

# 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.

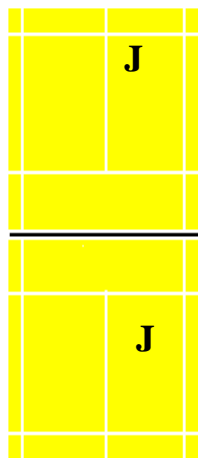
Encadrement Benjamin Puyo

## 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.

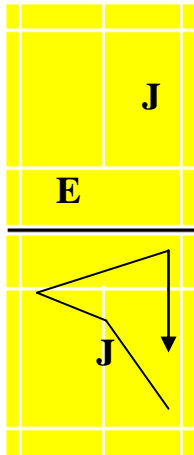
## Mercredi 10 août

Randonnée en montagne : 6 heures, 700 mètres de dénivelé

## Jeudi 11 août matin

Parcours différents pas et sprints/pas chassés sur terrains

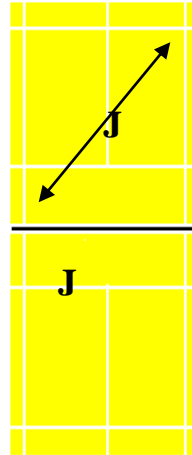
Simple, 3 ateliers



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.

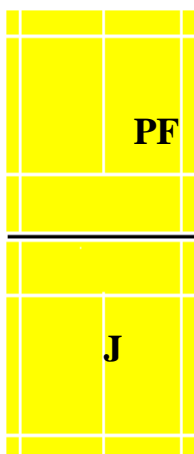
## Vendredi 12 août matin

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

Matches 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**

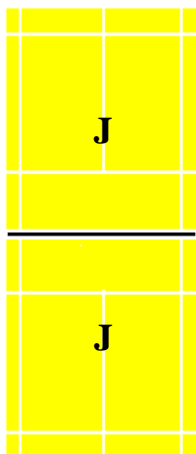
Parcours largeur du gymnase : pas patineur couloir, une jambe, pas chassés volants, chicane, sprints boites, 2 x 5'

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 <sup>3</sup>/<sub>4</sub>

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

Finale

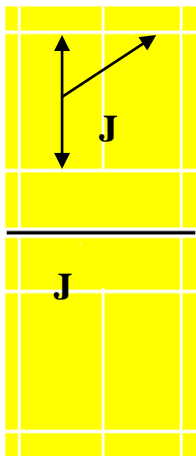
Lorraine-Joris / Juliette-Jordan 21/15 22/24 21/18

### Dimanche 20 août

Repos, piscine et sortie à Strasbourg.

### Lundi 21 août

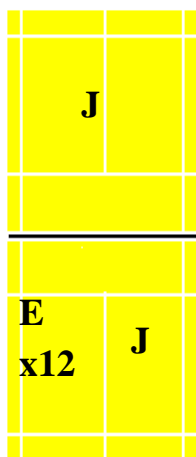
Double



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<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> coups en service/retour  
service court  
long  
aléatoire (bruit main ou pied)

### Multi-volants

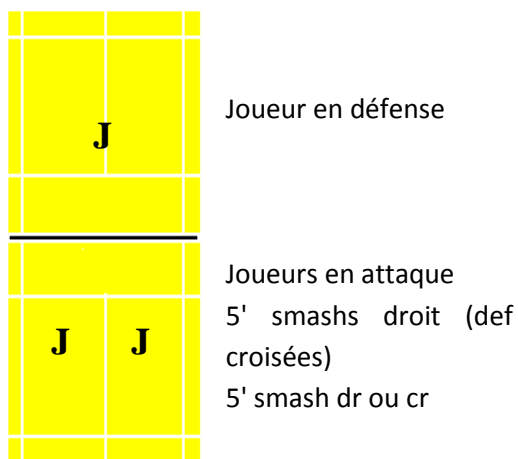
retour service  
shadow 2<sup>ème</sup> et frappe du 4<sup>ème</sup>  
retour si service long  
aléatoire

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

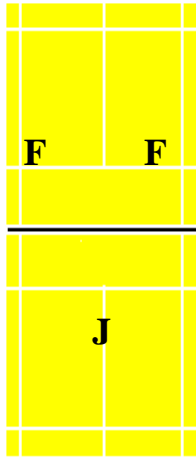
Shadow vitesse

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



Le deuxième G est en multi volants F de C

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

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