



Bilan Stage Equipe CODEP 25

Saison 2015-2016

Samedi 11 Novembre 2015

Baume les dames



Thème : le Double

Jeunes présents :

BABADOUC : Jules WIDMER, Aurore BOURDENET, Kristina ARTUYSHINA, Louise BOURDENET

BCE : Maëlle CHARLES, Nicolas CHARLES

ASPTT 25 : Emilie MILLIER

BVM : Marie CESARI, Romain LOUBRY, Aymeric LAMENDIN

Encadrants :

Cyril VIEILLE, Salarié CODEP 25

Yannick LEVANT, BE

Cédric ZEH, en cours de formation STAPS

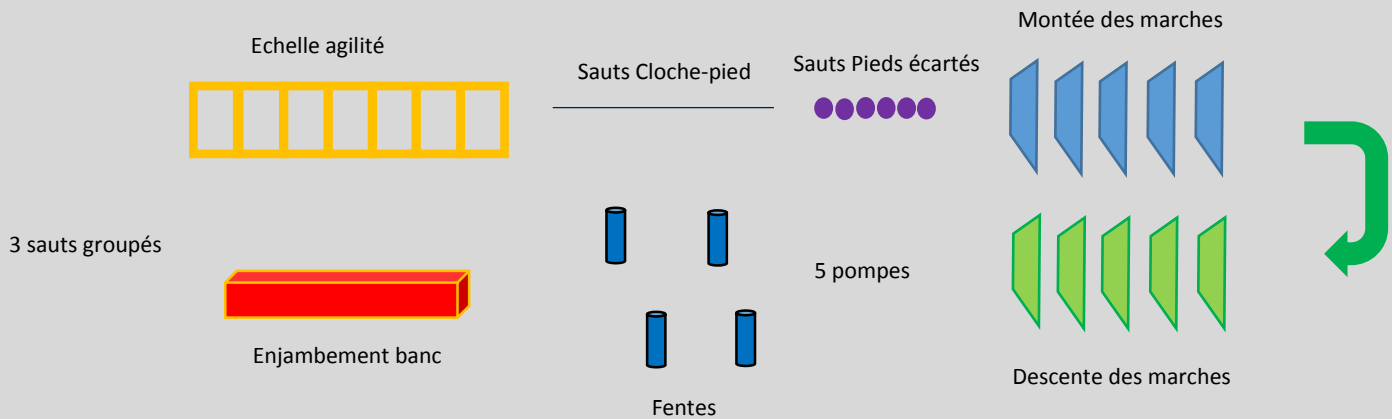


Matin

Echauffement (15 min)

=> dirigé par Cédric, nouvel encadrant de l'Equipe Technique Départementale (en formation STAPS et joueur du Volant Bisontin)

Parcours aérobic (15 min)



Objectif : ne jamais s'arrêter pendant toute la durée du parcours

Poussins - Benjamins : 7 min

Minimes : 9 min

Cadets : 11 min

Séance collective (1h30)

Travail du 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} coup

=> Insister sur service/retour + attitude à avoir

Attaque/Défense

Une paire en attaque : objectif = conserver l'attaque, ne jamais relever

Une paire en défense : objectif = reprendre l'attaque en variant les défenses

Matches en double avec encadrants

Gage si faute au service

Après-midi :

Echauffement (15 min)

Séance par ateliers (1h-1h15)

- Rotation des partenaires en double => avec coach (Yannick)
- Jeu au filet : kill/brush => en autonomie
- Saut d'interception => avec coach (Cédric)
- Défense en double => en autonomie
- Service-retour => en autonomie

Matches (avec encadrants). Résultats :

Cédric/Aymeric - Maëlle/Louise : 21-19

Nicolas/Romain - Emilie/Marie : 21-10

Aurore/Jules - **Kristina/Yannick** : 12-21

Aymeric/Louise - **Yannick/Maëlle** : 6-21

Cédric/Kristina - Emilie/Jules : 21-11

Aurore/Nicolas - Marie/Romain : 21-17

Yannick/Aymeric - Louise/Maëlle : 21-9 / 21-13

Joueur 1	Louise	Poule de 4	
Joueur 2	Aymeric		
Joueur 3	Maëlle		
Joueur 4	Aurore		
Match		Score	Vainqueur
Louise	Aymeric	14 - 21	Aymeric
Maëlle	Aurore	21 - 14	Maëlle
Louise	Maëlle	14 - 21	Maëlle
Aymeric	Aurore	21 - 07	Aymeric
Louise	Aurore	21 - 7	Louise
Aymeric	Maëlle	21 - 9	Aymeric

Joueur 1	Marie	Poule de 4	
Joueur 2	Nicolas		
Joueur 3	Jules		
Joueur 4	Emilie		
Match		Score	Vainqueur
Marie	Nicolas	21 - 12	Marie
Jules	Emilie	21 - 07	Jules
Marie	Jules	21 - 13	Jules
Nicolas	Emilie	21 - 16	Nicolas
Marie	Emilie	21 - 15 / 21 - 14	Marie
Nicolas	Jules	10 - 21	Jules

Joueur 1	Cédric	Poule de 4	
Joueur 2	Yannick		
Joueur 3	Romain		
Joueur 4	Kristina		
Match		Score	Vainqueur
Cédric	Yannick	19 - 21	Yannick
Romain	Kristina	21 - 18	Romain
Cédric	Romain	13 - 21	Cedric
Yannick	Kristina	21 - 11	Yannick
Cédric	Kristina	21 - 10	Cedric
Yannick	Romain	21 - 10	Yannick

Romain-**Nicolas** : 21-17/21-23/18-21

Aymeric-**Cédric** : 19-21

Maëlle - **Yannick** : 16 - 21

Louise - Jules : 21 - 15

Kristina - **Aurore** : 14 - 21

Marie - Aurore : 21 - 14

Emilie - Kristina : 21 - 9

Cédric - Jules : 21 - 14

Points forts :

- 3 encadrants pour 10 jeunes, beaucoup de suivi et conseils. Bonnes conditions pour être derrière les jeunes et les stimuler, rôle très bien tenu par Yannick LEVANT.
- Beaucoup de situations de « match-coaché » avec les encadrants qui guident et conseillent régulièrement, sur des situations concrètes de match.
- Un bon investissement de la part des jeunes, des désirs de progresser

Points faibles :

- Une grande partie de l'effectif était absente (blessures, raisons personnelles, problème de transport...)
- cf. « points à travailler » ci-dessous

Points à travailler :

En général :

Placements en attaque et en défense

Rotation des partenaires et rôle du joueur ne jouant pas le volant

Penser davantage au coup d'après !!! Surtout en double où les prises d'options sont primordiales pour être efficace en attaque.

Jules : doit arrêter de plonger en défense ! Pour cela : reprise d'appuis pour mieux démarrer et déplacer les jambes vers le volant. Geste court en zone avant à travailler : fixer le coude et l'épaule, et ne bouger que la main. Doit mieux comprendre les placements en double, même les bases ne sont pas connues. Difficultés à accepter la défaite.

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.

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.

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 !

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.

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)

Aurore : jambes trop serrées et pas assez fléchies = manque d'explosivité dans le démarrage. Doit mieux maîtriser les frappes main haute au filet, surtout le kill côté revers. Manque d'anticipation du coup d'après : difficultés à se placer correctement en double (ex : doit avancer après sa défense courte pour reprendre l'attaque)

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.

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.

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.

Bilan rédigé par Cyril VIEILLE