

Stage Benjamin Compétition

Du 05 au 07 Janvier 2018 au CREPS de Boulouris

Encadrement :

Clément ROBEAU et Pierre VIVIER

Stagiaires :

15 présents représentant 6 clubs (AMSLF, CVB, VCHP, VPG, DVVB, SMVB)

Thèmes de travail :

Le thème principal de ce stage a été l'organisation défensive collective avec la position en base 1, puis le déplacement vers le système de défense.

Les thèmes secondaires travaillés ont été :

- La passe universelle, la défense individuelle

Une séance de développement athlétique a été réalisée durant le stage.

Les orientations de travail ont été les suivantes : qualité des appuis, gainage, vitesse du train inférieur, proprioception, renforcement musculaire, amplitude articulaire de l'épaule, coordination, équilibre.

Ce stage a été tronqué par la Coupe de France M13 implantée pendant les vacances, qui a vu le départ de 7 joueurs le matin du 2^{ème} jour. Le reste du groupe a continué le stage. Le 1^{er} entraînement a été interrompu également à cause d'un panier de basket défectueux qui menaçait de tomber.

Vendredi matin : Ouverture du stage - Manipulation de balles

Vendredi AM : Principes de l'organisation défensive – Base 1 – Tests de saut

Vendredi soir : Jeu en 4 contre 4 mixte

Samedi matin : Organisation défensive collective – passe universelle

Samedi AM : Défense individuelle – Organisation collective – Tests de vitesse

Samedi soir : Visite sur le match de Coupe de France Elite à Fréjus

Dimanche matin : Défense individuelle - Service

Dimanche AM : Formes jouées en 4 contre 4 – Entretien Individuel de fin de stage

Bilan du stage :

Bon stage du groupe. Appliqué et investi dans l'ensemble. Quelques joueurs avec des problèmes de concentration, mais ça se rencontre assez souvent sur ce stage de reprise après 15 jours de vacances de Noël. Pour un grand nombre, les notions de base 1 et organisation d'un système défensif étaient des choses nouvelles. En adaptant à chaque niveau d'équipe, il serait tout de même intéressant que ces notions soient présentes dans les clubs afin d'augmenter la connaissance volley de nos jeunes. Plusieurs joueurs ont été intégrés dans ce stage élargi de Noël, l'investissement a été bon, et certains sont de bonnes surprises.

Pour le prochain stage compétition, un groupe de 12 joueurs sera convoqué.

Aucun problème de comportement à signaler.

Divers :

Les enfants ont reçu le tee-shirt du Centre Départemental offert par le Comité.



Clément ROBEAU
Responsable de la sélection du Var Masculin



TESTS PHYSIQUES

Janvier 2018

NOM	Prénom	Club	Taille	H1B	H2B	HAE	HSE	DAE	DES	ID	3X6 m	18 m
ARNAUD	Vivien	VC Hyères-Pierrefeu	156	204	201	256	236	52	35	87	4"72	
BONANSEA	Kylian	Draguignan Var VB	156	202	200	240	228	38	28	66	5"50	3"34
DESCOMBES	Florian	V. Pradétan Gardéen	168	218	211	257	241	39	30	69	5"25	
DORNIER	Hugo	Ste Maxime VB	150	196	191	235	223	39	32	71	5"35	3"18
DURAND	Hugo	Cogolin VB	146	191	187	230	214	39	27	66	5"06	3"31
DUFOUR	Timéo	Cogolin VB	166	218	213	262	254	44	41	85	4"96	3"00
DUFOUR	Titouan	Ste Maxime VB	157	208	204	248	234	40	30	70	5"25	3"19
EBAGNE	Melvin	Draguignan Var VB	157	205	201	247	232	42	31	73	5"09	3"13
LAVIGNE	Antoine	VC Hyères-Pierrefeu	155	200	197	248	232	48	35	83	4"88	
LOUBEYRE	Arthur	VC Hyères-Pierrefeu	156			246	230	0	0	0	4"94	
PECHEUR	Tom	VC Hyères-Pierrefeu	160	208	206	246	231	38	25	63	5"44	
RESPAUT	Guillaume	AMSL Fréjus VB	151	204	201	231	217	27	16	43	5"49	3"30
SPANO	Loris	V. Pradétan Gardéen	149	196	194	235	224	39	30	69	4"94	
THEOBALD-PREVOT	Ugo	V. Pradétan Gardéen	154	201	197	235	224	34	27	61	5"75	
								0				
								0				
								0				

