

CR – Stage Collectif Départemental – Noël

U17 – Mardi 23 décembre – Etupes – 9h-17h

Stage U17 - CODEP 25 - Noël



Jeunes présents :

ASPTT 25 : Tom GRANDJACQUET, Julie MARZIO, Salomé MONFRAY, Noé MONFRAY, Enzo GEROME, Niels DROMARD.

BABADOUC : Matteo IOOS, Louise BOURDENET,

BCE : Pierre ROBINNE, Quentin BRUNET, Antoine GARRY, Louis BOURQUIN-MORAL, Maelle CHARLES

BCPM : Deborah LOICHAT, Camille LIGIER,

BVM : Romain SCALABRINO, Matis MAISONNEUVE, Louis LOUBRY, Aymeric LAMENDIN, Emile MICHEL, Anya TATRANOVA

BVV : Léo LUZY

Encadrement : Cyril VIEILLE (salarié CODEP 25), Aloïse BARDI (DIJ)

Thème matin : Reprise d'appuis et orientation des appuis

Objectifs :

- **Se déplacer rapidement** pour être disponible au volant
- Prendre conscience de **l'importance de la reprise d'appuis** (allègement)
- Maîtriser **l'enchaînement** coup fond de court / déplacement vers l'avant, et coup en zone avant / déplacement vers l'arrière.

9h – 9h15 : Accueil

9h15 – 9h30 : échauffement

9h40 – 10h15 : travail physique, 2/ atelier. **Objectif : travail des appuis**

- Atelier fentes, avec attaque du talon jambe tendue + reprise d'appuis
- saut boîtes/plint
- sprint + agilité/précision des appuis pieds
- renforcement musculaire quadriceps
- déplacements rapides
- atelier avec Cyril : reprise d'appuis, correction timing/explosivité/relâchement

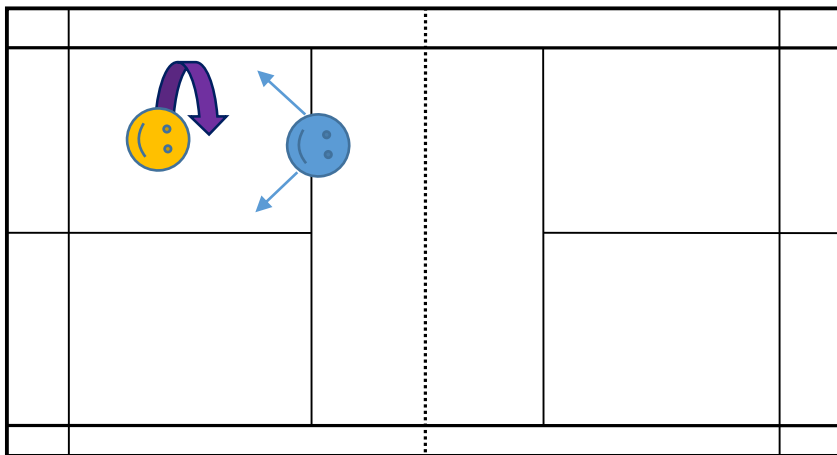


10h15 – 11h40 : Exercices pratiques – La reprise d'appuis / Orientation des appuis



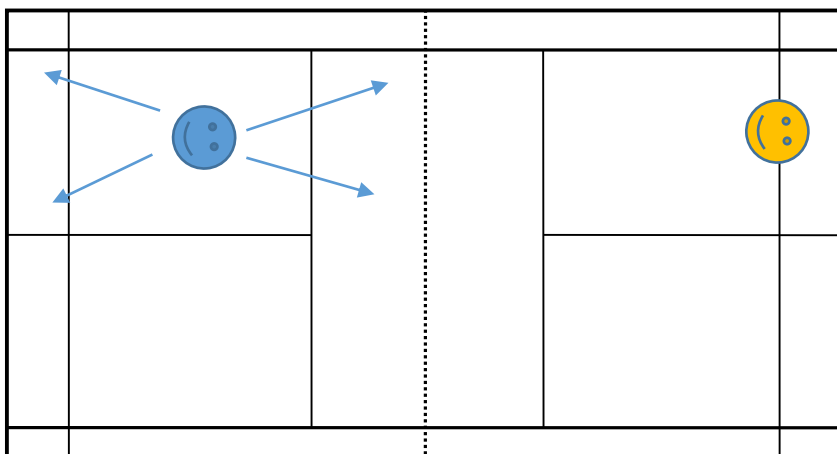
1^{er} exercice :

Par deux, A (en jaune) est dos au filet, fait un saut $\frac{1}{2}$ tour, B (en bleu) envoie un volant à D ou à G que A doit renvoyer dans la zone avant du terrain adverse.



