

# Compte rendu stage Surabaya

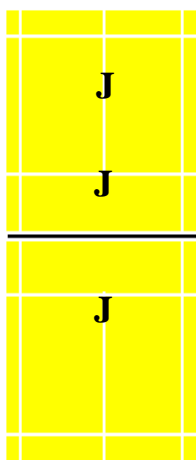
## du 1<sup>er</sup> au 14 août 2010

Les joueuses : Fanny Arnou, Lorraine Baumann, Audrey Fontaine, Cyrielle Grosjean, Delphine Lansac, Marion Luttmann, Lauren Meheust et Charlie Sehier. A l'encadrement Julia Lidgett et Patrice Delabrouille.

Les séances sont réalisées par les entraîneurs du PB. Surya Naga Gudang Garam parfois aidés par nous.

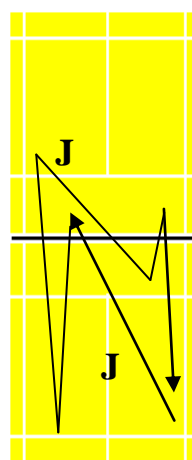
### Lundi 2 août le matin

#### Simple



Deux joueurs en attaques (Smash, slice, Am, Deg) et un joueur en défense. 20' par joueur.

Deux en def et un en attaque. 20' par joueur.



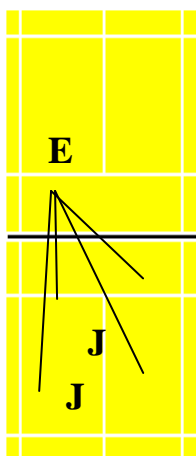
Un joueur en Point Fixe (PF)

Slice smash CA slice...

10' / joueur / côté

#### Double

Deux joueurs en défense, un en attaque. 20' / joueur.



Entraîneur en PF à droite (puis au centre puis à gauche) avec série de 25 volants X 7

2/1 en drive. 10' / joueur

### Lundi 2 août l'après midi

#### Simple

Un joueur en attaque, l'autre en style défensif (pas de smash, peu d'Amortis). 35' / joueur.  
L'entraîneur derrière le filet qui lance les volants (25) a la main dr ou g, le joueur fait des lobs  
x 7 serie.

Spin au filet 10'

Tours du gymnase en fente avant

Double

Deux joueurs en attaque, deux en défense. 45' par équipe

Multi volants (25) partout sur le terrain pour faire bouger l'équipe x 7 serie.

Tours du gymnase en fente avant

### Mardi 3 août le matin

Simple

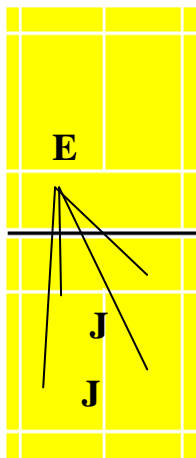
Multi volant 20 x 7 série x 3, partout, puis smash et suit

MV à la min derrière le filet, comme hier mais il faut repasser derrière une boite poser interception lignes de service.

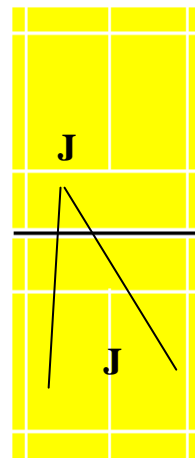
MV défense et interception Fond de Court (FdeC)

Matches

Double



Entraîneur en PF à droite  
(puis au centre puis a gauche) avec 15 volants sur le bras. Exo en volant continu qui s'arrête au bout de 15 fautes de l'équipe de double.



Drive dr/g , 15' PF à dr et  
15' PF à gauche.

Puis on change les rôles.

Match sans lob 10'

Matches

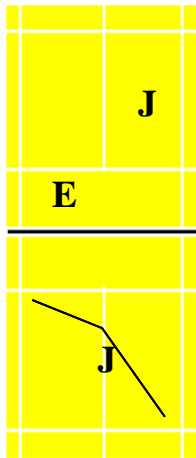
### Mardi 3 août l'après midi

Physique sur piste : faire le moins de temps pour faire 2400 mètres (6x400). 400m à fond / repos X 2.

