BILAN STAGE REGIONAL JEUNES
Du 07 au 09 Février 2023

Voici le programme du stage de Février. Il s'est déroulé du Mardi 07 au Jeudi 09 Février 2023. Le stage a démarré par une séance collective. La réunion pour discuter du planning et des thèmes a eu lieu durant cette séance.

Equipe d'encadrement

Romain HUGEL, Responsable du stage (06.80.70.46.74)
Stéphanie CLOAREC, Entraineur régional
Kevin FORESTIER, Entraineur régional
Thomas DUTEIL, Entraineur régional
Didier MILLOT, Entraineur régional
Jérémie BOSC, Entraineur régional
Sylvain GERBOT, Entraineur régional

Les 23 joueurs sont répartis dans les 3 groupes suivants :

GROUPE A 7 joueurs
Benjamins :
Hugo NABAIS (BCBP 26), Gilles HATOT (BCBP 26), Damien RAGUE (BACO 69), Jonah BRABANT (CBC 69), Maël GUERIMAND (BCBP 26)
Minimes G :
Raphaël ORIAL (SGB 01), Tom DA SILVA (BCT 38)

GROUPE B 8 joueuses
Minimes F :
Neela LENGUE TE (SCPGBAD 42), Emma POGNANTE (GAB 38)
Cadettes :
Léna LOMBARD (BCHT 07), Jade DUBOIS (BCM 38), Estel BASTIDE (BACO 69), Nina HOUL (CBR 42), Julie MOREL (BACO 69), Charline VANHULLE (CB 63)

GROUPE C 8 joueurs
Minimes G :
Robin OUDJANI (BCV 26), Louniss ALHALLI (EB 38), Maël MUTEL (GAB 38), Constantin RIOU (BACO 69), Nolann BIGAY (VDD 63), Kylian CANARD (BCBC 01)
Cadets :
Arthur PHENGPHACHANH (BCM 38), Olivier SONG (BACLY 69), Paul DURAND (CBC 69)

Déroulement du stage

Le stage s'est déroulé sur 3 jours, du Mardi 07/02 à 9h00 au Jeudi 09/02 à 18h à la salle Everest de Voiron.

Nous avons alterné séances collectives, séances individuelles et séances de préparation physique sur le stage. Sur ce stage nous avons travaillé sur les placements et la rotation d'attaque en double. Sur les séances individuelles, nous avons axé sur un travail technique alors que sur les séances collectives nous serons sur un axe tactique. En fonction des groupes, nous avons pu aller sur le jeu dans l'espace libre avec du contrôle.
Pour les séances de préparation physique, nous étions sur 2 temps, un temps sur coordination/dissociation (mardi), un temps sur la fréquence des appuis (mercredi), avec du renforcement musculaire à chaque séance.

BILAN :

Sur ce stage, nous avions les stagiaires DE dans le cadre de leur formation. Ils ont pris des séances en charge sur la préparation physique, en soutien des entraineurs régionaux sur les séances collectives et individuelles, ainsi que des séances individuelles le jeudi en responsabilité.

Comme sur le SRJ 1, nous avons commencé le stage par une séance collective. Pendant cette séance, nous avons pu discuter des thèmes avec les cadres ainsi qu'avec les DE en formation. Les polistes ont géré l'échauffement et les gammes. Nous avons raccourci la séance collective afin de placer un temps de séance individuelle, collective ou de préparation physique en fonction des groupes le mardi matin. Le fait de placer cette séance sur le mardi matin nous permet d'avoir une cession de match le mercredi après-midi.

Le thème reste le même entre les séances individuelles et les séances collectives, le placement en double. Lors des séances collectives, l'approche était tactique alors que sur les séances individuelles nous avions une approche technique.

