



Compte rendu destiné aux familles, présidents de clubs, responsables jeunes, responsable ETR et membres du comité directeur du CODEP 25.

CR Stage U13 - Lundi 22 décembre – Baume-les-Dames – 9h-17h



Jeunes présents :

ASPTT 25 : Victor PHEULPHIN, Océane DUFFAIT, Théophile SCHULLER

BABADOUC : Florian JEANNERET, Jules WIDMER, Eloi LAURENT, Kristina ARTYUSHINA, Aurore BOURDENET, Romain VIENNET

BCE : Nicolas CHARLES

BCPM : Maeva LOMBARD

BVM : Tom CHATELAIN, Noé CHATELAIN, Louis CHATELAIN, Romain LOUBRY, Marie CESARI, Lana CESARI, Melody MICHEL, Gabin EMON

BVV : Tanguy BERNARD, Kylian GRENIER SOLIGET

Encadrants : Cyril VIEILLE (salarié CODEP 25), Florian MICHEL (Module Technique)

Aide-encadrants : Romain SCALABRINO, Tom GRANDJACQUET (jeunes Équipe CODEP 25)

Thème matin : Reprise d'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

9h30 – 10h :

Travail physique :

Fentes ++, attaque du talon jambe tendue

Fentes avant + remplacement/repris d'appuis

Gainage/Renforcement musculaire



10h – 11h30 : Exercices pratiques – La reprise d'appuis / Orientation des appuis

- En groupe (un animateur pour 5 ou 6 jeunes), l'entraîneur frappe dans les mains, les jeunes doivent faire la reprise d'appuis (allègement)
- par deux, A est dos au filet, fait un saut $\frac{1}{2}$ tour, B envoie un volant à D ou à G que A doit rattraper
- Exercice pratique : Situation de match (seuls coups autorisés : lob, c-amorti, dégagement, amorti)



11h15 – 11h45 : Matchs à thème

Match en 15 points : interdit de smasher. Seuls coups autorisés : amorti, contre-amorti, lob, dégagement.



11h45 – 12h : Matchs dirigés

Midi : repas

13h – 13h20 : Temps d'échange / discussion.
Vidéo d'un match de haut niveau au ralenti : bien observer la reprise d'appuis.

13h15 – 13h45 : Jeu du Mollky (temps calme)

Thème après-midi : Maniabilité – Prise de raquette

Objectifs :

- Savoir changer de prise entre chaque échange
 - Connaître les différentes prises possibles, et leurs zones d'application
 - **Savoir faire un service long !**
-

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

⇒ Encadré par Romain et Tom

13h45 – 15h30 : Maniabilité /
Prise de raquette

Exercice 1 :

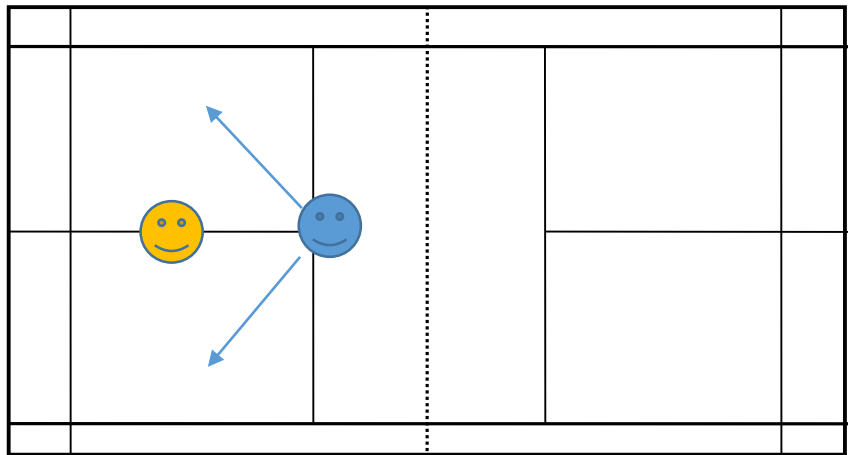
Jongles (poussins avec ballon
de baudruche, benjamins
avec volant)

Insister sur la prise de
raquette

Savoir alterner prise coup
droit / prise revers.



