

Bilan Stage Hiver - Valdahon

Encadrement :

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



Jeunes présents :

ASPTT 25 : Tom GRANDJACQUET, Antoine COURTOT, Victor BOURRIOT, Nathan MARRON, Théophile SCHULLER

BCE : Maëlle CHARLES

BABADOUC : Louise BOURDENET, Aurore BOURDENET, Maëlle IOOS, Matteo IOOS

BCPM : Maëva LOMBARD, Deborah LOICHAT

BVV : Lolita MICHEL, Léo LUZY

BVM : Noé CHATELAIN, Louis CHATELAIN

Objectif principal : fixation de frappe et orientation des appuis/prise d'option

La reprise d'appuis est fondamentale pour être efficace dans le déplacement. Si le bon timing de la reprise d'appuis est primordial, l'orientation de ces appuis permettra d'être davantage performant en fonction du coup joué par l'adversaire. C'est pourquoi il nous paraît important de le travailler, notamment en lien avec les fixations de frappe...

Matin - Séance par ateliers

Groupes de 3, sauf garçons cadets qui sont par deux

Atelier 1 : Fixation de frappe en zone avant / reprise d'appuis

Multi-volants rejoué

A envoie un volant en fond de court

B amorti sur A

A fixe sa frappe et rejoue où il veut pour mettre en retard B

B doit réussir à jouer le second volant, grâce à une reprise d'appuis orientée et dans le timing.

=> nouveau volant.

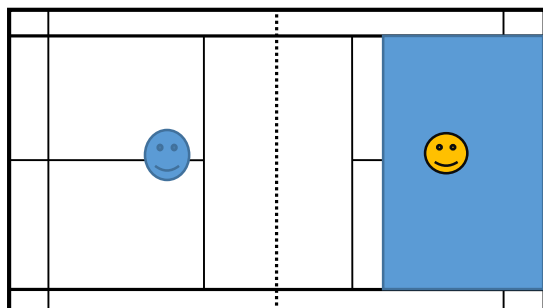
Atelier 2 : Reprise d'appuis en attaque (avec coach)

Joueur bleu = Florian

Le joueur jaune doit toujours faire descendre le volant sur le coach.

Reprise d'appuis orientée jambe raquette vers l'avant.

Le coach varie les défenses pour obliger le joueur jaune à garder l'attaque et contrôler les trajectoires, notamment dans le mi-court.



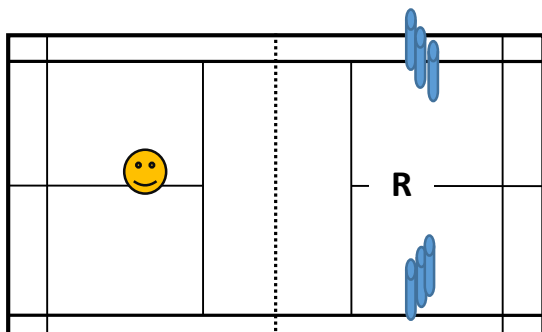
Atelier 3 : Travail du smash droit

R distribue 12 volants en cloche pour permettre au joueur de smasher

Le joueur jaune doit faire tomber les boîtes de volants

1 série avec raquette lestée

1 série avec raquette personnelle



Atelier 4 : Technique au filet

Atelier « récup »

=> A distribue 15 volants au filet à la main

=> B doit faire un contre-amorti en touchant la bande du filet (spin)

=> gage pour A à chaque volant réussi par B

=> gage pour B si aucun volant ne touche la bande

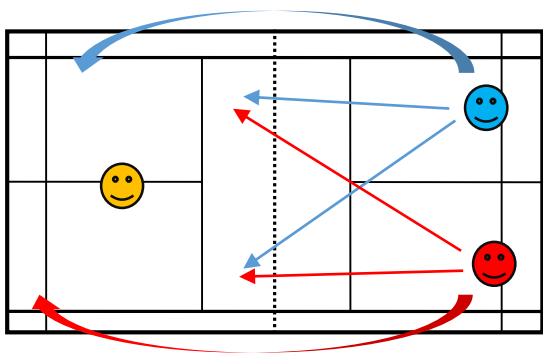
Atelier 5 : Fixation de frappe en fond de court / Reprise d'appuis en défense

Joueurs bleu et rouge en poste fixe en fond de court (chacun son côté).

