



Bilan – Stage Noel – Baume-les-Dames

➤ Encadrement : Thomas BELIARD, Florian MICHEL, Alexandre GUYOT



Thème : le double

Jeunes présents :

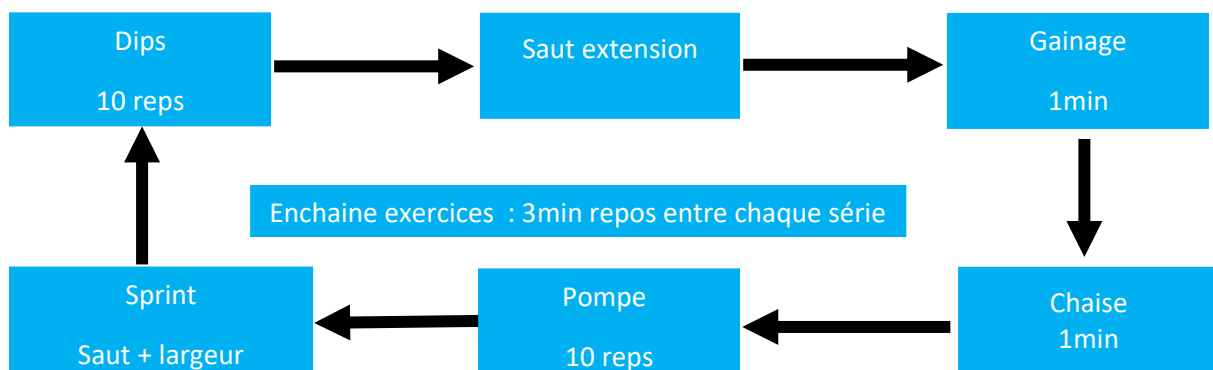
- BABADOUC : Kristina ARTYUSHINA, Cloé MILLE, Gabriel SORRIAUX, Matteo PERSONENI, Daniel SILBERSTEIN PONCIC
- BCE : Adrien CARTERON, Nicolas CHARLES, Axel WOLFF, Richard CLEMENT
- VB : Gabriel LAUGIER
- ASCAP : Ronan TAMAGNE
- ASPTT : Victor PHEULPIN
- VDI : Timothé BEAUVARLET

➤ **Programme de la journée :**

- 9h-9h15 : Accueil parents / joueurs
- 9h15-9h45 : Echauffement
- 9h45-10h15 : Circuit training
- 10h15-11h30 : Séance par ateliers (5)
- 11h30-12h : Matches
- 12h-13h30 : Pause repas
- 13h30-14h15 : Echauffement / Jeu
- 14h15-15h45 : Séance collective
- 15h45 : Goûter
- 15h50-16h45 : Matches
- 16h45-17h : Bilan / étirements

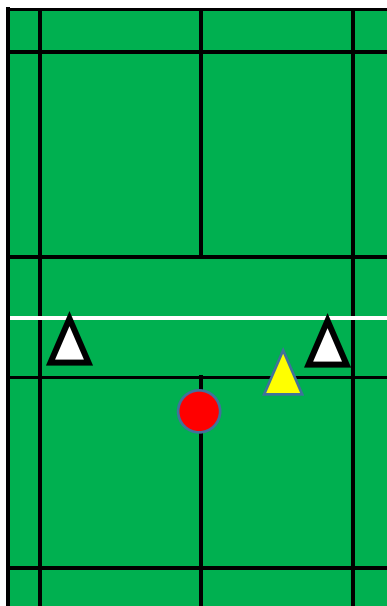
Circuit training

➤ **Thème : renforcement musculaire (4 tour)**



Séance matin

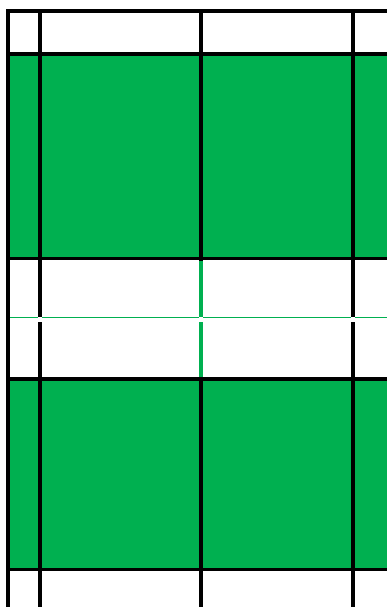
➤ Prise option zone avant



Multi volant : 1 loin filet, 1 près filet (kill)

