

## Bilan CRE M15 Féminin

### Stage du 20/02/17 au 23/02/17

### C.S.N. Houlgate

Ce troisième stage avait lieu au gymnase de Dives sur Mer, à cinq kilomètres de l'hébergement. Ce point est une vraie limite à la qualité du stage, pour diverses raisons : l'absence d'un quatrième minibus, ne rendant pas autonome chaque groupe et multipliant les trajets, l'éloignement supprimant certains temps de récupération (sieste et coucher) et de travail individualisé. Malgré tout, le gymnase de Dives propose un meilleur espace de travail que le gymnase Coubertin du C.S.N. (recul derrière la ligne de fond pour servir plus important, plus d'espace entre les terrains). L'adaptation au temps de trajet et aux conditions n'a pas pénalisé le groupe dans sa volonté de travailler et de progresser.

Le groupe était initialement constitué de seize joueuses. Quatre absentes, deux pour raisons personnelles et deux ayant été appelées en stage D.T.N., nous ont permis de revoir deux filles sur liste d'attente et de convoquer trois benjamines afin de commencer à préparer l'année suivante. Nous avons donc travaillé avec un groupe de dix-sept joueuses sur trois jours, puis quinze sur le dernier jour (départ anticipé).

Le thème du stage était orienté sur la réalisation du side-out (réception-passe-attaque). L'important étant de fixer le système de réception (voir ci-après), ainsi que le mouvement collectif offensif. Nous avons essayé de faire comprendre aux joueuses que la philosophie de jeu retenue par l'encadrement s'articule essentiellement sur le jeu en mouvement et la disponibilité des attaquantes dans le jeu avec et sans ballon. Enfin, quelques petits rappels ont été faits sur les systèmes de relance et défense (voir ci-dessous). Nous souhaitons que les schémas joints parviennent aux joueuses, en plus de leurs bilans individuels.

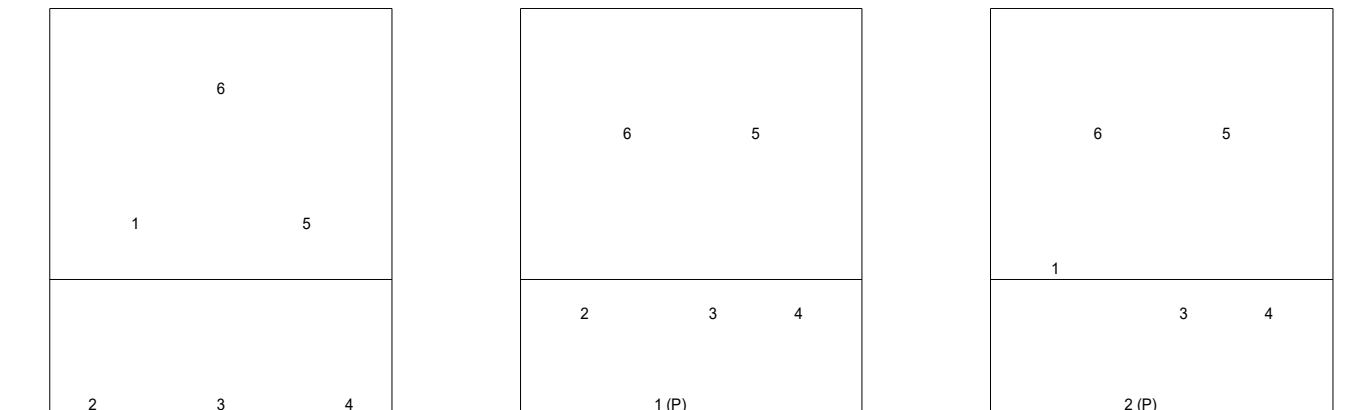
	lundi 20 février 2017	mardi 21 février 2017	mercredi 22 février 2017	jeudi 23 février 2017
7H – 8H		Footing	Footing	Footing
8H – 9H	Accueil	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner
9H – 10H	Trajet Gymnase	Service	Service	Mouvement collectif + système de Réception
10H – 11H	Tests Physiques	Réception hors axe	Mouvement Collectif	
11H – 12H				
12H – 13H	Repas	Repas	Repas	Repas
13H – 14H	Trajet Gymnase	Trajet Gymnase	Trajet Gymnase	Bilan + Intervention Arbitrage
14H – 15H	Réception dans l'axe	Service	Relation Passe-attaque	Jeu d'opposition
15H – 16H	Système de réception	Enchaînement récep-attaque	Mouvement Collectif	
16H – 17H				
17H – 18H	Service	Soutien	Trajet Gymnase	
18H – 19H	Trajet Gymnase	Trajet Gymnase	Repos	
19H – 20H	Repas	Repas	Repas	
20H – 21H	Jeu d'opposition	Système de réception	Jeu d'opposition	
21H – 22H				
22H – 23H	Trajet Gymnase	Trajet Gymnase	Trajet Gymnase	
23H – 24H	Coucher	Coucher	Coucher	

