BADMINTON
Comité Départemental
du Doubs

Saison 2014-2015

Stage U17 - Collectif Départemental – Mai 2015

Bilan – Stage U17 – Printemps 2015

U17 – 6 et 7 mai 2015 – Maîche

Encadrement :

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

Jeunes présents :

BC Etupes : Maëlle CHARLES
BABADOUC : Louise BOURDENET
BCPM : Camille LIGIER, Deborah LOICHAT
BVV : Léo LUZY, Lolita MICHEL, Mathilde CLEMENT
BVM : Louis LOUBRY, Romain SCALABRINO, Léa CUPILLARD

Objectifs du stage :

- Être régulier, travailler la continuité de l'échange
- Travailler la technique en fond de court : varier/fixer les frappes
- Maîtriser la reprise d'appuis et l'orientation des appuis

Mercredi matin

Echauffement :

Shadow orienté avec un joueur qui montre le coin, (ne pas montrer trop tôt attendre que le joueur se replace),

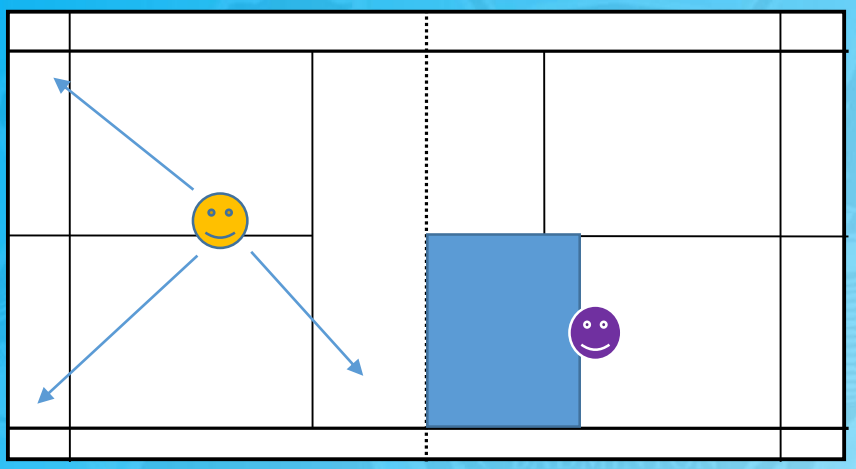
Variable 1 : aller à l'opposer du coin montré par le joueur

Variable 2 : frapper dans les mains (se placer derrière le terrain), si c'est un clap = déplacement vers l'avant, deux claps : vers l'arrière

Volant continu (au temps)

Envoie tout dans la zone bleue

Distribue dans les trois directions indiquées



1ère passage : trois directions connues, dans l'ordre

2ème passage : deux volants au fond (aléatoire), un volant au fil (direction connue)

3ème passage : aléatoire dans les 3 directions

Faute de = 1 flexion extension

Faute de = 2 sauts groupés

Match-routine

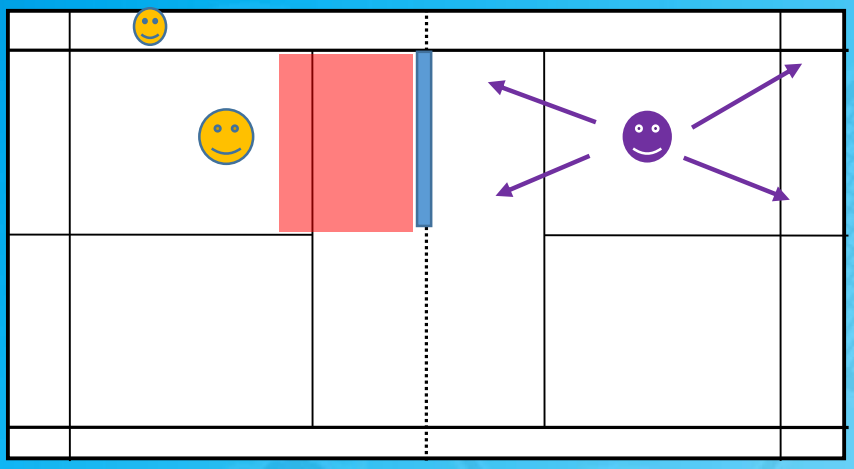
« 3 longs / 2 courts » OU « 1 long / 2 courts » :

Service long, dégagement, dégagement, amorti FDC, contre-amorti, lob, dégagement…etc.
OU Service long, amorti FDC, c-amorti, lob, amorti FDC…etc.
Variante : Smash / défense courte à la place de l'amorti FDC / contre-amorti