## Mercredi 4 août le matin

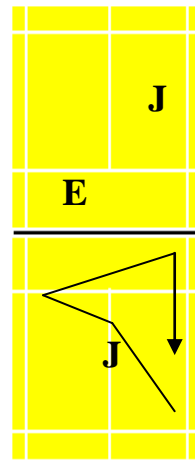
Echauffement/shadow. 1 heure

Simple



Un joueur avec 10 volants sert, l'entraîneur au filet lance les volants (10) à la main, trajectoire smash.

Joueur fait 1 Deg, 1 Def.  
3 x un côté puis l'autre.



Idem, mais l'entraîneur à 20 volants : un en smash, l'autre juste derrière le filet.

Joueur fait 1 Deg, 1 Def, 1 Ca ou Lob  
3 x un côté puis l'autre.

Double

Multi volant sur tout le terrain pour rotation 20 volants x 8

Multi volants, un seul joueur, attaque au filet, 20 volants x 8

## Mercredi 4 août l'après midi

Matches

## Jeudi 5 août le matin

Simple

3 joueurs en attaque contre 1. 20'/joueur

Un joueur en PF au filet à droite qui fait bouger l'autre sur tout le terrain. Faire 75 frappes puis changer les rôles x 3, puis PF à gauche.

Matches

Double

3 en attaque contre 2. 20' par équipe.

Idem mardi matin : Entraîneur en PF à droite (puis au centre puis à gauche) avec 20 volants. Exo en volant continu qui s'arrête au bout de 20 fautes de l'équipe de double.

Matches

## Jeudi 5 août l'après midi

Piscine

## Vendredi 6 août matin

Simple

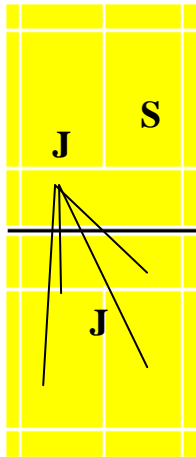
Routine classique indonésienne : 4/terrain, un volant en jeu, les joueurs font un Deg puis deux shadows au filet. Deg droit puis croisé, 4 x 5'

Routine      Service      Deg

Amorti CA  
CA Lob (comme service)  
Deg ...

Sur demi-terrain droit puis en diagonale. 4 x 10'  
Matches

Double



Un joueur en Défense

Un en attaque

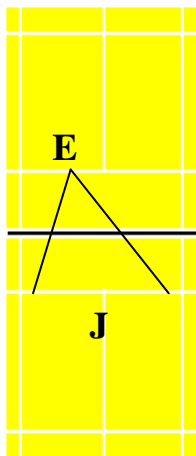
Un serveur avec des volants

Faire 25 frappes puis changer les rôles

### Vendredi 6 août après midi

Simple

Matches



Entraîneur sur une chaise à droite (puis au centre puis à gauche) avec 25 volants.

Il fait des slices/Am/smashes et quelques Deg pour faire reculer le joueur

25 x5 x3 (d/c/g)

Double

4 en attaque, un en défense, 10' sur demi-terrain droite puis 10' gauche. x 5

### Samedi 7 août matin

Physique et matchs

**Samedi après midi et dimanche** : repos

### Lundi 9 août le matin

Simple

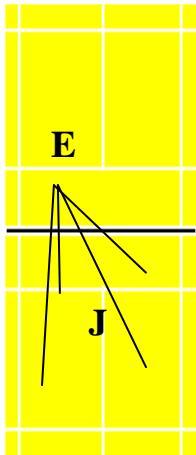
3 contre 1. 10'

Pont fixe au fond qui fait bouger l'autre sur tout le terrain 10'

Jouer sur demi-terrain qui fait bouger l'autre sur tout le terrain 10'

Matches

Double



Un entraîneur avec des volants

Faire 35 frappes puis changer avec un autre joueur.

