

Programme Stage

Dispositif Avenir Départemental

Samedi 16 Avril 2011

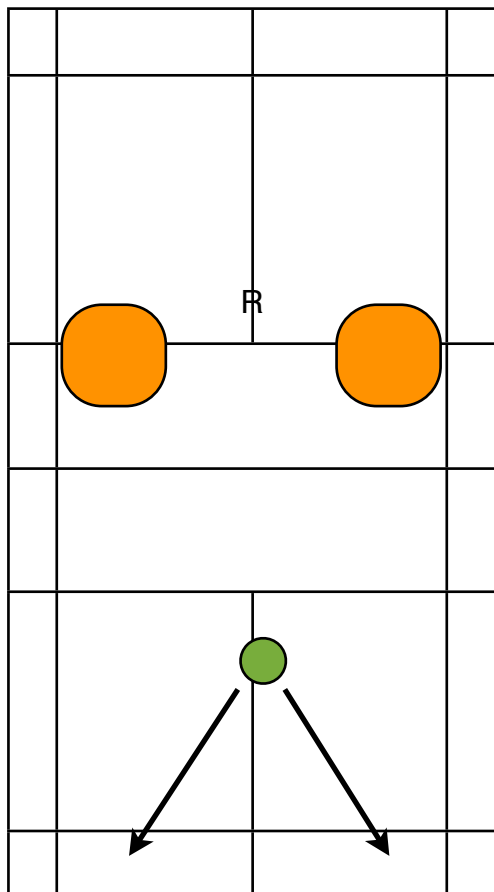
Oyeu

9h	Accueil - Présentation - Installation
9h15	Echauffement & jeux (Pilou & Sylvain)
10h	Séance Frappes fond de court (déplacement arrière)
11h15	Séance défense 1
11h45	Matchs à thème (receveur au filet)
12h15	Repas
13h	Echauffement (Romain)
13h20	Jeu (Etienne)
13h50	Séance Frappes fond de court (régularité - précision - variation)
15h30	Séance défense 2
16h	Matchs à thèmes
16h40	Retour au calme - Etirements - Bilan

Matériel: Plots, barres, échelles d'agilité, volants...

Encadrement: Etienne Gailly, Thibault Dupuy, David Rossi, Pierre-Henri Branger, Sylvain Gerbot, Romain Lazaro, Guillaume Gailly

Samedi 10h



Objectif: Stabiliser les frappes fond de court
Déplacement - Equilibre

Durée: 30 minutes

Présentation vidéo (DVD)

Aménagement:

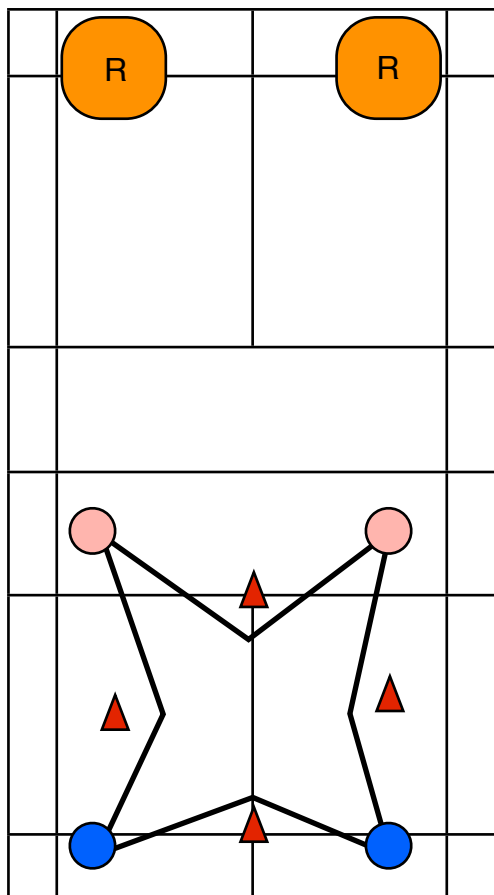
- Circuit avec déplacement arrière
- Lancer de volant à la main

Consignes:

- Utiliser le pas chassé
- Pivot côté revers
- Frappes en ciseau (en suspension)
- Passer au saut d'interception
- Vérifier le rythme et la qualité des appuis



