



Bilan – Stage U13 – Printemps 2015

U13 – 4 et 5 mai 2015 – Maîche

Encadrement :

- Cyril VIEILLE (salarié CODEP 25, directeur)
- Marie GRANDVOINET (entraîneur DE)
- Thomas BELIARD (Licence entraînement STAPS - DIJ)
- Florian MICHEL (Module Technique)
- Camille BLONDEAU-COULET (Licence éducation motricité STAPS) - lundi



Jeunes présents :

ASPTT : Théophile SCHULLER
BABADOUC : Aurore BOURDENET
BCPM : Maeva LOMBARD
BVV : Léo MICHEL
BVM : Marie CESARI, Tom, Noé et Louis CHATELAIN,

Objectifs du stage :

- Savoir se placer en double, en défense ET en attaque
- Construire l'attaque en double
- Travailler les 3 premiers coups



Lundi matin : Introduction au jeu en Double

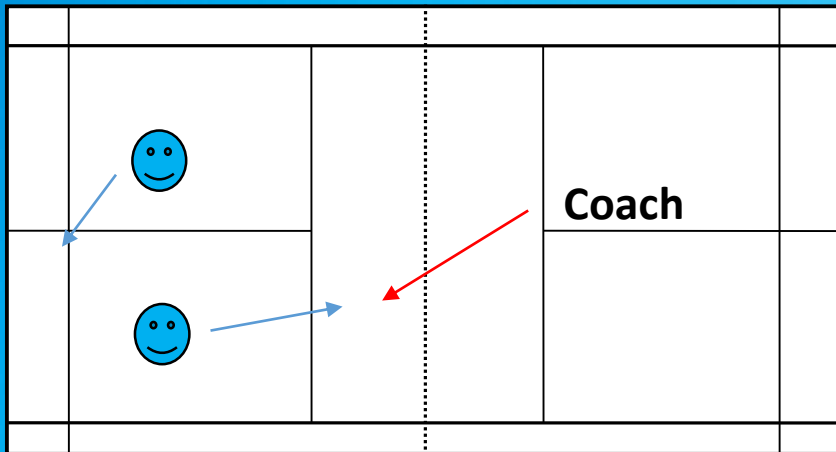
Objectif : savoir se placer en double

Sous objectifs :

- Se placer en fonction des coups possibles joués par l'adversaire
- Se placer en fonction du coup joué par mon partenaire

Un entraîneur pour deux jeunes, les dirige et les guide afin de bien cerner la base du placement en double :

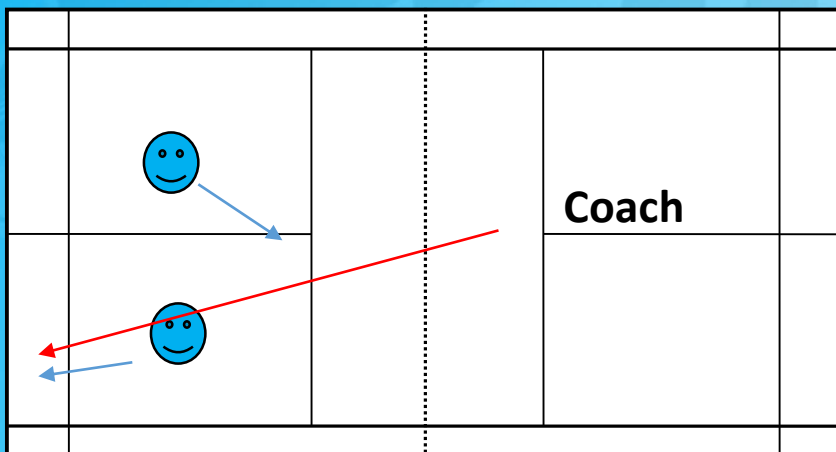
Shadow dirigé, puis avec volant



Les joueurs se placent côte à côte

Le coach envoie un volant soit en FDC, soit en zone avant, sur l'un des joueurs.