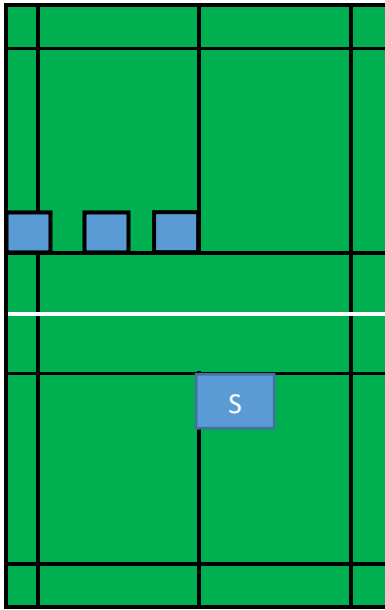
- **Le premier volant** est toujours droit, le second est aléatoire.
- **Le joueur** block/ pose au filet le premier volant, il suit son action en orientant ses appuis (jambe raquette vers l'avant) et vient frapper le volant main haute au-dessus de la bande pour finir l'échange.

➤ Matches sans zone avant ni arrière.



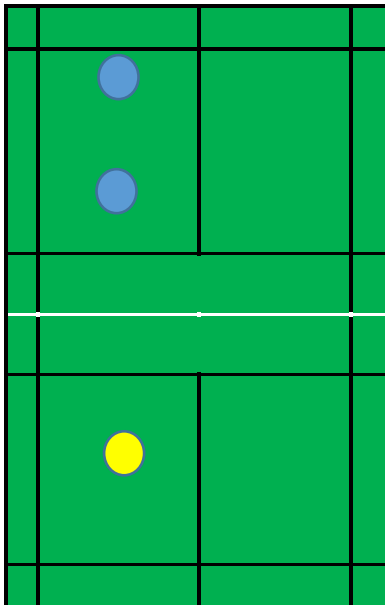
- Comportement offensif, les trajectoires doivent être plates et rapide.
- Prendre le volant tôt, chercher à déstabiliser la paire adverse, à faire basculer le rapport de force en sa faveur.
- Varier les trajectoires
- Ne pas relever le volant
- S'organiser pour ne pas subir
- Matches en 11 points sans prolongations.

➤ Service / Retour



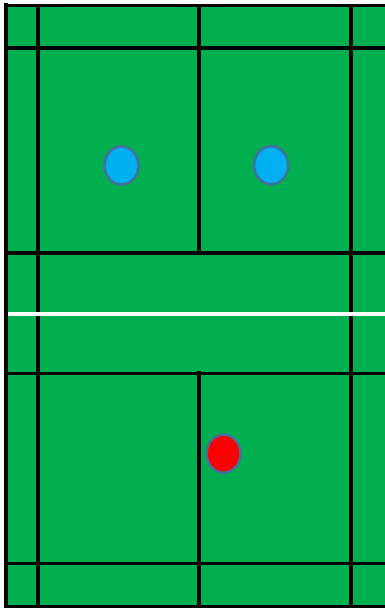
- Par 2 : travail du service retour, 3 zones de services => 3 zones de retour.
- Séries de 9 services / retour.
- Exercice technique (concentration importante)
- Reprendre caractéristiques techniques service, placement volant / raquette / trajectoire / zone visée
- - Reprendre placement retour, placement appuis, armé raquette.

➤ Placements en attaque



- Travail sur demi-terrain **2 attaquants** / **1 défenseur**
- À tout moment : Le défenseur peut défendre croiser. Dans ce cas il se replace en face des attaquants qui ont pour consigne d'attaquer droit.

➤ Placement en défense



Volant continu avec coach

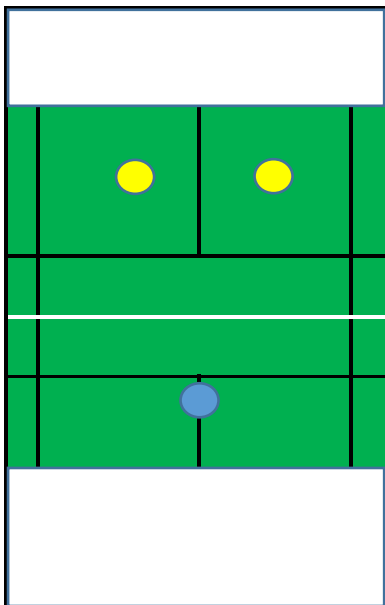
- 2 vs 1 (Coach seul)
- Les défenseurs doivent jouer droit
- Coach peut faire ce qu'il veut
- Les défenseurs doivent s'organiser pour défendre de manière optimale (un joueur prend le couloir, trajectoire la plus directe, l'autre au centre, appui écarté et orienté en direction du joueur qui attaque).