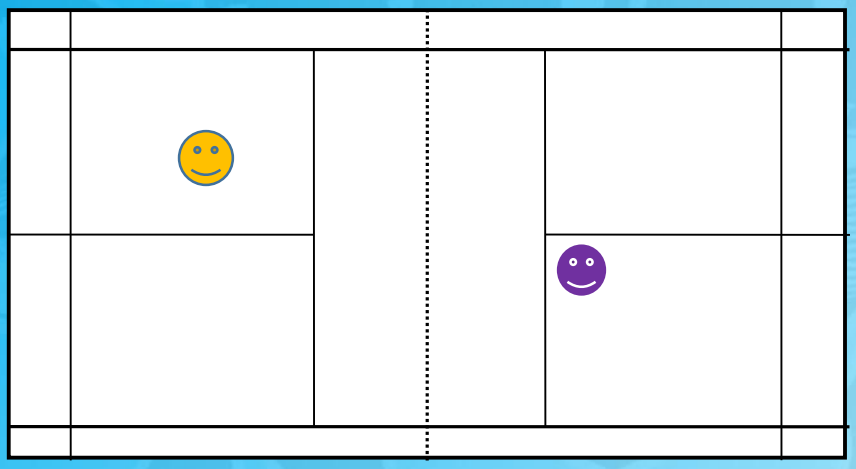
Mercredi après-midi

Séance par ateliers :

1 – Volant continu : renvoie tout dans la zone rouge // distribue



2 – Multivolant rejoué – 12 volants // Objectif : reprise d'appuis ++



Service long (attention : faute au service = 2 pompes)

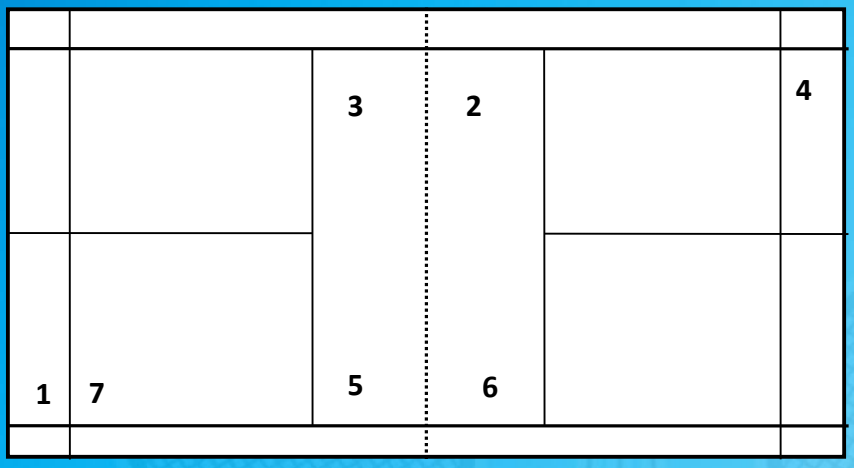
Amorti FDC (droit ou croisé)

