

Compte rendu stage Collectif Cadet et Junior du 8 au 25 août 2011

Lieu : CREPS de Strasbourg

Effectif du 8 au 15 : Fanny Arnou, Stacey Guerin, Delphine Lansac, Pernelle Oliva, Anne Tran, Tangy Citron, Jocelyn Deschamp, William Goudallier, Vanmael Heriau, Bastian Kersaudy, Antoine Lodirot, Julien Maio, Loïc Mittelheisser.

Encadrement : Patrice Delabrouille et Vincent Laigle

Plus du 15 au 25 : Lorraine Baumann, Juliette Wattebled, Jordan Corvée, Matéo Martinez, Thomas Vallez.

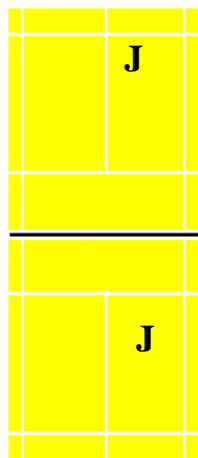
Encadrement Benjamin Puyo

Mardi 9 août matin

Footing

Parcours physique : 1/ corde, 2/ vitesse boite, 3/ agilité, 4/ pieds. 5' x 4

Simple



Sur demi-terrain :

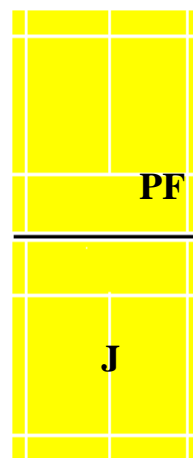
Deg / Deg

1 Deg et 1 Am

1 Deg ou 1 Am

Matches sans smash

Temps total 45'



Le joueur en point fixe joue sur tout le terrain adverse.

Au bout 60 frappes on change les rôles.

X 3 car PF à droite au centre et à gauche

Faire 30 frappes, smash dr et smash cr, sur PF qui est sur demi-terrain, x 2 dr et g

Après midi

Echauffement : différents pas sur largeur gymnase, aller et retour. Chat par deux.

Shadow :

- sur 1 pas

- saut chinois, défense, kill au filet droit x 4 x 3, à droite puis à gauche

- saut chinois, défense, kill au filet diag x 4 x 3, à droite puis à gauche

Matches à thèmes sur demi-terrain, 5' x 6

Matches à 14/14 (17 si fille contre garçon) le vainqueur reste sur le terrain.

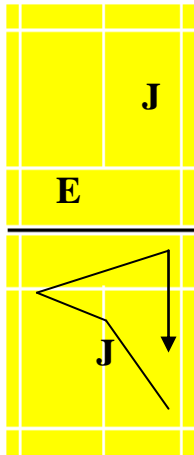
Mercredi 10 août

Randonnée en montagne : 6 heures, 700 mètres de dénivelé

Jeudi 11 août matin

Parcours différents pas et sprints/pas chassés sur terrains

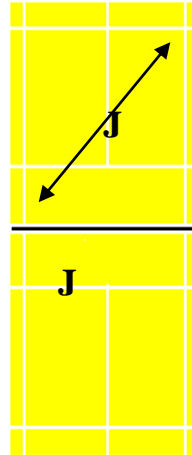
Simple, 3 ateliers



Le joueur a 7 volants et fait des services

L'entraîneur à 14 volants : un en smash, l'autre juste derrière le filet.

Joueur fait 1 Deg, 1 Def, 1 Ca ou Lob



1 CA et un smash ou Am du fond de court X12

Trois joueurs 2/1, celui seul fait slice, Am, smash. Les deux jouent sur tout le terrain mais après la ligne de service.

Après midi

Randonnée de 55 km en vélo.

