



Compte rendu du stage régional des vacances d'hiver 2015



Le stage régional des vacances d'hiver s'est déroulé sur le site du CREPS de Boulouris (Var) du 23 au 25 février. Vous trouverez ci-dessous le compte rendu général du stage. Comme d'habitude j'invite les entraîneurs des joueurs présents à prendre contact avec moi pour les bilans individuels.



Joueurs sélectionnés :

Poussins : Chloé BELLET-ODENT (P2)
Cyrielle MOIROD (P2)

Yohan BARBIERI (P2)
Simon BARON-VEZILIER (P2)
Mathieu PONS (P2)
Mathias RODRIGUES (P2)
Cioban MEIRINHO (P2)

Benjamins : Marine GASSION (B1)
Karla VERKINDT (B1)
Anouck PERRIN (B2)

Théo VAUR (B2)
Gil FABRE (B1)
Gabriel RODRIGUES (B2)
Jérémy POTIN (B2)

Minimes : Clara PAOLI (M1)
Alexia DOSSETO (M2)

Romain OSSANO (M1)
Etienne SPOR (M2)

Encadrement : Fabien JACOB, Cadre technique de la Ligue (Tel : 06.33.69.53.66).
Jean-Michel GHIO, membre de l'ETR.
Alex SHISHOV, membre de l'ETR.

Planning du stage :

Lundi 23 février 2015	Mardi 24 février	Mercredi 25 février
<u>Matin:</u> 10h00: accueil des joueurs 10h30 : travail du déplacement en simple Resp. séance : Alex	<u>Matin:</u> 9h30 : Enchaînement des frappes dans les espaces avant et mi-court Alex	<u>Matin:</u> 9h00 : Enchaînement frappes mi-court/fond de court et tout terrain Jean-Michel
<u>Après-midi:</u> (14h30-17h30) 14h30 : Reprise d'attaque en double Fabien	<u>Après-midi:</u> (14h30-17h30) 14h30 : Frappes en retard fond de court/logique d'enchaînement des frappes Jean-Michel	<u>Après-midi:</u> (13h30-16h30) 13h30 : Matches de simple et double 16h30 : fin de séance 17h00 : fin du stage
<u>Soirée :</u> (20h00/21h30) matches à thème maniabilité	<u>Soirée :</u> vidéo haut-niveau	
SIMPLE	DOUBLE	MATCHS

Bilan général :

Le stage des vacances d'hiver a été l'occasion de rassembler principalement les joueurs des catégories poussins et benjamins ainsi que quelques minimes. Un effectif assez jeune donc qui devrait représenter les futurs fleurons de notre région dans les compétitions nationales et internationales. L'accent, à cette occasion, a été un peu plus porté sur les fondamentaux du double (enchaînement des frappes, reprise d'attaque, 1^{ers} coup de l'échange, etc.). En simple les thèmes du déplacement et des coups en retard en fond de court ont été abordés. Nous avons également profité de ces trois jours pour évoquer les différents types d'attitude observable entre les échanges et insisté sur l'importance de ces temps « d'entre jeu » qui peuvent faire basculer les matchs dans un sens comme dans l'autre.

Après la séance sur les coups en retard, les joueurs ont prié Jean-Michel qu'il arrête de les faire souffrir !!!





Ce qui ressort d'une manière globale est que les joueurs n'ont pas assez conscience du rythme nécessaire pour évoluer vers le haut niveau. Lors de chaque séance, et quelque soit le thème abordé, une mise au point sur cet aspect a été nécessaire. En effet les joueurs commencent les exercices à une vitesse bien trop basse, pas assez de rythme, d'intensité

dans les frappes et les déplacements. Il semblerait que les repères qu'ils ont dans ce secteur ne soient pas les bons. Nous avons donc lourdement insisté dessus. Il semble indispensable qu'à l'avenir les entraîneurs de club, mais également ceux du SER, soient bien plus vigilants sur ce point.

Sur l'aspect technique, les lacunes observées concernent les amplitudes gestuelles. Les joueurs utilisent encore des préparations de frappes bien trop longues que ce soit dans les secteurs du filet, du mi-court et même en fond de court. Il en est de même sur les frappes spécifiques de double (jeu à plat/défense) dans les fins de geste.

Toutefois malgré ces observations notons que le niveau global est en nette progression, les thèmes travaillés avec des joueurs de ces catégories d'âge étaient impensables il y a seulement quelques saisons. Le stage a été très dur pour les joueurs, le rythme élevé imposé les a marqués physiquement. Soulignons la qualité de leur investissement du début à la fin du stage.

Un grand merci à Alex et Jean-Michel pour leur investissement et la qualité de leurs interventions. Les joueurs ont eu également droit à la visite de la présidente de la Ligue, Marie-Agnès PORTERO, qui a su féliciter et encourager les joueurs dans leur projet.

Une fois de plus la qualité de l'accueil au CREPS PACA site de Boulouris a été formidable. Les équipes du directeur Daniel GOURRY ont su faire en sorte que tout se passe dans les meilleures conditions pour que ce stage soit une réelle réussite.

Je reste bien évidemment à disposition des différents acteurs, dirigeants, entraîneurs et parents pour tout complément d'information.

Bilan des séances :

Lundi matin, le déplacement en simple par Alexeï SHISHOV :

« Les jeunes ont travaillé sur la technique de déplacement dans différentes directions, j'ai pu constater que la majorité d'entre eux manquaient d'intensité et n'évoluaient pas dans un bon rythme d'exécution des exercices.

