

Contenu des séances d'entraînement **du stage régional de juillet,** **du 02 au 06 juillet 2005.**

THÈME :

LES INTENTIONS TACTIQUES.

Directeur du stage : RICHERT Jérôme.
Entraîneurs : SIMONIN Guillaume.
HAUSHALTER Christian (samedi et dimanche).
JOANNARD Christophe (lundi à mercredi).

Joueurs présents (catégorie pour saison 2005/2006) :

Noms Prénoms	Catégorie	Club	Noms Prénoms	Catégorie	Club
Siegel Cédric	PG	COH	Becker Philippe	CG	Obernai
Joannard Xavier	BG	COH	Siegel Thomas	JG	COH
Naudin Clément	BG	Bollwiller	Schaeffer Valentin	JG	Zorn TT
Becker Stéphane	MG	Obernai	Schaffhauser Cyril	JG	St Louis
Sperandio Aurélien	MG	ASES	Fullenwarth Jean	JG	SUS
Russo Quentin	MG	Bollwiller	Bonnard Bénédicte	MF	Schirrhein
Bertrand Thomas	MG	MTT	Fluck Marion	MF	APIG
Costes Florent	MG	APIG	Mislin Caroline	MF	Colmar
Ritter Kévin	MG	St Louis	Lapp Eloise	MF	Schirrhein
Koehler Sébastien	MG	SUS	Naudin Elise	MF	Bollwiller
Favre Lucas	CG	COH	Lengert Adeline	CF	Colmar
Lorentz Marc	CG	SUS	Ehret Marine	CF	MTT
Wagner Renaud	CG	SUS			

Samedi 02 juillet :

➤ Séance de 15 h 30 à 16 h 45 : physique + rythme.

- ? Physique : travail de pied : 6 joueurs par atelier ; 3' de travail, 1' de récupération :
- corde à sauter (en faire des séries de 50 en variant pieds joints, cloche pied droit, cloche pied gauche).
 - cerceaux (classiques ; croisés ; cloche pied droit ; cloche pied gauche).
 - lattes (classiques ; cloche des droits ; cloche pied gauche ; pieds joints).
 - slalom (varier les sauts sur les haies basses : pieds joints, cloche pied droit, cloche pied gauche).

? Échauffement à la table : CD/CD ; R/R ; topspins CD et R diagonale (rechercher le bon rythme).

- ? Petit déplacement/rythme :- CD/CD milieu/ R/CD milieu/CD.
- CD/milieu/CD/R.
- R/milieu/R/CD.

➤ Séance de 17 h 30 à 19 h : intention tactique sans service.:

? Échauffement : recherche de la prise d'information et de la variation du rythme.
- Services lancés dans le CD ou R + match dans la diagonale (à plat ; et en topspin).

? Exercice 1 :

Distribution aléatoire du CD, avec aucune variation de rythme, uniquement variation du placement.

Adversaire à mi-distance, cherche la variation de rythme et d'effets.

? Exercice 2 :

Idem en R.

? Exercice 3 :

Idem mais avec distribution sur toute la table.

? Exercice de transition :

Topspin/topspin à mi-distance dans la diagonale coup droit.

Objectif de revenir à la table ; défense du point ; écartement latéral.

? Match (10 minutes).

Le soir de 20 h 30 à 21 h 15, passage de six joueurs en travail technique individualisé : coup droit ; revers ; topspin coup droit ; topspin revers.

(Thomas ; Quentin ; Florent ; Sébastien ; Kévin ; Clément).

Dimanche 03 juillet :

➤ Séance de 9 h 00 à 12 h 00 : démarrage + déplacement.

? Échauffement : CD /CD ; R/R ; topspin CD sur bloc CD ; topspin R sur bloc R ; topspin sur topspin CD.

Dans chaque exercice, les deux joueurs peuvent écarter dans la latérale à n'importe quel moment. À partir de ce moment : compétitive.

? Démarrage : schème de jeux à partir du topspin coup droit.

En base : service court coupé + poussette tendue dans le plein CD.

