

Stage régional + zone Est (Liège 21-24.10.05)

Encadrement :

Damien LOISEAU
Guillaume SIMONIN
Roland STRUB
Bruno DRUEZ (Champagne – Ardennes)

Joueurs participants :

MISLIN	Elodie
SCHLEUNIGER	Jérémy
STRUB	Ludovic
SIEGEL	Cédric
JOANNARD	Xavier
HAUSHALTER	Solène
PRASALEK	Alexandre
BOURG	Maxime
DRUEZ	Arnaud
AKKUZU	Can

Programme technique du stage :

Objectif : Apprendre à marquer le point en utilisant :

- La rotation
- Le placement
- La vitesse
- Le rythme
- Et surtout la ruse....

L'échauffement du stage.

Tout le long du stage, les enfants ont effectué le même échauffement à la table. Cet échauffement était composé de 4 exercices.

- *Exercice 1* : Jeu à l'américaine (ou à la belge), avec obligation de mettre de la rotation dans la balle (utilisation de la main).
- *Exercice 2* : Service court coupé, puis faire jeu court sur court jusqu'à qu'il y ait une balle d'attaque (haute ou longue).
- *Exercice 3* : CD/CD sur la ligne médiane avec du rythme. Au bout de 3-4 échanges les joueurs peuvent s'écarter soit dans le plein CD (et on joue alors le point) ou soit dans le plein R (et on continue l'échange en régularité dans la diagonale du R).
- *Exercice 4* : Top sur top du CD sur toute la table, en balle lente et mi haute.

Vendredi 21 octobre.

➤ 9h30-11h45 : Entraînement : Amélioration du contact balle raquette pour augmenter la rotation. Travail physique (vitesse, essentiellement du bras).

? Exercice 1 : Travail de la vitesse du bras (dominante physique).

4 ateliers :
- Fréquence du bras : distribution rapide sur 7 secondes (1^{ère} série en CD et 2^{ème} série en R).
- Explosivité des jambes : partir de la position d'attente et se « jeter » sur la balle qui arrive vite dans le plein CD.
- Explosivité du bras : faire 5 topspins ou frappe avec vitesse maximale, avec un léger déplacement (1^{ère} série en CD et 2^{ème} série en R).
- Fréquence des jambes : faire 1CD + 1 demi pivot + 1 R + 1 demi pivot en cycle 2 fois. Insister sur les petits pas d'ajustements très rapide.

L'ordre de passage des différents ateliers est celui décrit ci-dessus.

Dans chaque atelier, on effectue 3 répétitions (avec $r \sim 1'$). On effectue 2 passages (séries) par ateliers. On marque 1' de récupération entre chaque atelier.

? Exercice 2 : Travail d'explosivité dans le topspin CD.

Panier de balle avec prise de balle au rebond.

➤ 14h00-16h15 : Observation de la Coupe du monde.

➤ 16h30-18h30 : Entraînement : Utilisation des différentes zones de table en rapport à l'adversaire.

? Exercice 1 : Travail d'explosivité dans le topspin CD.

Panier de balle avec prise de balle au sommet du rebond et en phase descendante (1 panier de chaque).

? Exercice 2 : Jeu avec contrainte (recherche du placement de balle).

Jouer en jeu lent à plat, avec obligation de tenir la table (par en dessous) avec la main libre.

? Exercice 3 : Jeu avec contrainte (recherche du placement de balle).

Jouer en jeu lent à plat, avec obligation d'aller toucher un plot, situé à 2 mètres derrière la table, après chaque coup de raquette (les 2 joueurs simultanément).

? Compétition à thème : si l'adversaire ne touche pas la balle ? match gagné.

➤ 19h30-20h45 : Observation de la Coupe du monde.

Samedi 22 octobre.

➤ 9h15-11h30 : Entraînement : Services + remises.

? Exercice 1 : Lecture des services.

Les enfants passent les uns après les autres chez les relanceurs et doivent relancer les services (série de 10) et donner après coup l'effet donné (coupé/lifté ; latéral D/G ; court/long).

? Exercice 2 : Services.

Service du revers rapide avec recherche du placement soit au coude soit petit côté (cibles mis en place).

? Exercice 3 : Matches à thème.

Les enfants font un match uniquement en services/remises. 10 services chacun.

? Exercice 4 : Matches à thème.

Les enfants font un match uniquement avec 1 seul serveur par set. 2 sets gagnants.

➤ 14h30-16h45 : Observation de la Coupe du monde.

➤ 16h-18h00 : Compétition, avec échauffement en autonomie (utiliser ce qu'on a vu à la compétition).

➤ 19h15-21h00 : Observation de la Coupe du monde.

Dimanche 23 octobre.

➤ 9h15-11h45 : Entraînement : Travail physique (vitesse) ; Services + 1^{ère} balle.

? Exercice 1 : Travail de vitesse (physique).

Travail de démarrage sur 10 mètres. Sous forme de duel.

? Exercice 2 : Enchaînement derrière un service.

Les enfants servent uniquement en revers rapide petit côté ou au coude (variante 1 fois sur 5 dans le plein CD).

? Exercice 3 : Enchaînement derrière un service.

Les enfants servent uniquement court au milieu. La relance est obligatoirement longue en fond de table (recherche des 3 placements préférentiels).

