



CR – Stage Collectif Départemental – Hiver 2015

U17 – 5 et 6 mars 2015 – Vercel

Encadrement : Cyril VIEILLE (salarié CODEP 25, directeur), Quentin TUAILLON (entraîneur DE)

Jeunes présents :

ASPTT : Tom GRANDJACQUET, Céline MILLIER, Théophile SCHULLER

BC Etupes : Maëlle CHARLES, Pierre ROBINNE

BABADOUC : Louise BOURDENET

BCPM : Deborah LOICHAT

BVV : Mathilde CLEMENT, Léo LUZY



Jeudi 5 mars : le Double

9h15 – 9h30 : Accueil / installation salle

9h30 – 9h45 : Echauffement

Corde à sauter : Obj : 4 min non-stop en alternant 30 sec simple saut, 30 sec cloche-pied D, 30 sec pied G, 30 sec montée genoux, 30 sec double tours

Objectif : être capable d'attaquer efficacement en double

9h45 – 10h30 :

Exercice pour entrer dans le thème du double :

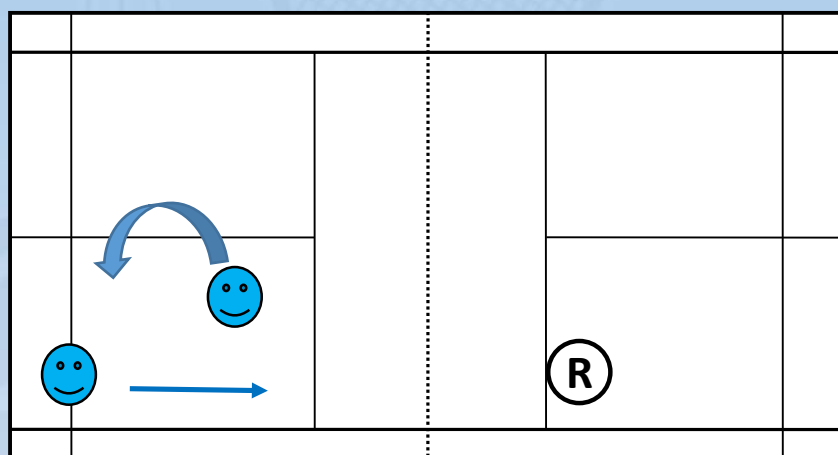
Les attaquants enchaînent un amorti fond de court, un block, et un shadow-kill. Ils renvoient tout sur R

R envoie un volant en fond de court dans le couloir de côté, puis relance un volant dans le mi-court, un volant en fond de court, un volant mi-court...etc.

Changer de rôles, changer de côté

Variantes :

- ⇒ l'attaquant peut smasher en fond de court. R doit alors défendre tendu mi-court
- ⇒ R peut envoyer le volant en fond de court au centre, **il n'y a alors PAS de rotation des partenaires**



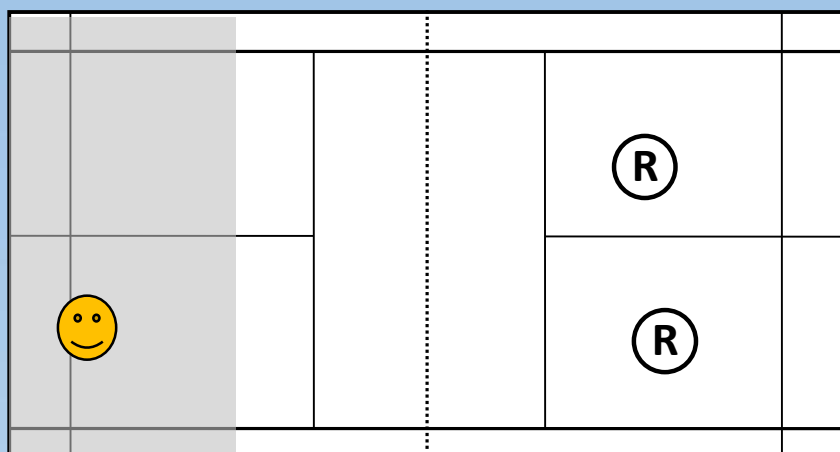
Sous objectif : comprendre l'intérêt tactique de la variation d'attaque en FDC

Travail de l'attaque fond de court en double : variation des trajectoires et de la vitesse / zones de divorce

Particularité double dames : dégagement offensif

Particularité double mixte : dégagement offensif sur la fille

Atelier :



Les relanceurs R envoient tout dans la zone grise en défense longue ou à plat.

