

STAGE REGIONAL JEUNES

Du 9 au 13 Avril 2018

Voici le programme du stage de Pâques. Il s'est déroulé du Lundi 9 au Vendredi 13 Avril 2018. Le stage a démarré par la réunion de coordination des entraîneurs de 10h à 12h.

Equipe d'encadrement

Romain HUGEL - Responsable du stage
Olivier ANINAT - Responsable du pôle Espoirs de Voiron
Maxime LEROUX, Entraîneur régional
Romain LAZARO, Entraîneur régional
Florian BITZER, Entraîneur régional
Jean-François BUFFIN, Entraîneur régional
Paul DE FRANCESCHI, Entraîneur régional

Les 23 joueurs sont répartis dans les 3 groupes suivants :

GROUPE A 7 joueuses

Minime F:

Julie CAFFIERS (BCBP 26), Jade LADRET (MBC 42), Sarah BERGER (MVBC 38), Anaë LABARRE (BACLY 69), Louane LACOUR (BBC)

Cadettes:

Li-Lou HOAREAU (BCIA 38), Julie MANARANCHE (GAB 38)

GROUPE B 8 joueurs

Benjamins :

Thibault GARDON (BCIA 38), Malo DELETTRE (MVBC 38)

Benjamins :

Malya HOAREAU (BCIA 38), Clémence GAUDREAU (BCC 74), Camille POGNANTE (GAB 38)

Minimes G :

Yanis SAINTOYANT (BACO 69), Kornnel MAS (CBC 69), Axel BASTIDE (BACO 69)

GROUPE C 8 joueurs

Poussin :

Timéo BOURGIN (BCIA 38)

Benjamins :

Clarysse RENAULT-SMAGGHE (ACB 38), Estel BASTIDE (BACO 69), Charline VANHULLE (VDD 63), Line RATTIN (CBC 69)

Benjamins :

Anton FRANCON (CBC 69), Ethan BISSAY (BACLY 69), Axel CATTALANO (BCT 38)

Déroulement du stage

Le stage s'est déroulé sur 5 jours, du Lundi 9/04 à 13h30 au Vendredi 13/04 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 variations d'attaque et la fixation fond de court. Sur les séances individuelles, la priorité était donnée sur le jeu mi-court/filet. 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 choix de travailler sur les variations d'attaque sur les séances collectives vient du constat fait lors du TNJ 3. Nos joueurs sont trop lisibles. Ils ne fixent pas assez ou ne varient pas quand ils en ont l'opportunité lors des frappes main haute. Nous avons travaillé techniquement sur les différentes frappes fond de court, le slice, le reverse slice, le slice droit et le reverse slice droit.

Voici les points importants :

- Armer fort et tôt pour fixer.
- Etre équilibré.
- Avoir un plan de frappe au-dessus de la tête et non sur le côté.
- Faire passer le coude et le maintenir haut avant la frappe.
- Changer la prise juste avant la frappe, sur un slice par exemple.
- Accélérer la tête de raquette avec la main en fin de frappe pour froter le volant.
- Varier les vitesses en fonction de la situation.
- Faire une reprise d'appuis après le premier pas de remplacement.

Nous avons pu observer des progrès sur la semaine, les joueurs ont compris le principe de la variation d'attaque. Il faudra encore les travailler pour les stabiliser. Maintenant il faut qu'ils prennent confiance en leurs coups et qu'ils osent les faire en match.

Sur les séances individuelles, nous avons donné la priorité au jeu mi-court/filet lors de situation défensive. Nos joueurs manquent de contrôle dans ces situations. Ils n'arrivent pas encore à agrandir le terrain de l'adversaire. Ils renvoient le volant mais sans intention tactique. Nous nous sommes focalisés sur le spin out, le lob droit et la défense.

Voici les points importants :

- Le timing de reprise d'appuis et la première poussée.
- Armé fort et précoce, décoller le coude du corps dès le premier pas de déplacement.
- Avoir la tête de raquette qui va au volant.
- Faire un dernier grand pas pour être stable et équilibré sur la fente.
- Le pied frappe.
- Le relâchement de la main pour mieux contrôler le volant sur les spins out. Travailler avec les doigts et non le bras.
- Faire monter le volant de son côté pour qu'il attaque sa phase de descente le plus proche possible du filet.
- Faire un geste court sur les lobs et chercher à mettre du volume.
- Faire un sursaut vers l'arrière au niveau du pied raquette pour faciliter le remplacement après une grande fente.

