

BILAN STAGE REGIONAL JEUNES Du 12 au 16 Février 2018

Voici le programme du stage de Février. Il s'est déroulé du Lundi 12 au Vendredi 16 Février 2018. Le stage a démarré par la réunion de coordination des entraîneurs de 10h à 12h en salle 6.

Equipe d'encadrement

Romain HUGEL - Responsable du stage
Olivier ANINAT - Responsable du pôle Espoirs de Voiron
Clémentine JULLIEN, Entraîneur régional
Romain JAY, Entraîneur régional
Pierre-Marie BAUDOUIN, Entraîneur régional
Sylvain JANIER-DUBRY, Entraîneur régional
Sylvain GERBOT, Entraîneur régional

Les 25 joueurs sont répartis dans les 3 groupes suivants :

GROUPE A 8 joueurs

Minime G :

Axel BASTIDE (BACO 69)

Minime F:

Noémie POULBOT (VDD 63), Julie CAFFIERS (BCBP 26)

Cadets :

Grégoire DESCHAMP (BACO 69)

Cadettes:

Li-Lou HOAREAU (BCIA 38), Julie MANARANCHE (GAB 38), Tanina MAMMERI (BACO 69), Lisa MAKINADJIAN (BCHT 07)

GROUPE B 8 joueurs

Benjamins :

Thibault GARDON (BCIA 38), Axel CATTALANO (BCT 38),

Benjamines :

Malya HOAREAU (BCIA 38)

Minime F:

Jade LADRET (MBC 42), Sarah BERGER (MVBC 38), Anaë LABARRE (BACLY 69)

Minimes G :

Yanis SAINTOYANT (BACO 69), Thibault BRIENS (BCC 74)

GROUPE C 9 joueurs

Poussin :

Timéo BOURGIN (BCIA 38)

Benjamins :

Clémence GAUDREAU (BCC 74), Camille POGNANTE (GAB 38), Clarysse RENAULT-SMAGGHE (ACB 38), Estel BASTIDE (BACO 69), Charline VANHULLE (VDD 63)

Benjamins :

Anton FRANCON (CBC 69), Ethan BISSAY (BACLY 69), Malo DELETTRE (MVBC 38)

Déroulement du stage

Le stage s'est déroulé sur 5 jours, du Lundi 12/02 à 13h30 au Vendredi 16/02 à 13h à la nouvelle salle spécifique de Voiron.

Nous avons alterné séances collectives, séances individuelles et séances de préparation physique sur le stage. Les séances collectives étaient orientées sur les premiers coups en double. Sur les séances individuelles, la priorité était sur les rotations en attaque. Pour les séances de préparation physique, nous étions sur 3 temps, 2 temps sur coordination/dissociation et un temps sur la fréquence des appuis.

Bilan du stage

Le thème des séances individuelles était sur les placements, les déplacements et les rotations en attaque en double. En fonction du niveau des joueurs, nous nous sommes plus concentrés sur les placements et les déplacements ou sur les rotations. Nous avons choisi ce thème afin d'amener un gros volume d'entraînement pour créer des automatismes pour les paires présentes sur le stage. Nous avons le sentiment que les joueurs jouent plus à réaction et n'ont pas encore les automatismes de double entre autre les prises d'option. Nous avons mis un gros focus sur les reprises d'appuis (RA). Après chaque frappe, nous demandons aux joueurs de faire rapidement une RA pour être prêt pour le coup d'après. Même principe au moment d'une rotation, le joueur ne doit pas avancer en courant, il doit prendre le temps de faire une RA.

Voici les points importants :

- Le jeu sans volant : être tout le temps acteur surtout quand c'est mon partenaire qui joue plusieurs volants à la suite.
- Boucher les espaces, avancer et reculer ensemble.
- Avoir toujours le terrain adverse en visu, se décaler par rapport au partenaire qui est devant.
- Se recentrer après une frappe fond de court et faire une RA.
- Toujours faire une reprise d'appuis même si je ne suis pas acteur du volant pour rester dans le rythme.
- Sentir quand je dois laisser avancer mon partenaire.
- Faire confiance à mon partenaire pour pouvoir prendre une option forte sur le jeu droit. Mon partenaire va couvrir l'espace laissé libre dans le croisé.

Le thème des séances collectives était les premiers coups en double, surtout le service et le retour. Pour le service nous avons abordés les points techniques mais aussi tactique, avoir une intention après le service.