L'attaquant doit toujours faire descendre le volant

Note : si l'attaquant est une fille : possibilité de dégagement offensif.

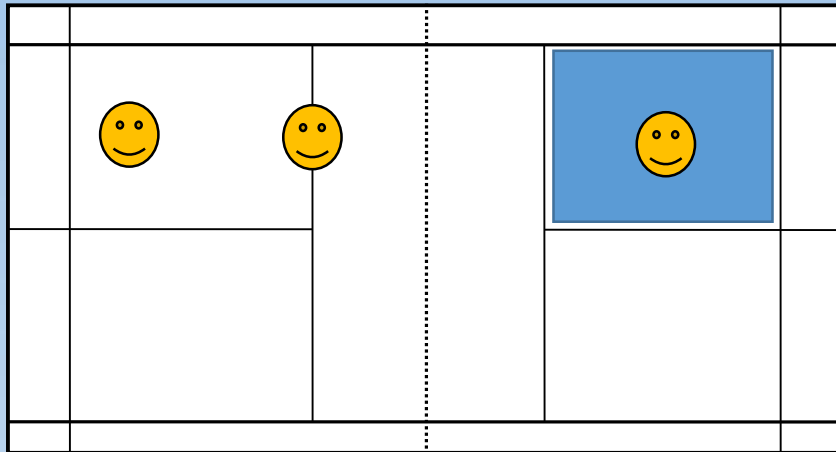
- ⇒ Veiller au bon placement des relanceurs
- ⇒ Les défenseurs sont toujours en mouvement, dynamiques



Match en 9 points

2 contre 1, les attaquants jouent dans la zone en bleue. Début de l'échange par service long du défenseur (qui défend la zone bleue)

Si le défenseur (qui est seul) gagne le match, les attaquants font 10 « burpizz » (pompe + flexion/extension).



- ⇒ L'attaquant au fil doit maintenir la pression au filet, il est acteur et prend des options.
- ⇒ L'attaquant au fond de court doit varier ses attaques (vitesse, trajectoire, latéralité)
- ⇒ Le défenseur tente de reprendre l'attaque

Matches en double

Pause du midi : pique-nique

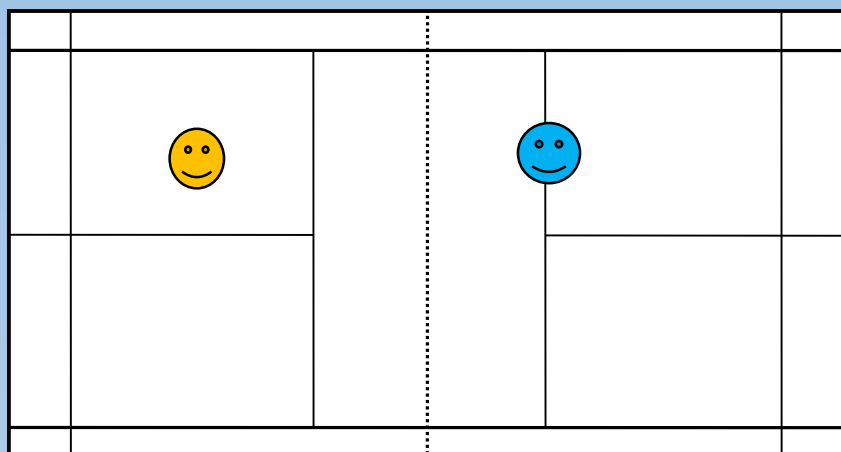
Objectif : savoir se placer en double

Sous objectifs :

- Se placer en fonction des coups possibles joués par l'adversaire
- Se placer en fonction du coup joué par mon partenaire
- Reprendre l'attaque (défense tendue/block + avancer)

13h30-13h45 : échauffement, remise en route

13h45 – 14h15 : Drive + jeu au fil/défense mi-court :



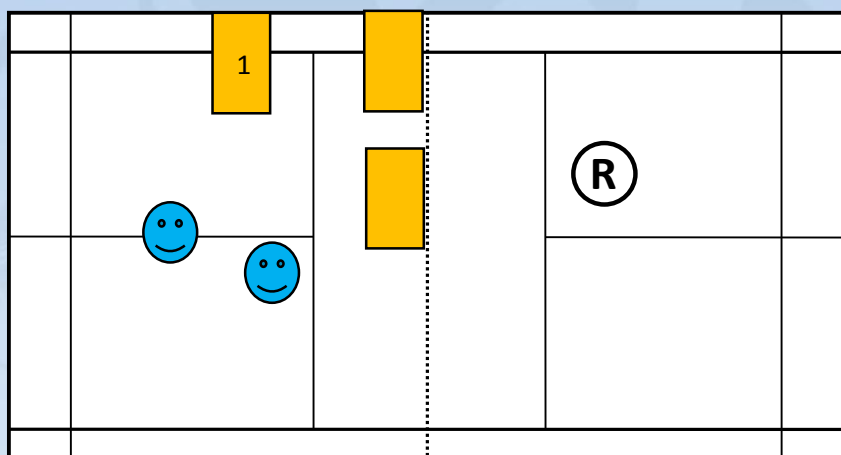
😊 Joue main haute entre le short et les pieds de 😊