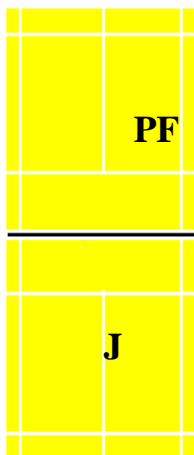
Vendredi 12 août matin

Double

- drive
- filet/défense
- smashes/défenses longues
- smashes/défenses tendues
- matchs demi-terrain, début imposé : service long, smash, défense tendue...

Après midi

Double



Le joueur en point fixe joue sur tout le fond de court adverse et def tendues, drive droit.

3' en contrôle
3' en attaque

X 3, PF à droite au centre et à gauche

Trois joueurs 2/1, celui seul attaque. Les deux jouent sur tout le terrain mais après la ligne de service. Match de 21 points

Matchs de double

Samedi 13 août matin

Physique

1000 mètres à 90% VMA puis 16 x 50 mètres à 100% x 2

Après midi

Musculation

1/ Gainage et abdos : fitball, abdos, 3 appuis, lombaires

2/ Médecine-ball : différents lancés

3/ Gilets lestés : pompes, triceps, sur 1 jambes, sauts patineur, mollet

X 2

30' de répétition de coups

Dimanche 14 août

Randonnée en montagne : 6 heures, 900 mètres de dénivelé

Lundi 15 août après midi

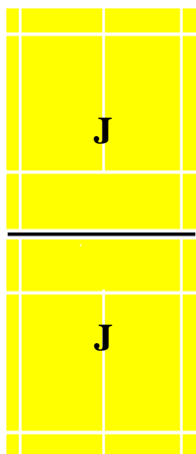
Parcours largeur du gymnase : pas patineur couloir, une jambe, pas chassés volants, chicane, sprints boites, 2 x 5'

Simple sur orientation des appuis puis coups de fond de court

Match sans zone avant, 2 x 10'

Match sans zone arrière, 2 x 10'

1 joueur fait slice, revers slice, Am (pas de smash) l'autre remet au filet puis lob, 2 x 5'



1 attaque en slice, revers slice, Am (pas de smash) /filet / Lob / l'autre attaque slice, revers slice, Am... 10'

10' avec smash possible

10' avec rush possible suite à l'attaque

Match, 1 obligé de Deg si volant en F de C. 10' puis change les rôles
10' de services de simple

Mardi 16 août

Luc Leger

Double sur contrôle main basse

Exercice à trois joueurs

- drive en contrôle
- drive en contrôle plus possibilité de lever
- contrôle plus près du filet
- contrôle plus près du filet plus possibilité de lever
- les 2 en attaque filet, 1 def mi court
- matchs en 3/3

Mardi 16 août après midi

6 groupes de 3 joueurs. Multi volants sur 4 terrains et défense de double et 2/1 en simple sur deux autres terrains. Multi de simple ou double selon le groupe. 6 rotations de 15'.

- filet
- fond / filet
- mi-court / fond de court
- grand terrain

Mercredi 17 août matin

Séances individuelles et matchs

Mercredi 17 août après midi

Parcours musculation en ligne : 22" exercice / 22" course, 40'

Matchs à thèmes sur demi-terrain

Jedi 17 août

Randonnée en vélo dans les Vosges de 6 heures

Vendredi 18 août

Tournoi de simple

Garçons

Bastian / Thomas V 21/16 21/12

Jordan / Antoine 15/21 21/17 21/11

Thomas A / Vanmael 21/13 21/16

Matéo / Jocelyn 15/21 21/15 21/18
Loïc / Tanguy 21/18 21/19

William / Bastian 21/17 21/19
Thomas A / Jordan 21/17 22/24 21/08
Benjamin / Matéo 21/12 21/10
Julien / Loïc 21/18 21/6

Consolante

Vanmael / Jocelyn 19/21 21/19 21/19
Vanmael / Antoine 14/21 21/10 21/16
Jocelyn / Antoine 21/17 13/21 21/15
Tanguy / Jocelyn 21/16 21/13
Tanguy / Vanmael 23/21 21/12

