

COMPTE-RENDU STAGE NOEL
20 AU 23 DECEMBRE 2009 AU CREPS DE DIJON

Groupe bleu : 12 + Florent Bécart (resp) + Max Dhotel

Fouvielle Maxime	Vauzelles
Gille Thomas	Imphy
Jacquot Johann	Dijon TT
Grandmougin Kévin	Clénay
Deblock Vincent	Appoigny
Postigo Félicien	Paron
Guyon Paul	Paron
Clémencet Nicolas	Chagny TT
Honderlick Théo	Gueugnon
Mauchamp Alexis	Ouroux
Rozier Robin	Montchanin
Naudin Clément	Bollwiller

Thèmes :

- démarrage et enchaînement coup fort (placement 1^{er} démarrage...)
- amélioration contre-initiative CD et RV,
- service rentrant (placement, camouflage, variation longueur)
- service 2 rebonds (CD, RV, lancé), variation service court et rapide (camouflage dernier moment)
- Remises et intention de jeu
- Déplacements en profondeur (après balle courte, différents moments de la trajectoire)
- Travail spécifique CFR (double, gestion compétition...)

Groupe vert : Kévin Matrat

Matray Luc	Coulanges
Duchemin Geoffrey	USM-E-TT
Commeau Valentin	Nevers
Grandmougin Nathan	Clénay
Dellile Léandre	Appoigny
Rozier Léo	Montchanin
Rebillard Aubin	Chagny TT

Thèmes :

- Démarrage RV plus sûr
- Démarrage CD et enchaînement
- Variation services (lancé de balle, accélération, relâchement et pression raquette...)
- Remises et intention de jeu
- Déplacements en profondeur (jouer à différents moments de la trajectoire (rebond, phase montante, descendante, sommet)
- Travail spécifique CFR (double, gestion compétition...)

Groupe violet : Arnaud (resp)

Knaebel Eva	USM-E-TT
Zana Zoé	Dijon TT (dimanche et lundi)
Glatka Laura	UPCV
Naudin Margot	Bollwiller

Thèmes :

- Poussettes
- Vitesse
- Petits déplacements surtout latéraux
- Démarrage CD (placement, sureté, rotation...) + enchaînement
- Services RV, marteau et essuie-glace, lancé (variation court et bombe)
- Remises et intention de jeu

Il fallait être attentif pour tous les joueurs à :

1. la tenue de raquette (encore et toujours ...),
2. la qualité des appuis, la tonicité constante mais jouer arrêté,
3. l'ouverture de la hanche et de l'épaule en CD,
4. la volonté de jouer toutes les balles
5. La concentration constante et la volonté de marquer tous les points même en situation d'exercice fermé !

Bilan :

Les services et les remises ont été travaillés tous les jours. C'est un thème qui doit être le plus possible programmé chaque semaine dans les clubs également : la variation du type de service, l'efficacité, la qualité et la précision dans le placement, la lecture du service adverse pour la remise...

Les joueurs manquent encore de cohérence entre le service ou la remise et les intentions de jeu après. Il faut continuer à leur expliquer, même pendant les jeux compétitifs à l'entraînement. La répétition, l'habitude leur donneront des automatismes en compétition ensuite.

Il y a également un gros travail à faire sur prise d'initiative et contre-initiative. En effet, lorsque les joueurs travaillent un thème, l'autre doit l'être également. Les consignes doivent être données au 2 joueurs ou joueuses. De ce fait, l'opposition est constante et la cohérence est respectée dans l'entraînement.

La présence encore une fois d'une formation d'Entraîneur Régional a permis la relance, surtout que certains stagiaires en formation d'entraîneur étaient d'un très bon niveau de jeu. Comme à chaque fois, tout le monde y trouve son compte : joueurs et entraîneurs en formation.

Enfin, je tiens à remercier tous ceux qui sont venus malgré la neige : joueurs et entraîneurs !

Malory Lasnier, CTR Ligue de Bourgogne TT

