



## Bilan – Stage Noël U14-U16-U18 - Valdahon

### **Jeunes présents :**

- BVV : Kylian GRENIER-SOLIGET, Léo LUZY, Lolita MICHEL
- BCE : Maëlle CHARLES
- BABADOUC : Louise BOURDENET, Maëlle IOOS, Matteo IOOS, Aurore BOURDENET
- ASPTT 25 : Thomas MAUGAIN, Tom GRANDJACQUET, Céline MILLIER, Julie RAZZOLINI, Victor BOURRIOT, Théophile SCHULLER, Salomé MONFRAY,
- Excusé : Antoine COURTOT



### Objectifs du stage :

- **Le double :**
  - Les placements et remplacement en attaque / variation des coups
  - Les placements et remplacement en défense / variation des coups
  - La rotation des partenaires
- **Les coups dans le retard**
  - Fondamentaux technico-tactiques

### Encadrement :

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

### Echauffement

Corde à sauter / Echelle d'agilité / Renforcement musculaire

### Séance par ateliers

#### Groupes de 3 :

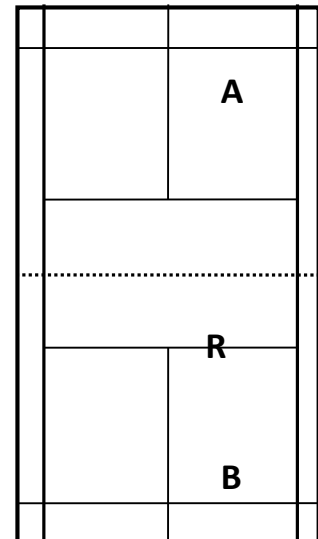
Aurore Lolita Salomé // Céline Julia Matteo // Théophile Victor Kylian // Léo Tom Thomas //  
Maëlle Maëlle Louise

#### Atelier 1 : défend et suit

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, puis enchaîne avec un volant au filet

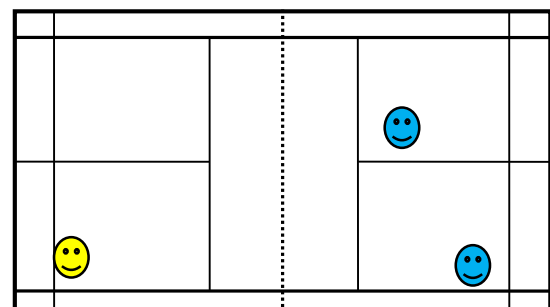
- Variante + : A sert long, B smash, A défend court et avance pour jouer le volant lancé par R (volant au filet lancé de bas en haut).
- Variante - : travail uniquement de la technique de défense (sans avancer au filet pour le coup d'après)



#### Atelier 2 : placements en défense

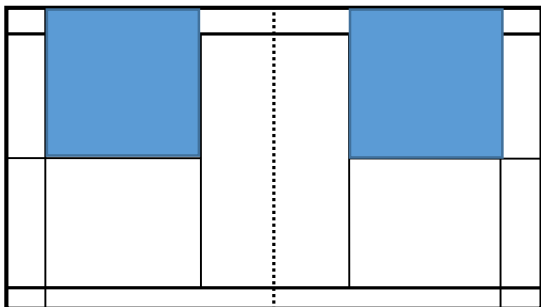
Variation d'attaque pour joueur jaune

Placements en défense pour joueurs bleus qui défendent long ou tendu



#### Atelier 3 : service/retour + prise d'option

Match dans le mi-court (1/2 terrain sans zone avant et sans FDC)



**Variante + : obligation de frapper le volant avec la tête de raquette plus haute que le manche.**

**Atelier 4 :**

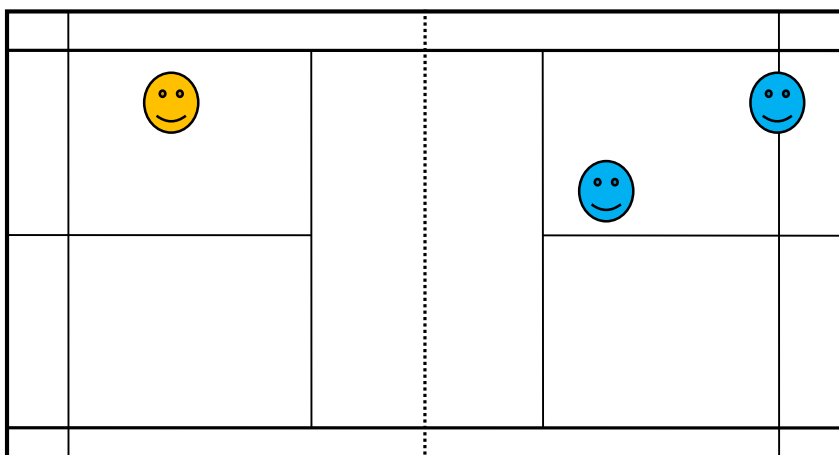
Multi-volant au filet : kill ou contre-amorti (en gardant la tête de raquette haute)

**Atelier 5 : drive/block**

+ : drive, drive, drive... block, lob, smash, défense à plat, drive, drive, drive... etc.

- : enchaînement de deux ou trois drive puis s'écarter et laisser la place au partenaire qui fait de même

**Exercice collectif : situation 2 attaquants / 1 défenseur**



Placements et rotation des partenaires en attaque

Le défenseur varie les défenses (courte, tendue, longue, croisée, droite...etc.)

