

BILAN STAGE REGIONAL JEUNES Du 28 au 31 Octobre 2019

Voici le programme du stage de la Toussaint. Il s'est déroulé du Lundi 28 au Jeudi 31 Octobre 2019.

Equipe d'encadrement

Romain HUGEL, Responsable du stage
Olivier ANINAT, Responsable du pôle Espoirs de Voiron
Nathalie MARTIN, Entraîneur régional
Thomas DUTEIL, Entraîneur régional
Romain LAZARO, Entraîneur régional
Arnaud DUFOUR, Entraîneur régional



Les 18 joueurs sont répartis dans les 3 groupes suivants :

GROUPE A 6 joueurs

Cadettes :

Sarah BERGER (MVBC 38)

Minimes F :

Charline VANHULLE (VDD 63), Louise POULBOT (VDD 63)

Minimes G :

Ethan BISSAY (BACLY 69), Timéo LACOUR (GAB 38)

Benjamins :

Titouan PIRONNEAU (GAB 38)

GROUPE B 6 joueurs

Cadettes :

Jade LADRET (MBC 42), Louane LACOUR (GAB 38),

Minimes F :

Clarysse RENAULT-SMAGGHE (ACB 38), Melissa ANDREOLETTY (GAB 38)

Minimes G :

Anton FRANCON (BACLY 69)

Benjamins :

Arthur PHENGPHANCHAN (EB 38)

GROUPE C 6 joueurs

Minimes F :

Line RATTIN (CBC 69), Laureline LENOIR (EB 38)

Benjamins :

Anaïs GAY (BCC 74), Jade DUBOIS (BOC 73)

Benjamins :

Olivier SONG (BACLY 69), Antoine LABARRE (BACLY 69)

Joueurs présents sur invitation

Déroulement du stage

Le stage s'est déroulé sur 4 jours, du Lundi 28/10 à 9h00 au Jeudi 31/10 à 18h à la salle Everest de Voiron.

Nous avons alterné séances collectives, séances individuelles et séances de préparation physique sur le stage. Les séances collectives ont été orientées sur les frappes fond de court, notamment le slice droit. Sur les séances individuelles, la priorité était sur le déplacement vers l'arrière et le remplacement. Pour les séances de préparation physique, nous serons sur 3 temps, 2 temps sur coordination/dissociation et un temps sur la fréquence des appuis.

Bilan du stage :

Cette saison les stages seront sur 4 jours, pour cause de jours fériés et d'enchaînement avec le CRJ. La demi-journée du vendredi matin est remplacée par celle du lundi matin. La programmation générale reste inchangée

avec 3 groupes qui ont 3 blocs de séances individuelles, 3 blocs de séances collectives et 3 blocs de préparation physique.

Nous avons débuté le stage par une séance collective lundi matin. Cette séance a été appréciée par les cadres qui ont pu prendre connaissance de tout le groupe. Les joueurs ont trouvé que cette séance leur a permis de bien rentrer dans le stage. Nous avons commencé par un échauffement dirigé, puis des gammes raquettes. La séance était orientée sur du 2 contre 1.

Sur les séances individuelles, nous nous sommes focalisés sur le déplacement et le remplacement sur la zone arrière. Nous avons pris un temps d'observation en début de séance pour axer le travail soit sur le déplacement en retard soit en avance. Chaque joueur a pu travailler en fonction de son axe de développement. Ce qui ressort est de systématiser la reprise d'appui après la frappe fond de court. Attention de la faire dans le bon tempo en fonction de la frappe effectuée. Pour un volant d'attaque, la reprise d'appui se fera après le premier pas de remplacement. Par contre, sur un volant défensif, le joueur aura plus de temps et fera sa reprise d'appui plus avancée dans le terrain. En cas de frappe dans le retard coté coup droit, le joueur doit bien penser à l'ouverture du pied et des épaules. Sur le côté revers, trop de joueurs ont tendance à faire le ciseau en reculant ce qui engendre un déséquilibre vers l'arrière.

Sur les séances collectives, les joueurs ont travaillé sur la variation d'attaque fond de court et notamment le slice droit. Ce coup est trop rarement utilisé par les joueurs. Tactiquement, ce coup permet de surprendre l'adversaire avec un volant qui va finir plus proche du filet qu'un smash.

Voici les points importants :

- Armer fort
- Passer le coude
- Utiliser la main pour frotter le volant
- Mettre autant d'intensité que pour l'exécution d'un smash
- Penser à la reprise d'appui après le pas de remplacement

Sur les séances de préparation physique, les deux premières étaient axées sur un travail de coordination/dissociation. 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). Le troisième temps était sur la fréquence des appuis. Ici, nous nous sommes focalisés sur le travail de pied et la vitesse.