Points clés à améliorer :

- *utiliser le sursaut d'allègement au moment de la reprise d'appuis afin de développer plus de dynamisme au démarrage, les joueurs devront être plus bas sur les jambes et orienter leurs appuis très rapidement.*
- *augmenter la vitesse de déplacement (et la vitesse de démarrage).*
- *développer le reflexe de remplacement.*

Sachant que l'exercice plus détesté par les joueurs est le shadow, nous pourrions le faire sous la forme des plusieurs jeux attrayants et ludiques pour attirer leur attention et la retenir. »

Lundi après-midi, la reprise d'attaque en double par Fabien JACOB :

« Les joueurs ont dans l'ensemble compris la nécessité de vouloir en permanence agresser les adversaires même en situation de défense. Les joueurs ont travaillé les divers moyens de contre attaque et les placements qui s'en suivent avancer vers le filet dès que l'équipe adverse ne peut plus attaquer convenablement. Cette volonté de toujours avancer et d'aller vers le filet est à développer car les joueurs n'ont pas encore assez confiance en leur déplacement arrière (et en leur partenaire). La plus grosse lacune observée a été le mal que les joueurs ont à se mettre dans le rythme du double. La plupart évoluent en double au même rythme qu'en simple alors que l'enchaînement des frappes (être prêt très rapidement pour le coup suivant) demeure un paramètre fondamental du double. »

Mardi matin, Enchaînement des frappes dans les espaces avant et mi-court en double par Alex SHISHOV :

« Les minots ont encore du mal à réaliser des gestes courts, rapides et secs (préparation et fin des gestes réduites) et aussi à changer de prise rapidement. Je propose la mise en place d'un travail spécifique avec des bandes élastiques et raquettes lourdes. J'ai bien remarqué de gros problèmes chez les plus jeunes (poussins) pour la prise revers (rush, drive, défense) ainsi que le positionnement en double (positions d'attaque et défense), ces secteurs sont à travailler. Pendant les exercices les joueurs ont été trop statiques sur leurs appuis et leurs déplacements, aucun (sauf 2 ou 3 gamins) n'était en mouvement permanent, paramètre qui est indispensable à la construction de la performance. »

Mardi après midi, les coups en retard en simple par Jean-Michel GHIO :

« Gros investissement physique des minots sur cette séance (voir photo...), nous nous sommes aperçus qu'il y avait une plus grande maîtrise de ce type de coups même chez les plus jeunes, notamment côté coup droit. Le côté revers reste tout de même à travailler pour la plupart (poussins et benjamins), surtout au niveau de la rotation au démarrage et à une préparation de frappe plus ample pendant le déplacement. »

Mercredi matin : Enchaînement mi-court / FDC en double" par Jean-Michel GHIO :

« Sur ce thème de double, il a fallu une nouvelle fois insister sur l'importance de préparer la raquette pour le coup suivant pour prendre ce volant encore plus tôt (raquette souvent dans les chaussettes après la frappe), mais c'est surtout la logique de replacement qui leur fait encore défaut. Beaucoup attendent que l'adversaire ait frappé le volant pour se replacer = trop tard ! Insister sur une reprise d'appuis instantanée qui permet d'être prêt pour ce coup suivant. »

Résultats des matchs du mercredi après-midi :

1^{er} tour :

	Romain	Théo	Gabriel	Jérémy
R (1 ^{er})		19/21	21/20	21/10
T (2 nd)	21/19		21/17	16/21
G (3 ^{ème})	20/21	17/21		21/18
J (4 ^{ème})	10/21	21/16	18/21	

	Gil	Clara	Alexia	Anouck
G (1 ^{er})		21/11	21/19	21/17
C (3)	11/21		20/21	21/17

Al (2)	19/21	21/20		21/17
An (4)	17/21	17/21	17/21	

	Simon	Yohan	Karla	Marine
S (1)		21/16	21/18	21/19
Y(2)	16/21		21/20	21/19
K (4)	18/21	20/21		19/21
M (3)	19/21	19/21	21/19	

	Mathias	Cioban	Mathieu	Cyrielle	Chloé
Mathias (2)		21/19	18/21	Def : WO	21/10
C (1)	19/21		21/13	21/6	21/8
Mathieu (3)	21/18	13/21		21/8	21/5
Cy (4)	Vict ; WO	6/21	8/21		21/17
Ch (5)	10/21	8/21	5/21	17/21	

Les deux premiers de chaque poule montent et les deux derniers descendent.

2nd tour :

	Romain	Théo	Gil	Alexia
Romain(1)		21/16	21/14	21/13
Théo(2)	16/21		21/6	21/15
Gil(4)	14/21	6/21		13/21
Alexia(3)	13/21	15/21	21/13	

	Simon	Yohan	Gabriel	Jérémy
Simon(2)		21/17	11/21	21/16
Yohan(3)	17/21		8/21	21/13
Gabriel(1)	21/11	21/8		21/15
Jérémy(4)	16/21	13/21	15/21	

	Cioban	Mathieu	Clara	Anouck
Cioban(3)		21/17	3/21	17/21
Mathieu(4)	17/21		7/21	9/21
Clara	21/3	21/7		21/15
Anouck	21/17	21/9	15/21	

	Karla	Marine	Cyrielle	Chloé
Karla(1)		21/20	21/10	21/4
Marine(2)	20/21		21/14	21/7
Cyrielle(4)	10/21	14/21		20/21
Chloé(3)	4/21	7/21	21/20	

Fabien JACOB
Cadre Technique de la Ligue