

Stage de Ligue et Pôle Espoirs du 22 au 26 août 2016 à Amiens.

Encadrement : Isabelle Ribeiro, Franck Delcambre, Alexandre Dyer, Loïc Havard (CREF 02), Erwan Leroy, Pascal Nouvian, Arnaud Sellier, Claude Thuilliez.

Joueuses : Bastien Valentine, Lou Frete, Noémie Marron, Noa Puchaux.

Joueurs : Lucas Trascu, Tom Boyard, Dorian Sellier, Sacha Grapinet, Axel Besserer, Victor Bochet, Nicolas Boulogne, Adrien Albanhac, Philéas Castera, Antoine Nasr, Léo Decroix, Hugo Dovergne, Théo Fortier, Adrien Belgueul, Léo Hersent, Lucas Royer, Clément Gaillard, Baptiste Prince, Guillaume Demacon, Paul Durietz, Kevan Duvet, Aristide Puissant, Corentin Bruyelle, Samuel Da Silva (internationaux d'Iran), Baptiste Hoesz, Vincent Ruelle, Ugo Pieyre, Hugo Bobin, Anthony Bertout, Gautier Hubert.

Joueurs ayant décliné le stage : Fleur Médrinal, Loa-Line Frete (stage national), Noémie Poteaux, Marine Huon.
Augustin Bendier, Alexis Bouchenez, Alessio Patelski, Quentin Belgueul, Tristan Hersent, Théo Cossart, Gabriel Sainthenoy.

Délégation belge : Coaches: Willems Jo, Geerts Pieter.

Joueuses : Beniers Anouk (F, 2004, C2=F10), Wullaert Evi (F, 2004, C4=F9), Van Hauwaert Julie (F, 2005, C2=F10), Devos Sara (F, 2005, C4=F9)

Joueurs : Cuvelier Felix (G, 2004, C4=F13) ;

Joueurs n'ayant pas répondu : Adem Hamdad, Thomas Stachowitz,

DEPART joueurs Mini champ's :

* **le mercredi fin d'après midi :** Antoine Nasr, Léo Decroix ; cadres : Loïc Havard, Claude Thuilliez.

* **le jeudi matin :** toute la délégation belge,

Bilan : Dans son contenu, ce stage a été de bonne facture, une fois la remise en route du Lundi passée.

Le niveau de reprise a été comme chaque année assez disparate. En effet, tous les joueurs n'accordent malheureusement pas autant d'importance au travail physique estival préparatoire à la saison pongiste.

Les fortes chaleurs ont peut être été à l'origine de difficultés pour quelques enfants parmi les plus jeunes. Ils ont été plusieurs à quitter le stage avant son terme mais une plus forte motivation aurait pu pour certains leur permettre de surmonter l'épreuve.

Programme général :

Horaires	Lundi 22 Août-	Mardi 23	Mercredi 24	Jeudi 25	Vendredi 26
7h				Lever + Footing	
8h				Petit-Déjeuner	
8h25				Douche - toilette	
9h – 12h	<p>Acceuil / Installation</p> <p>10h30 : Séance – échauffement - Montée de tables pour situer les joueurs belges dans les groupes</p>	<p>G1 : Tenue de balle + contrats G2 : travail du pivot et plein CD G3 : exos de déplacement avec comptage(contrat=11 pts en un minimum de temps) 11h45 Douche</p>	<p>G1: Tenue de balle sous forme de sets. Travail initiative CD sur balles coupées G2 : travail en 1/2 incertitude G3 : déplacement objectif 11 points ; Panier de balles: TK:jeu court / flip revers ; physique:dynamisme ; Force musculaire 11h45 Douche</p>	<p>G1 : Tenue balle par équipes Panier : TK top R + liaisons pivot Schèmes de jeu (service rentrant + pivot) : comptage G2 : déplacements en régulier puis incertitude en comptage G3 : schéma de jeu:utilisation du flip revers/démarrage sur balles 2 rebonds 11h45 Douche</p>	<p>G1 : Tenue de balle par équipe Panier de balle : TK top spin CD + liaisons coup fort Matches en 2 sets gagnants G2 + G3 ;jouer en racrochant la balle(contre top spin) 11h45 Douche</p>
12h15	<i>Repas</i>				
13h15 – 14h30	Sieste.				13h : rangement valise, nettoyage internat
14h45 – 16h45	<p>Séance technique par groupe G1 : TK au panier + liaisons G2 : travail vers le plein CD G3 : exos de déplacement avec comptage(contrat=gagner 11 points)</p>	<p>G1 : Panier: initiative CD G2 : travail de la contre initiative en déplacement G3 : travail physique Ateliers:renforcement musculaire Douche</p>	<p>G1 : Jeu dans diag R, écarter jeu - pivot, init en relance G2 : comptages G3 : jeu a blanc/vitesse de réaction, Déplacement objectif 11 points Douche</p>	<p>G1 : Déplacements en profondeur (paniers et jeu) Schèmes de jeu + comptage G2 : déplacements au panier G3 : schéma de jeu:jeu dans le plein CD Douche</p>	<p>13h45 – 15h45 : séance collective, compétition. 15h40 : rangement 15h55 : bilan cloture 16h : douches, départs.</p>
17h -18h15	<p>Physique au choix par groupe G1: 6 ateliers: physique, corde G2 : travail paniers sur ajustements G3 : séquence en top sur top Douche</p>	<p>G1 : Jouer sur différentes natures de balles + schèmes Services coupés et rentrant G2 : travail de l’engagement au panier de balles G3 : matchs Douche</p>	<p>G1:Services coupés et rentrant 4 ateliers: corde, échelle de rythme, équilibre, gainage G2 : services + comptage G3 : comptage Douche</p>	<p>G1 : Services latéraux coupés 4 ateliers: corde, échelle de rythme, équilibre, gainage G2 : travail déplacement plein en jeu + footing G3 : comptage Douche</p>	
18h30	Diner				
19h30 – 20h45	<p>Montée de tables pour évolution des groupes. Douche</p>	<p>Montée / Descente pour évolution des groupes Douche</p>	<p>Montée / Descente pour évolution des groupes Douche</p>	<p>G1 : Jeux d’adresse: cible à viser, effets, services G2 + G3 : Détente Douche</p>	
21h30	<i>Couché : 21h chacun dans sa chambre, 21h30 extinction des feux</i>				