



Bilan Stage Noël 2015 - Baume-les-Dames

Encadrement :

- Cyril VIEILLE (salarié CODEP 25, directeur)
- Florian MICHEL (Module Technique, DIA)

Jeunes présents :

BABADOUC : Jules WIDMER

ASPTT 25 : Emilie MILLIER, Victor PHEUPLHIN

BCE : Nicolas CHARLES, Noah NICOLAS, Melvin MUMINOVIC, Axel WOLFF, Richard CLEMENT, Nils CANNON

BVV : Kylian CHAPOUL, Léo MICHEL, Elis KONG A SIOU

Absente : Kristina ARTYUSHINA (BABADOUC)

Objectifs du stage : le DOUBLE

- L'attaque
 - Les placements/replacements en attaque
 - Les coups d'attaque en fond de court/mi-court
 - Les coups d'attaque en zone avant
- La défense
 - Les placements/replacements en défense
 - La défense courte
 - La défense tendue à plat

Matin - Séance par ateliers :

Echauffement

Corde à sauter / Renforcement musculaire

Groupes de 2 jeunes :

Jules/Emilie - Nicolas/Léo - Richard/Axel - Melvin/Victor - Noah/Killian - Elis/Nils

Atelier 1 :

Multi-volants

Un relanceur envoie les volants à la main dans les pieds du joueur

Le joueur doit renvoyer le volant avec une trajectoire tendue/accélérée ou une trajectoire courte.

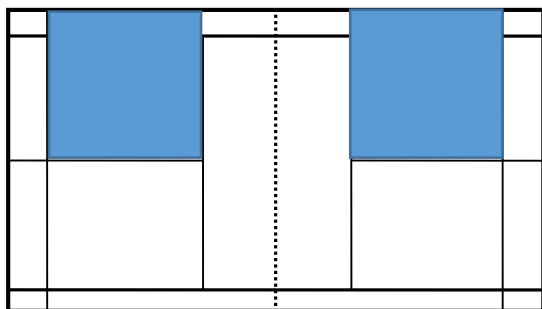
Variante + : avancer après la défense courte ou tendue pour

Atelier 2 :

Placements en défense (=> avec Florian)

Atelier 3 :

Service/retour et/ou match dans le mi-court (sans zone avant, sans FDC)



Atelier 4 :

Smash/amorti/demi-smash + défense longue ou tendue

Atelier 5 :

Multi-volant au filet : kill ou contre-amorti (en gardant la tête de raquette haute)

Melvin/Victor

Atelier 6 :

Drive

Midi : pause et concours de shoot au panier

Après-midi : séance collective

Jeu d'échauffement : loup volant

Jeu d'échauffement spécifique : « la Baston ! »

Groupes de 3 :

Jules/Emilie/Nicolas

Léo/Richard/Axel

Melvin/Victor/Nils

Noah/Kylian/Elis

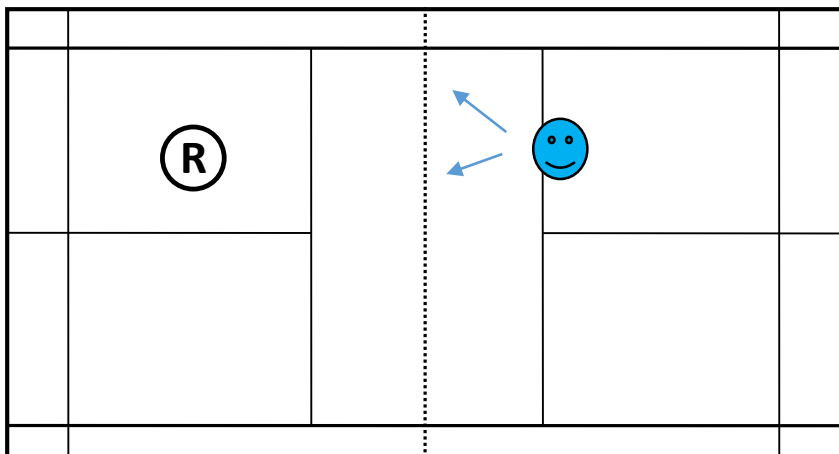
Exercice 1 : Jeu au filet en double

2/demi-terrain

Un joueur en main haute au filet fait descendre le volant dans les pieds de l'autre joueur, qui renvoie proche du filet en prise revers.

