

- **Vendredi 24 février 2017 : Baume-les-Dames (gymnase de l'Europe)**
- **10 jeunes inscrits**

- **Minime 2** : BOURDENET Aurore (BABADOUC)
- **Cadet 1** : MARRON Nathan (ASPTT)
- **Cadet 2** : BOURDENET Louise (BABADOUC), CHARLES Maelle (BCE) LOICHAT Deborah (BCPM)
- **Junior 1**: AYMOUNIN Perle (VB), MASSODA Marion (ASPTT), MICHEL Lolita (BVV)
- **Senior**: LUZY Léo (BVV)



➤ **Programme de la journée :**

- **9h** : Accueil des joueurs
- **9h-10h** : Echauffement / Footwork / Parcours physique
- **10h - 11h45** : Séance : Fixation zone avant
- **11h45-12h15**: Match
- **12h15 - 13h30 / 45**: Pause Repas
- **13h45** : Reprise (jeu)
- **14h15 - 15h45** : Fixation FDC
- **15h45**: Goûter
- **16h- 16h50**: match
- **16h50**: Debriefing + étirement

1) Fixation zone avant (60min) (30min CA – 30 min lob)

Forme de jeu : Multi (relance main, bas vers le haut)

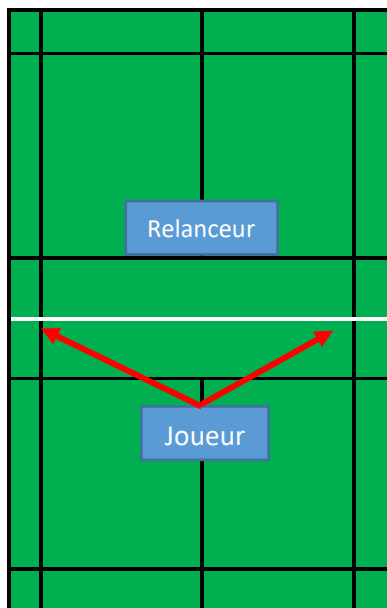
Consigne : effectuer une reprise appui, un déplacement et une frappe en zone avant (fixation)

Critères : bras équilibre fente, orientation raquette, pied frappe, relâché serré

Répétitions : 10volants

Séries : 2 séries CD / 2 séries RV / 2 séries guidé DG / 2 séries aléatoires / 2 séries shadow feed mi-court, même chose lob

Organisation : groupe de 2, terrain de simple



2) Situation match (30min)

Forme de jeu : Multi-joué

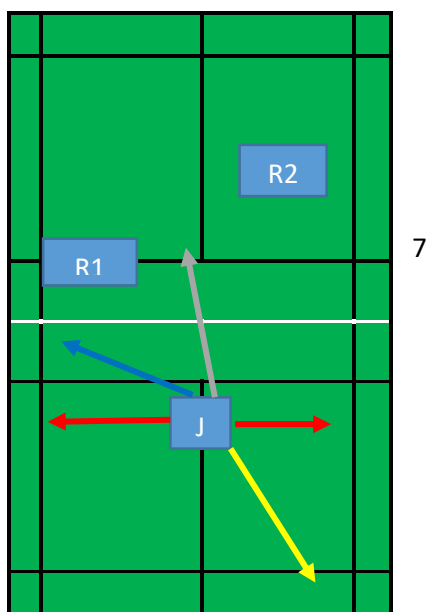
Consigne : Effectuer un service cours, shadow mi-court, jouer un volant en zone avant (fixation), shadow mi-court, puis une frappe FDC

Critères : Timing reprise appuis, placement appui, armé précoce

Répétitions : 10 enchainements volants

Séries : 3 passages chacun

Organisation : Groupe de 3, terrain de simple : un relanceur main filet, un relanceur raquette mi-court



3) Continuité (20min)

Forme de jeu : Routine

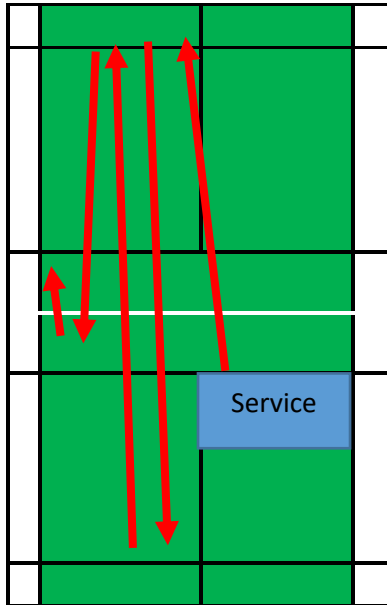
Consigne : 3 longs / 2 courts, faire durer l'enchainement le plus longtemps possible

Critères : Timing reprise appuis, placement appui, armé précoce, pied frappe

Répétitions : Imprègne sans consignes puis séquence 30 secondes

Séries : 10 avec 15 sec de repos entre chaque

Organisation : Groupe de 2, terrain de simple



➤ Pause repas

Mini-jeu pour la reprise (morpion / ramasse boites)

1) Fixation FDC (60min)