Ils ont trois choix possible :

- dégagement droit offensif
 - amorti droit (ou slice droit / reverse-slice droit)
 - amorti croisé ou slice/reverse-slice croisé
- => dégagement croisé interdit

Le joueur jaune doit tenir le plus longtemps possible sans faire tomber le volant



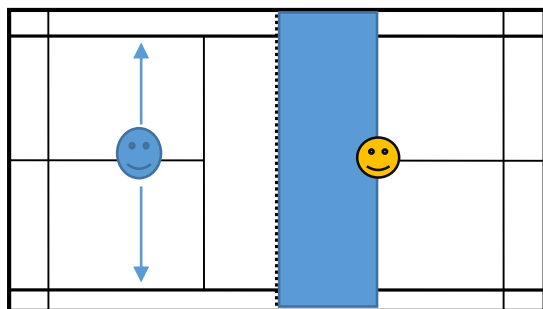
Atelier 6 : Reprise d'appuis et prise d'option dans le jeu au filet en double (avec coach)

Joueur bleu = Cyril

Le joueur jaune doit toujours faire descendre le volant sur le coach.

Reprise d'appuis orientée jambe raquette vers l'avant, et armé précoce (coude levé)

Le coach varie les défenses pour obliger le joueur jaune à garder l'attaque et contrôler les trajectoires,



Après-midi - Séance collective : travail de la régularité

Exercice 1 :

A en poste fixe au filet à gauche => alterner lob droit/lob croisé

B couvre le fond de court et alterne slice et amorti FDC droit.

Objectif : enchaîner 15 frappes sans faute

Exercice 2 :

A en poste fixe au filet à droite => alterner lob droit/lob croisé

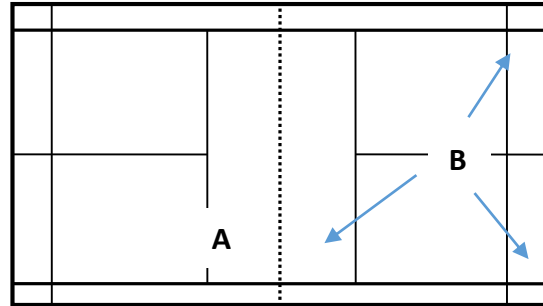
B couvre le fond de court et alterne reverse-slice et amorti FDC droit.

Objectif : enchaîner 15 frappes sans faute

Exercice 3 :

Même exercice que 1 et 2 avec les variantes de complexification suivantes :

- à tout moment, A peut jouer un contre-amorti droit
- B peut smasher sur A



Exercice 4 :

- Sur 1/2 terrain / 3 longs - 1 court

A attaque (smash/demi-smash/amorti) et suit (contre-amorti/spin)

B a une reprise d'appuis parallèle au filet en défense, puis orientée vers l'avant après la défense courte.

Exercice 5 :

Même exercice que 4, à 2 (défenseurs) contre 1 (attaquant)

L'attaquant peut varier davantage son attaque (droite ou croisée)

Sous forme de match : inversion rôles tous les 5 points marqués par l'attaquant

Matches en double

=> Matches dirigés, puis fin de séance avec jeu libre avec les coachs

Points forts :

- 16 jeunes présents = satisfaisant.
- quasi équilibre filles/garçons
- bonne implication, des jeunes visiblement satisfaits de venir sur les stages CODEP
- bonne ambiance générale

Points faibles :

- La reprise d'appuis (ainsi que la poussée pour démarrer), un des fondamentaux du Badminton, doit être davantage travaillée au sein des clubs. Ce point est trop important pour être négligé.

Bilan rédigé par Cyril VIEILLE

Prochain stage :

Jeu di 14 et vendredi 15 avril, stage avec hébergement à Maîche, coût : 60€ tout compris