



Stage de proximité  
Equipe Technique Départementale - Eure et Loir



**Objectif : Evaluer les capacités de maniabilité, de motricité et de motivation**

Axe de travail	Evaluation	Description	temps
Echauffement dirigé	Utilisation de l'écart poussée Bon jeu d'angle	Enchaînement d'exercices statiques et en mouvements	10'
		Parcours de motricité	10 à 15'
Maniabilité	Capacité à changer de prise Préparation du tamis Coude libre Prise du volant tôt	Multi volants : 1. Défense mi-court (G et D) 2. Amorti – Contre amorti 3. zone avant et mi-court	20'
Echanges longs	Capacité à diriger Capacité à jouer un échange long Capacité à réaliser des trajectoires imposées	Echange en volant continu (poste fixe) 1. mi court- fond de court 2. mi-court-avant court	20'
Mise en jeu	Organisation de la frappe : Transfert du poids de corps Impact Trajectoire	Service long Viser une cible en évitant un obstacle	15'
Match	Intention tactique Capacité à modifier son jeu après coaching Montre de l'envie (engagement physique)	Match avec coaching	30 à 40'

liste des exercices en annexe