5/8

Bastian / Jordan 21/13 21/17
Matéo / Jordan 21/18 21/14
Loïc / Matéo 21/12 21/18
Loïc / Bastian 21/19 24/22

Demi

William / Thomas A 21/14 21/14
Julien / Benjamin 21/17 21/18

Finale

Julien / William 21/17 21/14

Filles

Fanny / Stacey 16/21 21/16 21/13
Fanny / Lorraine 9/21 21/14 21/16
Lorraine / Stacey 21/18 21/13

Delphine / Phuc 21/8 21/8
Delphine / Anne 21/14 21/4
Delphine / Juliette 21/16 21/16
Anne / Phuc 21/13 21/18
Anne / Juliette 16/21 21/17 21/14
Phuc / Juliette 21/19 21/12

Places 5/6

Stacey / Phuc 25/23 21/18

Places ¾

Lorraine / Anne 21/13 21/19

Finale

Delphine / Fanny 21/18 21/7

Samedi 19 août

Tournoi de double

Joris-Jocelyn / Matéo-Jordan 21/13 21/15

William-Bastian / Coachs 21/11 21/15

Julien-Antoine / Alexandre-Tanguy 21/6 21/12

Vanmael-Loïc / Sashina-Teshana 21/14 21/14

Lorraine-Fanny / Phuc-Justine 21/13 21/15

Delphine-Stacey / Anne-Juliette 21/16 22/20

Joris-Jocelyn / William-Bastian 21/14 17/21 21/11

Coachs / Matéo-Jordan 21/16 21/18

Julien-Antoine / Vanmael-Loïc 21/10 14/21 21/19

Alexandre-Tanguy / Phuc-Justine 21/10 21/11

Lorraine-Fanny : Anne-Juliette 21/13 21/19

Sashina-Teshana / Delphine-Stacey 21/17 21/14

Matéo-Jordan / Alexandre-Tanguy 21/16 21/15

Anne-Juliette / Phuc-Justine 21/13 21/17

William-Bastian / Vanmael-Loïc 21/14 21/19

Coachs / Delphine-Stacey 22/20 25/23

Finale

Sashina-Teshana / Lorraine-Fanny 21/10 20/22 21/8

Julien-Antoine / Joris-Jocelyn 21/17 21/15

Tournoi de mixte

Lorraine-Joris / Phuc-Matéo 21/13 21/13

Stacey-Vanmael / Teshana-Tanguy abd

Juliette-Jordan / Anne-Loïc 19/21 21/14 21/15

Fanny-Bastian / Justine-Alexandre 21/16 21/17

Consolante

Anne-Loïc / Justine-Alexandre 21/16 21/17

Anne-Loïc / Phuc-Matéo 16/21 21/7 21/12

Phuc-Matéo / Justine-Alexandre 18/21 21/18 21/14

Demi

Lorraine-Joris / Stacey-Vanmael 21/16 21/11
 Juliette-Jordan / Fanny-Bastian 21/16 18/21 24/22

Place $\frac{3}{4}$

Fanny-Bastian / Stacey-Vanmael 21/13 21/15

Finale

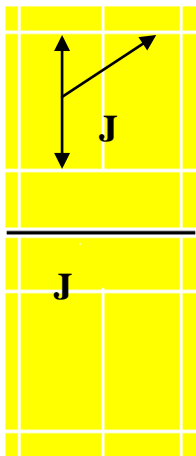
Lorraine-Joris / Juliette-Jordan 21/15 22/24 21/18

Dimanche 20 août

Repos, piscine et sortie à Strasbourg.

Lundi 21 août

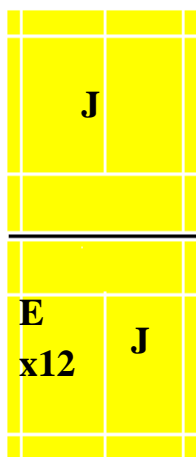
Double



Drive avec possibilité
de lever en F de C.

