STAGE VACANCES Pâques 2006 CD 71 du mardi 25 au jeudi 27 avril 2006

Thème du stage : **Travail sur les premières balles - Travail de mobilité (tonicité, technique de déplacements)**

Encadrement du stage : **Frédéric PINTO - Vanessa MOINE - Maxime LOVATI**

	Mardi	Mercredi	Jeudi
Matin	***Arrivée des stagiaires*** ***Mardi 9h30*** Installation dans les chambres Installation des tables **Séance de 10h15 à 11h45** **Mise en place des groupes** **30'** Composition des groupes Ech individuel + ascenseur. **45'** Séance tenue de balles Vitesse / déplacement	***8h*** ***PETIT DEJEUNER*** **9h - 11h45** **20'** Echauffement Physique (petits jeux) **1h** Séance Déplacements latéraux **1h** Travail par ateliers (20' par atelier) *Services lancés (latéraux).* *Remises de services courts.* *PB Top spin CD*	***8h*** ***PETIT DEJEUNER*** **9h - 11h45** **20'** Echauffement Physique (course - relais) **1h** Séance Placement de balles **1h** Travail par ateliers (20' par atelier) *Services revers (latéraux).* *Remises de services longs.* *PB Jeu en Revers*
Midi	***12h*** ***DEJEUNER*** **12h45 - 13h45** **REPOS CHAMBRE**	***12h*** ***DEJEUNER*** **12h45 - 13h45** **REPOS CHAMBRE**	***12h*** ***DEJEUNER*** **12h45 - 13h45** **REPOS CHAMBRE**
A.Midi	**14h - 15h45** **1h** Travail par ateliers (20' par atelier) *Top CD* *Top R* *Frappe* **16h - 17h45** **1h** Utilisation de la prise d'initiative dans le jeu *Quels types de service?* *Quels types de remises?* Schèmes de jeu	**14h - 14h45** **SPORTS CO** **15h - 16h30** **1h30** Séance rythme vitesse / déplacement **16h45 - 17h30** **45'** Ascenseur à thèmes puis avec handicap	**14h30 - 15h** ***Echauffement individuel*** **15h - 17h** ***Tournoi final*** **Départ des stagiaires** **Jeudi 17h30**
Soir	***19h*** ***DINER*** **GYMNASE** Foot en salle 20h30 - 21h45	***19h*** ***DINER*** **RENCONTRE DE FOOTBALL** Barcelone / Milan AC 20h45 - 22h30	