



Plateau "Minibad - Poussins"

Organisation

- Lieu : salle Orion à Château du Loir
- Date : samedi 26 janvier 2019
- Horaires : 9h30 - 12h

8h30-9h	- Préparation (encadrants de Château du Loir)
9h - 9h30	- Accueil des joueurs - Présentation des ateliers aux encadrants
9h30 - 9h45	- Échauffement
9h45 - 10h	- Parcours motricité
10h - 11h	-Ateliers : <ul style="list-style-type: none">• Services• Mitrailleuse en drive• Dégagements• Échanges dirigés
11h - 11h30	- Matches bad suédois - Tournantes
11h30 - 11h45	- Étirements
11h45 - 12h	- Pot, remise récompenses - Rangement

Échauffement

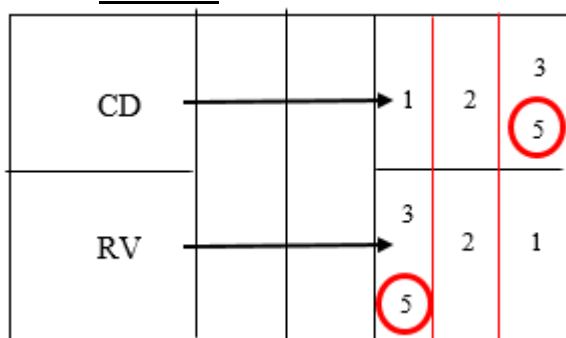
- Échauffement classique :
 - 3 tours de terrain
 - 1 longueur talons / fesses
 - 1 longueur montée de genoux
 - 1 longueur pas chassés gauche et 1 longueur pas chassés droite
 - Articulations
- Jeu castélorien :
 - Constitution de 2 équipes de 5 jeunes
 - Chaque joueur a un tissu à sa taille, et doit récupérer le tissu des joueurs des équipes adverses

Parcours motricité

- 1. Entraînement pendant 5'
- 2. Relais
- *Matériel : 2 échelles, 6 haies, 20 plots, 2 bancs*

Ateliers (durée de 15' par atelier)

● Services



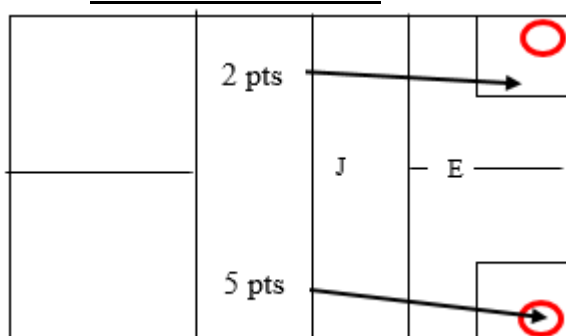
-10 Service CD : 5 à droite et 5 à gauche
Points en fonction des zones visées

-10 services RV : 5 à droite et 5 à gauche
Points en fonction des zones visées (zones inversées)

-Calcul des points : score le plus élevé

-Matériels : 10 volants, 8 bandelettes, 2 cerceaux

● Mitraillette en drive



-L'encadrant se positionne face au jeune à environ 3 mètres, lui lance 10 volants avec une trajectoire tendue

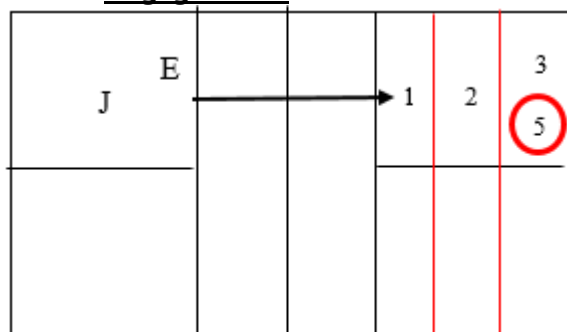
Le jeune doit défendre le filet en envoyant le volant dans les cibles

Chaque jeune fera 2 passages

-Calcul des points : score de la série le plus élevé

-Matériels : 10 volants, 6 plots, 2 cerceaux

● Dégagements

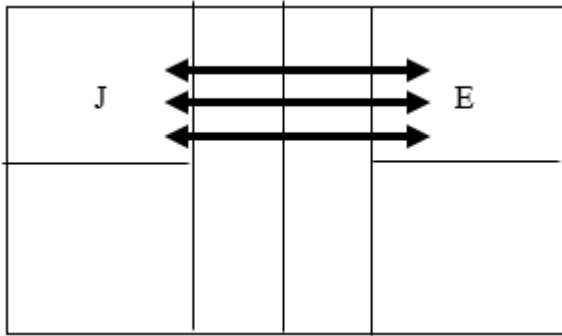


-L'encadrant lance 10 volants au jeune
Le jeune doit renvoyer le volant par un dégagement en visant les zones
Chaque jeune fera 2 passages

-Calcul des points : score de la série le plus élevé

-Matériels : 10 volants, 4 bandelettes, 1 Cerceau

• Échanges dirigés

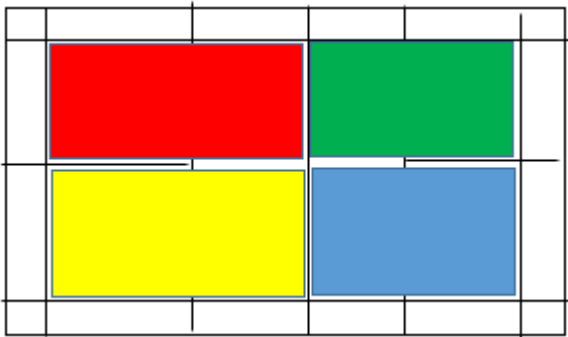


-Le jeune doit faire le plus d'échanges possible avec l'encadrant dans la moitié de terrain avant, pendant une durée de 1 minute 30 secondes
Chaque jeune fera 2 passages

-Calcul des points : score de la série le plus élevé

-Matériels : 1 volant

Matches bad suédois



-4 jeunes / terrain dont 1 dans chaque zone
Chaque jeune défend sa zone et possède 5 vies

-Le jeune qui n'a plus de vie prend la place d'un autre jeune d'un autre terrain qui n'a plus de vie

-Matériels : 16 bandelettes