

Bilan Stage Hiver - Baume-les-Dames

Encadrement :

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



Jeunes présents :

ASCAP : Ronan TAMAGNE, Noélie CROISSANT, Maxime HUET, Augustin FREUND

BCE : Melvin MUMINOVIC, Richard CLEMENT, Nicolas CHARLES, Mathis PRIMO, Axel WOLFF, Noah NICOLAS

BABADOUC : Cloé MILLE, Jules WIDMER, Cyril GESELL

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

BVM : Tom CHATELAIN

VDI : Beydiss ABDELALI

Objectif principal : l'enchaînement des coups en simple

=> le déplacement

=> les frappes

Echauffement

Parcours physique

Déplacement : reprise d'appuis - pas chassés/croisés/courus - saut ou fente)
Frappes (maniabilité/prise de raquette, coude libre, plan de frappe)



Enchaînement
des coups

Technique de déplacement (travail en séance collective)

Exercice 1 => reprise d'appuis (ensemble, en collectif)

Exercice 2 => Par deux en shadow : un guide, un qui travaille

Exercice 3 => Shadow-feed : déplacement fond de court en shadow + volant en zone avant à renvoyer

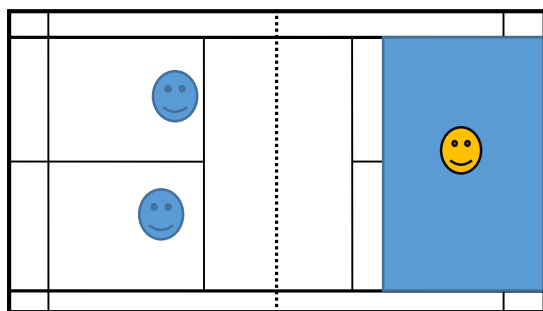
Exercice 4 => Multivolants par 3 ou 4, deux relanceurs

Tombe = Jeu d'opposition en collectif, pour « souder » le groupe

Après-midi

Atelier 1 : jeu balle souple (avec Florian). Travail de la fente jambe raquette et de la préparation du bras frappeur

Atelier 2 : les joueurs bleus envoient où ils veulent dans la zone bleue (à plat ou long, pas de smash)
Le joueur jaune fait en sorte de toujours faire descendre le volant



Atelier 3 : jeu de reprise d'appuis

Mise en action + reprise d'appuis (écart) + déplacement dans zone avant

Atelier 4 : Maniabilité

Echanges avec un poussin/volant coincé entre le poignet et le manche de raquette. Travail du relâché-serré

Atelier 5 : situation 2 contre 1

Atelier 6 : match routine 2 longs 2 courts

Matches

Joueur 1	melvin	Poule de 5	
Joueur 2	tom		
Joueur 3	jules		
Joueur 4	léo		
Joueur 5	nicolas		
Match		Score	Vainqueur
tom	jules	6-21	jules
léo	nicolas	11-21	nicolas
melvin	tom	21-6	melvin
jules	léo	21-10	Jules
nicolas	melvin	21-11	nicolas
melvin	jules	12-21	Jules
tom	léo	19-21	léo
nicolas	jules	10-21	Jules
melvin	léo	15-21	Léo
tom	nicolas	3-21	Nicolas

Joueur 1	cyril	Poule de 5	
Joueur 2	mathis		
Joueur 3	axel		
Joueur 4	richard		
Joueur 5	beydiss		
Match		Score	Vainqueur
mathis	axel	21-15	mathis
richard	beydiss	21-12	richard
cyril	mathis	21-19	cyril
axel	richard	21-17	axel
beydiss	cyril	19-21	cyril
cyril	axel	21-19	cyril
mathis	richard	21-17	Mathis
beydiss	axel	22-20	beydiss
cyril	richard	21-19	cyril
mathis	beydiss	21-19	mathis

Joueur 1	kylian	Poule de 4	
Joueur 2	maxime		
Joueur 3	elis		
Joueur 4	noélie		
Match		Score	Vainqueur
kylian	maxime	17/21	maxime
elis	noélie	21-1	elis
kylian	elis	14-21	elis
maxime	noélie	21-12	maxime
kylian	noélie	20-22	noélie
maxime	elis	13-21	elis

Points forts :

- Présence de beaucoup de jeunes, très satisfaisant !
- Première participation à un stage collectif départemental pour 7 d'entre eux
- Niveaux hétérogènes mais cela n'a pas empêché la bonne participation de tous aux exercices proposés

Joueur 1	ronan	Poule de 4	
Joueur 2	augustin		
Joueur 3	noah		
Joueur 4	cloé		
Match		Score	Vainqueur
ronan	augustin	20-22	augustin
noah	cloé	21-8	noah
ronan	noah	22-20	ronan
augustin	cloé	21-16	cloé
ronan	cloé	21-10	ronan
augustin	noah	14-21	noah

Points faibles :

- Trop peu de filles sur les stages U10-U12, leur participation est à encourager

Bilan rédigé par Cyril VIEILLE

Prochain stage :

Mardi 12 et mercredi 13 avril, stage avec hébergement à Maîche, coût : 60€ tout compris