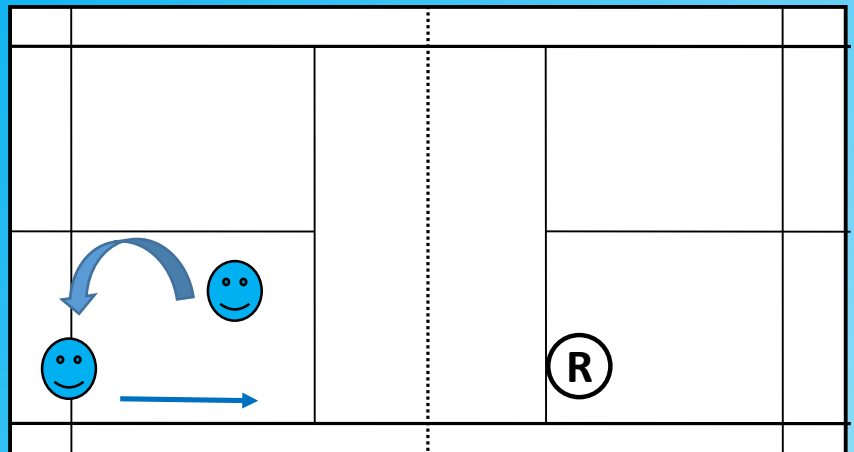
Les joueurs doivent se placer en fonction (attaque, placement devant/derrrière).



Rotation des partenaires : AVEC COACH

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.



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**

Attention ! Le joueur en fond de court n'avance qu'après son volant joué en mi-court !

Midi : pique-nique bien mérité, sieste, et...

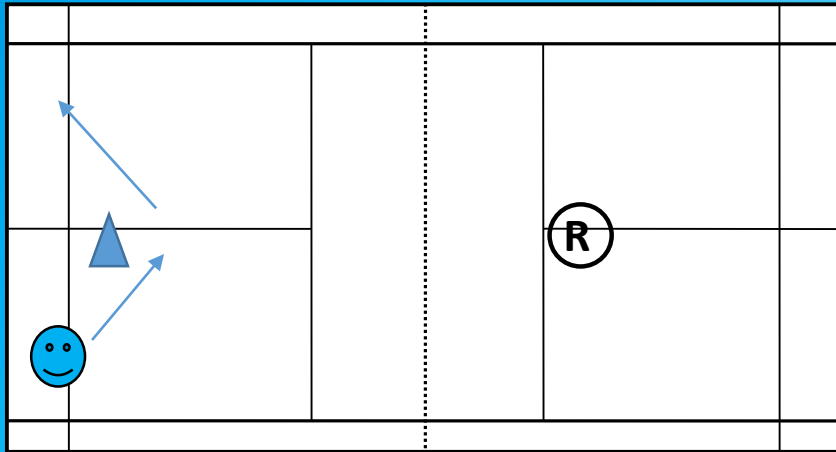


... un échauffement au soleil entre le gîte et le gymnase pour redémarrer !