Sur les séances individuelles, nous avons donc travaillé sur les placements, les rotations en double et le jeu sans volant. Ces séances étaient le plus souvent sous forme de multi-volant pour permettre aux joueurs de se focaliser sur leur placement et moins sur les trajectoires ou les fautes. Nous avons pu observer que nos joueurs sont trop spectateurs, ils sont en réaction et non en action. Ce qui fait qu'ils perdent le rythme du jeu et se retrouvent en retard quand le volant arrive dans leur zone. Nous avons essayé de leur faire prendre conscience qu'ils doivent se déplacer en fonction du partenaire, avancer ou reculer avec lui, se décaler par rapport à lui. Ceci permet de ne pas laisser de zones libres.
Voici les points importants :

- Les deux joueurs doivent toujours être en mouvement
- Se déplacer en fonction de son partenaire, avancer ou reculer avec lui
- La reprise d'appuis systématique même si le volant n'est pas pour moi
- Armé fort en fonction du coup précédent
- Prendre des options fortes en faisant confiance à son partenaire qui va couvrir la zone libre.

Lors des séances collectives, les joueurs étaient mis en situation réelle en volant continu. Ici l'approche est plus orientée sur le côté tactique. Les situations proposées permettent aux joueurs de se rendre compte de leurs choix de trajectoire et de placement. Ceci permet de faire le lien avec les séances individuelles où on essaye de mettre en place des automatismes. En fonction de cela, les réponses des adversaires peuvent les mettre en difficulté si les placements ou les trajectoires ne sont pas bons.
Aussi nous pouvons nous rendre compte des manques techniques des joueurs en mettant en place des situations tactiques. Eux-mêmes peuvent apporter des remédiations techniques en fonctions des situations proposées. Par exemple, si nous proposons une situation avec un terrain réduit et que les joueurs continuent à mettre de la vitesse et ainsi faire des fautes, comment changer cela ? Le fait d'avoir une zone plus petite à viser doit les amener dans le contrôle et donc être plus relâchés.
Nous avons aussi travaillé les premiers coups lors de ces séances, surtout les services. Les joueurs ne sont pas stables au service. Ils ne mettent pas assez de poids dans le volant ce qui donne des trajectoires lentes. Il faut continuer à travailler ce coup technique primordial en double.

Pour les séances de préparation physique, la première était axée sur un travail de coordination/dissociation. Le but de cette séance 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 court ou un kill par exemple). Le deuxième temps était sur la fréquence des appuis. L'objectif de cette séance était la vitesse des appuis.

Mercredi après-midi, nous avons placé des matchs de double afin d'évaluer les progrès ou les lacunes à travailler le jeudi. Pendant ce temps de match, nous avons pris un temps de formation entre entraineurs pour discuter des différences d'entrainement entre les différentes disciplines du double. Ce temps a été riche en échange et débat.

Pour finir le stage, nous avons fait le jeu de la ligne, avec deux équipes où chaque joueur joue un point et peut aller aider un partenaire s'il gagne son point. Ce jeu permet de terminer le stage de façon ludique.

En conclusion, je tiens à remercier les entraineurs régionaux sans qui le stage serait moins qualitatif. Et aussi pour leurs échanges avec les DE en formation. Les joueurs ont fait des retours positifs sur les thèmes choisis. Ils travaillent peu le double dans leur club. Ils ont su répondre aux exigences demandées par les entraineurs ainsi qu'à l'intensité du stage. Ce qui a permis de voir des modifications sur la semaine.

