

## Stage Compétition Var Octobre 2017

	<b>Matin</b>	<b>Après midi</b>	<b>Soir</b>
<b>Lundi 30</b>	Tests physiques Passe / Manchette	Circuit d'échauffement Passe universelle Relance Attaque (haut du corps) Jeu en continuité (relance + renvoi de l'autre côté, passe + soutien)	Jeu mixte 2X2 Terrain 4.50mX7m
<b>Mardi 31</b>	Passe universelle, relance Course d'élan à l'attaque + armé (balle de tennis) Mime relance + attaque en 4 Jeu en continuité (relance + renvoi en suspension, passe + soutien) Contrat : 8 passes en suspension	Circuit d'échauffement Défense (passage au sol, attitude, allègement) Service sauté flottant Jeu en continuité en 4X2 avec mise en place du système de défense avec passeuse arrière.	Jeu mixte 4X4
<b>Mercredi 1</b>	Attaque défense par 2 Jeu en continuité (relance + défense + relance + renvoi en suspension, passe + soutien) 2X2 en défense contre-attaque	Mime en 4X4 (poste 1 = passeuse) Service / Réception individuelle Jeu en 4X4	

Groupe de 12 joueuses (représentant 7 clubs : VPG, CVB, DVVB, VVB, SRVVB, AMSLF, VBO) entraînées par Violaine Respaut et Lucie Robeau. Le groupe a peu d'expérience de stage voire pas du tout donc tout est à poser en terme de règles de fonctionnement pendant les entraînements et en dehors. Les joueuses doivent intégrer et digérer beaucoup d'informations techniques et tenir la charge de 3 séquences dans la journée. Certaines joueuses ont une capacité d'attention et de concentration minime par rapport à ce qui est demandé. Malgré les courbatures, les filles sont restées investies tout au long du stage. Bon stage dans l'ensemble que ce soit pendant et en dehors des entraînements.

Le groupe a une faible culture volley dans l'ensemble. Quelques filles se détachent grâce à une maîtrise technique intéressante mais pour l'instant il y a beaucoup trop peu d'attaques sur bonnes situations. Il n'y a pas de prise de risques offensive.

Les joueuses ont écrit dans leur livret de stage les mots clés utilisés dans les compartiments de jeu travaillés. Je leur ai conseillé de relire ce 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 (ci-dessous) 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 Noël, il serait souhaitable qu'elles aient travaillé 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.

### 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 »

Je compte sur vous, entraîneurs de club, 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](mailto:violaine.scalabre@sfr.fr)

Je vous souhaite une bonne continuation et une bonne saison.

**Violaine RESPAUT**  
**Responsable de la sélection du Var Féminine**





# Stage Benjamin Compétition

Du 30 Octobre au 1<sup>er</sup> Novembre 2017 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 :

Les 2 thèmes principaux du stage étaient le travail autour du premier contact : défense, réception, service), et la passe universelle (passe de transition).

Les thèmes secondaires travaillés ont été :

- L'attaque (Course d'élan, Bras frappeur)

Deux séances de développement athlétique ont été réalisées 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.

Lundi matin : Ouverture du stage - Tests Physiques – Manipulation de balles

Lundi AM : Défense individuelle – Passe Universelle

Lundi soir : Jeu en 2 contre 2 mixte

Mardi matin : Réception – Service

Mardi AM : Attaque – Passe Universelle

Mardi soir : Jeu en 4 contre 4 mixte

Mercredi matin : Défense individuelle

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

## Bilan du stage :

Bon stage du groupe. Appliqué, investi et de bonne humeur. Des progrès intéressants sur les thèmes travaillés. Il est à noter un déficit sur les connaissances volley, et tout ce qui tourne autour des attitudes et des intentions de jeu. Techniquement les garçons sont assez débrouillés, l'effort est vraiment à mettre sur les principes de jeu, l'analyse des situations etc...

Aucun problème de comportement à signaler.

**Divers :**

Une sensibilisation à l'arbitrage avec un rappel des règles principales et de la gestuelle des arbitres a été effectuée le mardi soir. Les enfants l'ont ensuite mis en pratique lors des oppositions qui ont suivies.

**Clément ROBEAU**  
**Responsable de la sélection du Var Masculin**



