

**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

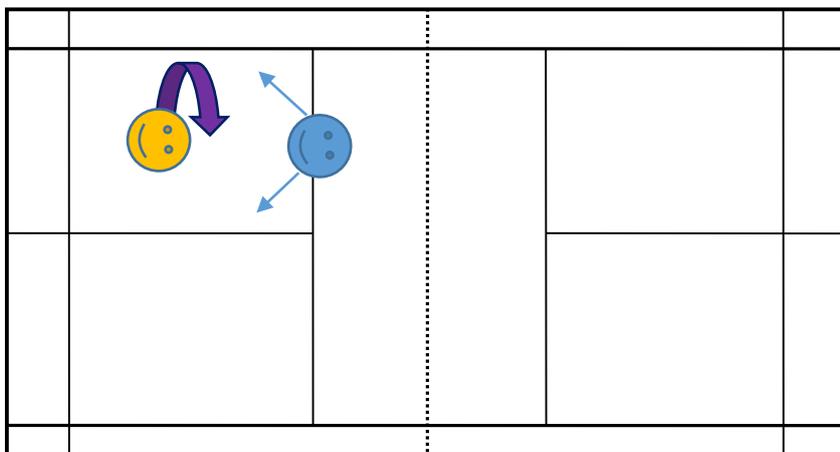


**10h15 – 11h40** : Exercices pratiques – La reprise d'appuis / Orientation des appuis



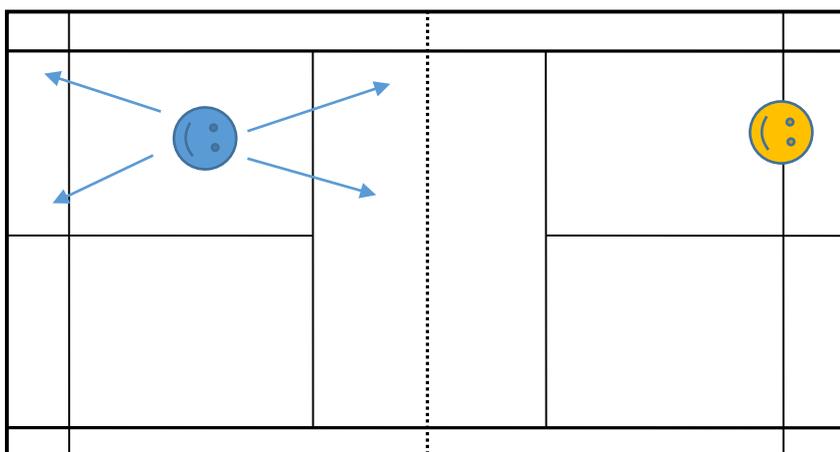
**1<sup>er</sup> exercice :**

Par deux, A (en jaune) est dos au filet, fait un saut ½ tour, B (en bleu) envoie un volant à D ou à G que A doit renvoyer dans la zone avant du terrain adverse.



**2<sup>ème</sup> 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

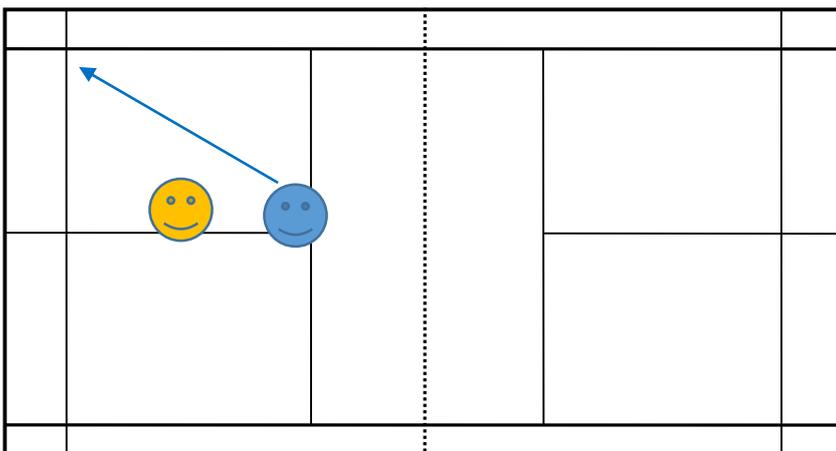
### Objectifs :

- **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<sup>er</sup> 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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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).

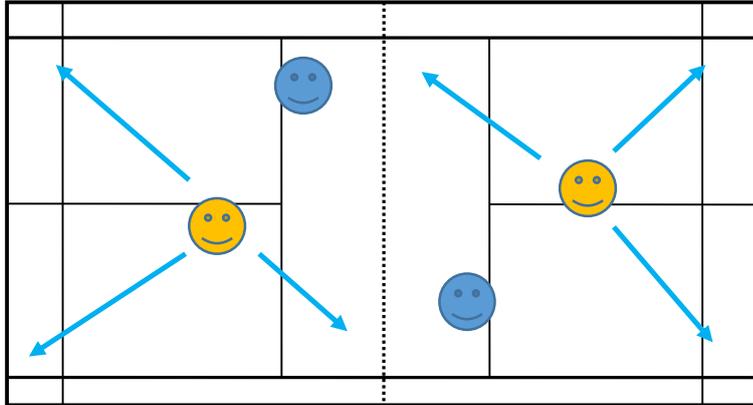


- **4<sup>ème</sup> exercice : travail du coup dans le retard en situation duelle**

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.