



Bilan – Stage Equipe CODEP 25

Valdahon – 25 mai 2015

Encadrement :

- Cyril VIEILLE (salarié CODEP 25, directeur)
- Yannick LEVANT (entraîneur DE)
- Alexandre ABRAMI
- Thomas BELIARD



Objectif général :

- Préparation à la compétition du 20-21 juin à Valdahon : Barrages des Championnats de France des Comités Départementaux. Pour rappel, le programme de ces barrages est composé de 3 rencontres contre 3 autres CODEP, avec pour chaque rencontre : un SH, un SD, un DH, un DD, et un Mx.

Objectifs spécifiques :

- Savoir porter une attitude combative ! Être plus fort mentalement que son adversaire. Ne rien lâcher, rester serein et calme. Ne pas s'énerver, crier après un long échange gagné. Gérer les « money-time »
- Avoir un esprit de tacticien. Développer la réflexion et l'esprit tactique.
- Être régulier, ne pas faire de fautes, construire l'échange, gérer l'affect et la frustration.



Jeunes présents :

ASPTT 25 : Tom GRANDJACQUET, Antoine COURTOT, Noé MONFRAY

BC Etupes : Maëlle CHARLES

BV Morteau : Romain SCALABRINO, Martin ABRAMI, Anya TATRANOVA, Aymeric LAMENDIN, Tom EMON, Marie CESARI, Louis LOUBRY

BVV : Léo LUZY

Programme :

9h – 9h15	Accueil, présentation des objectifs de la journée
9h15 – 9h45	Echauffement général + « Training course »
9h45 – 11h15	Séance collective : <ul style="list-style-type: none">- 3 premiers coups en double et en mixte- Placements/tactique en mixte
11h15 – 12h	Matchs en double et en mixte <ul style="list-style-type: none">- Appliquer ce qu'on a vu- Matchs coachés par les encadrants- Faute grotesque = gage

12h-13h30	Repas et jeux d'adresse
13h30 – 14h	Reprise, Ultimate
14h-15h30	Séance collective : - Régularité/Volume : fautes sanctionnées - Gestion du mental
15h30 – 16h45	Matches à thème + Matches

Matin

Echauffement

« Training course »



- Courir sur tout l'espace du gymnase
- Si je suis rattrapé, je suis éliminé
- Placements gradués au départ en fonction de la catégorie d'âge et sexe
- Gages décroissants pour les éliminés (si 12 joueurs : 12 « burpees » pour le premier éliminé, 11 pour le suivant, ...etc.)

1) Les trois premiers coups

Insister sur l'importance de ces trois premiers coups

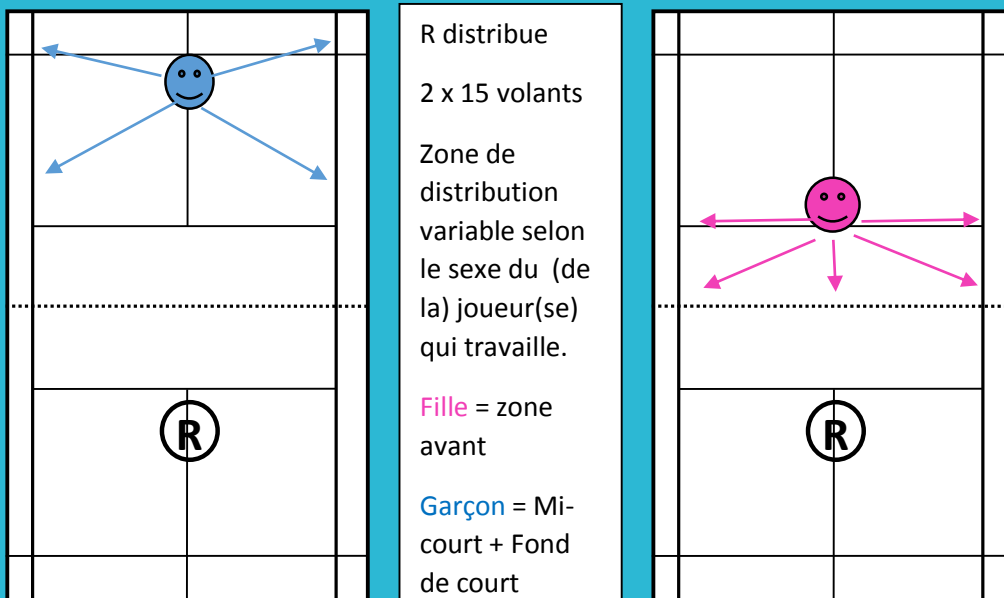
- Être offensif dès le retour, mettre la pression sur le serveur
- Varier le service (zones), gérer la pression du receveur
- Être actif après le service, prendre une option
- Attention : placements mixtes (fille toujours du même côté, côté raquette au centre)

