

## Stage de Détection Avenir Départemental

Programme du Jeudi 23 octobre 2014

**Durée du stage :** de 13h30 à 18h

**Public :** Poussins et Poussines (U11) et U9 exceptionnels validés par le Conseiller Technique Départemental.

**Nombre :** 40 jeunes maximum

**Contenus :**

- Echauffement (ludique et dynamique)
- Matchs à thèmes en ronde suisse en 11 points
- Bilan individuel donné à chaque joueur.

**Les Thèmes de match :**

- **« Le Carré »** : Match sur 1/2 terrain sans le couloir latéral, sans le couloir fond de court et sans la zone avant.
- **« Le Défi filet »** : Match au filet (ligne de fond de court = ligne de service court), bande gagnante= 2 points.
- **« le Double Impact »** : Les 2 joueurs servent court en revers en même temps, 2 volants en jeu en même temps = 2 points en jeu) dans un terrain ultra réduit (1/2 terrain sans le couloir latéral ni la zone avant et ligne de fond de court, tracée à la craie, à une distance de 3 raquettes de la ligne avant de service) ; 15 points au lieu de 11.
- **« La baston »** : idem « le carré » mais sans filet et service coup droit long et haut obligatoire (serveur donne l'attaque franchement) ; receveur près de la ligne de service avant au moment du service.