Samedi 10h30



Objectif: Stabiliser les frappes fond de court
Déplacement - Equilibre

Durée: 30 minutes

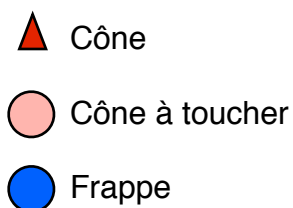
Présentation vidéo (DVD)

Aménagement:

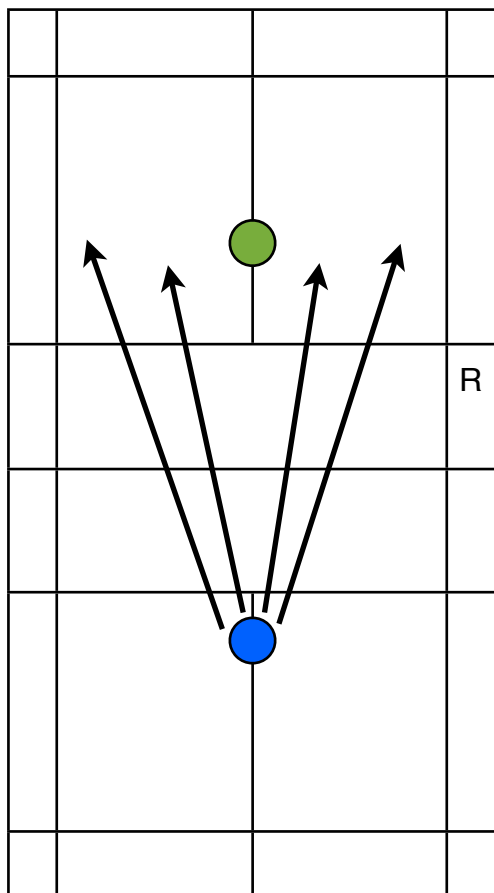
- Circuit avec frappe intégrée
- Placer des obstacles
- Placer des cônes à toucher
- 3 joueurs par passage

Consignes:

- Vérifier l'équilibre du déplacement
- Mettre un second relanceur



Samedi 11h15



Objectif: Travailler la position de défense

Durée: 30 minutes

Présentation vidéo (DVD)

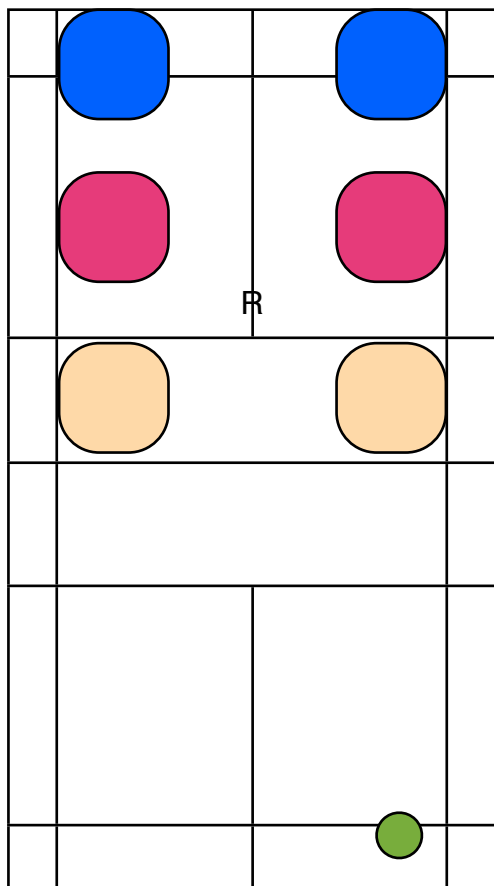
Aménagement:

- Multivolant *15 en défense
- Relance à la main par entraîneur

Variables:

- Ajouter des cibles à viser
- Augmenter la vitesse
- Relance raquette

Samedi 13h50



Objectif: Stabiliser les frappes fond de court

Durée: 40 minutes

Présentation vidéo (DVD)