Lundi après-midi : L'ATTAQUE

Objectif : être capable d'attaquer efficacement en double

L'attaque en fond de court

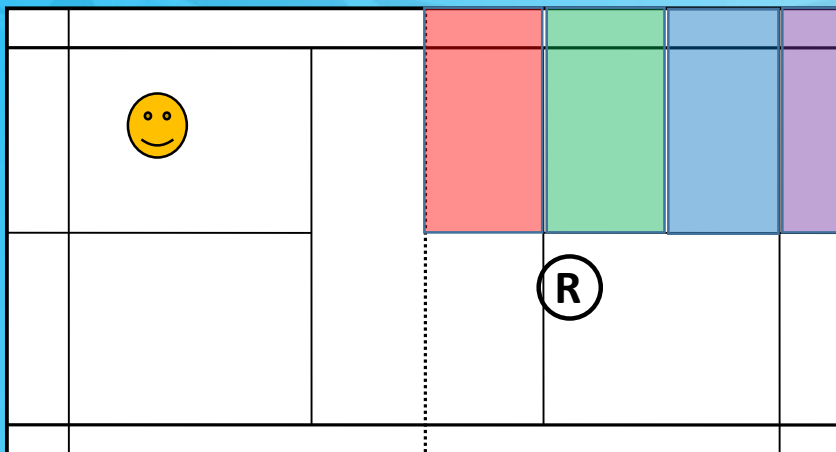


R envoie deux volants FDC à droite, Deux volants FDC à gauche

Le joueur alterne amorti FDC au centre / un smash droit

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



Objectif : varier la profondeur de l'attaque

R envoie 12 volants en cloche (= donne l'attaque franchement)

Le joueur doit envoyer le premier volant dans la zone rouge, le deuxième dans la zone verte, le troisième dans la zone bleue, le quatrième dans la zone violette (sauf U11), et ainsi de suite.

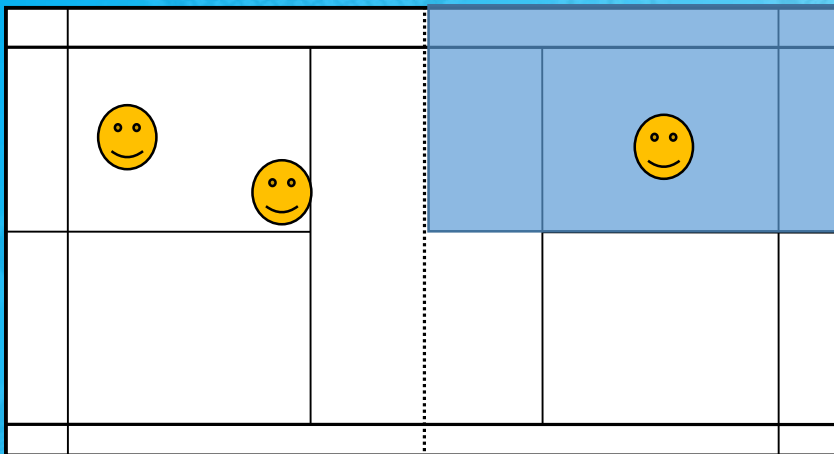
Attention : le volant doit avoir une trajectoire descendante !

1 point par volant dans la bonne zone

Construction de l'attaque en double

2 contre 1, les attaquants jouent dans la zone en bleue sur le coach.

Objectif : « Percer » le coach !!! Terminer le point



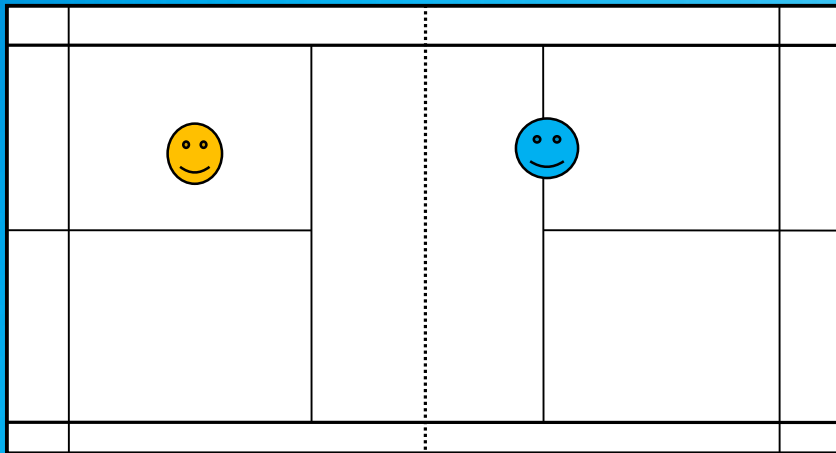
- ⇒ L'attaquant au fil doit maintenir la pression au filet, il est acteur et prend des options.
- ⇒ L'attaquant au fond de court doit varier ses attaques (vitesse, trajectoire, latéralité)