2^{ème} exercice :

Par deux : A en poste fixe FDC, envoie aléatoire sur B. Insister sur la reprise d'appuis



Par deux, même principe que le deuxième exercice, avec A en poste fixe au filet

11h30 – 12h : Matches à thème

Midi : repas

13h00 – 13h15 : Temps calme. Vidéo sur la reprise d'appuis. Jeu du Mollky (adresse)



Thème après-midi : les coups dans le retard

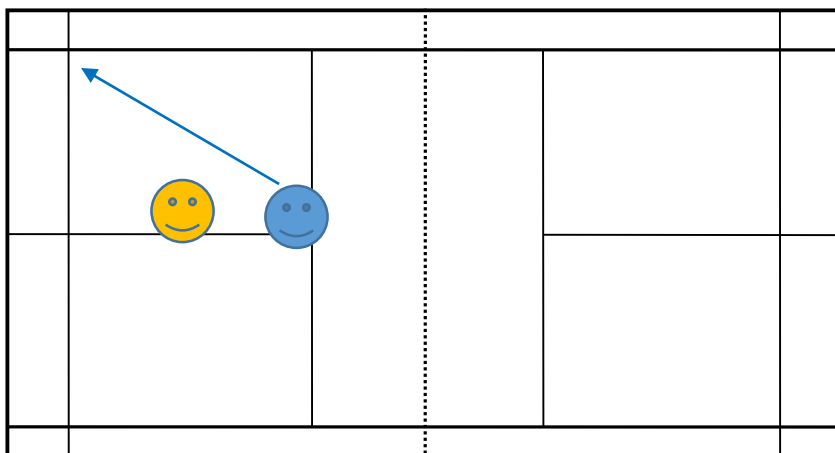
Objectifs :

- **Savoir effectuer un coup dans le retard**
 - En fond de court
 - Côté revers
 - Côté coup droit
- **Maîtriser les différentes trajectoires** à effectuer dans le retard
 - Aspect tactique
 - Aspect technique
- **Rester logique** : en situation de match, ne pas se mettre volontairement en retard si l'on peut être en avance sur le volant.

13h30 - 13h45 : Remise en route / échauffement ludique

13h45 – 15h30 : Exercices pratiques des coups dans le retard

- **1^{er} exercice** : travailler le geste du revers en FDC.



😊 Se met $\frac{3}{4}$ dos au filet. Doit bien armer son bras, importance de la prise de raquette (pas de pouce haut « sous la raquette »).

😊 Lance 10 volants sur le côté revers de 😊

Variante + : 😊 lance le volant un peu + tendu sur le revers de 😊

Variante - : 😊 se met assis sur une chaise/banc/plint et ne travaille que le geste de la supination (rotation) de l'avant-bras.

- **2^{ème} exercice : Idem exercice 1, en intégrant un déplacement.**

Au lieu de commencer $\frac{3}{4}$ dos au filet, 😊 commence par un shadow côté coup droit au filet, se replace, et ensuite cherche à renvoyer le volant dans le retard fond de court côté revers.

- **3^{ème} exercice : travail du coup droit FDC en retard**

Même situation que sur le revers. Importance de l'armé + pied-frappe. Orientation du pied côté raquette (fente).

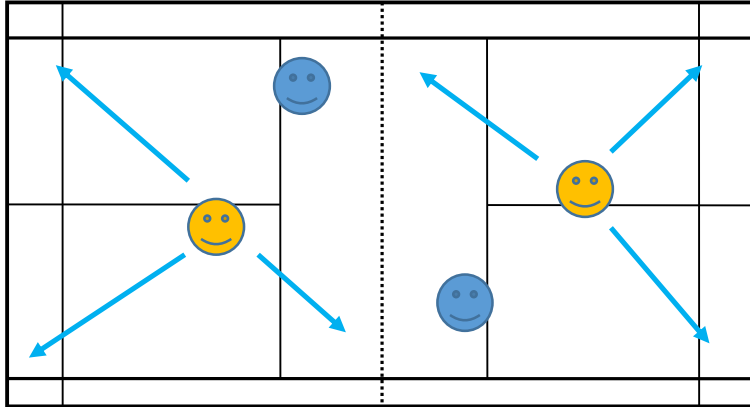


- **4^{ème} exercice : travail du coup dans le retard en situation duelle**

4/ terrain. Match en 11 points. Inverser les rôles.

😊 Renvoie tout sur 😞

😞 Privilégie des trajectoires tendues sur les lobs. Arme bien sa frappe (travaille sa fixation)



15h30 – 15h45 : Goûter

15h45 – 16h45 : Matches dirigés puis libres

16h45 – 17h : Rangement / douches

Points faibles :

- 4 encadrants prévus initialement, mais deux indisponibles (problème de transport ou maladie)
- Comportement de certains jeunes non adapté à la bienséance d'un stage collectif départemental qui se veut dans l'intérêt de tous, même des plus faibles.
- Grande différence de niveau entre les plus forts et les plus faibles du groupe. Groupe « à deux vitesses ». Les variables des exercices ont permis d'y pallier.

Points forts :

- Les deux encadrants ont su mener à bien la journée et travailler les objectifs prévus malgré l'absence des deux autres encadrants.
- Quelques jeunes ont pu se confronter aux encadrants lors des matchs de fin de journée.
- Des jeunes globalement satisfaits, qui semblent apprécier ce genre de stage... A voir si cela se confirme sur le prochain stage « Collectif Départemental » qui aura lieu sur deux jours avec hébergement.