Exercice :

- le receveur se prépare tout près de la ligne de service
- le serveur doit obligatoirement servir court, et gérer cette pression affective
- comment gérer cette pression ? => varier les zones, regarder la bande, prendre le temps

2) Placements/tactique en mixte (théorique + pratique)

- Voir les spécificités du mixte : coups d'attaque, jeu dans le mi-court, jeu dans le contrôle, variation des zones...etc.



Objectif pour celui ou celle qui travaille :

- Rejouer dans le mi-court, attaquer... mais surtout ne pas relever !!!
- Attitude d'attaque/pression au filet pour la fille : raquette haute.
- Armé précoce

Variante : placer un joueur/une joueuse en face dans la zone avant, pour mettre la pression à celui qui travaille.



Après-midi

Régularité/continuité

Match-routine

Faute = 1 pompe ou 2 sauts groupés

Groupes de niveaux. 5 victoires d'affilée pour un joueur = gage collectif !

Variation d'attaque

Match à thème :

- Service long
- Attaque libre
- Défense courte au centre
- Contre-amorti (spin)
- Lift

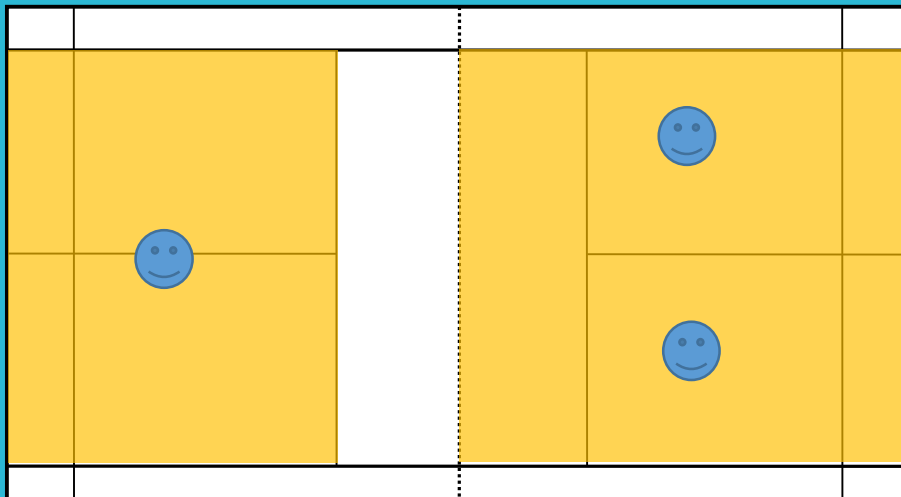
Faute de l'attaquant = 2 flexions extensions



Gestion du mental/Volume/Se déplacer en rythme

- Multi volant (grosse série) tout terrain + attaque
- Gage si volant touche le sol avant la raquette
- Gérer un long échange

Match à thème 2 contre 1



Double suédois avec les encadrants

- ⇒ Pression mentale et affective exercée volontairement par les encadrants
- ⇒ Enjeu pour les jeunes, toujours avides de vaincre leurs coachs !



Conclusion générale :

Ce stage n'a pas été axé sur la technique, mais davantage sur la tactique de jeu et la gestion du mental, avec des duels courts à enjeux, afin de rechercher un engagement total de la part des jeunes, ce qu'ils ont majoritairement bien appliqué. 4 encadrants pour 12 jeunes, des conditions idéales pour corriger et interpeller les jeunes sur leurs mauvais choix tactiques. L'expérience de Yannick (LEVANT) a, semble-t-il, bien plu aux jeunes qui se sont montrés réceptifs. Malgré l'absence de certain(e)s de l'équipe à ce stage, il a été réussi et nous espérons tous qu'il porte ses fruits pour le WE de barrages à Valdahon les 20 et 21 juin prochains !

Bilan rédigé par Cyril VIEILLE