Contre-amorti OU Lob

Libre

=>> Nouveau volant

3 – Routine



1 : service long

2 : amorti FDC croisé

3 : contre-amorti droit

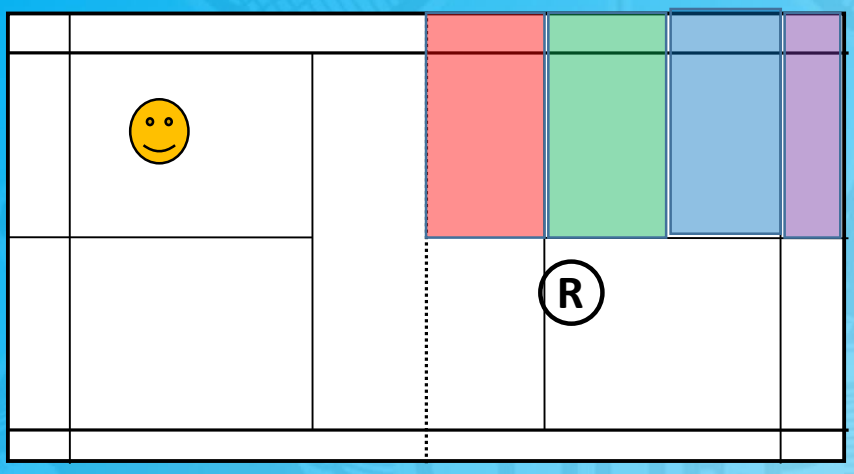
4 : lob droit

5 : amorti FDC croisé

6 : contre-amorti droit

7 : lob droit

4 – Variation des coups fond de court



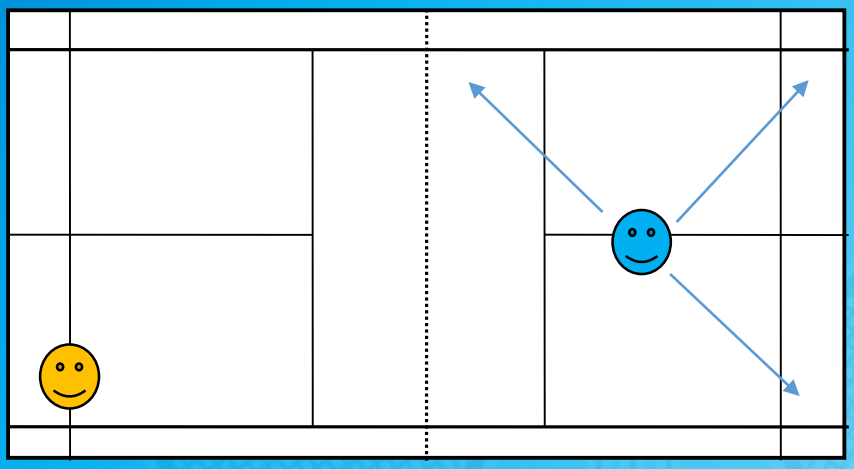
R envoie 12 volants en cloche (= donne l'attaque franchement)

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, et ainsi de suite.

Le volant doit avoir une trajectoire descendante !

Variante : le relanceur annonce le numéro de la zone à viser à chaque volant

5 – Variation des coups fond de court / fixation de frappe



A est en poste fixe en fond de court côté coup droit, il envoie le volant dans trois directions, en masquant ses coups au maximum.

B doit tout renvoyer sur A.

6 – Match à thème

Le serveur joue uniquement sur le demi-terrain de son adversaire, et couvre tout son terrain. Le receveur joue sur tout le terrain de son adversaire, et couvre uniquement son demi-terrain. Les rôles changent automatiquement avec le score.

Jeudi matin

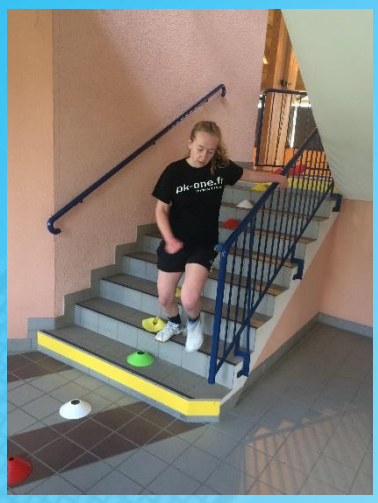
« Formule 1 » = parcours physique ludique… mais surtout physique (!)

Par équipe de 2 ou 3.

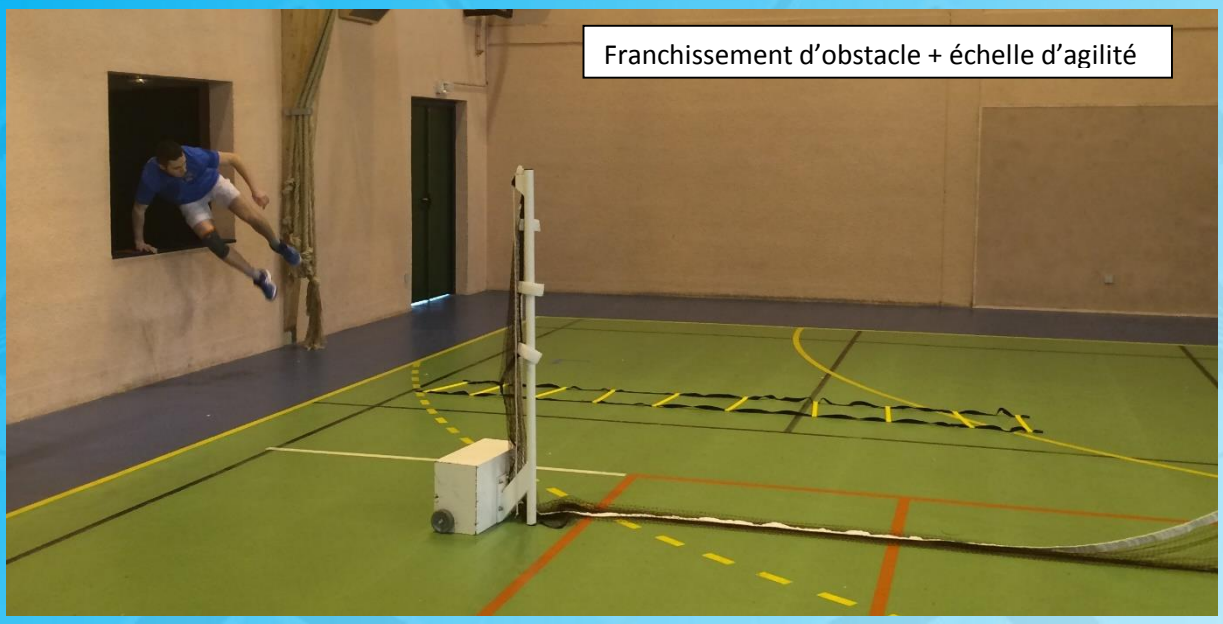
Objectif : réaliser 9 tours par équipe, avec « arrêt aux stands » entre chaque tour.