Stage Compétition Var Janvier 2018

	Matin	Après midi	Soir
Vendredi 5	Passe / Manchette Passe et suit 4X4 en continuité (2 devant, 2 derrière avec passeuse devant à droite)	Circuit d'échauffement Passe / Manchette / Soutien Jeu en continuité sur ½ terrain (enchaînement relance + passe en suspension, appeler la balle devant ou derrière la passeuse) Gestuelle du haut du corps à l'attaque. Attaque-défense par 2 avec contrôle, ouverture, frappe.	Jeu en 4X4 mixte avec passeur devant à droite.
Samedi 6	Manip de balle par 2 : passe, manchette. Mime : recul bloc/défense/contre-attaque Attaque : séquence de feinte puis de frappe, enchaînement recul défense + attaque.	Circuit d'échauffement Passe et suit avec le filet. Jeu en continuité : enchaînement relance/passe en suspension. Service sauté. Système défensif sur balle en 4, balle en 2, balle cadeau.	Observation d'un match Elite à Fréjus.
Dimanche 7	Jeu en 1X1 (1 touche, 2 touches) Attaque défense en alternance (contrat) Organisation offensive sur contre-attaque.	Jeu en 4X4 mixte. Bilan individuel	

Groupe élargi de 16 joueuses (représentant 8 clubs : VPG, CVB, DVVB, VVB, SRVVB, AMSLF, VBO, SMVB) entraînées par Violaine Respaut et Lucie Robeau. 11 joueuses étaient présentes sur le stage d'Octobre et 5 nouvelles ont rejoint le groupe : 2 provenant du stage formation, 2 n'ayant pas pu venir sur le stage précédent et 1 convoquée pour un 1^{er} stage.

Si je compare par rapport au stage d'Octobre, les progrès sont les suivants :

- Meilleure gestuelle technique et donc plus de précision dans les trajectoires.
- Meilleure qualité offensive, notamment à l'attaque
- Meilleure compréhension des systèmes collectifs
- Meilleure attention et concentration pendant les exercices

Le stage était plus intensif dans la quantité que le 1^{er} mais le groupe a bien géré ses 3 jours de stage. Cependant, certaines joueuses ont été moins investies, moins performantes (et l'ont d'ailleurs constaté elle-même lors du bilan individuel). Je mettrai cela sur le compte des vacances de Noël où les gymnases sont fermés : pour beaucoup d'entre elles, c'était une reprise après 2 semaines de vacances.

Le groupe était plus appliqué et a travaillé avec d'avantage de rigueur : les règles de fonctionnement et les attentes que je demande sont comprises dans l'ensemble.

Comme pour le stage d'Octobre, les joueuses ont écrit dans leur livret les mots clés utilisés dans les compartiments de jeu travaillés. Les filles doivent relire leur carnet régulièrement pour garder en mémoire ces mots clés et les mettre en pratique lors des entraînements en club. Les entraîneurs sont invités à en prendre connaissance pour que cela soit une aide supplémentaire à la formation de vos joueuses et leur permettre ainsi de continuer à grandir.

Pour les joueuses convoquées au stage de Février (un groupe de 12 à 14 joueuses), il serait souhaitable de continuer à travailler sur la prise de risque à l'attaque (saut + frappe, saut + feinte à 1 main) ainsi que l'agressivité au service par le service sauté flottant. La précision des trajectoires dans le fond de jeu tel que la passe, la relance et la réception doivent être la base du jeu.

Les points clés travaillés :

Passe : préparation des mains tôt au-dessus du front, accompagner son ballon vers le haut en se grandissant, s'orienter vers le poteau pour les ballons loin du filet, s'orienter épaules perpendiculaires au filet pour les ballons arrivant dans la zone de passe.

Manchette : jambes fléchies, épaules orientées vers l'avant, bras préparés devant soi, déplacement pour contacter le ballon devant soi entre les appuis à hauteur du bassin, prolonger le contact en tenant son plateau rigide, avancer dans la balle avec tout son corps.

Attaque : lever les 2 bras, ouverture de l'épaule de frappe en gardant le coude plus haut que l'épaule, le bras non frappeur sert à viser la balle puis se baisse pour laisser la place au bras de frappe, frapper le ballon haut et laisser descendre le bras le long du corps. Course d'élan : utilisation des bras lors du saut, retomber épaules bassin orientés poste 6, pied gauche (pour les droitiers) en avant du pied droit.

Défense : allègement, bras devant, protéger son ballon en plaçant le bassin derrière, passage au sol sur le côté.

Service sauté flottant : préparation bras lanceur (tendu devant soi avec ballon dans la main), bras frappeur (armé du bras avec coude plus haut que l'épaule), enchaînement « je pose la jambe gauche, je lance la balle devant moi, je fais droite/gauche, je saute et je frappe avec la paume de main »

Contre : attitude préparatoire (jambes légèrement fléchies, bras haut au filet, distance par rapport au filet équivalent au bras), se déplacer de façon à se mettre face à la course d'élan de l'attaquant (l'idée est d'empêcher l'attaquant de traverser le filet).

Je remercie les entraîneurs de clubs pour le travail effectué entre ces 2 périodes avec leurs joueuses et je compte sur vous pour continuer le travail que vous faites. Si vous avez besoin de plus d'informations concernant des points techniques et/ou des informations concernant vos joueuses, n'hésitez à me contacter à l'adresse suivante : violaine.scalabre@sfr.fr

Je vous souhaite une bonne continuation et une bonne 2^{ème} partie de saison.

Violaine RESPAUT
Responsable de la sélection du Var Féminine



