

Informations utiles Stage BACC73

Date, horaires et lieux du stage :

Le stage se déroulera tous les jours au gymnase du Centre-Ville situé Rue Jacques Porraz à Albertville (73200).

L'heure de d'accueil est fixée tous les jours à 10h.

La fin de journée se fera toujours à 17h et toujours au Gymnase du Centre-Ville.

Encadrement :

Tout le stage sera encadré par l'entraîneur salarié du club, Jérémie KERSALL.

Restauration :

Toutes les restaurations du midi seront prises sous forme de pique-nique à la charge des joueuses et joueurs. Les goûters ne sont pas prévus non plus excepté le dernier jour.

Programme détaillé du stage :

Lundi : 10h – Accueil, identification des besoins des joueurs.

11h – Jeu libre pour connaître les différents niveaux de chacun, repas par la suite.

13h30 – Travail technique sur l'avant du court (contre-amorti/spin, lobe/lift, kill/brush).

16h15 – Jeu libre et séance individuelle pour deux ou trois joueurs.

Mardi : 10h – Accueil, réveil musculaire et coordination.

10h45 – Match filmés, repas par la suite.

13h30 – Travail technique sur les coups d'attaque (smash/stick/amorti/slice/reverse slice).

16h15 – Jeu libre et séance individuelle pour deux ou trois joueurs.

Mercredi : 10h – Accueil, Travail axé sur les jambes (courses/fractionné/musculation jambes/sauts).

12h – Retour sur le gymnase et repas par la suite.

13h30 – Analyse vidéo des matchs filmés la veille (définition des points faibles et points forts des joueurs).

16h15 – Jeu libre pour tous

Jedi : 10h – Accueil, apport tactique des placements en double (service/retour/attaque/défense).

10h45 – Mise en place de situations pour travail du placement en double, repas par la suite.

13h30 – Travail de double et simple au choix : doubles : rotation d'attaque.

simples : smash et suit.

16h15 – Jeu libre et séance individuelle pour deux ou trois joueurs.

Vendredi : 10h – Accueil, travail de régularité (routines et répétitions de coups).

12h30 – Repas.

13h30 – Grand tournoi salade et goûter pour clore la semaine.

Prix :

Le prix à la journée est fixé à 20€.

Le prix à la semaine est fixé à 80€.

Le prix comprend : - L'encadrement 7h par jour.

- Les volants.
- Les contenus vidéos (prévoir une clé USB).

A prévoir pour les séances :

- Tenues de Badminton
- Au moins 2 raquettes (en cas de casse)
- Chaussures de salle spécifiques Badminton
- Bouteille/gourde
- Repas du midi et encas (goûter)

Inscriptions :

Seules les inscriptions renvoyées accompagnées du règlement à l'ordre du BACC73 avant le 06 Août 2018 seront prises en compte et valideront l'inscription de votre enfant (sous réserve de places disponibles).

Contact :

Pour toute question et/ou information concernant le stage, merci de contacter Jérémie KERSALL par mail : jeremie.kersall@laposte.net ou par téléphone 06.72.73.97.79.