Mercredi matin, nous avons mis en place une séance en autonomie. Ceux sont les joueurs qui ont choisi le thème qu'il voulait travailler. Nous les avons mis par groupe de 3 avec un cadre par groupe. Cette séance a été appréciée par les joueurs. Ce type de séance permet aux joueurs d'être vraiment acteurs de leur séance. Ils ont choisi le thème mais aussi la façon de travailler (multi-volants, poste fixe, 2 vs 1). Nous étions là en soutien en cas de question sur le thème ou sur la façon de travailler.

Mercredi après-midi, nous avons mis en place des matchs en simples et doubles en mixant les catégories. Les joueurs ont produits des matchs de qualités avec de l'intensité. Nous leur avons demandé d'être vigilant sur les déplacements fond de court et les variations d'attaque. En situation de match, les joueurs ont encore du mal à mettre en place ces coups d'attaque par manque de confiance.

Après les matchs, nous avons fait un hockey avec 3 équipes.

Pour finir le stage, nous avons laissé les joueurs libres sur 40 minutes. Ils ont eu le choix de faire des matchs, des belges, des danois.

En conclusion, nous avons expliqué en début de stage l'intérêt de celui-ci en demandant de l'intensité et de la concentration aux joueurs tout au long de la semaine. Les joueurs ont su répondre présents.

Merci aux 4 cadres sans qui le stage ne serait pas de cette qualité-là.

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

Amitiés sportives,

Romain HUGEL

Olivier ANINAT

Planning:

	LUNDI				MARDI					
Groupe A	9h00	15h00	16h30	18h	9h00	10h30	15h30	17h	20h	
	à	A	A	A	à	à	à	à	à	
	12h00	16h15	17h45	19h	10h15	11h45	16h45	18h15	21h30	
Sarah/Louise	COLLECTIVE	I= Nath	C= Nath	MATCHS	P= Romain	I= Nath	C= Arnaud	P= Thomas	REPOS	
Timéo/Ethan		I= Rom	C= Nath		P= Romain	I= Rom	C= Arnaud	P= Thomas		
Charline/Titouan		I= Arnaud	C= Nath		P= Romain	I= Arnaud	C= Arnaud	P= Thomas		
Groupe B										
Jade L/Louane		C= Romain	P= Arnaud		I= Oliv	C= Thomas	P= Nath	I= Oliv		
Clarysse/Mélissa		C= Romain	P= Arnaud		I= Nath	C= Thomas	P= Nath	I= Nath		
Anton/Arthur		C= Romain	P= Arnaud		I= Arnaud	C= Thomas	P= Nath	I= Arnaud		
Groupe C										
Laureline/Line		P= Thomas	I= Thomas		C= Thomas	P= Romain	I= Thomas	C= Romain		
Olivier/Antoine		P= Thomas	I= Romain		C= Thomas	P= Romain	I= Romain	C= Romain		
Jade D/Anaïs		P= Thomas	I= Rom		C= Thomas	P= Romain	I= Rom	C= Romain		
Observation		Oliv	Oliv		Rom	Oliv	Oliv	Rom		

Arnaud échauffement lundi aprem/ Thomas échauffement Mardi Matin / Nath échauffement Mardi aprem

	MERCREDI			JEUDI					
Groupe A	9h30 à 11h30	15h00 à 18h00	20h à 21h30	9h00 à 10h15	10h30 à 11h45	15h00 à 16h45	17h00 à 18h00		
Sarah/Louise	SEANCE EN AUTONOMIE	TOURNOI + SPORT CO	REPOS	I= Romain	C= Thomas	P= Arnaud	MONTEE-DESCENTE AVEC THEMES		
Timéo/Ethan				I= Oliv	C= Thomas	P= Arnaud			
Charline/Titouan				I= Thomas	C= Thomas	P= Arnaud			
Groupe B									
Jade L/Louane				C= Arnaud	P= Romain	I= Romain			
Mélissa/Clarysse				C= Arnaud	P= Romain	I= Rom			
Anton/Arthur				C= Arnaud	P= Romain	I= Thomas			
Groupe C									
Laureline/Line				P= Nath	I= Nath	C= Nath			
Olivier/Antoine				P= Nath	I= Oliv	C= Nath			
Jade D/Anaïs				P= Nath	I= Arnaud	C= Nath			
Observation				Rom	Rom	Oliv			

Romain échauffement Mercredi matin / Arnaud échauffement Jeudi matin / Thomas échauffement Jeudi aprem

PROGRAMME PREVISIONNEL
Stage régional jeunes Toussaint 2019

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI		
Matin	AM	Fin AM	Matin	AM	Soir	Matin	AM	Soir	Matin	AM	
9h00 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	
COLLECTIVE	Groupe A= Indiv	MATCHS	Groupe A= PP	Groupe A= Collec	REPOS	SEANCE EN AUTONOMIE	TOURNOI + SPORT CO	REPOS	Groupe A= Indiv	Groupe A= PP	MONTEE DESCENTE
	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		
	Groupe B= PP		Groupe B= Collec	Groupe B= Indiv					Groupe B= PP		
	Groupe C= Indiv		Groupe C= PP	Groupe C= Collec					Groupe C= Indiv		