Matches



Mardi matin : La défense

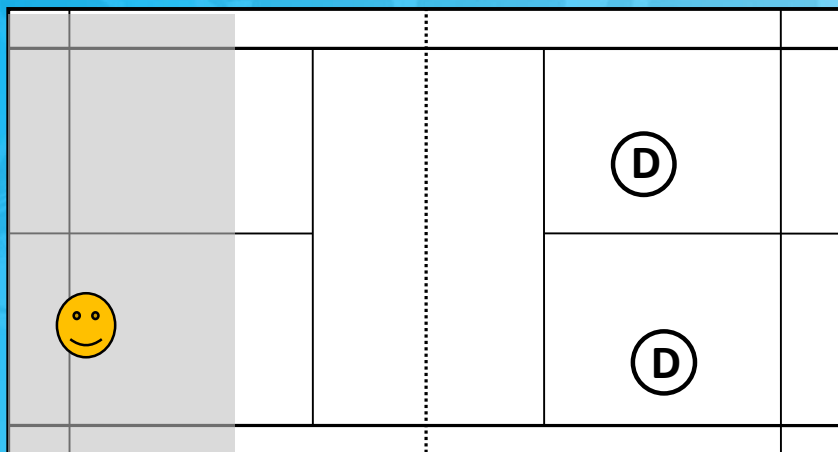
Jeu au fil/défense mi-court :



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

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

Défense / Bloc défensif



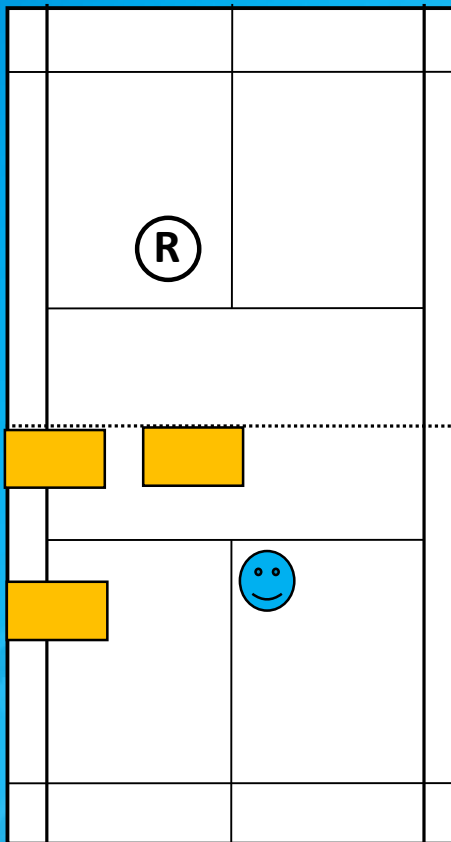
Les relanceurs R envoient tout dans la zone grise en défense longue ou à plat (trajectoire droite obligatoire)

L'attaquant (= entraîneur) varie les attaques afin que le bloc défensif se forme

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

Mardi après-midi : Les trois premiers coups

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

R maintient la pression au filet après son retour

- ⇒ 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 »

Matches en double et en simple pour clore le stage

Points forts :

1 encadrant pour deux joueurs :
conditions idéales pour l'encadrement.

Stage orienté sur la tactique de jeu =
amener le jeune à réfléchir par soi-même
et comprendre la tactique du double. Les
jeunes se sont montrés réfléchis et
intelligents.

Une franche et réelle bonne ambiance au
sein des jeunes et des encadrants.

Partage de moments conviviaux, même
en dehors des terrains. La preuve ci-
contre !

Gymnase, lieux de restauration et gîte
proches les uns des autres = pratique.



Points faibles :

Le nombre d'inscrits reste faible, mais cela a permis un travail de qualité non négligeable pour les jeunes présents.

Rendez-vous la saison prochaine pour d'autres stages !

D'ici là, venez encourager les jeunes de l'Equipe CODEP 25 le WE du 20 et 21 juin prochains à Valdahon pour les barrages des Championnats de France des Comités Départementaux !!!

Bilan rédigé par Cyril VIEILLE