



Bilan Stage Equipe CODEP 25

Saison 2015-2016

Samedi 11 Novembre 2015

Baume les dames



Thèmes : le Double et la régularité

Jeunes présents :

BABADOUC : Kristina ARTUYSHINA, Louise BOURDENET

BCE : Maëlle CHARLES, Nicolas CHARLES

ASPTT 25 : Emilie MILLIER

BVM : Marie CESARI, Romain LOUBRY, Aymeric LAMENDIN, Martin ABRAMI, Louis LOUBRY, Romain SCALABRINO

Encadrants :

Cyril VIEILLE, Salarié CODEP 25

Dominique ABRAMI, Module Technique

Matin : séance par ateliers

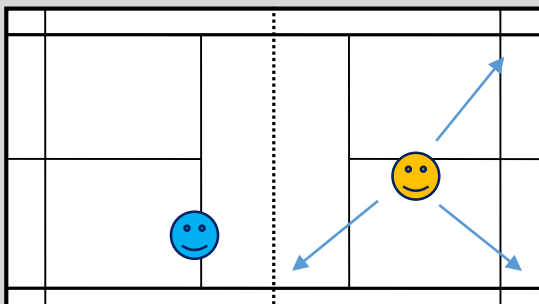
Atelier 1 : régularité

Enchaîner une série de frappes sans faire de fautes.


Changement de rôles toutes les 5 fautes.


Après un tour : changer de côté


Le 3^{ème} : corde à sauter



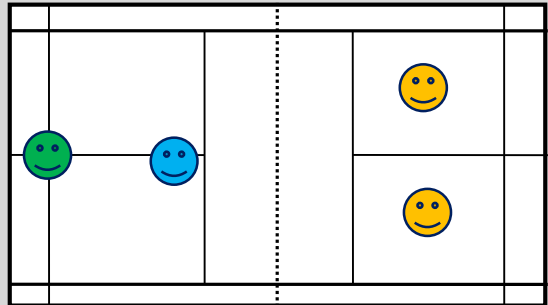
Atelier 2 : défense

 Attaquant, varie les attaques (smash, slice, amorti...etc)

 Relanceur, 5 volants, relance si faute

 Défenseurs, doivent défendre, sans faute

A deux : Dominique en attaque main haute



Atelier 3 : drive et tourne (2 vs1)

Atelier 4 : drive

Drive - Drive - Drive - Block - Lob - Smash - Défense tendue à plat - Drive - Drive - ...etc.

Atelier 1 : Régularité

Triangle en aléatoire. Possibilité d'attaquer. Changement rôles toutes les 5 fautes.

Après un tour : changer de côté

Le 3^{ème} : corde à sauter

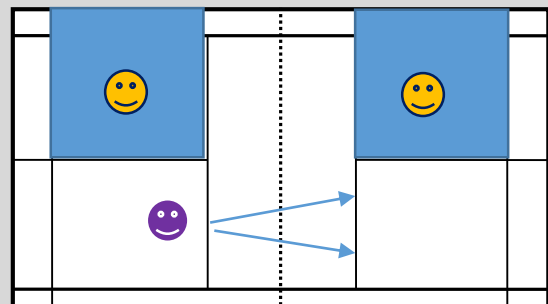
Atelier 2: Multi volants, tout terrain, à deux relanceurs (dont Dom)

Atelier 3 : Jeu offensif en Double

Match dans la zone bleue (en 7 points)

Si volant frappé avec le niveau de la tête de raquette plus bas que le niveau du manche = annoncer « faute ! » et le point est perdu

Le 3^{ème} : services courts (sur demi-terrain d'à côté ou terrain d'à côté)



Atelier 4 : Régularité. Match routine 3 longs 2 courts

Match en double :

- Martin Cyril Louis Romain (un set avec chaque paire)
- Kristina/Marie vs Emilie/Nicolas
- Louise/Maëlle vs Aymeric/Romain L

Après-midi :**Echauffement général en autonomie****Echauffement spécifique : Double suédois****Matches en mixte :**

- Romain S/Louise vs Martin/Maëlle 20-22
- Romain S/Maëlle vs Louise/Louis 16-21
- Romain L/Emilie vs Aymeric/Kristina 17-21
- Romain L/Kristina vs Emilie/Marie 13-21