😊 Défend prise revers et renvoie le volant en frôlant la bande du filet.

Séance par ateliers,

- Atelier 1 : multivolant / rotation des partenaires
- Atelier 2 : reprise de l'attaque en double
- Atelier 3 : service/retour

Service/retour :



Service court (+ armé = monter la tête de raquette)

Retour de R dans les zones jaunes (+ armé = monter la tête de raquette)

Interception ou kill par le serveur OU défense à plat du partenaire du serveur

R maintient la pression au filet après son retour

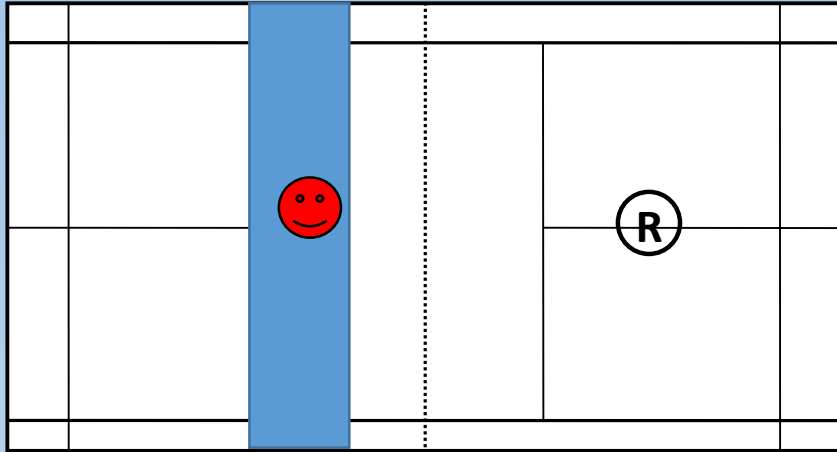
Si faute au service = 2 sauts groupés

- ⇒ Travail de l'attitude au service (être droit et non voûté = montrer que l'on est serein)
- ⇒ Travail de pression de la part du receveur, avec raquette « menaçante »

Variante : avant chaque service, faire 6 déplacements en shadow (but : activer la fonction cardio-respiratoire et se reconcentrer/calmer pour servir/recevoir).

15h15 – 16h

Objectif : intercepter le volant/finir le point



L'attaquant doit intercepter avec saut en restant face au filet (pas de rotation) et doit tout attaquer.

Un volant à D un volant à G.

Variante : smasher sur R et R relance en défense courte. L'attaquant smash et suit au filet pour Kill.

16h-16h15 : Goûter

16h15-17h15 : Matches

17h15-17h30 : retour au gîte + installation dans les chambres + douches



18h45-19h45 : repas

19h45 -20h : gîte => gymnase

20h-22h : formation continue des entraîneurs sur le thème de la tactique et gestion du mental en simple // matches



Cette formation animée par Vincent LEGRAS (Agent de développement Ligue de Franche Comté Badminton) a été suivie par les jeunes pendant la première partie, l'occasion de comprendre l'intérêt et l'importance de la part du mental dans un match.

- Comment rester concentré ?
- Comment « s'imposer » mentalement face à l'adversaire ?
- ...etc.

