

**PROGRAMME DU STAGE DES JEUNES DU CODEP
22 AU 23 DECEMBRE 2019**

22 décembre 2019		23 décembre 2019	
TEMPS	CONTENUS	TEMPS	CONTENUS
9h30	*Présentation de l'encadreur du stage. *Programme, organisation, règles et objectifs du stage THEME : AMELIORATION DES COMPETENCES TECHNICO-TACTIQUES AU JEU EN DOUBLE ET EN DOUBLE MIXTE	9h30	Echauffement spécifique + shadows + routines
9h45	Echauffement général et spécifique (shadows en double) + routines classiques <i>(observation et organisation des groupes)</i>	9h45	Routine tactique en double – Consolidation des acquis
10h15	MODULE 1 : Habiletés et des compétences techniques en double (hommes, dames) Motricité et frappes 1/Déplacement et remplacement (par les chiffres / rotation en aile d'avion / gestuelle des mains 2/Les situations offensives *Mobilité et frappes du joueur avancé en double *Mobilité et frappes du joueur arrière en double *Les services (choix des zones 1, 2, 3) et retours de service (entrejeu, sur le joueur) 3/Les situations défensives *Trajectoires défensives (longues/courtes/tendues angles morts) et couverture du terrain (joueur en mi-court proche du couloir, joueur proche de la médiane)	10h15	MODULE 5 : Tactique en double mixtes 1/La dame défend en mixte (les trajectoires et coups techniques) 2/La dame attaque en mixte (les trajectoires et coups techniques) 3/Zone de responsabilité de la dame 4/Zone de responsabilité de l'homme 5/transition attaque défense, défense attaque
		11h30	PAUSE
		11h45	Suite du module 5
		13h00	PAUSE DEJEUNER
11h30	PAUSE	14h	Matches à thème en double et en double mixte 1/Attaquants vs défenseurs (+points bonus) 2/Le 3 contre 2 avec gage
11h45	MODULE 2 : Technico-tactique en double hommes et double dames 1/Attaques contrôlées – Prise d'option 2/Défenses contrôlées 3/Transition attaque – Défense 4/La vitesse dans le jeu (restriction des zones et choix des coups)	14h45	PAUSE
13h00	PAUSE DEJEUNER	15h	ATELIERS JEUX 1/Le bad-assis c'est chaud ! 2/Banc des remplaçants 3/Le Dé magique
14h00	Suite et fin du module 2	15h25	Tournoi de double et mixte par équipe Nom du tournoi à trouver par les jeunes badistes et composition des équipes
15h15	ATELIERS JEUX 1/La cible visée au service, 2/Ronde suisse, 3/Double suédois, 4/Le bad-assis c'est chaud, 5/Banc des remplaçants 6/Le Dé magique	17h	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
16h30	MODULE 3: Renforcement musculaire 1/Gainage varié, abdominaux, étirements généraux, 2/Feedback avec les joueurs, cri du stage		
17h00	3/Rangement de la salle et fin de la journée de stage		

OBJECTIF GENERAL : A la fin de ce stage, les joueurs devront être capables de trouver les zones et les trajectoires prioritaires en attaque et en défense ; tout en se focalisant sur leurs rôles et responsabilités sur le terrain en situation réelle de match

OBJECTIFS SPECIFIQUES : Etre capable de se déplacer et couvrir son terrain (attaques et de défenses) selon le/les choix tactiques opérés.

Méthodes d'entraînement: Surnombre, matchs à thèmes, multi-joué, multivolants, routine/pratique fermée et ouverte, shadows,

Coups techniques à réaliser: Amorti au filet/contre amorti, lift et lob, rush, skill, 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 et est susceptible de voir des modifications ou des ajustements pendant le déroulé du stage, dans l'intérêt des joueurs.