Matches en simple

- Maëlle vs Louise 17-21 // 13-21
- Emilie VS Marie 11-21
- Kristina VS Dom 17-21
- Romain L vs Nicolas 21-14
- Nicolas - Marie 13-21
- Emilie - Romain 21-5 (Romain « lâche » le match).
- Martin vs Louis vs Romain S vs Aymeric (tourner à 4, matchs courts de 11 points)

>> 14h15 : Départ des mortuaciens <<

Différents exercices pour travailler la technique pure

- prise de raquette
- relâché-serré
- contrôle des trajectoires
- armé /geste court

Puis matchs et micro-séances individuelles

Points forts :

- groupe motivé, concentré
- réel investissement lors de la matinée tous ensemble

Points faibles :

- tout l'effectif n'était pas présent / départ des joueurs du BVM à 14h15 => très dommage pour la préparation d'un Intercodep.

Evolutions en lien avec le dernier stage Equipe CODEP du 11 novembre 2015 :

Louise : doit progresser sur la défense revers, et doit plus bouger les jambes pour défendre un amorti fond de court => aller le plus vite possible au volant. Trop de fautes directes sur les contre-amortis => orientation du tamis de la raquette vers l'avant. Manque de tactique en simple.

Bonne attitude en mixte, des progrès et moins de « déchets » qu'avant. La défense revers doit encore être travaillée

Maëlle : contre-amorti côté coup droit à travailler (beaucoup trop de fautes). Doit être plus explosive sur les jambes (surtout sur la reprise d'appuis/démarrage) et développer le geste court en zone avant (maniabilité ++). Motivation/Implication trop variable.

Penser davantage au coup d'après en mixte et bouger !!! Aucune anticipation/placements

Kristina : trop limitée dans ses coups par sa mauvaise prise de raquette => à travailler.
Frappe le volant derrière elle => se déplacer plus vite sous le volant ! Un manque d'investissement personnel sur les ateliers, doit intégrer que c'est un stage Equipe CODEP !

Bon investissement au stage de janvier. Appliquée et à l'écoute. Des progrès pour la prise de raquette en main basse quand elle a le temps. Léger progrès dans les frappes main haute (coude libre) mais prise de raquette trop fermée (poëlle)

Emilie : doit travailler le geste court en zone avant, notamment sur les retours de service courts qui manquent de variation. Cela passe par une meilleure prise de raquette et un travail du « relâché-serré ». Doit progresser sur la défense en revers.

Meilleure variation des retours de service, à approfondir. Très peu de progression pour la maniabilité, surtout en main basse côté coup droit.

Marie C : doit mieux contrôler les trajectoires, notamment sur l'amorti FDC et le service court. Attention à varier davantage le retour de service court (ne pas toujours accélérer). Manque de constance et de régularité dans les frappes (fautes directes)

Geste court au fil à améliorer (fixations/relâché-serré)

Nicolas : placement en défense en double => doit + se décaler et laisser + de place à son partenaire. Geste court en zone avant et maniabilité à développer.

Légère amélioration du relâché-serré dans les frappes en zone avant, mais à approfondir.

Romain : doit se déplacer plus vite au volant, plonge trop ! Doit mieux contrôler ses frappes en zone avant en double (ex : faire descendre le volant sans pour autant l'accélérer). Manque de confiance en lui.

Confiance en lui facilement mise à mal par le score. Difficultés à se sortir lui-même de la spirale négative « faute => se plaint => faute => se dévalorise => faute => abandon du duel »

Aymeric : penser davantage au coup d'après et se positionner en fonction du coup joué => prise d'option. Rotation des jambes en fond de court : doit mieux avancer sa jambe raquette dans la rotation pour un remplacement plus efficace vers l'avant.

Toujours des difficultés à lire le jeu en double et à anticiper le coup d'après.

Martin : Attention aux prises d'options en double pas toujours efficaces et source de fautes directes.

Louis : Jeu de jambes / qualité des appuis à travailler. Retour de service de double = beaucoup de mauvais retours/fautes directes car absence de poussée de jambes.

Romain S : Mental et gestion des fins de set. Manque de prise d'option en double.

Bilan rédigé par Cyril VIEILLE