

# **Bilan CRE M15 féminin**

## **du 21/12/16 au 23/12/16 au CSN d'Houlgate**

### **Encadrement :**

Arnaud Bessat : CTN et Superviseur du CRE

Eric Ballé : président de la CRT

Benjamin Meuriot : Entraîneur

Mathieu Foucher : Entraîneur

### **Bilan de stage :**

Pour ce second stage, trois jours étaient au programme ; un en commun avec les M17 et la formation B.E.F. 5, les deux suivants en parallèle de la formation. Au total, seize heures d'entraînement effectuées, sur vingt-deux potentielles, dans un esprit et une ambiance autant collective que studieuse. Ce volume d'heure est insuffisant pour garantir une progression sur les trois objectifs fixés: le bloc, l'attaque et le jeu de transition. Ce manque de « temps », s'est fait aux dépens du bloc, secteur de jeu souvent délaissé aussi par une majorité de club. Au vu des oppositions, ce secteur va devenir une limite s'il n'est pas travaillé en club et au C.R.E. . Néanmoins, la quantité de travail abattue par les filles et la rigueur appliquée à l'entraînement, est un point extrêmement positif sur le stage. En complément des deux entraîneurs, Jordy Leperchois a assisté et participé activement à l'encadrement des filles. Bonne intégration au staff et bon rapport avec les filles, c'est à souligner.

Le groupe est composé de vingt-et-une filles (dont sept appelées depuis la liste d'attente suite aux différentes absences) sur vingt-deux réponses positives (une fille malade la veille du stage). De plus, une stagiaire nous a quitté à mi-stage, souffrant de maladie et de fatigue. Au total, huit clubs de la Normandie sont représentés. Petit bémol, aucune fille du pôle espoir de Sablé n'est présente en tant que partenaire d'entraînement. Pour pallier à ce genre d'absence, nous est-il possible de convoquer une M17 de club évoluant au niveau national (profil identifié par l'E.T.R.) ?

Ce stage était orienté en premier lieu vers l'amélioration technique de l'attaque : travail de course d'élan, dissociation bras-jambes, amplitude gestuelle, rythmique d'appuis, recherche de spot, hauteur de frappe, jeu rapide (fixation) et course d'élan pour l'attaque basket. En second lieu, nous avons -faute de temps- survolé le thème du bloc. Une heure y a été consacré, lors de laquelle nous avons insisté sur l'attitude préparatoire, le déplacement, le franchissement et la sortie de bloc. Ce travail est incomplet et nous souhaitons qu'il soit approfondi en club. Dernier objectif de stage : le jeu de transition, avec la recherche de la fenêtre d'attaque (4, 2, 3 mètres) et non pas de l'attaquante. Nous avons aussi défini les priorités de gestion de la passe de transition (trajectoire, recherche de spot,...) et de la passe de la non-passeuse (centrales, libéros).

	mercredi 21 décembre 2016	jeudi 22 décembre 2016	vendredi 23 décembre 2016
7h - 8h		Footing	Footing
8h - 9h		Petit-Déjeuner	Petit-Déjeuner
9h - 10h	Accueil, Présentation, Echauffement	Spécifique Attaque	Spécifique Attaque et Passe Bouts de filet
10h - 11h	Tests Physiques		Spécifique Attaque et Passe Centre
11h - 12h	Installation, Chambres	Spécifique Passe et soutien des centrales	Repos
12h - 13h	Repas	Repas	Repas
13h - 14h	Intervention Nutrition	Bloc	Culture Volley, Séance vidéo (match Interpôles 2016)
14h - 15h		Culture Volley, objectif : Jeu offensif	Jeu d'opposition : Multi-ballons sur jeu de transition
15h - 16h	Culture Volley, objectifs : présentation du stage		Repos
16h - 17h			
17h - 18h	Entraînement : Jeu de Transition	Liaison Passe Attaque Bouts de filet	
18h - 19h		Liaison Passe Attaque Centre	
19h - 20h	Repas	Repas	
20h - 21h	Spécifique Attaque	Jeu en formation : Jeu de Transition	
21h - 22h	Spécifique Attaque Basket		
22h - 23h	Etirements, Coucher	Etirements, Coucher	
23h - 24h			

Après ces deux stages de détection, les deux suivants seront des stages de préparation à la compétition des Volleyades. Il est alors possible que certaines joueuses soient convoquées en tant que partenaires d'entraînement sur des qualités de jeu et non plus sur des critères de détection. Ainsi, une « petite débrouillée » pourrait être appelée à la place d'une joueuse à profil plus tardif. Le prochain stage sera orienté sur le travail du side-out, au travers des systèmes de jeu (système de réception, mouvement collectif, gestion des attaquantes et du soutien). La prochaine sélection se composera de seize filles plus une à deux partenaires d'entraînement.

Vous trouverez ci-joint les bilans individuels de stage et la liste des filles sélectionnées pour le prochain stage. N'hésitez pas à nous contacter.

#### Liste principale M15F stage de Février

	Nom	Prénom	Club
1	BREGERE	JEANNE	AG CAEN
2	ALAOUI HASSINI	SARAH	ASPPT CAEN
3	HADEF	AMELLE	CANTELEU-MAROMME
4	GIQUET	NOA	CANTELEU-MAROMME
5	LESIGNE	CELIA	ES CARPIQUET
6	LETELLIER	MATHILDE	ES CARPIQUET
7	BLARD	ESTELLE	EVREUX VB
8	GAVARD	MANON	EVREUX VB
9	GROULT	ELOISE	EVREUX VB
10	HEFSI	MASSILIA	SC COUTANCES
11	LECHARPENTIER	JEANNE	SC COUTANCES
12	RAFFIN	THALIA	SC COUTANCES
13	ROTROU	LISA	EVREUX VB
14	KEYTA	BINTOU	EVVSM
15	LAURAC	SCHERINE	EVVSM
16	LEDAMOISELLE	EMMA	LE HAVRE-ESTUAIRE
17	BLESTEL*	ZOE	SC COUTANCES
PE	VILLETTE	JULIETTE	SC COUTANCES
PE	FOUQUES**	CHARLOTTE	ASPTT CAEN

\*Zoé sera absente au prochain stage, elle a déjà prévenu.

\*\*en question, sur accord de l'E.T.R.