****

**STAGE DEPARTEMENTAL VACANCES D’HIVER**

**24 au 26 février 2025**

**Salle des sports**

**Froges**

**PROGRAMME**

**Lundi 24 février 2025**

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

**9h-9h15 – Echauffement physique collectif**

1 tour complet de la table, s’arrêter, servir puis jouer le point

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

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

**10h à 11h15 - Séance 1**

**Régularité – Rythme – Liaisons – Déplacements**

Ex 1*:* Déplacement en CD – le 111 – 2x5'

Ex 2: Régularité en diagonale RV-Pivot simultané – 5'

Ex 3: Milieu-Plein CD-Revers – 2 x 5'

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

Ex 5: 2 x 2 en top spin CD – 2 x 5’ – Distribution RV

Ex 6 : Service court puis Poussette RV/poussette RV, les 2 joueurs peuvent démarrer en top CD dans le pivot quand ils veulent, puis jeu libre – Montée-descente 10' (matchs très courts en 3 ou 4 points)

11h15-11h30 - Pause

**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

**15h30 à 16h15 - Travail musculaire et d'appuis**

6 ateliers, on change toutes les 3'. Chaque atelier est fait au moins 2 fois

1) Nénuphars : rebondir lentement et dans le bon rythme sur l'avant et l'intérieur des pieds en gardant le bon équilibre (-> souci d’être précis).

2) Slalom pas latéraux – on ne rapproche pas les pieds. Ce sont eux qui transmettent l'énergie pour se déplacer.

3) Typing. 20'' – 10'' d'arrêt ou de relâchement puis 20'' de typing, etc...

4) Les escaliers à pieds joints.

5) Gainage du bassin (en statique). Séries de 30’’

6) Corde à sauter – séries de 1 minute avec 10'' de récupération

**16h15 à 16h45 – 1 ou 2 matchs par groupe.**

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

**Mardi 25 février 2025**

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

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

Course lente puis sprints

**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.

**11h-11h15 - Pause**

**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 par équipes – 10 équipes de 3

2 groupes de 5 équipes avec 5 rencontres au moyen de la formule du championnat de France des régions.

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

**Mercredi 26 février 2025**

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

**9h-9h15 - Echauffement physique**

Duels pas latéraux, courses – 4 à 6 équipes

**9h15 à 11h – Séance 3**

**Prise d’initiative en top CD**

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.

**11h – Pause**

**11h15 à 11h45**

**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**

**13h15-16h45**

Tournoi individuel – 30 joueurs

2 groupes de 15 joueurs – 3 poules de 4 + 1 poule de 3 dans chaque groupe

puis formule CF (tableau de 16) avec classement intégral.

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