

BILAN STAGE REGIONAL JEUNES

Du 26 au 27 Février 2024

Voici le programme du stage de Février. Il s'est déroulé du lundi 26 au mardi 27 février 2024. Le stage a démarré par une séance collective. La réunion pour discuter du planning et des thèmes s'est faite durant la séance collective du lundi matin.



Equipe d'encadrement

Romain HUGEL, Responsable du stage (06.80.70.46.74)

Olivier ANINAT, Responsable du pôle Espoirs

Thomas DUTEIL, Entraîneur régional

Arezki AMRANI, Entraîneur régional

Jérémie BOSC, Entraîneur régional

Didier MILLOT, Entraîneur régional

Les 23 joueurs sont répartis dans les 3 groupes suivants :

GROUPE A 7 joueurs

Benjamins :

Alec ROPERS (BCSV01), Kenzo SAYSSET FOLZ (CBR42), Basile COURT STEMPEL (BACLY69), Oscar FAVRE (BCM38), Raphaël GAY (ABC74)

Benjamines :

Mathilde MOREL (BACO69), Zoé SUIFFET (ABC74)

GROUPE B 9 joueurs

Poussines :

Fleur MUNCH (VDD63), Lumei BOLUSSET LI (BACO69)

Benjamines :

Emma HURTAUD (EB38)

Benjamins :

Valentin BROSSARD (MBC03), Benjamin CHALERON (VDD63), Aymeric VALETTE (EB38), Ethan GOYET (BADACHAZ69), Evan ZHANG (ABBC42), Joslyn BIFFAUD (ABBC42)

GROUPE C 7 joueurs

Minimes F:

Mai-Anh COJAN (BACLY69), Armelle LE DIMET (BPV38), Mylie JOURDAN (TBC74), Léonie GUINCHARD (SGB01)

Minimes G :

Hugo NABAIS (BCBP26), Gilles HATOT (BCBP26), Jonah BRABANT (CBC69)

Déroulement du stage

Le stage s'est déroulé sur 2 jours, du lundi 26/02 à 9h00 au mardi 27/02 à 18h à la salle Everest de Voiron.

Comme lors du stage de la Toussaint, nous avons privilégié les séances collectives par groupe. Pour chaque séance, nous avons deux cadres par groupe ainsi que des stagiaires DE en formation. Chaque groupe avait 3 terrains par séance. Ensuite les cadres ont aménagé les séances en alternant du travail par atelier, des séances individuelles, du 2 contre 1... Chaque groupe a eu 5 séances sur le thème et une séance collective pour démarrer le lundi matin. Pour le thème de travail, nous avons fait le même sur les 3 groupes, réussir à jouer neutre et apprendre à ne pas perdre le point avant de le gagner. En fonction des groupes et des besoins des joueurs, nous avons travaillé sur le jeu dans le retard, la défense, le jeu au filet (qualité de lob)... Vous pouvez retrouver le planning dans les documents ci-dessous.

BILAN DU STAGE :

Pour ce stage, nous avons gardé la même organisation que lors de la semaine de la Toussaint. Par contre, nous avons inversé les deux stages afin de permettre aux joueurs qualifiés sur le CEJ 4 de participer au stage puis au TER avant de partir le vendredi à Beaucouzé. C'est pour cela qu'un grand nombre de joueurs PJD étaient sur le SRJ. Les joueurs jouant sur le TER pouvaient rester avec nous le mardi soir.

Nous avons débuté le stage le lundi matin par une séance collective. Cette séance reste inchangée par rapport aux autres stages. Nous aimons cette formule qui permet de mettre directement de la rigueur et de l'intensité dès le début de l'entraînement. Les joueurs se rendent compte de nos attentes et du niveau d'exigence demandé tout au long du stage. Pendant ce temps, nous avons pu discuter du thème avec les cadres ainsi qu'avec les DE en formation. Sur cette séance, nous avons mis en place des situations globales avec des routines sur terrain entier ou demi-terrain, 2 longs – 3 courts, 2 longs – 2 courts, 1 long – 3 courts et du 2 contre 1 pour finir.

Le choix des thèmes résulte d'une réflexion faite sur les joueurs du pôle qui ont tendance à donner énormément de points durant un match. Nous avons essayé de changer la représentation du bad aux joueurs en leur faisant comprendre que pour gagner un match il ne fallait pas uniquement mettre le volant au sol. Mais avant tout, d'avoir des phases de construction plus importantes, rester en vie dans l'échange et attaquer au bon moment. En résumé, nous avons demandé aux joueurs d'être patients.

Pour ce thème, plusieurs éléments pouvaient être observés. Nous nous sommes basés sur la première séance de groupe pour déterminer les plus grands manques par joueur. Ici nous avons pu observer que nos joueurs ont du mal à mettre de la longueur et du volume sur les lobs, les trajectoires sont souvent tendues et croisées. Ceci est dû à un armé trop tardif qui les empêche de fixer, ils jouent avec tout le bras sans contrôler le volant. Autre point important, le jeu dans le retard et notamment coté coup droit. Ici, dans la représentation des joueurs, pour se donner du temps, ils cherchent à envoyer le volant le plus loin possible d'eux, mais la trajectoire étant souvent tendue et courte, ils se retrouvent avec encore moins de temps pour jouer le coup suivant qui est généralement une attaque. Dernier point observé, la défense. Pour ce coup technique, nous avons demandé aux joueurs d'avoir des trajectoires qui leur permettent de rester dans l'échange.