? Exercice 4 : Enchaînement derrière un service.

Les enfants servent uniquement court au milieu. La relance est obligatoirement dans la demi table CD (recherche des 3 placements préférentiels).

? Exercice 5 : Travail de vitesse (physique).

En duel à la table : navette ; touche coins et filet à filet.

➤ 11h30-13h00 : Observation de la Coupe du monde.

➤ 15h-17h00 : Observation de la Coupe du monde.

Lundi 24 octobre.

➤ 9h00-11h20 : Entraînement.

? Exercice 1 : Déplacement.

Falkenberg.

? Exercice 2 : Déplacement.

R + demi pivot + CD. En cycle. Jeu libre quand on y arrive 2 fois.

? Exercice 3 : Déplacement.

Faire 5 fois R sur CD en latéral puis celui qui est en revers joue diagonale et on continue l'exercice en inversant les rôles.

? Exercice 4 : Tenue de balle.

Topspin CD sur bloc CD sur la demi table. faire le plus d'échange possible, ne pas craquer.

➤ 13h30-15h00 : Entraînement : Jouer à différents moments de la trajectoire.

? Exercice 1 : Travail technique de topspin CD et R.

Faire 3 paniers de balles en topspin CD avec une prise de balle au rebond + au sommet du rebond + en phase descendante.

Idem en topspin R.

? Exercice 2 : Déplacement en profondeur.

3 joueurs par table :

? J1 : au repos.

? J2 : fait l'exercice en jeu à blanc dans le même timing que J3.

? J3 : Poussette du R (sur balle courte) + topspin du R + topspin CD (à mi distance) + topspin du CD (au rebond).

➤ [15h00-15h30 : Physique : Abdominaux.](#)

Contenu des journées d'entraînements lors des vacances de la Toussaint.

L'échauffement du stage.

Lors des 3 jours de stage, les enfants ont effectué le même échauffement à la table. Cet échauffement était composé de 4 exercices.

➤ *Exercice 1* : CD/CD sur la ligne médiane avec du rythme. Au bout de 3-4 échanges les joueurs peuvent s'écarter soit dans le plein CD (et on continue l'échange en régularité dans la diagonale du R) ou soit dans le plein R (et on continue l'échange en régularité dans la diagonale du R).

➤ *Exercice 2* : Service court coupé + topspin CD diagonale + topspin CD latéral ... (en cycle) sur bloc dans le CD.

➤ *Exercice 3* : Faire un contrôle de balle avant de la renvoyer (2 touches de balle). Recherche d'effet et de placement, vitesse interdite.

➤ *Exercice 4* : Service court coupé + topspin R diagonal sur bloc R diagonal.

Vendredi 28 octobre.

➤ Matin : Déplacement.

? Exercice 1 : Déplacement.

3 joueurs par table : ? J1 : au repos.

? J2 : fait l'exercice en jeu à blanc dans le même timing que J3.

? J3 : CD + pivot + CD + pivot.

? Exercice 2 : Déplacement.

3 joueurs par table : ? J1 : au repos.

? J2 : fait l'exercice en jeu à blanc dans le même timing que J3.

? J3 : demi pivot + R + pivot + CD.

? Exercice 3 : Déplacement.

3 joueurs par table : ? J1 : au repos.

? J2 : fait l'exercice en jeu à blanc dans le même timing que J3.

? J3 : balle courte au milieu + demi pivot + CD ou R + balle libre mi haute avec obligation de jouer du coup droit.

➤ *Après midi.*

? Exercice 1 : Service.

Travail du service rentrant.

? Exercice 2 : Travail des topspins CD et R (très court).

Travail au panier de balles des topspins CD et R, avec prise de balle au rebond.

? Compétition.

Samedi 29 octobre.

➤ *Matin : Déplacement.*

Idem que la veille au matin.

➤ *Après midi.*

? Exercice 1 : Travail des topspins CD et R.

Travail au panier de balles des topspins CD et R, avec prise de balle en phase descendante.

? Exercice 2 : Travail des topspins CD et R.

Travail au panier de balles des topspins CD et R, avec prise de balle en phase descendante et au rebond, au cours d'un même panier.

Lors des 2 premiers exercices, les enfants passent par un atelier où ils s'exercent à distribuer au panier de balle (avec cibles).

? Compétition : avec analyse tactique.

Qu'est ce que je vais essayer de faire pour gagner ? Puis bilan entre les 2 sets.

➤ *Soir.*

Entraînement individualisé avec les entraîneurs en formation.

Mercredi 02 novembre.

➤ *Matin.*

? Exercice 1 : travail du top CD et bloc CD.

Au panier, un joueur top du CD en diagonale, le joueur en face bloc du CD.

? Jeu libre pendant 15'.

? Exercice 2 : CD/CD sur toute la table.

➤ *Après midi.*

? Exercice 1 : Parcours physique.

Les enfants font un enchaînement complet à chaque atelier avant de se rendre au suivant (table voisine).
4 distributeurs sont présents à chaque table.

Atelier 1 : Falkenberg

Atelier 2 : R + demi pivot + CD.

Atelier 3 : Falkenberg.

Atelier 4 : pivot + demi pivot + CD.

Puis après être passé aux 4 ateliers, les enfants retournent au 1^{er} atelier en passant par un parcours de lattes.

? Compétition (poule + match de classement).