****

**STAGE DEPARTEMENTAL VACANCES DE NOEL**

**21 et 22 décembre 2024**

**Gymnase intercommunal de la Haute Morge**

**Saint Etienne de Crossey**

**PROGRAMME**

**Samedi 21 décembre 2024**

**8h30-9h - Mise en place de la salle - Accueil des joueurs**

**9h-9h15 - Echauffement collectif hors tables**

Course lente puis sets en relais – 4 à 6 équipes

**9h15-9h30 – Echauffement à la table**

**9h30-10h- Montée/descente: :** constituer des groupes, évaluer le niveau des joueurs

**10h à 11h30 - Séance 1**

**Régularité – Rythme – Liaisons - Déplacements**

Exercice 1 : Régularité 3’ en CD dans le pivot - 3' en ligne RV.

Exercice 2: Le 2/1 – 2 x 5' – 1’30 à plat + 2’30 en top spin

Exercice 3: Liaison 2RV/2CD – 2 x 5’

Exercice 4: Liaison RV-Pivot, RV-Milieu- RV-Plein CD – 2 x 5’

Exercice 5: J1 distribue 1 ou 2 balles dans le RV et 1,2 ou 3 balles dans le CD (semi-régulier) –2x5’

Exercice 6: J1 et J2 sont en poussette RV, nombre indéterminé. Les 2 joueurs ont le droit de prendre le pivot et de lancer le jeu libre. 1 service court à base coupée chacun. Exercice compétitif en montée-descente 10’

**11h30 à 12h - Séance 2**

**Travail du service (coupé court ou pioche ou marteau ou bombe ou rapide latéral -** Au choix ou imposé selon le niveau et le système de jeu du joueur.

**Repositionnement + intention de jeu**

**13h30 – 13h45 – échauffement physique hors tables**

**13h45 à 15h15 – Séance 3**

Thème: **Le jeu contre l'initiative – Améliorer le bloc contrôle (Bloc revers ou Bloc CD)**

Si ça marche bien faire évoluer vers la variation de blocs avec bloc actif (seulement si le bloc contrôle est maîtrisé) .

Pour les meilleurs (groupe 1), on peut travailler le contre top CD

**15h15 à 16h – Test Luc Léger**

**16h à 16h45 – 2 matchs par groupe.**

**16h45 à 17h – Etirements – En respirant profondément, tenir la position 10’’**

**Dimanche 22 décembre 2024**

**8h30-9h - Mise en place de la salle - Accueil des joueurs**

**9h-9h15 - Echauffement collectif hors tables**

Duels pas latéraux, courses – 4 à 6 équipes

**9h15 à 11h - Séance 4**

**Prise d’initiative en top Revers**

Insister sur les 3 premières balles (service – remise - démarrage) – Veiller à la qualité de la balle

Travail technique – action sur la balle, accélération, biomécanique, prise de raquette

Exercices avec cibles (placement - précision) selon niveau des joueurs.

Exercice 1 : J1 sert une balle coupée sur la demi table RV –> J2 démarre en top RV dans la diagonale – J1 bloque puis jeu libre.

Exercice 2 : J1 sert une balle longue coupée sur la demi table RV –> J2 démarre en top RV

J1 bloque sur le coude -> J2 choisit CD ou RV pour enchaîner –>

et jeu libre

Exercice 3 : J1 sert court -> J2 remet court

J1 remet à nouveau court ou pousse tendu en soignant le placement (petit côté, coude)

-> Jeu libre, avec obligation de démarrer toutes les balles longues.

Exercice 4: J1 sert court ou long coupé dans le RV.

J2 remet court ou long dans le RV sur le service court et démarre le service long en diagonale.

Lorsque la remise est longue, J1 doit obligatoirement démarrer en RV mais où il veut (coude, ligne droite...).

Exercice 5 : à partir d'une situation fermée dans le RV avec le service, obliger le démarrage RV sur la première balle longue – faire des sets – On peut bonifier les démarrages gagnants.

**11h15 à 11h45 - Séance 5**

**Travail du service (coupé court ou pioche ou marteau ou bombe ou rapide latéral (ça peut être rentrant), ou service revers -** Au choix ou imposé selon le niveau de maîtrise et le système de jeu du joueur.

**Repositionnement + intention de jeu**

**11h45 à 12h – Renforcement musculaire.**

**13h30 à 13h45 – Echauffement articulaire**

**13h45-16h45 -** Tournoi individuel – Formule à définir

**16h45 à 17h– Etirements – En respirant profondément, tenir la position 10’’**