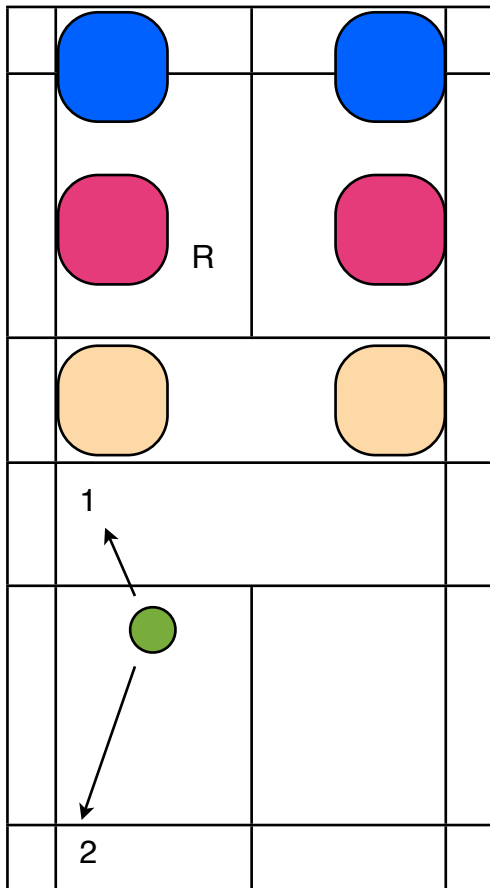
Aménagement:

- Travail sur cibles de frappes FC
- Dégagés droits et croisés
- Amortis droits et croisés
- Smashes droits et croisés
- Slices & reverse slices
- Sticks droits et croisés

Consignes:

- Coude haut
- Frappes courtes
- Ciseau & saut chinois
- Vérifier le rythme de frappe
- Vérifier le placement % au volant

Samedi 14h30



Objectif: Stabiliser les frappes fond de court

Durée: 30 minutes

Présentation vidéo (DVD)

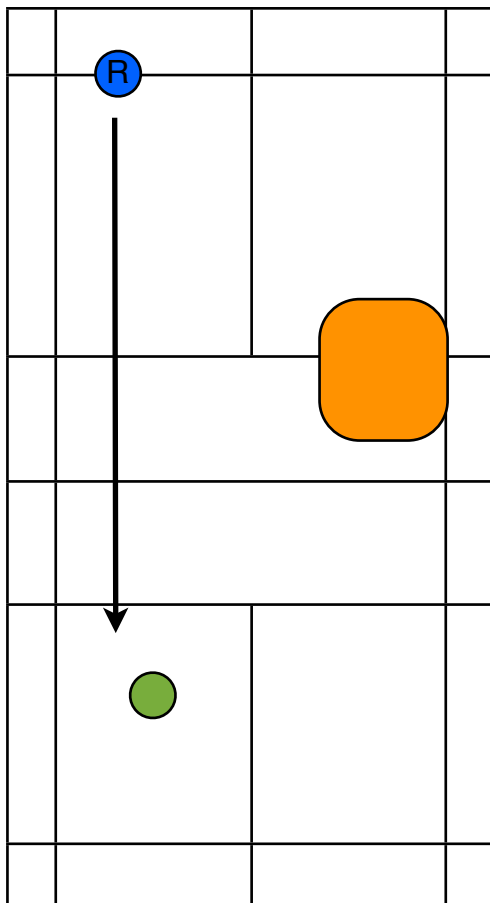
Aménagement:

- Multivolant sur 2 frappes et cibles
- 1: Contre-amorti
- 2: frappe sur cible

Variables:

- Fonctionner par groupe de 2

Samedi 15h



Objectif: Défense courte croisée

Durée: 30 minutes

Présentation vidéo (DVD)

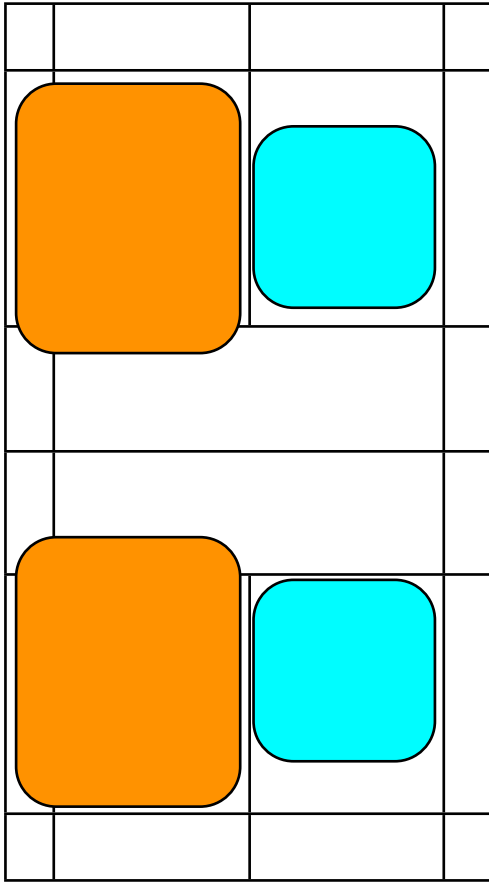
Aménagement:

- Multivolant *12 sur cibles
- Relance raquette main haute

Variables:

- Augmenter le rythme
- Distribution aléatoire G-D

Samedi 16h



Objectif: Matches à thèmes

Durée: 30 minutes

- Matches sur terrains réduits
- Matches filet caché
- Matches filet abaissé

Variables:

- Raquette de taille et poids différents
- Bandeau sur 1 oeil

Bilan du stage

Accueil parfait de la part du club d'Oyeu. Un gymnase vaste avec du matériel et de la musique à disposition. Une zone buvette très pratique pour le repas de entraîneurs.

Merci à Christine Dubrulle, la présidente, de la mise à disposition du gymnase.

Suite aux absences de dernière minute, le groupe s'est établi à 28 joueurs, soit 4 par terrain, et 8 entraîneurs, donc des conditions idéales pour individualiser les séances et élever le niveau de relance. On déplorera juste la maladie d'un joueur qui n'a pu faire que l'échauffement avant de devoir s'arrêter.

Comme souvent, le planning n'a pu être suivi à la minute, mais l'essentiel des séances a été fait, à savoir un gros travail de technique en fond de court (déplacement - frappes) et un peu de technique de défense (attitude - changement de prise).

2 groupes ont été faits, les benjamins d'un côté avec les deux meilleurs poussins, et les poussins de l'autre qui ont évolué sur des terrains adaptés (filet à 1m40).

Merci aux entraîneurs en formation (Etienne, David et Thibault), ainsi qu'à Caroline qui nous ont accompagné sur cette journée.

Gr	NOM	Prénom	Club	Catégorie			
1	BELLUARD	Charles	LVB	Poussin 2	5€ Esp		
2	GAGELIN	Lisa	BCSAR	Poussin 1	5€ Esp		
3	WALTER	Sarah	TBC	Poussin 2	5€ Esp		
4	RAMON	Marie	BCV	Poussin 2	5€ CH		
5	WALTER	Emma	TBC	Poussin 0	5€ Esp		
6	MANDRAN	Candice	CSBB	Poussin 1			
7	PELLER	Elise	CBSJ	Poussin 1	5€ Esp		
8	RIMEY	Jade	TBC	Poussin 0	5€ Esp		
9	PAGOT	Léa	GUC	Poussin 1	5€ Esp		
10	DUCLOS	Coralie	VBC	Poussin 1			
11	SÉNÉCHAL	Lucas	VDO	Poussin 1	5€ Esp		
12	BARRIQUANT	Leo	LVB	Poussin 1	5€ Esp		
13	ROCHAS	Léo	SVSM	Poussin 1	5€ Esp		
14	VITTOZ	Théo	VDO	Poussin 2	5€ Esp	Etienne	Formation
15	BAILLY	Sacha	VDO	Poussin 1	5€ Esp	Thibault	Formation
16	ROUSTAN	Liam	CBV	Poussin 1		David	Formation
						Pierre-Henri	CODEP Isère
1	BOBILLIER	Alexandre	GUC	Poussin 1	5€ Esp	Romain	CODEP Isère
2	CHIROUSSEL	Tristan	CSBB	Poussin 2		Sylvain	CODEP Isère
3	MICLO	Florian	CSBB	Benjamin 1		Guillaume	CODEP Isère
4	OUGIER	Nicolas	GUC	Benjamin 1	5€ CH		
5	STOLL-DEVISE	Guilhem	BCIA	Benjamin 1	Annulé		
6	GEYSEN	Thomas	ASVF	Benjamin 1	5€ Esp		
7	GAGELIN	Amaury	BCSAR	Benjamin 2	5€ Esp		
8	REVELEN	LÉo	BCV	Benjamin 2	5€ CH		
9	ROUSTAN	Marvin	CBV	Benjamin 2			
10	MAGNAN	Nathan	BCV	Benjamin 2	5€ Esp		
11	GEORJON	Baptiste	VDO	Benjamin 1	5€ Esp		
12	VITTOZ	Valentin	VDO	Benjamin 2	5€ Esp		