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

Amitiés sportives,

Romain HUGEL

Planning:

	MARDI				MERCREDI			
	9h00 à 10h15	10h30 à 11h45	15h30 à 16h45	17h00 à 18h15	9h00 à 10h15	10h30 à 11h45	15h30 à 16h45	17h à 19h00
Groupe A	COLLECTIVE							MATCHS
Hugo		P= DE	I= Didier	C= Sylvain	P= DE	I= Didier	C= Thomas	
Gilles/Maël		P= DE	I= Thomas	C= Sylvain	P= DE	I= Thomas	C= Thomas	
Damien/Jonah		P= DE	I= Sylvain	C= Sylvain	P= DE	I= Sylvain	C= Thomas	
Tom D/Raphaël		P= DE	I= Kevin	C= Sylvain	P= DE	I= Kevin	C= Thomas	
Groupe B								
Neela/Emma		I= Steph	C= Steph	P= DE	I= Steph	C= Jérémie	P= DE	
Julie/Léna		I= Jérémie	C= Steph	P= DE	I= Jérémie	C= Jérémie	P= DE	
Jade/ Estel		I= Sylvain	C= Steph	P= DE	I= Sylvain	C= Jérémie	P= DE	
Nina/Charline		I= Thomas	C= Steph	P= DE	I= Thomas	C= Jérémie	P= DE	
Groupe C								
Arthur/Olivier		C= Kevin	P= DE	I= Kevin	C= Didier	P= DE	I= Kevin	
Nolann/Louniss		C= Kevin	P= DE	I= Jérémie	C= Didier	P= DE	I= Jérémie	
Kylian/Robin		C= Kevin	P= DE	I= Steph	C= Didier	P= DE	I= Steph	
Paul/Maël		C= Kevin	P= DE	I= Didier	C= Didier	P= DE	I= Didier	
Observation		Didier	Jérémie	Thomas	Kevin	Steph	Sylvain	

Jérémie échauffement mardi aprem/ DE échauffement mercredi matin / DE échauffement mercredi aprem

	JEUDI			
	9h00 à 10h15	10h30 à 11h45	15h30 à 16h45	17h00 à 18h00
Groupe A				
Hugo	I= DE	I= Sylvain	C= Kevin	JEU DE LA LIGNE
Gilles/Maël	I= DE	I= Kevin	C= Kevin	
Damien/Jonah	I= DE	I= Thomas	C= Kevin	
Tom D/Raphaël	I= DE	I= Jérémie	C= Kevin	
Groupe B				
Neela/Emma	I= Thomas	C= Didier	I= DE	
Julie/Léna	I= Didier	C= Didier	I= DE	
Jade/Estel	I= Kevin	C= Didier	I= DE	
Nina/Charline	I= Sylvain	C= Didier	I= DE	
Groupe C				
Arthur/Olivier	C= Jérémie	I= DE	I= Thomas	
Nolann/Louniss	C= Jérémie	I= DE	I= Didier	
Kylian/Robin	C= Jérémie	I= DE	I= Jérémie	
Paul/Maël	C= Jérémie	I= DE	I= Sylvain	
Observation				

<u>DE échauffement jeudi matin / DE échauffement jeudi aprem</u>

PROGRAMME PREVISIONNEL
Stage régional jeunes Février 2023

MARDI			MERCREDI		JEUDI	
Matin		AM	Matin	AM	Matin	AM
9h00 à 10h15	10h30 à 11h45	15h30 à 16h45	9h00 à10h15	15h30 à 16h45	9h00 à 10h15	15h30 à 16h45
COLLECTIVE	Groupe A= PP	Groupe A= Indiv	Groupe A= PP	Groupe A= Collec	Groupe A= Indiv DE	Groupe A= Collec
	Groupe B= Indiv	Groupe B= Collec	Groupe B= Indiv	Groupe B= PP	Groupe B= Indiv	Groupe B= Indiv DE
	Groupe C= Collec	Groupe C= PP	Groupe C= Collec	Groupe C=Indiv	Groupe C= Collec	Groupe C= Indiv
		17h00 à 18h15	10h30 à 11h45	17h à 19h	10h30 à 11h45	17H00 à 18h00
		Groupe A= Collec	Groupe A= Indiv	MATCHS	Groupe A= Indiv	JEU DE LA LIGNE
		Groupe B= PP	Groupe B= Collec		Groupe B= Collec	
		Groupe C= Indiv	Groupe C= PP		Groupe C= Indiv DE	