10'

Travail un au filet et un en défense. 2x5' par J



Joueur en attaque

30'

Joueur en défense

Entraîneur sert volant a
chaque faute

Un joueur en défense sur demi-terrain et deux en attaque, 10'

Une équipe en défense et une en attaque, 20'

Lundi 21 août après midi

Groupe de double

Travail des premiers coups

Shadow 2^{ème} et 4^{ème} coups en service/retour
service court
long
aléatoire (bruit main ou pied)

Multi-volants

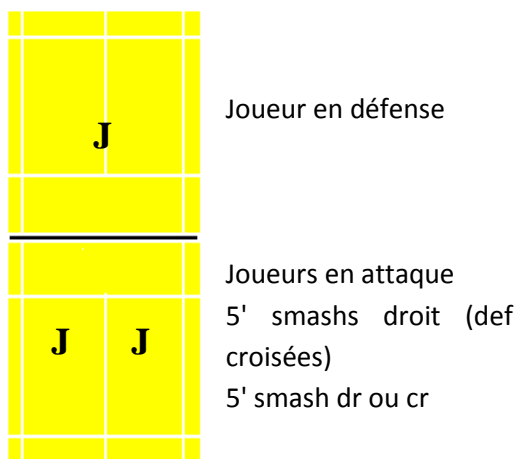
retour service
shadow 2^{ème} et frappe du 4^{ème}
retour si service long
aléatoire

Match 2/1 sans lever

Groupe simple

Travail défense et main basse

Match 1 contre 3. Celui seul lève beaucoup de volants. 10'



Match avec service long obligatoire et retour coup d'attaque.

Mardi 23 août

Groupe simple

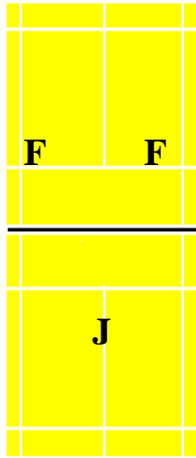
Shadow vitesse

Point fixe dr/centre/gauche, 3 x 8', des échanges rapides entre 10 et 25" et changement de rôle
Matches en une attaque/une défense

Groupe mixte

Shadow

Une équipe en défense et une en attaque



Drives et lob croisés le
G attaque droit
5'
puis lob dr ou cr, le G
attaque dr ou cr.
5'

Le deuxième G est en multi volants F de C

La fille est en attaque zone filet, les G en défense. La deuxième fille est en multi filet.

Match

Après midi

Travail de la fixation

Groupe de simple

Trois joueurs par terrain, un joueur qui lance 20 volants à la main derrière le filet, un joueur fait au choix CA ou Lob dr ou cr, le troisième essaie de toucher le volant. 30'

Deux par terrain : point fixe en F de C qui fait Am dr ou slice croisé 5', plus Deg dr 5', à droite puis à gauche.

Matches services courts et services longs obligatoires.

Groupe double

3 par terrain, idem simple.

Du F de C : Am centre ou Deg

Répétition F de C, routine : demi-smash/def tendue/block/lob/Am centre/lob cr...

2/1 sans smash

Tests de souplesse et détente verticale

Mercredi 24 août

Matches

Matéo-Joris / Thomas-Tanguy	22/20	16/21	21/17
Anne-Delphine / Lorraine-Fanny	21/19	21/15	
Juliette-Jordan / Stacey-Vanmael	21/17	21/13	
Antoine-Julien / William-Bastian	21/7	15/21	21/16
Benjamin / Jocelyn	16/21	21/10	21/18

Tanguy / Vanmael	21/16 21/17
Stacey-Matéo / Delphine-Jordan	21/19 23/21
William / Jocelyn	21/19 8/21 21/18
Anne-Juliette / Lorraine-Fanny	20/22 22/20 21/10
Joris-Bastian / Antoine-Julien	21/16 21/15
Benjamin / Vanmael	21/15 15/21 28/26

Après midi

Parcours explosivité, 2 x12'

Répétition de coups, 30'

Jedi 25 août

Répétition de coups

Départ Langenfeld