

# COMPTE RENDU

## STAGE DETECTION PREPARATION MINI- INTERLIGUES A BOULOURIS DU 11/04/16 AU 15/04/16

Au CREPS de Boulouris a eu lieu le stage détection préparation aux mini-interligues. Ce stage a regroupé les meilleurs de la ligue PACA des années de naissance 2005,2006 et 2007. A noté la présence d'un enfant de 2008.

Avec la présence de 5 cadres techniques pour 6 stagiaires, nous avons pu faire énormément de travail technique individuel.

De plus, sur le site de Boulouris avait lieu la formation « Entraîneur Fédéral », pendant cette formation, les EF sont passés à plusieurs reprises sur du travail individuel au panier de balle. Le travail était très optimisé par la présence d'un relanceur par enfant.

Un bilan très positif sur l'ensemble des stagiaires, une bonne attitude ainsi qu'un bon engagement physique ont permis que le stage soit de qualité.

## PROGRAMME DU STAGE :

Proposition de 4 ateliers de travail avec des rotations toutes les 30 minutes :

- **Liaison CD-RV** (Tenue de balle/déplacement/replacement)
- **Service/remise** (Pour empêcher l'adversaire de prendre l'initiative et pour donner l'initiative a l'adversaire)
- **1<sup>er</sup> démarrage** (accroche de balle)
- **Schème de jeu** (en prise d'initiative, contre-initiative)
- **Double** (technique de déplacement, sens tactique)
- **Retour de vidéo** (auto-analyse, visionnage de son match)

## LES STAGIAIRES

Alexandre BARTZ

Thomas LOUPIE

Diwan LETERME

Lilian MASSON

Guillaume RESPAULT

Zbiniew NIZIO

## LES CADRES

Richard FOUNTAS

Eloïse JACQUES

Thomas RENON

Marc MORIN

Fabien HENRY

### Lundi matin

- 10h00-10h10 : Accueil des stagiaires
- 10h15-10h30 : Echauffement physique (circuit training) et à la table
- 10h35-11h45 : Séance commune sur la Liaison CD-RV
- 11h45-12h00 : Etirements

### Lundi après-midi

- 15h00-15h15 : Echauffement physique et à la table
- 15h15-15h45 : Rotation 1
- 15h45-16h15 : Rotation 2
- 16h15-16h30 : Pause-goûter
- 16h30-17h00 : Rotation 3
- 17h00-17h30 : Rotation 4
- 17h30-17h50 : Match, montée/descente
- 17h50-18h00 : Etirements

### Mardi matin

- 9h00-9h15 : Echauffement physique (circuit training) et à la table
- 9h15-10h00 : Séance commune avec comme objectif l'accroche de balle et les remises (2 rebonds, tendues...)
- 10h00-10h15 : Pause
- 10h15-12h00 : Intervention « préparation mentale » avec Nicolas ROUGISTO

### Mardi après-midi

- 15h00-15h30 : Echauffement physique (circuit training) et à la table
- 15h30-16h30 : Travail individuel sur panier de balle
- 16h30-16h45 : Pause gouter
- 16h45-17h45 : Compétition, défis, concours (filmé)
- 17h45-18h00 : Etirements

### Mercredi matin

- 9h00-9h20 : Echauffement physique (circuit training)
- 9h20-9h30 : Echauffement à la table
- 9h30-10h15 : Travail des différents blocks
- 10h15-10h30 : Pause
- 10h30-12h30 : Travail individuel au panier de balle

## LES PHOTOS



### Mercredi après-midi

- 15h30-16h30 : Retour vidéo (Séance de mardi soir)
- 16h30-17h00 : Echauffement physique et à la table
- 17h00-18h00 : Travail individuel au panier de balle
- 18h00-18h15 : Etirements

### Jeudi matin

- 9h00-9h20 : Echauffement physique
- 9h20-9h30 : Echauffement à la table
- 9h30-10h15 : Travail de liaison avec la relance du groupe élite du Pôle
- 10h15-10h30 : Pause
- 10h30-11h30 : Travail individuel au panier de balle
- 11h30-12h20 : Match, concours, défis...
- 12h20-12h30 : Etirements

### Jeudi après-midi

- 15h00-15h30 : Echauffement physique et à la table
- 15h30-16h00 : Travail du service (montée/descente service)
- 16h00-16h30 : Montée/descente (prépa mentale)
- 16h30-16h45 : Pause
- 16h45-17h45 : Travail du schème de jeu en prise et en contre initiative
- 17h45-18h00 : Etirements

### Vendredi matin

- 9h00-9h30 : Echauffement physique et à la table
- 9h30-10h30 : Travail du block avec la relance du groupe élite du Pôle
- 10h30-10h45 : Pause
- 10h45-11h15 : Travail du Top/Top, travail du contre Top
- 11h15-11h45 : Travail de la mi-distance, de la balle haute, défense du point.

### Vendredi après-midi

- 14h00-16h45 : Compétition
- 16h45-17h00 : Bilan, retour de stage

