

PROGRAMME DU STAGE JEUNE DU CODEP 21
Du 5 – 6 Mars 2020

5 Mars 2020		6 Mars 2020		
TEMPS	CONTENUS	TEMPS	CONTENUS	
9h30	*Accueil des stagiaires, présentation des encadreurs, programme, organisation, règles et objectifs du stage Thème 1 : Frappes défensives et offensives entre le mi-court et le fond du court (Niveau CLE 21) Thème 2 : Services et coups techniques en zone avant (Débutants)	9h30	Echauffement général (ludique et spécifique)	
9h45	Echauffement général (ludique et spécifique)	9h50	NIVEAU CLE 21 MODULE 6 : Régularité + Matches à thème -Smash + vitesse micourt -Slice/reverse + jeu au filet -Défenseur vs attaquant -Points bonifiés sur un coup précis (défini par le coach)	
10h15	NIVEAU CLE 21 MODULE 1 : Les défenses en mi-court -Droites et croisées -Courtes et longues MODULE 2 : Les attaques en mi-court -Le drive (revers et coup droit) -Le smash/stick		DEBUTANTS MODULE 1 : Les services -Courts et longs (en prise de revers) + remplacement -Courts et longs (en prise coup droit) + remplacement MODULE 2 : Déplacement et frappes -Le contre amorti droit côté coup droit -Le contre amorti droit côté revers -Le lift et/ou le lob (côté coup droit et revers)	DEBUTANTS MODULE 6 : Matches à thème -Défi filet -Carré -Baston
	11h30		PAUSE	
	11h45		ATELIERS JEUX AU CHOIX DANS LA LISTE	
11h30	PAUSE	12h15	Suite et fin des modules 6 pour chaque groupe	
11h45	ATELIERS JEUX : *Bad-assis c'est chaud, *Le Dé magique, *Le relais par-dessus par dessous	13h00	PAUSE DEJEUNER	
12h15	Suite et fin des modules 1 et 2 pour chaque groupe	14h00	ATELIERS JEUX + ORGANISATION DU TOURNOI PAR EQUIPES -Nom du tournoi à trouver par les joueurs -Election des capitaines -Composition et noms des équipes avec les capitaines	
13h00	PAUSE DEJEUNER	15h15	PAUSE	
14h00	NIVEAU CLE 21 MODULE 3 : La défense en fond du court -Le dégagement droit + remplacement -Le dégagement croisé + remplacement MODULE 4 : Les attaques en fond du court -Le slice croisé côté coup droit -Le reverse slice croisé côté revers -Le smash	15h30	Reprise du tournoi	
	DEBUTANTS MODULE 3 : Frappes alternées en zone avant -Frappes avec incertitude -Services + frappes (au choix) -Jouer dans les cibles MODULE 4 : Régularité -Routines -Echanges au filet sur demi-terrain - 1 court + 1 long / 2 courts/1 (poste fixe et semi-fixe)		17h00 FIN DU STAGE -Feedback du stage avec les joueurs -Mot du responsable du Codep aux joueurs et aux parents -Remise des certificats de participation et photos de famille	
15h15	PAUSE			
15h30	ATELIERS JEUX : *Bad-assis c'est chaud, Multiple de 3, L'entraide, La ronde italienne, La tombe, La Tournante,			
16h10	Le killer, Les dés, Les cartes, Le Bingo			
16h10	-Suite et fin des modules 3 et 4 pour chaque groupe, -Jeu libre badminton			
16h45	MODULE 5: Renforcement musculaire			
17h00	-Gainage, abdominaux, étirements, -Feedback avec les joueurs, -cri de guerre du stage			

OBJECTIF GENERAL : *Faire une palette de coups d'attaques et de défenses en micourt et en fond du court (Niveau CLE 21), *Faire des services et des frappes variées en zone avant avec régularité (Débutants)

OBJECTIFS SPECIFIQUES : Etre capable de se déplacer et se replacer en pas chassés, saut (d'interception, ciseau), fente (avant, latérale, arrière) ; en restant focalisant sur les points clés (armé et la reprise d'appui)

Méthodes d'entraînement: Surnombre, matchs à thèmes, multi-joué, multivolants, routines

Coups techniques à réaliser: Contre amorti, lift et lob, drive, smash, bloc court et long, interceptions, dégagement d'attaque, dégagement défensif

NB : 1-La structure physique sera basée sur la puissance, la vitesse, la coordination, l'équilibre et l'explosivité. 2-Ce programme est flexible