

27 Décembre 2020		28 Décembre 2020	
TEMPS	CONTENUS	TEMPS	CONTENUS
9h30	*Accueil des stagiaires, présentation des encadreurs, programme, organisation, règles et objectifs du stage <b>Thème 1 : TYPES DE DEPLACEMENTS ET DE FRAPPES EN ZONE AVANT (Niveau CLE 21)</b> <b>Thème 2 : TECHNIQUE DE FRAPPES OFFENSIVES EN FOND DE COURT (Débutants)</b>	9h30	Echauffement général et routines
9h45	Echauffement général	9h50	<i>NIVEAU CLE 21</i> <b>Matches à thèmes</b> -Sur les déplacements -Sur les frappes offensives -Sur les frappes défensives <i>DEBUTANTS</i> <b>Matches à thèmes</b> -Défi filet, -Carré, -Baston -Point bonus (es attaques fond de court)
10h15	<i>NIVEAU CLE 21</i> <b>MODULE 1 : Technique et types de déplacements en zone avant (Mi-court-Filet)</b> -Le déplacement en pas croisé -Le déplacement en pas couru -Le déplacement en pas chassé  <i>(Focus sur la reprise d'appui, orientation des appuis, pied frappe, agilité, coordination des segments, l'équilibre, le centre de gravité, la poussée, la fente)</i>	11h30	PAUSE
	<i>DEBUTANTS</i> <b>MODULE 1 : L'attaque ralenti en fond de court</b> -L'amorti de fond du court -Le slice et reverse slice (droit et croisé)  <i>(Focus sur la prise de raquette, l'armé fort, le relâché-serré, le saut, la rotation de l'avant-bras et du haut du corps)</i>	11h45	<b>ATELIERS JEUX AU CHOIX</b>
11h30	PAUSE	12h15	<b>Matches au temps – Jeu libre en montante et descendante (en simple)</b>
11h45	<b>ATELIERS JEUX : *De la brouette au cheval (vide grenier), *le mini mini, *Bad-assis c'est chaud, *Le Dé magique, *Le relais par-dessus par-dessous, * La réaction aux couleurs, *Vitesse et signal à l'objet entre 2</b>	13h00	PAUSE DEJEUNER
12h15		14h00	<b>ATELIERS JEUX ET ORGANISATION DE L'OPEN INDIVIDUEL</b> -Nom de l'open à trouver par les joueurs -Constitution des poules homogènes (1 <sup>er</sup> tour) -Le 2 <sup>ème</sup> tour (les 1 <sup>er</sup> vs les 1 <sup>er</sup> , les 2 <sup>ème</sup> vs les 2 <sup>ème</sup> etc...) -Fin du tournoi et classement
12h15	Suite et fin du module 1 pour chaque groupe	15h15	PAUSE
13h00	PAUSE DEJEUNER + DEMONSTRATION 20 min « Match de haut niveau » Thomas Vadot vs Valentin	15h30	Reprise du tournoi
14h00	<i>NIVEAU CLE 21</i> <b>MODULE 2: Technique et types de frappes en zone avant (associées au déplacement)</b> -Le contre amorti (droit et croisé) -Le lift, -Le lob, -Le kill, -Le stick smash <b>MODULE 3 : Application en situation de jeu/matches</b> -Routines, -Matches à thèmes	17h00	FIN DU STAGE -Feedback du stage -Mot du responsable du Codep 21 aux joueurs et aux parents -Remise des certificats de participation et photos de famille
	<i>DEBUTANTS</i> <b>MODULE 2 : L'attaque rapide et puissante</b> -Le smash (droit et croisé) <b>MODULE 3 : Application en situation de jeu/matches</b> -Exercices de routine orientés au thème -Matches à thèmes		<b>OBJECTIF GENERAL : *Etre capable d'utiliser à bon escient différents types de déplacement et de frappes (Niveau CLE 21)</b> <b>*Varier intelligemment les attaques de fond de court (Débutants)</b> <b>OBJECTIFS SPECIFIQUES :</b> Être capable de garder la concentration sur chaque thématique, objectif et exercice présenté par l'encadreur ; se focaliser à chaque instant sur un point clé technique <b>Méthodes d'entraînement:</b> Surnombre, matchs à thèmes, multi-joué, multivolants, routines. <b>Techniques à réaliser pendant le stage:</b> Lift, lob, contre amorti croisé et droit, kill, pas crois, pas couru, pas chassé, bloc smash, stick smash, smash, amorti, slice/reverse slice <b>NB : 1- La structure physique</b> sera basée sur la vitesse, la coordination, l'équilibre, l'agilité et l'explosivité. <b>2-</b> Ce programme reste flexible pour donner à chaque enfant le meilleur dans sa pratique
15h15	PAUSE		
15h30	<b>ATELIERS JEUX : *De la brouette au cheval (vide grenier), *le mini mini, *Bad-assis c'est chaud, *Le Dé magique, *Le relais par-dessus par-dessous, * La réaction aux couleurs, *Vitesse et signal à l'objet entre 2</b>		
16h00	<b>Matches au temps – Jeu libre en montante et descendante (en simple sur ½ terrain et grand terrain)</b>		
16h05	<b>Renforcement musculaire pour tous</b>		
16h45	-Gainage, abdominaux, étirements, -Feedback avec les joueurs, -cri de guerre du stage		
17h00			