- Topspin latérale rotation + accélération diagonale.
- Topspin latérale rotation + bloc milieu table + topspin frappé ou frappe un CD libre.
- Topspin diagonale rotation + topspin latérale frappé.
- Topspin rotation libre + bloc libre + enchaîné fort avec le coup droit.

? Déplacement : Falkenberg, en variation de rythme.

- Accélération du revers en diagonale + topspin CD latéral.
- Accélération avec le plein coup droit en diagonale.
- Revers en latérale + accélération en pivot diagonale + topspin coup droit rotation diagonale.
- Revers diagonal + accélération en pivot ligne droite + topspin coup droit rotation latéral.

➤ Séance de 15 h 00 à 18 h 00 : physique + déplacement semi libre + démarrage..

? Échauffement physique.

? Physique : travail de pied : 6 joueurs par atelier ; 3' de travail, 1' de récupération :
- corde à sauter (en faire des séries de 50 en variant pieds joints, cloche pied droit, cloche pied gauche).

- lattes + cerceaux (classiques ; cloche pied droit ; cloche pied gauche ; pieds joints).
- bonds (normaux ; en latérale ; en arrière).
- slalom (varier les sauts sur les haies basses : pieds joints, cloche pied droit, cloche pied gauche). Avec un slalom différent.

? Échauffement à la table :

Coup droit sur coup droit ; revers sur revers (une minute chacun).

Jeux à plat, topspin / bloc en latérale (l'un des deux écarte dans la diagonale quand il veut).

? Déplacement semi libre : idem que le matin, sauf que l'on compete les points à partir de l'accélération :

- 1^{ère} situation : libre après la deuxième attaque revers.
- 2^{ème} situation : libre après l'accélération du plein coup droit en diagonale.
- 3^{ème} situation : libre après l'accélération en pivot diagonale.
- 4^{ème} situation : libre après l'accélération en pivot latéral.

Goûter.

? Démarrage : schème de jeux à partir du topspin revers.

En base : service court coupé + poussette tendue dans le plein R.

Topspin revers rotation diagonale + attaque ou topspin frappé revers libre.

Topspin revers rotation diagonale + pivot.

? Match (au temps).

Le soir de 20 h 30 à 21 h 15, passage de six joueuses en travail technique individualisé : coup droit ; revers ; topspin coup droit ; topspin revers.

(Bénédicte ; Éloïse ; Caroline ; Marion ; Élise ; Marine).

Lundi 04 juillet :

➤ Séance de 9 h 00 à 11 h 00 : physique + déplacement + contre initiative.

? Échauffement : coup droit /coup droit ; revers/revers (deux minutes chacun).

Topspin sur bloc, en coup droit et en revers. Il cherchait à prendre la balle à différents moments de la trajectoire (au rebond, au sommet du rebond, en phase descendante).

? Physique : travail de pied : 6 joueurs par atelier ; 3' de travail, 1' de récupération :

- cerceaux (croisés et couleurs, varier les couleurs).
- lattes (latéral en croisant ; latéral sans croiser ; idem dans l'autre sens).
- bonds (normaux ; en latérale ; en arrière).
- slalom (petit slalom de haies très basses, 2^{me} trou, à faire en cloche pied droit, gauche et pieds joints).

? Contre initiative :

Remise au coude ; pivot topspin dans le revers ; bloc revers, avec recherche du bon placement et de la bonne qualité.

Remise plein coup droit ; topspin latérale ; bloc revers dans le revers, bon choix dans la qualité et être performant car l'adversaire connaît le placement.

? Déplacement :

Distribution du revers et du coup droit (50/50).

Coup droit/revers/coup droit/revers...

Quand le distributeur double, jeu libre.

? Abdominaux (3 séries de 4 exercices, 40 secondes en isométrie par exercice).

➤ Séance de 14 h 00 à 16 h 00 : déplacement.

? Échauffement : coup droit /coup droit ; revers/revers (deux minutes chacun).

Variation de rythme (contrôle, accélération, contrôle, accélération, contrôle, coup final).