Voici les éléments importants :

- Etre capable de placer l'armé (coude dégagé du corps) dès le démarrage sur tous les déplacements.
- Etre capable d'utiliser le bras non raquette pour équilibrer le déplacement et pour faciliter la mise de profil.
- En main basse, être capable en coup droit, de réaliser l'ouverture de la main ou extension du poignet tôt dans le déplacement.
- Etre capable de rester relâché dans l'armé. Avoir le tamis sous la main.
- Etre capable de réaliser le pied frappe sur toutes les fentes, avec le pied dans l'axe de la raquette.
- Etre capable de garder du contrôle dans les trajectoires, savoir gérer la vitesse du volant.
- Etre capable de recentrer le jeu sur les lobs.

- Etre capable de trouver une zone derrière la ligne de service sur les coups dans le retard ou en défense.
- Etre capable d'effectuer un premier pas de remplacement dynamique et équilibré après toutes les fentes.

Le mardi en début d'après-midi, comme sur le stage de la Toussaint, nous avons placé une séance de préparation physique avec une vingtaine d'exercices allant du travail de pied, de la coordination au renforcement musculaire. Les joueurs faisaient deux fois le même exercice pendant 30'' avec 20'' de pause avant de passer à l'exercice suivant. Nous avons un joueur par exercice. Nous faisons le même constat que sur le SRJ 1, les joueurs sont à l'aise sur les exercices de travail de pied (échelle, pas malais, tapping...) par contre, ils se retrouvent en difficulté sur tous les exercices de renforcement musculaire, principalement les abdos, dorsaux et gainage. Le renforcement de la ceinture pelvienne est primordial pour les joueurs, cela permet à la fois d'être plus équilibré sur les frappes comme les fentes mais aussi d'avoir un meilleur transfert de force entre le bas et le haut du corps.

Après une dernière séance gérée par les DE, supervisée par un cadre ligue, nous avons fini le stage par le jeu de la ligne toujours apprécié des joueurs.

En conclusion, merci aux cadres régionaux ainsi qu'aux DE pour leur investissement, les échanges et les remédiations apportés aux joueurs. Sans eux, le stage ne pourrait pas être de la même qualité.

Le bilan général du stage a été fait par groupe afin d'avoir plus de retours des joueurs, ils ont réussi à faire ressortir les points clés du thème travaillé. Nous avons pu les observer sur le TER le mercredi et certains ont essayé de mettre en place les éléments travaillés le lundi et le mardi. Ce qui montre leur implication dans leur activité.

Sur les séances collectives, les joueurs ont évolué en étant plus impliqué lorsqu'ils étaient partenaire d'entraînement. C'était un élément sur lequel ils pouvaient s'améliorer par rapport au SRJ 1.

Pour le stage de Pâques, nous avons réussi à nous organiser pour retrouver un SRJ sur 4 jours.

Prochain SRJ : 23-26/04/2024

Romain HUGEL
Olivier ANINAT
Ligue AURA Badminton

Planning:

	LUNDI				MARDI				
	9h30 à 10h15	10h15 à 11h45	15h00 à 16h30	16h45 à 18h15	9h15 à 10h30	10h45 à 12h00	14h00 à 15h00	15h15 à 17h00	17h15 à 18h00
GROUPE A	E C H + A U G F A M E M E S N T	C O S L E L A E N C T E I V E	THOMAS ROMAIN	AREZKI DIDIER	JEREMIE OLIVIER	JEREMIE AREZKI	E C H + A U P P R I Q U E M E N T	THOMAS ROMAIN	J E U L I D G E N E L A
GROUPE B			JEREMIE DIDIER	OLIVIER THOMAS	ROMAIN AREZKI	OLIVIER THOMAS		JEREMIE DIDIER	
GROUPE C			OLIVIER AREZKI	ROMAIN JEREMIE	DIDIER THOMAS	ROMAIN DIDIER		OLIVIER AREZKI	
OBSERVATION									

PROGRAMME PREVISIONNEL

Stage régional jeunes Février 2024

LUNDI			MARDI	
Matin		AM	Matin	AM
9h30 à 10h15	10h15 à 11h45	15h00 à 16h30	9h15 à 10h30	14h00 à 15h00
E C H A U F F E M E N T + G A M M E S	C O L L E C T I V E	SEANCE PAR GROUPE	SEANCE PAR GROUPE	Echauffement+ PP
				15h15 à 17h00
				SEANCE PAR GROUPE
		16h45 à 18h15	10h45 à 12h00	17h15 à 18h
		SEANCE PAR GROUPE	SEANCE PAR GROUPE	J E U D E L I G N E