Là aussi, les joueurs ont évolué durant la semaine, notamment sur l'intérêt d'utiliser un spin out plutôt qu'un spin in en situation défensive. Dans l'ensemble, les joueurs ont encore des progrès à faire sur le contrôle en main basse, surtout quand le jeu s'accélère.

Mercredi matin, nous avons fait une séance collective en reprenant les points vus sur les séances individuelles. Nous avons mis en place des situations pour évaluer les progrès effectués sur les variations d'attaques fond de court et le travail de défense. Les situations proposées étaient en 2 contre 1 avec le joueur seul en situation de défense pour contrôler le volant sur les attaques et mettre du volume et de la longueur sur les lobs. Sur ces phases de jeu, le timing de la reprise d'appuis est très important pour être dans le bon tempo par rapport à la frappe adverse.

Mercredi après-midi, nous avons fait des matchs de simple en poule par niveau. Nous avons mélangé les filles et les garçons. Les matchs étaient de qualité avec beaucoup d'intensité.

Pour la séance du vendredi matin, nous avons changé la formule en laissant les joueurs choisir eux même leur séance. Nous étions bien sûr avec eux pour les corriger mais les thèmes étaient choisis par les joueurs. Cette formule a été très appréciée des joueurs.

Pour conclure, les joueurs se sont encore très bien comportés sur le stage avec des progrès notables sur les thèmes abordés.

Nous tenions encore à remercier les cadres présents sans qui le stage ne pourrait pas avoir la même qualité.

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

Rendez-vous la saison prochaine pour le stage de la Toussaint.

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
Julie M/Li-Lou	I= Romain	C= Maxime	MATCHS	P= Jeff	I= Romain	C= Romain	P= Florian	REPOS
Louane		C= Maxime		P= Jeff	I= Oliv	C= Romain	P= Florian	
Julie C/Jade	I= Maxime	C= Maxime		P= Jeff	I= Maxime	C= Romain	P= Florian	
Sarah/Anaë	I= Florian	C= Maxime		P= Jeff	I= Florian	C= Romain	P= Florian	
Groupe B								
Thibault G/Malo	C= Paul	P= Romain		I= Paul	C= Jeff	P= Maxime	I= Paul	
Axel B/Malya	C= Paul	P= Romain		I= Roms	C= Jeff	P= Maxime	I= Roms	
Korneel/Yanis	C= Paul	P= Romain		I= Maxime	C= Jeff	P= Maxime	I= Maxime	
Camille/Clémence	C= Paul	P= Romain		I= Romain	C= Jeff	P= Maxime	I= Romain	
Groupe C								
Timéo/Anton	P= Jeff	I= Florian		C= Florian	P= Paul	I= Florian	C= Jeff	
Line/Charline	P= Jeff	I= Jeff		C= Florian	P= Paul	I= Jeff	C= Jeff	
Ethan/Axel C	P= Jeff	I= Roms	C= Florian	P= Paul	I= Roms	C= Jeff		
Clarysse/Estel	P= Jeff	I= Paul	C= Florian	P= Paul	I= Paul	C= Jeff		
Observation	Roms/Oliv	Oliv	Oliv	Roms	Oliv	Oliv		

Jeff échauffement Lundi aprem / Romain échauffement Mardi Matin / Maxime 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
Li-Lou	COLLECTIVE	TOURNOI	REPOS	I= Florian	C= Florian	P= Maxime	SPORT COLLECTIF	REPOS	ATELIERS	ETIREMENTS BILAN DOUCHE
Julie C/Jade				I= Paul	C= Florian	P= Maxime				
Sarah/Anaë				I= Jeff	C= Florian	P= Maxime				
Groupe B										
Thibault G/Malo				C= Maxime	P= Paul	I= Paul				
Axel B/Malya				C= Maxime	P= Paul	I= Florian				
Korneel/Yanis				C= Maxime	P= Paul	I= Jeff				
Camille/Clémence				C= Maxime	P= Paul	I= Oliv				
Groupe C										
Timéo/Anton				P= Romain	I= Maxime	C= Romain				
Line/Charline				P= Romain	I= Romain	C= Romain				
Ethan/Axel C				P= Romain	I=Oliv	C= Romain				
Clarysse/Estel	P= Romain	I= Jeff	C= Romain							
Observation				Oliv/Roms	Roms	Roms				

Florian échauffement Mercredi matin / Paul échauffement Jeudi matin / Jeff échauffement Jeudi aprem / Romain échauffement Vendredi
Matin

PROGRAMME PREVISIONNEL
Stage régional jeunes Avril 2018

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI
Matin	AM	Fin AM	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