? Déplacement :

-

- Top CD + petit pivot + top CD (x fois) + écartement vers le plein revers.

-

- Petit pivot + grand pivot + petit pivot + grand pivot (x fois) + écartement vers plein CD.

➤ Séance de 19 h 45 à 21 h 00 : compétition : montée-descendante..

Mardi 05 juillet :

➤ Séance de 9 h 00 à 11 h 30 : Intention tactique à partir d'un service.

? Echauffement physique : course avec évitement.
Travail de vitesse avec départs dans différentes positions.

? Echauffement : CD/CD ; R/R (2 minutes chacun).
CD/CD ; R/R ; Topspin sur bloc.
Recherche du coup fort quand il y a la bonne balle.

? Recherche du coup juste, en cohérence après son service, par rapport à la remise.

Exercice 1 :
Service court pt côté, avec variation coupé/lifté.
Remise dans l'angle revers.
Pivot ou revers.

Exercice 2 :
Service court vers le milieu (recherche coude court), variation coupé/lifté.
Remise en fond de table.
Topspin.

Exercice 3 :
Service court libre, vers le milieu, recherche du camouflage entre coupé/mou.
Remise en fond de table.
Topspin.

Exercice 4 :
Service long rapide dans la demi table revers.
Enchaîner rapidement.

➤ Séance de 14 h 00 à 15 h 30 : petite séance avec les exercices n'ont fait le matin..

➤ 16 h 00 à 18 h 00 : Piscine

Mercredi 06 juillet :

➤ Séance de 9 h 00 à 11 h 30 : Intention tactique à partir d'une remise.

? Echauffement physique.

? Echauffement : CD/CD ; R/R à mi distance.

Topspin sur contrôle à mi distance, avec possibilité de reprendre l'initiative, ce qui entraîne une inversion des rôles.

Topspin sur topspin au milieu de la table.

? Exercice 1 :

Service coupé dans le revers.

Remise tendue dans le revers ou courte (de poussins à minime).

Remise tendue au coude ou courte (deux cadets à junior).

Le choix de la remise dépend de la volonté du joueur à chercher le contre ou la prise d'initiative.

? Exercice 2 :

Service coupé dans le coup droit ou lifté dans le revers.

Si le service est lifté, flip dans le revers ou au coude ou remise courte.

Si le service est coupé, poussette agressive dans le plein coup droit ou remise courte.

? Exercice 3 :

Service rapide au coude ou dans le revers (effet libre).

Si le service est au coude, pivot en recherchant le coude.

Si le service est dans le revers, le joueur a le choix entre un topspin revers diagonal ou au coude OU faire un pivot sur le coude ou en ligne droite (fort).

➤ Séance de 14 h 15 à 16 h 15 : déplacement en contre initiative.

? Echauffement physique.

? Echauffement :

Coup droit sur coup droit ; revers sur revers ; topspin sur bloc ; topspin sur topspin au milieu.

À n'importe quel moment un joueur peut accélérer pour marquer le point. S'il marque le point sur cette accélération, sur le coup droit suivant, il marque 2 points.

? Exercice 1 :

Distribution un topspin coup droit.

Un topspin au milieu, un topspin en diagonale, en cycle.

Rupture : contre topspin diagonale (juniors et cadets) ; frappe coup droit diagonale (de poussins à minime) ; bloc latéral.

? Exercice 2 :

Distribution un topspin coup droit, à partir du milieu.

Un topspin dans le revers, un topspin au coude, en cycle.

Rupture : bloc du coup droit dans le coup droit, bloc du revers diagonal, contre topspin.

? Exercice 3 :

Distribution à partir du topspin coup droit.

Un topspin en coup droit, un topspin dans le revers, en cycle.

Rupture : bloc revers diagonal, contre topspin coup droit, bloc coup droit latéral.

? Physique sous forme de compétition (les joueurs sont 2 par 2 et s'affrontent sur six ateliers différents : touche coins, filet à filet, lattes, cerceaux, slalom, navette).