

27 Décembre 2020		28 Décembre 2020	
TEMPS	CONTENUS	TEMPS	CONTENUS
9h30	*Accueil des stagiaires, présentation des encadreurs, programme, organisation, règles et objectifs du stage Thème 1 : TYPES DE DEPLACEMENTS ET DE FRAPPES EN ZONE AVANT (Niveau CLE 21) Thème 2 : TECHNIQUE DE FRAPPES OFFENSIVES EN FOND DE COURT (Débutants)	9h30	Echauffement général et routines
9h45	Echauffement général	9h50	<i>NIVEAU CLE 21</i> Matches à thèmes -Sur les déplacements -Sur les frappes offensives -Sur les frappes défensives <i>DEBUTANTS</i> Matches à thèmes -Défi filet, -Carré, -Baston -Point bonus (es attaques fond de court)
10h15	<i>NIVEAU CLE 21</i> MODULE 1 : Technique et types de déplacements en zone avant (Mi-court-Filet) -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> MODULE 1 : L'attaque ralenti en fond de court -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	ATELIERS JEUX AU CHOIX
11h30	PAUSE	12h15	Matches au temps – Jeu libre en montante et descendante (en simple)
11h45	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	13h00	PAUSE DEJEUNER
12h15	Suite et fin du module 1 pour chaque groupe	14h00	ATELIERS JEUX ET ORGANISATION DE L'OPEN INDIVIDUEL -Nom de l'open à trouver par les joueurs -Constitution des poules homogènes (1 ^{er} tour) -Le 2 ^{ème} tour (les 1 ^{er} vs les 1 ^{er} , les 2 ^{ème} vs les 2 ^{ème} etc...) -Fin du tournoi et classement
13h00	PAUSE DEJEUNER + DEMONSTRATION 20 min « Match de haut niveau » Thomas Vadot vs Valentin	15h15	PAUSE
14h00	<i>NIVEAU CLE 21</i> MODULE 2: Technique et types de frappes en zone avant (associées au déplacement) -Le contre amorti (droit et croisé) -Le lift, -Le lob, -Le kill, -Le stick smash MODULE 3 : Application en situation de jeu/matches -Routines, -Matches à thèmes	15h30	Reprise du tournoi
	<i>DEBUTANTS</i> MODULE 2 : L'attaque rapide et puissante -Le smash (droit et croisé) MODULE 3 : Application en situation de jeu/matches -Exercices de routine orientés au thème -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
15h15	PAUSE	OBJECTIF GENERAL : *Etre capable d'utiliser à bon escient différents types de déplacement et de frappes (<i>Niveau CLE 21</i>) *Varier intelligemment les attaques de fond de court (<i>Débutants</i>) OBJECTIFS SPECIFIQUES : 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 Méthodes d'entraînement: Surnombre, matchs à thèmes, multi-joué, multivolants, routines. Techniques à réaliser pendant le stage: Lift, lob, contre amorti croisé et droit, kill, pas crois, pas couru, pas chassé, bloc smash, stick smash, smash, amorti, slice/reverse slice NB : 1- La structure physique sera basée sur la vitesse, la coordination, l'équilibre, l'agilité et l'explosivité. 2- Ce programme reste flexible pour donner à chaque enfant le meilleur dans sa pratique	
15h30	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		
16h00			
16h05	Matches au temps – Jeu libre en montante et descendante (en simple sur ½ terrain et grand terrain)		
16h45	Renforcement musculaire pour tous		
17h00	-Gainage, abdominaux, étirements, -Feedback avec les joueurs, -cri de guerre du stage		