

Stage du lundi 25 octobre 2021 à Dompaire

Encadrements :

Pascal MEURET – Jérôme DOMBRAT – Alban STOCARD – Jean Baptiste THOMAS

27 joueurs inscrits, **25** présents, **8** clubs représentés.

Accueil des joueurs vers 8h45 environ, avec vérification du Pass sanitaire, lavage des mains et signature sur le registre d'entrée au stage.

Vers 9h petit mot des cadres et explications de la journée



Echauffement musculaire (montée de genoux, trotter) puis échauffement à la table.

Montées descentes afin d'évaluer le niveau de chacun puis création de deux groupes.

Exercice de déplacement

10h00 - 10h30

- Distribution coup droit = Coup droit, milieu, coup droit, revers

- Distribution revers = Coup droit milieu, revers, pivot.

10h30 - 11h00 = Démonstration de différents services avec remise

11h00 - 12h00 = Exercice de services avec remise.

- Service court coup droit, remise tendre coup droit et démarrage.

- Service court revers, remise tendre revers et démarrage.

12h00 - 13h00 = REPAS

13h00 - 14h30 = Jeux mis en place par Pascal et balle aux prisonniers.

14h30 - 15h30

Service court coupé, remise courte dans les deux diagonales.

Pendant les exercices un joueur des groupes 1 & 2 passe au panier de balle avec Jérôme.

15h30 - 16h30 = Matches format Coupe Davis

16h45 = Etirements / 17h00 = Bilan du stage / 17h30 = Remise de médailles