**Matches en double**

***Pause déjeuner et petit jeux***

## Echauffement général : concours de shoot au panier et ultimate

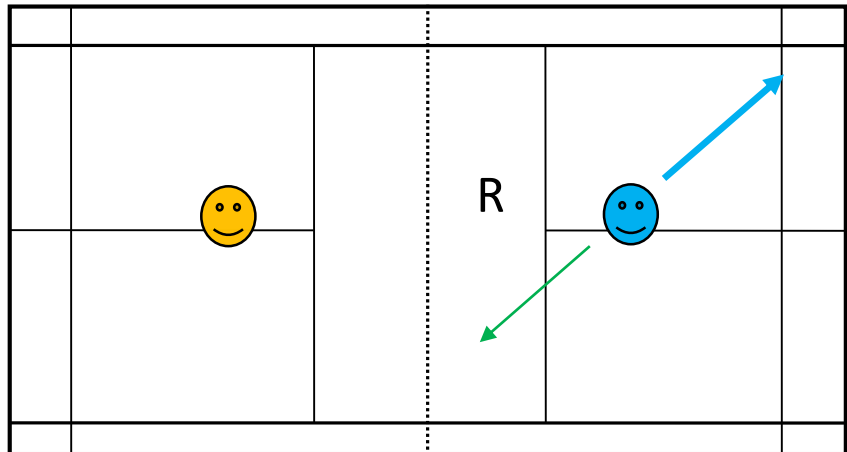
### Echauffement spécifique : Double suédois

#### Exercice 1 : coup dans le retard côté coup droit

Shadow au filet suivi d'un coup dans le retard en fond de court côté coup droit (volant envoyé par R)

Le troisième joueur (jaune) joue le volant joué dans le retard

Le joueur bleu doit renvoyer le volant après son coup dans le retard



#### Critères de réussite :

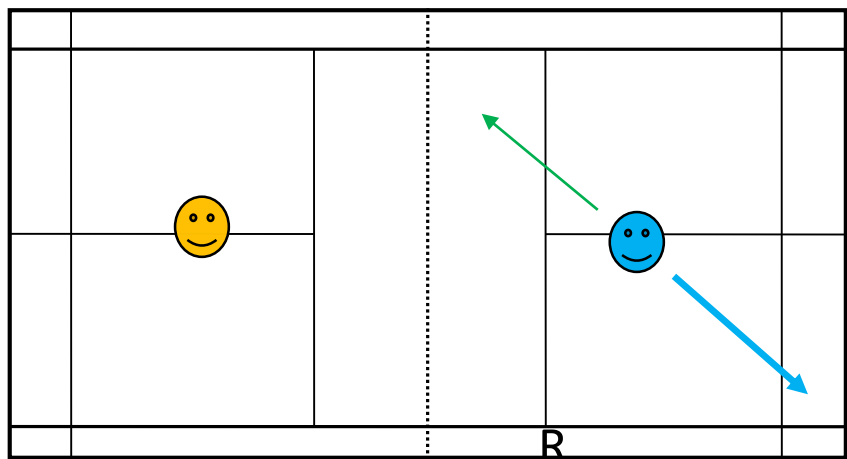
- fente orientée / pied-frappe
- armé précoce
- trajectoire du volant

#### Exercice 2 : coup dans le retard côté revers

Shadow au filet suivi d'un coup dans le retard en fond de court côté revers (volant envoyé par R)

Le troisième joueur (jaune) joue le volant joué dans le retard

Le joueur bleu doit renvoyer le volant après son coup dans le retard

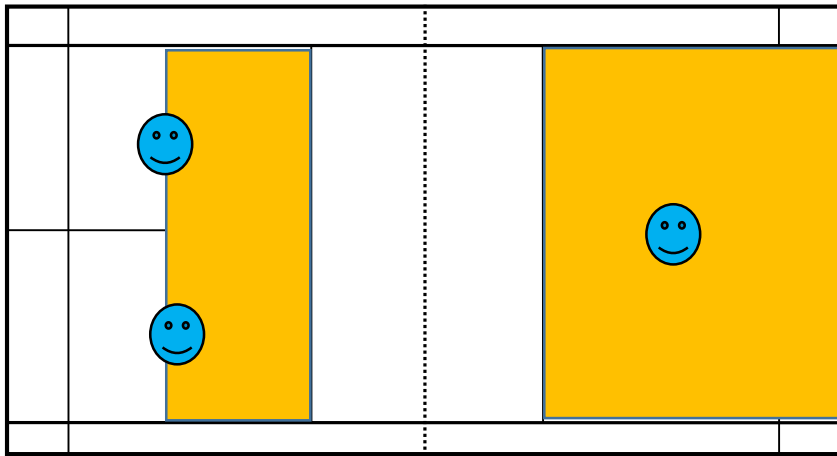


#### Critères de réussite :

- fente orientée
- Pied-frappe
- armé précoce (coude levé, fixe)
- trajectoire du volant

### Exercice 3 : coup dans le retard aléatoire

Match 2 contre 1 dans la zone jaune



### Matches en simple

#### Points forts :

Un bon groupe, très agréable. L'objectif d' « apprendre en se faisant plaisir » est atteint.

Participation au stage de nombreux juniors = satisfaisant de voir que les « anciens » continuent à vouloir venir en stage CODEP.

#### Points faibles :

Beaucoup de lacunes techniques chez certains qui entravent le travail tactique recherché pour ce stage sur le double

**Merci à Florian pour ses compétences de plus en plus nombreuses en tant qu'encadrant.**



**Bilan rédigé par Cyril VIEILLE**