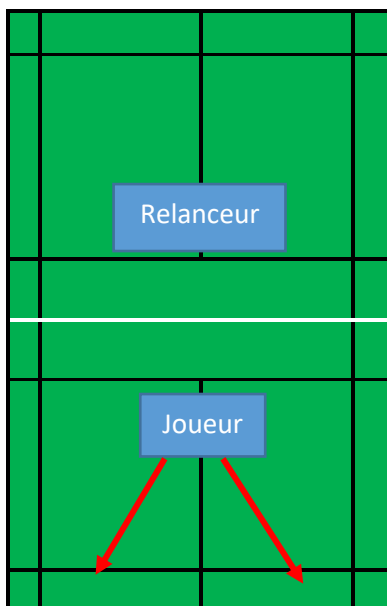
Forme de jeu : Multi-volants

Consigne : effectuer une reprise appuis, un déplacement en zone arrière et une frappe avec fixation

Critères : Timing reprise appuis, placement appui, armé précoce, trajectoire

Répétitions : 10 volants

Séries : 2 séries CD / 2 séries RV / 2 séries guidé DG / 2 séries aléatoires / 2 séries shadow feed mi-court (dégagement / amorti – smash)



2) Situation match (30min)

Forme de jeu : Multi-joué

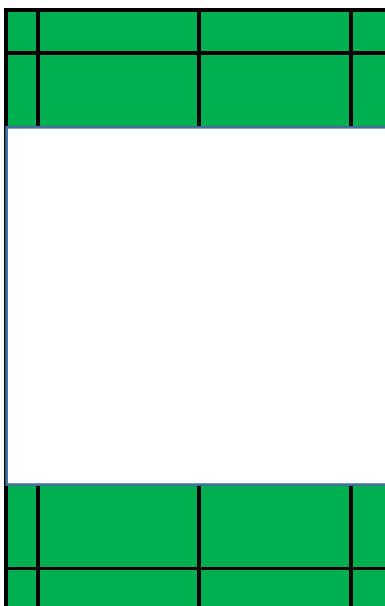
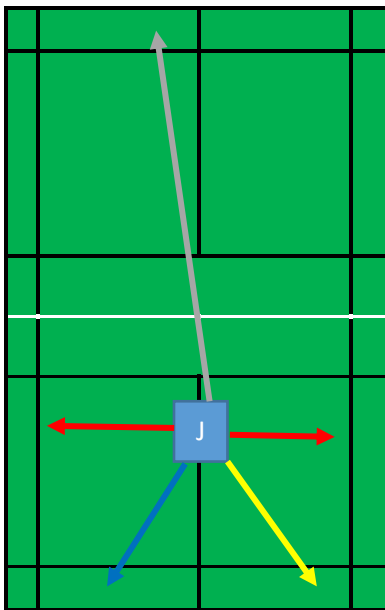
Consigne : Effectuer un service long, un shadow mi-court, jouer un volant en zone arrière (fixation), réaliser un shadow mi-court, puis une frappe FDC

Critères : Timing reprise appuis, placement appui, armé précoce

Répétitions : 10 enchainements volants

Séries : 3 passages chacun

Organisation : Groupe de 3, terrain de simple : un relanceur main filet, un relanceur raquette mi-court



3) Matchs à thème (15min)

Forme de jeu : Match à thème

Consigne : Jeu normale uniquement FDC (zone délimité)

Critères : Variation frappe, maîtrise des trajectoires

Répétitions : match en 11 points

Séries : 3 matchs

Organisation : Groupe de 2, terrain de simple

➤ **Bilan :**

Points forts :

- Bon investissement des jeunes tout au long de la journée,
- Collectif agréable à encadrer
- Très bon investissement physique
- Encadrement : 2 entraîneurs pour 9 stagiaires, efficace.

Points faibles :

- Seulement 9 joueurs présents...
- Manque maîtrise technique

➤ **Résultats matches :**

Léo	Yannick	19/21 2/21
Louise	Nathan	15/21 21/08 21/13
Melle	Lolita	21/10 21/09
Aurore	Perle	21/14 21/09
Marion	Deborah	14/21 21/19 20/22
Lolita	Aurore	21/12 21/13
Nathan	Deborah	21/11 21/10



➤ **Bilan personnel :**

Aurore (BABADOUC) Minime 2 : Technique correcte, manque maîtrise frappe / trajectoires, manque physique (explosivité), motricité et placement des appuis à développer

Nathan (ASPTT) Cadet 1 : Bon investissement, en progression, doit progresser techniquement, maniabilité.

Louise (BABADOUC) Cadet 2 : Bien, doit progresser technique fine (fixation/retard frappe/ variation),

Maëlle (BCE) Cadet 2 : Manque dynamisme, bon investissement dans les situations, technique à améliorer

Deborah (BCPM) Cadet 2 : Manque physique, technique correct, bon investissement (prise revers à travailler)

Perle (VB) Junior 1 : Motivé, lacunes techniques et physiques

Marion (ASPTT) Junior 1 : Bon investissement physique, bonne motricité, technique à développer

Lolita (BVV) Junior 1 : Physique correct, manque de justesse technique (geste court -relâché serré), doit être plus efficace lors de ses déplacements.

Léo (BVV) Senior 1 : Bien physiquement, doit être plus fin techniquement, très bon investissement, doit progresser mentalement.

Bilan rédigé par Thomas BELIARD,