Seront convoquées sur le prochain stage treize joueuses, permettant à chacune de déclencher sa sélection pour les Volleyades, et sans convoquer de profil « partenaire d'entraînement » sans objectif de sélection. Enfin, une journée de préparation à la compétition sera organisée le 20 Mai durant laquelle douze joueuses seront testées avant sélection définitive aux Volleyades

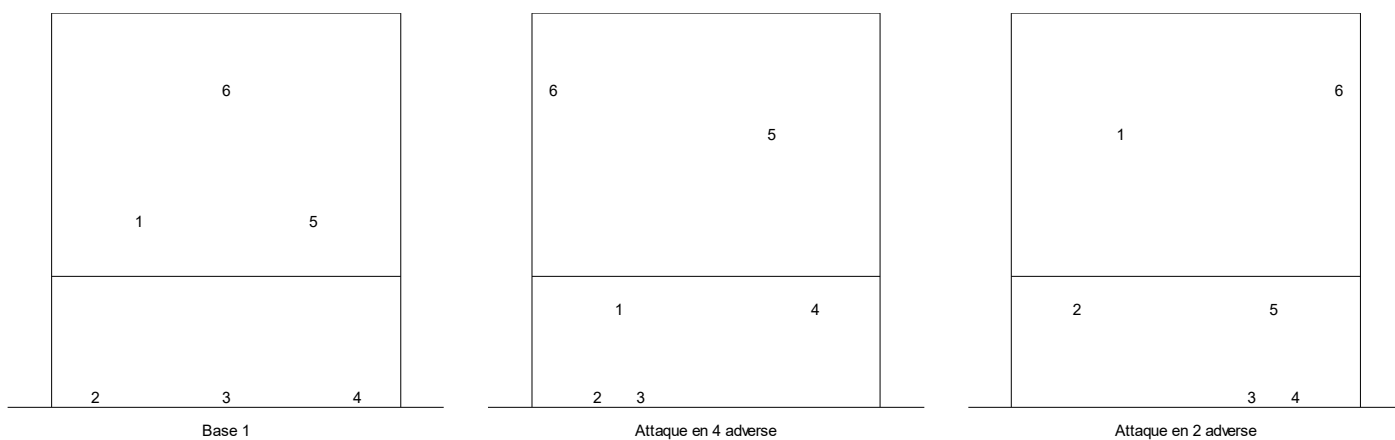
Nom	Prénom	Club
BLESTEL	ZOE	SCC
BLARD	ESTELLE	EVB
LESIGNE	CELIA	ESC
LAURAC	SCHERINE	EVVSM
RAFFIN	THALIA	SCC
KEYTA	BINTOU	EVVSM
LECHARPENTIER	JEANNE	SCC
VILLETTE	JULIETTE	SCC
HEFSI	MASSILIA	SCC
LETELLIER	MATHILDE	ESC
GAVARD	MANON	EVB
CHAIZE	IRIS	EVB
GROULT	ELOISE	EVB

Nous recherchons sur le prochain stage C.R.E. (du 19 au 22 avril) des équipes de niveau pré-nationale ou plus pour des matchs d'opposition (ASPTT Caen, E.S. Carpiquet, Saint-Lô Volley, ASVB 76, ASPTT Rouen). Le thème de ce prochain stage sera, en plus de la préparation à la compétition, le travail du complexe service/bloc/défense.

### Système de Relance :

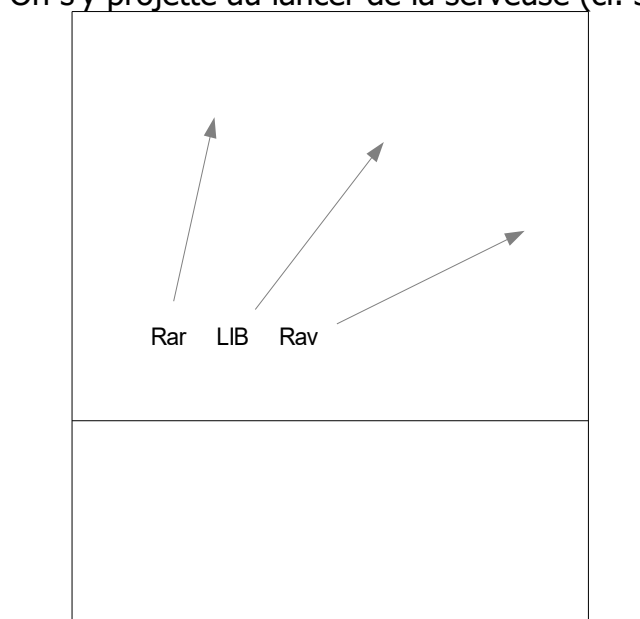


### Système de Défense :



### Système de réception :

Le principe sur les systèmes de réception est d'ouvrir une partie du terrain pour permettre à la réceptionneuse attaquante avant d'enchaîner dans son sens de déplacement. Pour cela, on excentre les réceptionneuses du côté opposé à la réceptionneuse avant. On s'y projette au lancer de la serveuse (cf. schéma).



Principe de mouvement vers la gauche