Vendredi 6 mars – Tactique/mental en simple

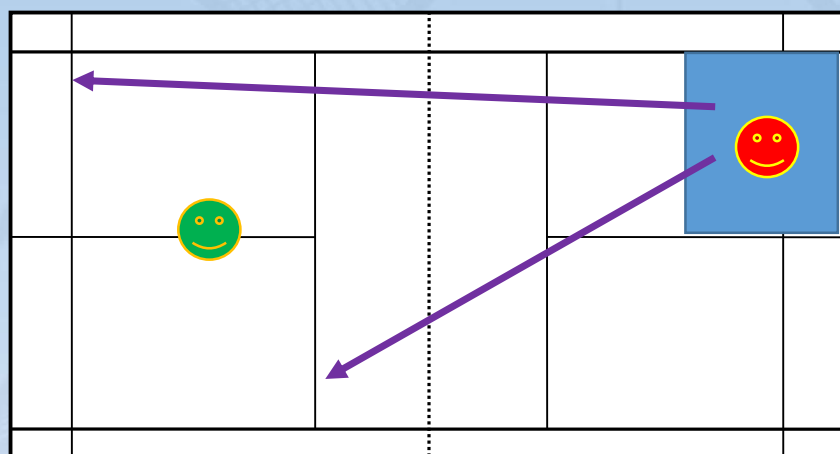
Insister sur 3 points fondamentaux :

- Reprise d'appuis et orientation des appuis
- Pied-frappe
- Part du mental : situations matchs ++

9h15 – 9h30 : gîte => gymnase

9h30-10h : échauffement : rugby-volant + corde à sauter

10h – 11h :



😊 Doit « fixer » sa frappe, envoie soit dégagement offensif, soit slice/reverse-slice

😊 Doit tout renvoyer dans la zone bleue, 15 volants de suite. Tant que le volant n'a pas été renvoyé 15 fois, on garde les postes ainsi pendant 15 minutes

- ⇒ Travail de la frustration, concentration, et gestion du mental
- ⇒ Travail de reprise d'appuis dans le timing
- ⇒ Travail de la combativité

Variante : changer de côté

11h-11h45 :

Matches à thème

12h-12h15 : gymnase => MFR pour Repas

13h-13h20 : gîte => gymnase

13h20-13h45 : temps calme/repos

13h45 : 14h : Remise en route, hockey

14-14h30 : Régularité. Routine simple et faute sanctionnée par un gage.



14h30 – 15h30 : Matchs à thème

- Tirage au sort d'un schéma tactique ou d'une consigne particulière à réaliser pendant le match. Consignes : « tu dois faire craquer nerveusement ton adversaire », « tu dois faire un slice à chaque fois que tu as un volant en fond de court côté coup droit », tu dois fixer ton adversaire en fond de court »...etc.

- Bande gagnante : match sur tout terrain, dès que je marque le point en faisant une bande, je gagne le match

- Le joueur le moins fort ne couvre qu'un demi-terrain, l'autre couvre tout le terrain
- Match à handicap : coups ou zones interdit(e)s (ex : pas le droit de smasher)

Durant ces matchs, il est demandé aux joueurs de bien observer/analyser la tactique mise en place par l'adversaire. Il doit non seulement jouer avec sa tactique propre, mais aussi la faire évoluer en fonction de la tactique adverse...

15h30-17h : matchs (avec les encadrants)

Points forts :

- 2 encadrants pour 9 jeunes, donc de bonnes conditions d'encadrement. Trois groupes de 3, avec un niveau homogène dans chaque groupe.
- Bonne ambiance au sein des jeunes qui disent avoir apprécié ce stage
- Un vrai esprit collectif, notamment lors de la préparation du repas du soir : moment convivial et il faut le dire... amusant !
- Les jeunes ont assisté à une partie de la formation continue des entraîneurs animée par Vincent LEGRAS (LFCB) jeudi soir, sur le thème de la gestion du mental et la tactique en simple. Une partie théorique sur le mental qui a été mise en pratique dès le lendemain (vendredi) sur les terrains.
- Les jeunes voient un autre entraîneur que ceux qu'ils connaissent = diversité ++

Points faibles :

- Nombre d'inscrits : seulement 9 jeunes présents, en raison des départs en vacances
- Hétérogénéité importante, mais palliée efficacement par le travail en groupes de trois.
- Difficulté de la majorité des filles à « s'imposer » mentalement sur le terrain, à crier lors d'un point gagné, à montrer une attitude combative.

Merci à **Quentin TUAILLON** pour son investissement et son professionnalisme. Le côté « animateur » de Quentin a été apprécié par les jeunes !

Merci aux **parents**, toujours autant investis pour leurs enfants, qui ont su accorder leur confiance aux encadrants.

Enfin, merci à **Vincent LEGRAS** pour son intervention dans le cadre de la formation continue des entraîneurs. Elle s'est montrée bénéfique pour les jeunes.

A noter dans vos agendas, prochains stages « collectif départemental » :

- **Lundi 4 et mardi 5 mai à Maîche : stage U13, avec Marie GRANDVOINET**
- **Mercredi 6 et jeudi 7 mai à Maîche : stage U17, avec Marie GRANDVOINET**