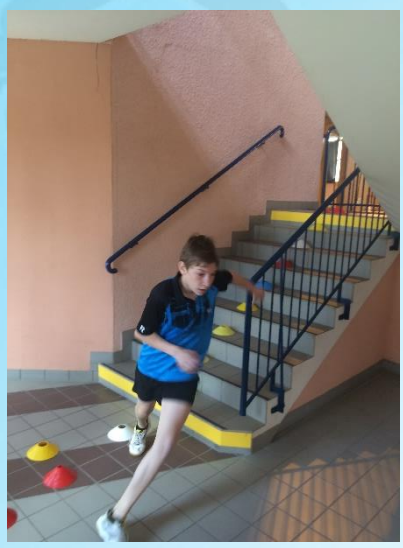
Parcours semé d'embûches : sauts de boîtes, escaliers à monter-descendre, échelle, franchissement d'obstacles…etc.

Quelques clichés du « Formule 1 » :



Escaliers à franchir





Maîtriser la reprise d'appuis et l'orientation des appuis :

Séances individuelles

- ⇨ **dominante reprise/orientation d'appuis, avec travail des points suivants :**

Maëlle : mise de profil en fond de court, se placer sous le volant, prendre en coup droit sur le côté revers // zone avant : pied-frappe, « le pied raquette va sous le volant »

Léo : contrôle en zone avant (dans le jeu loin du filet) et dans le retard. Fluidité des déplacements et des coups.

Deborah : déplacement vers le fond de court, rotation des jambes, replacement

Louise : explosivité, défense (écart des appuis, préparation raquette)

Camille : replacement après jeu croisé, arrêter de toujours jouer croisé, coups dans le retard côté revers FDC, penser au coup d'après.

Lolita : travail du dégagement (vitesse de bras en fond de court, rotation jambes)

Léa : défense en simple, orientation d'appuis, jambes non parallèles au filet, genoux fléchis

Louis : travail du coup d'après (enchaînement) + variation attaque fond de court (vitesse) + fond de court côté revers (+ de profil)

Mathilde : rotation FDC, pied-frappe, replacement. Travail du rythme ++

Romain : coups croisés (en défense et au fil) + vitesse/explosivité dans les déplacements (variation du rythme) + coup d'après (prise d'option)

Jeudi après-midi

Travail de la technique en fond de court : varier/fixer les frappes :

Volant continu :

- dégagement sur demi- terrain le joueur qui travaille doit réussir à marquer le point en sliçant croisé
- le joueur A peut fixer au maximum 3 fois l'adversaire en fond de court à la 4e frappe il est obligé de croiser
- le joueur B renvoie au fond si dégagement ou bloc court sur le slice puis ils changent les rôles.

Match : Mêmes consignes, sous forme de match. Service long obligatoire

Matchs avec les encadrants + « sparing partners »

Points forts du stage :

- Un bon groupe qui est à l'écoute. Des jeunes investis et volontaires
- 4 encadrants pour 10 jeunes, ce qui a permis de faire des séances individuelles (30 min par jeune)
- Des échanges constructifs et formateurs entre encadrants

Points faibles du stage :

- Difficultés chez la majorité des filles à faire une reprise d'appuis orientées, et dans le timing.
- Encore trop de difficultés dans l'enchaînement fond de court > zone avant
- Le saut en rotation fond de court est encore à travailler pour certains

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