

Compte rendu du CRE M17 Masculin de Normandie

Ce Stage a eu lieu du lundi 19 décembre au mercredi 21 décembre 2016 au centre du sport de Normandie d'Houglate.

STAFF :

Entraîneur principal : Florian FOULQUIER (ADC Caen volleyball)

Entraîneur adjoint : Simon PICANTIN (ADD Orne)

Après une période de convocation dans le but de réunir les talents et potentiels de la Normandie pour la catégorie, nous avons obtenu 17 réponses positives.

Présents au stage :

BLEURVACQ	Alexandre
REY	Gwenaël
BREMONSON	Gabin
DUCLOS	Lucas
LY	Matthew
LECROSNIER	Théo
SMEKTALA	Mathieu
CIRELLA	Diego
MAHEUX	Thimothée
POUTREZ	Ewen
GAUTHIER	Thibault
CHARUEL	Lucas
BISSON	Hippolyte
LAMAR	Antoine
BITEAU	Nathan
DEVEUGHELE	Oscar

L'objectif du stage étant la formation du joueur et ne connaissant pas chacun des joueurs individuellement, le Staff a fait le choix de reprendre l'ensemble des bases techniques sur ce premier stage afin de pouvoir observer chaque joueur dans toutes les situations de travail simple. Ce choix nous a permis d'établir une base de travail plus ciblé pour les Stages de Février et d'Avril.

Nous avons prévu un planning afin de couvrir l'ensemble des éléments techniques et tactiques que nous voulions observer et travailler avec les joueurs (Cf Annexe 1).

Nous avons commencé le stage par des Test physiques (CF annexe 2).

Journée 1

Séance 1 : 1h45

La première séance Volley c'est faite sur le thème du service/reception. L'objectif était d'observer et travailler les attitudes et les déplacements des joueurs en fonction du point de chute du service, avec comme travail parallèle la régularité sur un service « facile » demi-terrain.

La séance a commencé par une explication de ce que nous voulions comme échauffement sur chaque séance. L'objectif de ces échauffements, est que le groupe puisse être autonome dans sa routine et que les jeunes puissent se concentrer sur leurs sensations corporelles à chaque étape de ceux-ci. Cette routine comprend des échauffements articulaires des pieds à la tête, un circuit sans ballon reprenant l'ensemble des actions du volley, et des exercices de renforcement musculaire/ gainage en isométrique qui seront remplacés par du stato-dynamique dans un second temps. Ce moment doit privilégier la vie du groupe et l'équipe, personne ne doit être mis de côté. A chaque échauffement, un chef de mouvement est désigné et il animera le groupe. Observer le groupe en autonomie, permet de voir l'attitude de chacun lorsqu'il est « sans stimulation » on voit

très vite celui qui veut travailler de celui qui ne veut ou ne peut pas. C'est d'ailleurs aux premiers échauffements que nous avons noté l'état de blessure avancé de certains joueurs.

Exercice 1 :

Objectif : Qualité de pose des appuis et communication

C'est un exercice de routine sans ballon.

Nous convenons de huit zones sur un demi terrain :

- 3 dans l'espace avant
- 2 sur les côtés du joueur
- 3 dans l'espace arrière.

Il y a un joueur au milieu de ces zones (J1) et de l'autre côté du filet un partenaire (J2).

Pendant que J1 fait une reprise d'appuis et va sur la zone 1 puis reviens au centre du terrain, J2 observe J1 en allant mettre les mains au sol. J2 choisi l'endroit où il effectue son passage au sol, J1 doit toujours être orienté vers lui. J1 doit prendre garde à toujours avoir l'appui le plus extérieur à la cible orienté vers celle-ci. Même s'il n'y a pas de ballon la communication doit être présente et J1 doit annoncer qu'il se dirige vers la balle fantôme et J2 doit appeler cette « balle ». J1 doit effectuer l'ensemble des huit zones convenues 4 fois. Ce parcours se fait mains hautes puis mains basses.

Critères de réussite :

J1 : Orientation des appuis vers la zone et appuis extérieurs fort + communication

J2 : Communication et feedback sur les appuis.

Observations générales :

Si la plupart des joueurs s'en sont bien sortis sur cet exercice simple. Nous avons noté que le feedback de J2 n'est pas toujours suivi. Nous avons noté aussi quelque difficulté sur la qualité des appuis chez certains qui demandera un travail appliqué afin de corriger cela. De façon générale, l'ensemble des joueurs ont respecté les consignes et sont rentrés dans la tâche même si elle paraissait simple.