Exercice 2 :



- Alternier cp droit / revers
- 3 séries une fois à D une fois à G
- 3 séries aléatoires.
- Variante : ajouter 2 directions (au filet, une à D une à G)



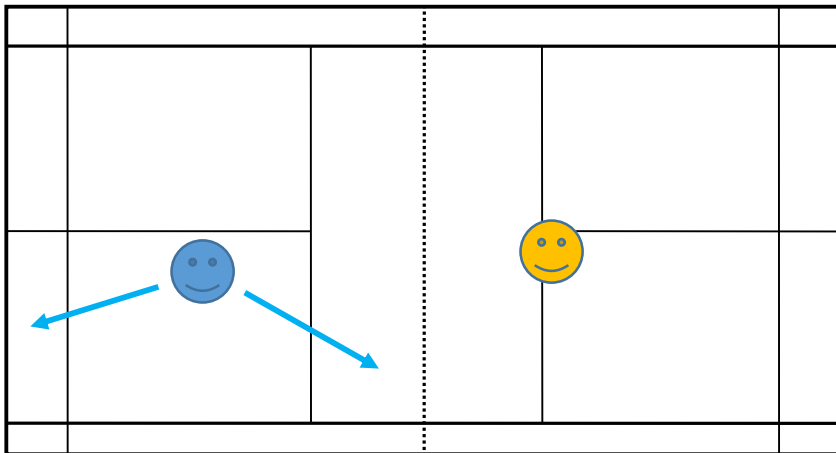
Exercice 3 :

Savoir changer la hauteur de prise

Exercice de l'araignée : passer d'une prise haute à une prise courte sur le manche.

Objectif : savoir quand je dois prendre une prise courte (zone avant), et quand je dois prendre une prise haute (fond de court).

Exercice 4 :



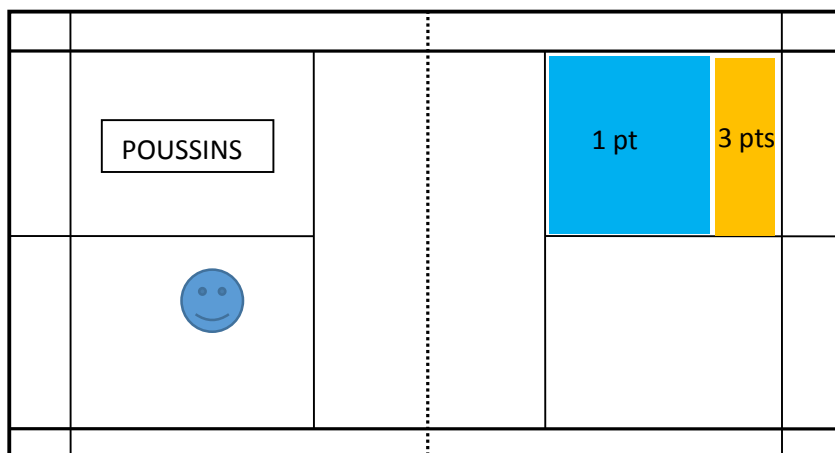
Objectif : changer de prise de raquette entre les un coup fond de court et un coup au filet.

A envoie 12 volants au filet.

B : Shadow-feed. Faire un shadow en fond de court, puis enchaîner avec un contre-amorti au filet.

Exercice 5 : Service long

Par deux : Deux séries de 10 volants chacun (entraînement), puis concours de services. 10 volants. 3 essais chacun. On garde le meilleur score. Ecrire sur une feuille chaque résultat.



	BENJAMINS		1 pt	3 pts
	😊			



15h30 – 15h45 : Goûter

15h45 – 16h45 : Matchs

16h45 – 17h : rangement / douches

Points faibles :

Absence d'entraîneur principal (malade)

Beaucoup d'agitation après le repas, difficile de canaliser l'énergie !

Beaucoup de lacunes des jeunes dans la prise de raquette : un point qui doit être davantage travaillé dans les clubs.

Points forts :

Tom/Romain pour l'encadrement : un soutien non négligeable pour la relance et les conseils individualisés, malgré un léger manque de maturité évident.

Des jeunes en globalité polis et respectueux.

Bonne adaptation des encadrants pour le retour au calme après l'agitation post-repas (mise en place d'un jeu d'adresse).

Des clubs ont proposé des jeunes qui n'étaient pas dans la liste initiale, trois d'entre eux ont fait leurs preuves et continueront de participer aux prochains stages.

