

## Camp de reprise cadre 15 au 19 août 2022

Lieu ZZ Lancy

Encadrements : Fabien Fournot responsable

Relanceurs : Ester Hubnerova (mardi à vendredi), Olbryan Bury (lundi à vendredi)



### Lundi 15 août

Présents : Tomas Hofer, Richard Stone, Livia Generowicz, Louis Bindelli, Adam Madi, Bhavya Lal, Timéo Rimbaud, Yanis Raki, Noam Lanzmann.

Relanceurs : Olbryan Bury

9h/9h15 présentation stage

9h15/10h30 préparation physique sous forme d'atelier de motricité.

Atelier 1 : nénuphar

Atelier 2 : échelles de rythme

Atelier 3 : abdos/dorsaux

Atelier 4 : saut/sprint/explosivité

Atelier 5 : slalom

10h30/11h30 : tenue de balles

Échauffement table dynamique :

Le 8 (5min), R/P simultané (5min), le catalan TCDL, du milieu TCD dans R, (5min) 15min

Exercice 1 2\*10min : R/M/CD/R/P/CD

Exercice 2 2\*7min : 2X2points avec la possibilité de faire des pivots à la place des revers

Exercice 3 2\*5min : 2-1 + Falkenberg

11h30/11h45 : montée de table

11h45/12h : étirements

## **Mardi 16 août**

Présents : Tomas Hofer, Richard Stone, Livia Generowicz, Louis Bindelli, Adam Madi, Bhavya Lal, Timéo Rimbaud, Yanis Raki, Noam Lanzmann, Livia Marchi.

Relanceurs : Ester Hubnerova, Olbryan Bury

9h/10h : tenue de balles/ rythme

Le jeu du miroir 5min

RL/RD/CDL/CDD en contre-attaque puis en top spin 2\*8min

2R/1CDM/3R/1CDPCD 2\*6min

10h/11h : panier de balles fractionné

15/15 10 répétitions : R/M/CD 5\*3 joueurs = 15min

15/15 10 répétitions : 3pts CD 5\*3 joueurs = 15min

10/5 10 répétitions : 2\*2points 2,5min \*3 joueurs = 7,5min

10/5 10 répétitions : TR/TCD 2,5min\*3 joueurs = 7,5min



11h/11h30 : service

11h30/11h45 : matches

11h45/12h étirements

## **Mercredi 17 août**

Présents : Tomas Hofer, Richard Stone, Livia Generowicz, Louis Bindelli, Adam Madi, Bhavya Lal, Timéo Rimbaud, Yanis Raki, Noam Lanzmann, Livia Marchi.

Relanceurs : Ester Hubnerova, Olbryan Bury

9h/9h30 échauffement collectif proposé par Olbryan Bury



### 9h30/10h30 tenue de balles exercices avec incertitude « les scandinaves

- Le suèdois
- Le finnois
- Le norvégien

### 10h30/11h30 panier de balles travail du démarrage

Panier 1 balles coupées dans le CD

Panier 2 1 balle coupée dans le PCD puis 1 balle coupée au milieu

Panier 3 1 balle coupée dans le R, le joueur pousse et je repousse cette balle dans le CD

### 11h30/11h50 matches

### 11h50/12h étirements

## **Jeudi 18 août**

Présents : Tomas Hofer, Livia Generowicz, Louis Bindelli, Adam Madi, Bhavya Lal, Timéo Rimbaud, Yanis Raki, Noam Lanzmann, Livia Marchi.

Relanceurs : Ester Hubnerova, Olbryan Bury

### 9h/9h30 : échauffement collectif mené par Ester Hubnerova « jeu des cartes »

### 9h30/10h30 : exercices de tenue de balles avec comptage

Échauffement en ligne avec concours d'échanges sur 5min

Concours de top spin CD en diagonale 5\*2= 10min

Concours de pivot en top spin en diagonale 5\*2= 10min

Concours de top spin R en diagonale 5\*2= 10min

### 10h30/11h15 : travail du rythme au panier de balles

Travail en survitesse

Exo 1 R/M/PCD 10 min

Exo 2 2R/2PCD 10 min

Exo 3 1, 2 ou 3 dans R/ 1,2 ou 3 dans R 10 min

### 11h15/11h30 : service



11h30/11h45 : matches

11h45/12h étirements/ retour au calme

## **Vendredi 19 août**

Présents : Tomas Hofer, Richard Stone, Livia Generowicz, Louis Bindelli, Adam Madi, Bhavya Lal, Timéo Rimbaud, Yanis Raki, Noam Lanzmann, Livia Marchi.

Relanceurs : Ester Hubnerova, Olbryan Bury

9h : Échauffement/physique

9h15 : Jeux de l'oie



9h45 : Échauffement table

Tour du monde en contre-attaque

- 3min CD/CD
- 3min R/R
- 3 min R/CD
- 3min CD/R

10h : exercices avec jeu libre

- TSCDL/TSCDM/TSCDDiago puis pose balle dans R libre
- TRL/TCDdiago 3<sup>ème</sup> au milieu TCD dans R libre

10h30/11h : Exercices de rythme avec incertitude et jeu libre :

- 1, 2, ou 3 R 1 TSCD
- R/R quand veut 1 joueur écarte l'autre doit jouer la balle en TSCD. Quand il veut celui qui écarte double la balle dans le plein CD signal du jeu libre.

11h/11h20 : Services/remise

Obligation service court

Remiseur soit remet court soit flip

11h20/11h50 : Situations compétitives

- Montée de tables
- Les 2 1<sup>ères</sup> tables font une poule en 1 manche. De même pour les tables  $\frac{3}{4}$  et  $\frac{5}{6}$ .

11h50/12h : Etirements et bilan de la journée et du stage.

Bilan :

Une bonne semaine de reprise avec des jeunes motivés mais qui manquaient de pratique physique et pongiste.

Le travail physique mis en place a été très bien réalisé mais on a pu voir une vraie baisse d'énergie le vendredi.

Je remercie l'AGTT d'avoir mis en place ce stage de reprise, essentiel pour que les jeunes du cadre puissent reprendre leur pratique le plus tôt possible.

Fabien Fournot

Pour la commission sport de performance de la CJ AGTT