Voici les points importants :

- Appuis forts au sol pour chercher de la stabilité.
- Avoir le coude libre devant soi
- Chercher à avoir la raquette à l'horizontale avec la main au-dessus du tamis mais que légèrement.
- Jouer sur la hauteur d'impact du volant, au niveau du nombril.
- Ne pas jeter le volant.
- Traverser le volant avec un geste sec.
- Varier le rythme du service, apprendre à déclencher le service à différents moments pour déstabiliser le receveur.
- Relever la raquette en vue du 3^{ème} coup.

Tactiquement, nous nous sommes concentrés sur deux zones, le service au T et le service en 2. L'intérêt du service au T est de fermer les angles. Pour le service en 2, nous cherchons plus à combiner. Dans les deux cas, le joueur doit prendre conscience qu'il doit trouver la ou les zones qui gênent l'adversaire et qui l'oblige à systématiser ces retours. Ce qui permet de prendre des options fortes.

Sur le troisième coup, techniquement, nous avons rappelé les bases, avoir la raquette haute, faire un geste court, varier entre ré accélérer le volant ou chercher une zone. Tactiquement, nous avons amené les joueurs à combiner entre eux pour pouvoir prendre des options fortes et d'anticiper les retours adverses.

Sur ce thème, les joueurs doivent rester appliqués sur les points techniques qui sont indispensables pour réussir un bon service. Et ensuite pouvoir enchaîner sur le 3^{ème} coup. Les débuts d'échanges sont primordiaux en double. **Nos joueurs ont encore des progrès à faire pour stabiliser ces coups techniques.** Ils doivent les répéter régulièrement.

Pour les retours, nous avons demandé aux joueurs de chercher à prendre les volants en main haute. Pour cela, ils doivent se rapprocher de la ligne et avoir une poussée forte. Attention à ne pas perdre en contrôle. Même s'ils ne sont pas encore armés physiquement pour être proche de la ligne, d'essayer de le faire sur un stage leur permet de prendre des automatismes pour plus tard.

Sur les séances de préparation physique, nous avons donné la priorité sur la dissociation/coordination. Le but de ces séances était de faire prendre conscience aux joueurs qu'en fonction de la situation pour être efficace, il faut coordonner ses mouvements (sur un jump smash par exemple) ou les dissocier, aller vite avec les jambes mais contrôler le haut du corps (sur un retour de service par exemple). Sur chaque séance, 15-20' étaient consacrées au renforcement musculaire, très important pour la gestion du déséquilibre, les placements...

Mercredi matin, nous avons fait une collective sur le thème du double. Nous avons commencé par des gammes sur le jeu à plat, le jeu en main haute dans la zone avant, le travail de défense. Sur cette partie, nous nous sommes focalisés sur le travail de la main, le coude libre, les gestes courts et la raquette haute sans oublier de systématiser la RA et le pied frappe. Ensuite nous avons proposé des situations en volant continu pour mettre en avant les rotations d'attaque et voir l'évolution depuis le début de semaine. Pour finir, nous avons mis en place des matchs à thèmes pour forcer les joueurs à ne pas lever le volant trop tôt et développer le jeu à plat.

Mercredi après-midi, nous avons organisé des matchs par équipe par niveau. Ensuite nous avons mis en place des matchs sur les 3 tableaux.

La séance du vendredi matin était proposée sous forme d'ateliers. Mais contrairement aux autres stages, ce sont les joueurs qui ont effectués la relance. Le but était de développer la qualité de relance mais aussi d'arriver à se motiver entre eux.

En conclusion, le stage s'est encore une fois très bien passé. Les joueurs ont répondu présent dès le premier entraînement en mettant de l'intensité durant toute la semaine.
Encore un grand merci aux cadres.

Des fiches individuelles ont été effectuées durant le stage, si vous voulez des informations, n'hésitez surtout pas à nous solliciter.

Rendez-vous pour le stage de Paques !!!

Amitiés sportives,

Romain HUGEL
Olivier ANINAT

Planning:

	LUNDI			MARDI				
Groupe A	15h00 A 16h15	16h30 A 17h45	18h A 19h	9h00 à 10h15	10h30 à 11h45	15h30 à 16h45	17h à 18h15	20h à 21h30
Lisa/Li-Lou	I= Clem	C= Clem	MATCHS	P= Sylv	I= Clem	C= P-M	P= P-M	REPOS
Grégoire/Axel B	I= P-M	C= Clem		P= Sylv	I= P-M	C= P-M	P= P-M	
Julie C/Noémie	I= Sylv	C= Clem		P= Sylv	I= Sylv	C= P-M	P= P-M	
Tanina/Julie M	I=Oliv	C= Clem		P= Sylv	I=Oliv	C= P-M	P= P-M	
Groupe B								
Thibault G/Axel C	C= Obélix	P= P-M		I= Sylvain	C= Sylvain	P= Clem	I= Sylvain	
Yanis/Thibault B	C= Obélix	P= P-M		I= Obélix	C= Sylvain	P= Clem	I= Obélix	
Jade/Malya	C= Obélix	P= P-M		I= Clem	C= Sylvain	P= Clem	I= Clem	
Anaë/Sarah	C= Obélix	P= P-M		I= Roms	C= Sylvain	P= Clem	I= Roms	
Groupe C								
Timéo/Anton	P= Sylvain	I= Sylvain		C= P-M	P= Obélix	I= Sylvain	C= Sylv	
Clémence/Camille	P= Sylvain	I= Roms		C= P-M	P= Obélix	I= Roms	C= Sylv	
Ethan/Malo	P= Sylvain	I= Sylv	C= P-M	P= Obélix	I= Sylv	C= Sylv		
Clarysse/Estel/Charline	P= Sylvain	I= Obélix	C= P-M	P= Obélix	I= Obélix	C= Sylv		
Observation	Roms	Oliv	Oliv	Roms	Oliv	Oliv		

Clem échauffement Lundi aprem / P-M échauffement Mardi Matin / Sylv échauffement Mardi aprem

	MERCREDI			JEUDI					VENDREDI	
Groupe A	9h30 à 11h30	15h00 à 18h00	20h à 21h30	9h00 à 10h15	10h30 à 11h45	15h00 à 16h45	17h00 à 18h00- 18h30	20h à 21h30	9h00 à 11h00	11h00 à 11h45
Lisa/Li-Lou	COLLECTIVE	TOURNOI	REPOS	I= Clem	C= Sylv	P= Obélix	SPORT COLLECTIF	REPOS	ATELIERS	ETIREMENTS BILAN DOUCHE
Julie M/Axel B				I= P-M	C= Sylv	P= Obélix				
Julie C/Noémie				I= Sylv	C= Sylv	P= Obélix				
Groupe B										
Thibault G/Axel C				C= Sylvain	P= Clem	I= Sylv				
Yanis/Thibault B				C= Sylvain	P= Clem	I= Clem				
Jade/Malya				C= Sylvain	P= Clem	I= P-M				
Anaë/Sarah				C= Sylvain	P= Clem	I= Oliv				
Groupe C										
Timéo/Anton				P= Obélix	I= Roms	C= Sylvain				
Clémence/Camille				P= Obélix	I= Obélix	C= Sylvain				
Ethan/Malo				P= Obélix	I= Sylvain	C= Sylvain				
Clarysse/Estel/Charline	P= Obélix	I= P-M	C= Sylvain							
Observation				Oliv-Roms	Oliv	Roms				

Obélix échauffement Mercredi matin / Sylvain échauffement Jeudi matin / Clem échauffement Jeudi aprem / Obélix échauffement Vendredi Matin

PROGRAMME PREVISIONNEL
Stage régional jeunes Février 2018

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI
Matin	AM	Soir	Matin	AM	Soir	Matin	AM	Soir	Matin	AM	Soir	Matin
10h00 à 12h00	15h00 à 16h15	18h à 19h	9h00 à 10h15	15h30 à 16h45	20h à 21h30	9h30 à 11h30	15h00 à 18H00	20h à 21h30	9h00 à 10h15	15h00 à 16h45	20h à 21h30	9h00 à 11h00
REUNION	Groupe A= Indiv	MATCHS	Groupe A= PP	Groupe A= Collec	REPOS	COLLECTIVE	TOURNOI	REPOS	Groupe A= Indiv	Groupe A= PP	REPOS	ATELIERS
	Groupe B= Collec		Groupe B= Indiv	Groupe B= PP					Groupe B= Collec	Groupe B= Indiv		
	Groupe C= PP		Groupe C= Collec	Groupe C= Indiv					Groupe C= PP	Groupe C= Collec		
	16h30 à 17h45		10h30 à 11h45	17h à 18h15					10h30 à 11h45	17H00 à 18h00-30		
	Groupe A= Collec		Groupe A= Indiv	Groupe A= PP					Groupe A= Collec	SPORT COLLECTIF		
	Groupe B= PP		Groupe B= Collec	Groupe B= Indiv					Groupe B= PP			
	Groupe C= Indiv		Groupe C= PP	Groupe C= Collec					Groupe C= Indiv			
												11h : Douches + Bilan