

Camp d'entraînement **20 au 27 Août 2021** **Espalion (France)**



1) Objectif initial du stage :

- 1) Stage de reprise axé sur la recherche de sensations dans tous les compartiments de jeu. Préparation aux CSJ des 11 et 12 Septembre 2021.**
- 2) Travail des techniques gestuelles et de déplacements chez les plus jeunes ainsi que des intentions de jeu. Optimisation des trois premières balles chez les plus grands.**
- 3) Travail physique spécifique avec un préparateur physique. Orientation sur le travail des appuis dans leur qualité et dynamique ainsi que l'explosivité des bras.**
- 4) Moments privilégiés d'échanges avec les entraîneurs et les joueurs. Présence de Julien Girard entraîneur de niveau international.**
- 5) Jouer avec des relanceurs de haut niveau, des partenaires de différents horizons (deux tops 5 Africains du Nigéria et de Côte d'ivoire, numéros 200 et 500 Français) – un numéro 400 défenseur – Lucas Moland N°150...**

II) Programme Hebdomadaire :

Stage international 20 au 27 août 2021

HEURE	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI
08:00	ARRIVEE LA VILLE EN OPTION 15H	REVEIL MUSCULAIRE	REVEIL MUSCULAIRE	REVEIL MUSCULAIRE	REVEIL MUSCULAIRE	REVEIL MUSCULAIRE
08:20 à 8:45		P'TIT DEJEUNER	P'TIT DEJEUNER	P'TIT DEJEUNER	P'TIT DEJEUNER	P'TIT DEJEUNER
09:30 à 12:30		ENTRAINEMENT MATIN	ENTRAINEMENT MATIN	ENTRAINEMENT MATIN	ENTRAINEMENT MATIN	ENTRAINEMENT MATIN
12:45 à 13:15		REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS
14:00 à 14:45		REPOS/ ACTIVITÉS	REPOS/ ACTIVITÉS	REPOS/ ACTIVITÉS	REPOS/ ACTIVITÉS	CANOE
14:45 à 16:00		PISCINE SURVEILLÉ	PISCINE NON SURVEILLÉ	PISCINE SURVEILLÉ	PISCINE SURVEILLÉ	
16:15 à 18:15	ENTRAINEMENT APREM	ENTRAINEMENT APREM	PRÉPARATION MENTALE	ENTRAINEMENT APREM	ENTRAINEMENT APREM	REPOS ACTIVITÉS
19:30	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS
20:30 à 22:15	SERVICE/ ACTIVITÉS SOIR/ TEMPS LIBRE	REPOS	ACTIVITÉS SOIR/ TEMPS LIBRE	SERVICE/ ACTIVITÉS SOIR/ TEMPS LIBRE	SERVICE/ ACTIVITÉS SOIR/ TEMPS LIBRE	SERVICE/ ACTIVITÉS SOIR/ TEMPS LIBRE
22:15				TEMPS CALME		
22:30				COUCHER - 12 ans		
23:00				COUCHER		

HEURE	JEUDI	VENDREDI	HEURE
08:00	REVEIL MUSCULAIRE	REVEIL MUSCULAIRE	07:30
08:20 à 8:45	P'TIT DEJEUNER	P'TIT DEJEUNER	07:45 à 08:15
09:30 à 12:30	ENTRAINEMENT MATIN	ENTRAINEMENT MATIN	09:00 à 12:00
12:45 à 13:15	REPAS	REPAS	12:30 à 13:00
14:00 à 14:45	REPOS/ ACTIVITÉS	REPOS/ ACTIVITÉS	14:00 à 14:45
14:45 à 16:00	PISCINE SURVEILLÉ	ENTRAINEMENT APREM 15H à 17H30	14:45 à 16:00
16:15 à 19:15	ENTRAINEMENT APREM		16:15 à 19:15
19:30	REPAS		19:30
20:30 à 22:15	SERVICE/ ACTIVITÉS SOIR/ TEMPS LIBRE		20:30 à 22:15
22:15			22:15
22:30			22:30
23:00			23:00

III) Observations sur l'entraînement :

Echauffement physique libre dirigé par un joueur avec ensuite travail physique ou appuis par ateliers.