x 3 gauche et x 3 à droite

Idem avec le joueur au filet et le coach au centre. x 3

Matches

### Lundi 9 août l'après midi

Simple

Smash coup droit et block côté revers, 20 volants x 5

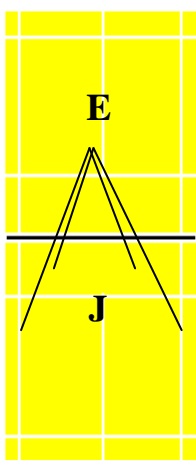
Défenses dr ou gauche avec parfois un volant en fond de court, 20 volants x 3

Le coach est dans le terrain du joueur face à lui et défenses dr ou g, 20 volants x 2

Matches sans Deg

Double

Mur 5 x 15 volants (environ 30')



Entraîneur avec 20 volants

Faire 3 séries au filet sur le même joueur, libre, court dr et tendu/court g et tendu, tout au centre. X 4

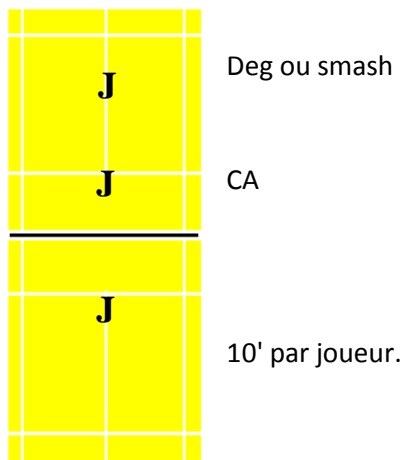
Travail alternance raquette lourde et normale, 3 x 20 rush revers ; 3 x 20 drive.

Matches.

## Mardi 10 août matin

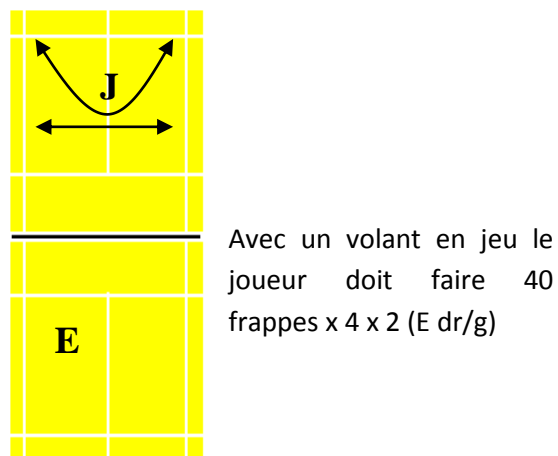
Simple

4 par terrain. 1 qui fait smash/slice/CA contre deux, le 4<sup>ème</sup> en physique. 10'



Matches

Double



Sur demi terrain, en multi (15x2), smash puis suivre en drive (plusieurs drives, distribution très rapide), puis re smash... x 4

3 contre 1 qui est en défense, 20'

## Mardi 10 août après midi

Simple

Physique en utilisant un banc assez haut, montée de marche 35 x 1'

Double

Point fixe sur demi dans la zone avant fait travailler la rotation de l'équipe (ni smash, ni lob), 15' x 2 (dr/g)

Point fixe sur demi fait travailler la rotation de l'équipe (pas de lob), 15' x 2 (dr/g)

## Mercredi 11 août matin

Simple

Faire 50 frappes sur PF qui est sur demi-terrain :

- en FdeC, Am dr et slice cr
- sur tout le terrain
- smash dr et smash cr

Pompes, abdominaux

Double

Différents matchs de 11 point, sans zone avant, sans zone arrière, normal, x 5  
15' de drive sur demi-terrain

Rotation de l'équipe entre le mi-court et le filet, le PF est très proche du filet, 20'

### **Mercredi 11 août après midi**

Simple

Corde à sauter

Double

Matchs

Service/retour

Gainage

### **Jeudi 12 août matin**

Simple : matchs en 11 points

Double

3 contre deux en défense, 20'

Multi volants (21) smash cd, drive revers, kill x 7 x 5; idem de l'autre côté

Gainage

### **Jeudi 12 août après midi**

Musculation

### **Vendredi 13 août**

Matchs