



BILAN STAGE DEPARTEMENTAL
24 au 28 AOÛT 2015
à THORIGNE-FOUILLARD

Le stage de reprise 2015/2016, organisé par le Comité d'Ille-et-Vilaine a eu lieu du lundi 24 au vendredi 28 Aout 2015 dans la salle spécifique du club de Thorigné-Fouillard.

13 enfants ont participé à ce stage, dont voici la liste :

NOM	PRENOM	CLUB	NOMBRE
BALCOU MULLER	Kiara-Luna	C.S BETTON	1
ROY	Alexis	U.S BAIN de BRETAGNE	2
BIGUE	Nathan	U.S VERN/SEICHE	3
PELLERIN	Yanis	U.S VERN/SEICHE	4
BAILLIET	Maël	U.S VERN/SEICHE	5
LE MEUR	Thomas	U.S VERN/SEICHE	6
LECROSNIER	Raphaël	LA RAQUETTE D'OR	7
HEUGUET	Andréa	ST MALO C.J.F	8
LEMIERE	Bastien	U.S LIFFRE	9
DELANGRE	Thibault	U.S BAIN de BRETAGNE	10
LAGADEC	Nicolas	J.A MORDELLES	11
FILATRE	Tom	AVENIR DE RENNES	12
GAUTIER	Balthazar	AVENIR DE RENNES	13

Ce stage était encadré par :

- Olivier GROSDOIGT (Educateur sportif départemental du CDTT35),
- Claire Crublet,
- Julien LELIEVRE,
- Et Sébastien DUBREUIL



EMPLOI DU TEMPS

Horaires	Lundi 24	Mardi 25	Mercredi 26	Jeudi 27	Vendredi 28
10h	Accueil Mise en place du stage	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil
10h15	Echauffement physique : Circuit d'appuis	Echauffement physique : Proprioception et GAINAGE	Echauffement physique : Corde à sauter	Echauffement physique : Circuit d'appuis et/ou GAINAGE et/ou Corde à sauter	Echauffement physique : Circuit d'appuis et/ou GAINAGE et/ou Corde à sauter
10h35	Circuit de régularité	Circuit de régularité	Circuit de régularité	Circuit de régularité	Echauffement spécifique (rupture de l'échange)
11h20	Travail Technique PANIER DE BALLE	Travail Technique / Physique intégré PANIER DE BALLE Le Coup-Droit en mouvement Membres Inférieurs en mvt à blanc + x CD (fixe ou en dpt)	Travail Technique PANIER DE BALLE	Travail Physique intégré PANIER DE BALLE 1 exo gainage (2 RV - 2CD) 1 exo dpt profondeur (1 balle courte + 1 RV ou 1 CD + coude)	PANIER DE BALLE Physique/Technique DEPLACEMENTS
12h	Travail Technique Avec service et/ou remise adapté(e) au coup TK travaillé		Travail Technique Avec service et/ou remise adapté(e) au coup TK travaillé		
12h20	ETIREMENTS	ETIREMENTS	ETIREMENTS	ETIREMENTS	ETIREMENTS
12h30	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER
14h	SERVICES / RETOURS	SERVICES / RETOURS	SERVICES (2 X30')	SERVICES / RETOURS	TOURNOI
15h	PARRAINAGE	PARRAINAGE	PARRAINAGE	PARRAINAGE	
15h45	SCHEMAS DE JEU : A partir du service travaillé I) sans comptage durant 2' II) on joue une ou des manche(s)	SCHEMAS DE JEU : A partir du service travaillé I) sans comptage durant 2' II) on joue une ou des manche(s)	SCHEMAS DE JEU : (Services rapides ou longs ou 2 rebonds) I) sans comptage durant 2' II) on joue une ou des manche(s)	SCHEMAS DE JEU : A partir du service travaillé I) sans comptage durant 2' II) on joue une ou des manche(s)	
16h15	MONTEES-DESCENTES	MONTEES-DESCENTES	MONTEES-DESCENTES	MONTEES-DESCENTES	
16h45	ETIREMENTS	ETIREMENTS	ETIREMENTS	ETIREMENTS	ETIREMENTS
17h	FIN DE JOURNEE	FIN DE JOURNEE	FIN DE JOURNEE	FIN DE JOURNEE	FIN DU STAGE

Objectifs du stage :

- Proposer aux joueurs de reprendre leur saison avec un nombre d'heures important ;
- Faire un gros travail sur la régularité en ce début de saison et reprendre les bases (services, premiers démarrages) ;
- Travailler également les remises de services ;
- Travailler des nouveautés techniques et les points faibles ;

Merci à tous les cadres présents

Merci aussi à nouveau au club de THORIGNE-FOUILLARD T-T

Pour le prêt de la salle