

Stage à Dompaire le 21 décembre 2020



Participants

Junior : CHOLE Axel (843)

Cadets : EBERSOLD Jocelyn (1028), DELLINGER Léo (866), RIVAT Clément (739), PETERS Oscar (500), PECHEUR Julien (500).

Minimes garçons : MATHIS Nathan (1122), TACK Arthur (1084), HUMBERT PHILIPPE Maxime (543), VOINSON Theo (500).

Benjamins : MALGLAIVE Baptiste (534), LESAGE Gaëtan (508), ANTOINE Lucas (500), LAMURE Pierre Alain (500).

Poussin : REMY Jules (500).

Senior dame : PHILIPPE Noémie (500).

Cadette : BARD Sacha (531).

Minime Fille : ROMANELLO Amélie (615).

Encadrement : Pascal MEURET – Jérôme DOMBRAT – Maxime GIGNEY – Jean-Baptiste THOMAS

Accueil des jeunes vers 8h45 environ, avec mesures sanitaires (prise de température, lavage de mains...). 18 participants. Vers 9h, petit mot des cadres et explications du déroulement de la journée.



Echauffement musculaire (trotter, montées de genoux...) puis échauffement à la table avec de la régularité.

Montées-descentes pour former 2 groupes de niveaux pour les exercices.

Exercices du groupe 1 :

- Service-remise (court/remise tendue dans le coup droit/ démarrage en diagonale ; même chose en revers par exemple).
- Montées-descentes à thèmes (service court obligatoire et si long point perdu).

Exercice du groupe 2 :

- Service-remise, en partant de l'apprentissage du service marteau, puis de la relance en fonction des différents effets.

Pause de midi, avec passage à un petit jeu de précision puis balle au camp à 13 heures.

Exercice du groupe 1 l'après-midi :

- Travail sur le déplacement : exercice avec un relanceur faisant bouger celui qui doit faire l'exercice en augmentant la difficulté au fur et à mesure des exercices.

Exercice du 8 avec comptage du plus grand nombre de 8 exécutés.

Fin de la journée avec des matchs, 2 équipes de 9 joueurs répartis en fonction du niveau de chacun. 2 matchs joués chacun, avec le résultat final de 9-9.



Distribution des médailles en récompense du jeu de précision et mot de fin des cadres.