Séance après-midi : 1H30

➤ Jeu d'échauffement

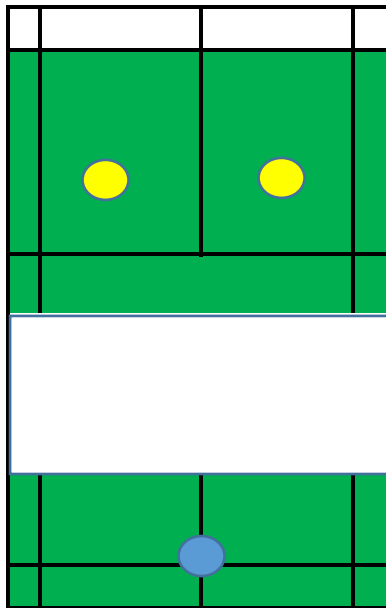
➤ Séance collective

➤ 1vs 2



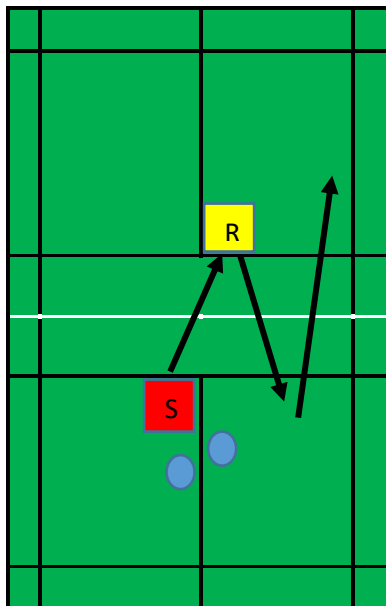
- Le joueur seul doit finir l'échange
- La paire doit avoir un comportement très offensif et mettre en difficulté le joueur seul en jouant à vitesse maximale. Utilisé trajectoire plate / rapide.
- Forme de match, la paire ne doit pas perdre.
- 1m30*5

➤ **1 vs 2 :**



- **Le joueur seul** doit attaquer et faire descendre tous les volants, il doit finir l'échange, percer la défense.
- **Les joueurs en défense** doivent se placer en fonction des trajectoires choisit, ils doivent chercher à mettre en difficulté l'attaquant, ne pas lui permettre de marquer le point.
- Sous forme de match.
- 1m30*5

1) Enchaînement 3 premiers coups



- Volant continu (2vs1)
- **Service court** (3zones), continuité geste mets pression main haute. (Prise option) Le joueur en **position attente** opte pour un placement offensif (appuis placés – raquette armé) il joue le troisième coup, interdiction de relever.
- Insister continuité geste service / placement jambe raquette, comportement offensif, placement joueur arrière, armé raquette. Choix tactique
- **Le receveur** doit mettre en difficulté dès le retour, interdit de relever le volant, il suit son retour en prenant une option.

➤ **Résultats matchs :**

Axel	Mattéo	21-4 21-14
Victor	Daniel	21-3 21-6
Nicolas	Gabriel VB	21-10 21-17
Richard	Ronan	21-2 21-8
Kristina	Timothé	21-8 21-8
Adrien	Cloé	21-12 23-21
Richard	Victor	21-4 21-8
Richard	Adrien	21-16 21-14
Victor	Timothé	21-8 17-21 21-17
Axel	Kristina	22-20 24-22
Richard	Cloé	21-8 21-13
Adrien	Victor	21-12 21-14

➤ **Bilan collectif :**

Un collectif agréable et sympathique, les jeunes sont motivés et s'engagent dans les situations. La présence de 3 entraîneurs est un vrai point fort. Les jeunes n'ont pas l'habitude d'effectuer de travail physique ce qui les limite sur certains exercices.

➤ **Bilan personnel :**

Cloé : Intéressante techniquement, doit appuyer ses points forts.

Timothé : Joueur correct, doit progresser techniquement, manque contrôle et maîtrise frappe / trajectoire.

Gabriel : Joueur motivé, manque maîtrise technique.

Victor : Doit progresser techniquement, motivé, manque d'attention parfois.

Adrien : Comportement limite tout au long de la journée, doit se canaliser.

Daniel : Nécessite un encadrant pour lui seul, n'as pas un niveau suffisant pour évoluer en stage.

Richard : Collectif adapté pour lui. Joueur motivé et agréable, doit corriger ses frappes main haute !!

Ronan : Bon élément, joueur motivé.

Axel : Manque d'investissement, doit s'engager davantage dans les situations, doit être plus dynamique. Correct techniquement.

Nicolas : Doit s'investir plus pour devenir un élément moteur et un exemple pour les autres jeunes.

Kristina : Bien techniquement, manque de notion tactique.

Mattéo : Profil intéressant, doit progresser techniquement, joueur très motivé.

Gabriel Laugier : Très bon élément, bon potentiel, motivé, manque de notion tactique (construction échange).

Bilan rédigé par Thomas BELIARD,