Echauffement spécifique : Toujours libre au choix des joueurs (10/15mn)

Organisation des séances : une partie table et une partie panier de balles.

Un rappel régulier sur l'engagement physique dans les échanges et les intentions dans le jeu.

IV) Charge de travail :

4 à 5 heures de ping par jour en moyenne.



Notre « triplète » de frères, habituée et aguerrie aux entraînements intensifs en compagnie de Ange Quouassi, top 5 Côte d'Ivoire : les stages sont aussi l'occasion de belles rencontres et de liens forts.



Une expérience supplémentaire pour Samuel qui s'habitue à la charge de travail.

V) Analyses vidéo :



Les joueurs ont été régulièrement filmés à leur demande, suite aux interventions des différents entraîneurs ou en rapport avec les objectifs individuels fixés en début de stage. Les séquences vidéo sont directement envoyées avec d'éventuelles remarques ou conseils afin d'en prendre connaissance après chaque séance d'entraînement.

Possibilités de visionnages rapides et succincts pendant l'exercice en cas d'observations ou à la demande du joueur



Sérieux et bon engagement lors des différentes séances, de nos deux nouveaux « petits » rentrant sur la structure ITTG.



Deux féminines Ittgistes à Espalion, une première...

VI) Objectifs sur le stage :

Pour tous :

Toujours jouer engagé au maximum et avoir une réelle intention de jeu. Arriver à tenir physiquement et psychologiquement sur toute la durée du stage notamment pour les petits.

Une attention toute particulière cette année avec la préparation aux championnats Suisses jeunesse des 11 et 12 Septembre.

Les ittgistes ont été sensibilisés sur des objectifs individuels, en préparation à la nouvelle saison:

Chaitanya :

Optimiser les premiers démarrages et être efficace sur les trois premières balles. Qualité et efficacité sur les déplacements plein coup droit

Siddharth :

Attention plus axée sur le côté coup droit (jouer bas – transfert – améliorer le timing et jouer plus tôt au rebond). Un peu plus de tenue de balles que se précipiter dans la construction du point.

Abishek :

Retrouver des sensations, efficacité et précision des services remises. Porter une attention sur le réarmement plus rapide de l'avant bras en CD – approcher les 80% de réussite sur les premiers démarrages.

Fanny :

Veiller à avoir une posture de jeu plus orientée sur l'avant avec les épaules basses. Penser au transfert en CD sur les balles molles. Ne pas toujours axer le jeu sur la vitesse quand il est lancé et privilégier les qualités quand le placement du corps par rapport à la balle n'est pas bon.

Samuel :

Tenir la balle et trier pour construire le point plutôt que de trop forcer. Oser plus le top revers.

Loïc :

Améliorer la poussette tendue du CD. Trouver de bons appuis en défense du revers. Bien trier et gestuelle juste (appuis compris) en CD, toujours orientée vers l'avant. Avoir un contact plus dur sur les balles adverses faciles. Utilisation avant bras poignet pour le jeu CD sur le plateau.

Ludivine :

En liaison du CD vers le RV, ne pas passer par un point bas. Bien s'ajuster quand la balle vient au coude afin de bien se dégager. Tout jouer

Madhav :

Réussite et qualité des premières initiatives. Améliorer le petit jeu.

Organisation et dynamique des appuis.

Yanni :

Démarrer en revers plutôt que de pousser sur balles longues. Jouer plus gainé en CD, bouger juste et s'ajuster avant de jouer.

VII) Bilan général :

Quatrième édition à Espalion pour nos ittgistes. Les plus grands sont maintenant bien rodés à ce type de préparation avec une attitude responsable pour optimiser au maximum les différentes séances. Samuel, maintenant plus expérimenté, s'habitue aux exigences d'un tel stage sur sa totalité. Les deux « petits » Yanni et Madhav, pour leur première expérience, ont bonifié tout au long du stage et ont finalement bien résisté à la charge de travail globale.

L'ambiance et la cohésion Genevoise avec trois agttistes ont sûrement contribué à la pleine réussite de cette préparation à la saison 2020/2021.