

Présents : 6 ITTGISTES présents : Fanny, Ludivine, Abishek, Siddarth, Samuel et Madhav (Yanni excusé car en quarantaine, Chaitanya et Loic en LNA) + Yardel (relance matin) + Salim (relance après midi) + N.C + YC

9h00/9H15 : Accueil des joueurs, présentation du programme de la journée d'entraînement.

9h15 / 9h30 : Echauffement physique – travail pieds – coordination- Mobilité

Différenciation haut du corps/bas du corps
Renforcement des chevilles, prévention des blessures
Echauffement gammes athlétiques en lent/vite

09h30 / 10h30 : Séquence 1 sur la différenciation en CD et R

Travail coordinatif en top CD et R, engagement complet du corps dans l'exécution gestuelle en alternant balles de confort et balles engagées (transfert complet et enchaînements).
Situations régulières dans les diagonales CD et R puis en combinant les 2.

10h30 / 11h30 : Séquence 2 sur le travail des déplacements

Travail en quart temps pour plus d'intensité tout en privilégiant aussi la récupération.
Situations simples demandant de l'ajustement, puis semi irrégulières pour encore plus d'adaptabilité.

11h30 / 12h00 : Séquence 3 sur le travail des services et remises

Travail individualisé des services et remises

12h00 / 13h00 : Pause repas - repos

13h00 / 13h30 : Echange / Discussion avec Nico

13h30 / 14h00 : Echauffement physique et spécifique libre

14h00 / 15h30 : Séquence 4 schèmes de jeux + partie compétitive par handicap ?

- 1) Démarrage derrière service coupé sur demi table CD+2 R + jeu libre
- 2) Démarrage R ou Pivot puis 2/3 R ou ½ R, écart plein CD + jeu libre
- 3) Service court, soit remise courte CD ou longue R
- 4) Schème individuel au choix

15H30 / 16H45 : Partie compétitive par handicap (TOP intégral)

16h45 / 17h00 : Etirements – bilan – fin de stage

Classement de la partie compétitive par handicap

Victoires :

Samuel 8
Fanny 8
Abi 4
Salim 4
Madhav 3
Ludivine 2

Samuel gagne la finale en mort subite 1 point. 3-1 contre Fanny

La formule par handicap laisse la chance aux plus jeunes de bien figurer et incite les plus âgés à gérer le jeu contre une adversité inférieure.



Un bilan positif exprimé par l'ensemble des participants et une bonne répartition des contenus entre la séance du matin et de l'après midi.

Petit bémol sur la journée :

Pas de chauffage au ZZ Lancy sur cette journée, BRRRrrrr.....

Nicolas Champod
Yannick Charmot