Critère de réalisation :

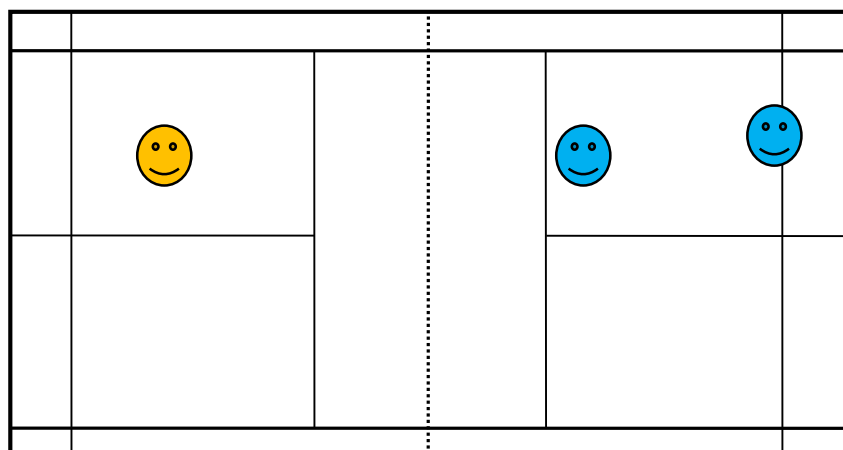
- garder la tête de raquette plus haute que le manche de raquette => plan de frappe incliné vers le bas
- se replacer (avancer/reculer)



Exercice 2 : Placements en attaque

Travail sur demi-terrain

2 attaquants / 1 défenseur



Variante + : Le défenseur peut défendre croisé. Dans ce cas il se replace en face des attaquants qui ont pour consigne d'attaquer droit.

=> voir la rotation des partenaires en attaque avec les plus forts

Exercice 3 : Placements après service

Match à thème - 2 contre 2

Consigne 1 : service long obligatoire => placements

Consigne 2 : service court obligatoire => placements

Consigne 3 : service aléatoire (court ou long) => placements

Matches en double (Montée-Descente)

Matches en simple (poules de niveaux)

Joueur 1	Nicolas	Poule de 4	
Joueur 2	Jules		
Joueur 3	Léo		
Joueur 4	Emilie		
Match		Score	Vainqueur
Nicolas	Jules	16-21	Jules
Léo	Emilie	21-16	Léo
Nicolas	Léo	24-22	Nicolas
Jules	Emilie	21-15	Jules
Nicolas	Emilie	21-19	Nicolas
Jules	Léo	21-12	Jules

Poule 1

1^{er} : Jules

2^{ème} : Nicolas

3^{ème} : Léo

4^{ème} : Emilie

Joueur 1	Axel	Poule de 4	
Joueur 2	Richard		
Joueur 3	Melvin		
Joueur 4	Victor		
Match		Score	Vainqueur
Axel	Richard	21-19	Axel
Melvin	Victor	21-8	Melvin
Axel	Melvin	23-21	Axel
Richard	Victor	21-4	Richard
Axel	Victor	21-11	Axel
Richard	Melvin	21-14	Melvin

Poule 2 :

1^{er} : Axel

2^{ème} : Melvin

3^{ème} : Richard

4^{ème} : Victor

Joueur 1	Elis	Poule de 4	
Joueur 2	Noah		
Joueur 3	Nils		
Joueur 4	Kylian		
Match		Score	Vainqueur
Elis	Noah	14-21	Noah
Nils	Kylian	21-13	Nils
Elis	Nils	18-21	Nils
Noah	Kylian	21-14	Noah
Elis	Kylian	21-12	Elis
Noah	Nils	21-17	Noah

Poule 3 :

1^{er} : Noah

2^{ème} : Nils

3^{ème} : Elis

4^{ème} : Kylian

Points forts :

- Bonne attention et bon investissement de la part des jeunes, surtout le matin
- Compréhension générale sur les placements (Pourquoi se place-t-on de telle façon en défense / en attaque ?). A approfondir : comprendre et agir.
- Présence de beaucoup de nouveaux joueurs qui intègrent le collectif

Points faibles :

- Trop de disparités de niveaux / connaissances
- Groupe d'escalade en même temps que le stage = bruyant. Difficultés à faire passer des consignes et garder l'attention des jeunes sur l'après-midi.

**TOUS LES JEUNES QUI
ETAIENT PRESENTS
SERONT ENCORE
CONVIES POUR LES
PROCHAINS STAGES
DONT LES DATES
FIGURENT SUR NOTRE
SITE INTERNET
www.codep25.com**