Exercice 2 :

Objectif : Lecture de trajectoire, orientation et donner du temps au passeur sans oublier la communication.

Cet exercice se fait sur deux demi terrain 4,5X18m.

Deux joueur J1 et J2 sont opposé de chaque côté du filet. J1 effectue un lancé de balle 4 fois depuis les 3 mètres, puis 5 mètres, puis 7 mètres, puis 9 mètres, Puis 11 mètres et annonce une zone a droite ou à gauche au filet pour l'orientation de la réception. J2 réceptionne cette balle et donne le temps au J1 pour qu'il puisse passer sous le filet et attraper effectuer une passe haute afin que le réceptionneur se saisisse de la balle et la bloque.

Critères de réussite :

1 : Le serveur a le temps de passer sous le filet et effectue une passe.

2 : Le réceptionneur est prêt à effectuer une course d'élan avant que le serveur ai la balle dans les mains.

Observations générales :

Une petite partie des joueurs n'ont pas encore le bagage technique pour réussir pleinement la tâche. Nous pouvons noter de façon générale que les joueurs n'arrivent à effectuer qu'un seul élément à la fois et que nous avons eu soit l'orientation, soit la communication, soit la hauteur. Seul quatre joueurs de se groupe étaient en capacité de réaliser parfaitement l'ensemble des tâches.

Exercice 3 :

Objectif : vitesse de déplacement et enchaînement de tâches.

C'est la même base que l'exercice 2 sauf qu'un passeur est déjà du côté de la réception. L'élément en plus c'est que le réceptionneur effectue une frappe de réception mains hautes, enchaîne derrière sur une frappe d'attaque et le ballon est bloqué de l'autre côté du filet par le serveur.

Critère de réussite :

1 : la prise de balle main haute

2 : La capacité d'enchaîner derrière

Observations générales :

Mêmes observations que pour l'exercice précédent, en y ajoutant la difficulté du déplacement pour les joueurs d'un niveau psychomoteur moins développer.

Exercice 4 :

Objectifs : Stabilité et agressivité au service, stabilité en réception.

Exercice simple d'opposition entre un serveur et un réceptionneur.

Le serveur a un contrat d'objectifs de 16 services sur 20 dans le terrain et d'au moins 5 service gagnant.

Le réceptionneur a un objectif de 15 réceptions sur 20 à garder dans son demi terrain dont 10 dans une zone entre 1 et 3 mètre du filet et ne pas encaisser plus de 4 service gagnants.

Observations générales :

Certains joueurs n'ont pas su restituer leur contrat, ils n'ont peut être sûrement pas vraiment écouté l'objectif et ce sont concentré sur la tâche.

Bilan sur la séance:

Si pour une petite moitié des jeunes, les tâches étaient réalisables, l'autre moitié présente encore des difficultés de déplacements et de repères dans l'espace. L'exercice 3 a révélé les limites de certains à pouvoir anticiper une trajectoire de service et agir sur la balle avec une contrainte de prise haute. Pour ces joueurs, un travail en dissociation des membres supérieurs et inférieurs serait bénéfique. Certains joueurs blessés n'ont pu produire qu'une vague approche de ce qu'on peut leur demander.

Pour l'ensemble de cette séance, une grille d'évaluation avait été élaborée. Pour le service nous devons observer la stabilité du lancé, le placement sous la balle, le contact de balle, et la précision. Pour la réception, l'attitude préparatoire, le déplacement, l'orientation, la prise de précision, la régularité, la concentration et la remobilisation devaient être décortiqué dans une approche d'évaluation. Etant donné, les conditions technique d'animation, d'encadrement et technologique, nous ne pouvons qu'avoir une idée moins précise de ce que nous voulions savoir de chaque individu.

Séance 2 : 1h

La deuxième séance était sur le thème du service agrémenté d'un contrat de réussite individuel sur cet élément uniquement.

Après un échauffement classique, chaque jeune a reçu un contrat simple d'objectifs qui était d'effectuer 4 types de services sur trois longueurs différentes (entre 0 et 3 mètres, entre 3 et 6 mètres et entre 6 et 9 mètres). Le contrat était de placer 5 ballons de suite dans chaque zone en partant de la plus proche. Ils devaient réussir cette tâche en effectuant un service placé à plat, puis lifté, puis service sauté à plat, puis smaché lifté.

Le travail des entraîneurs était du coup de décortiquer le geste de chaque jeune pour lui permettre de corriger les détails afin de réussir pleinement la tâche et de progresser techniquement.

Observations générales :

Ce type de séance permet de voir le niveau de mobilisation et de concentration de certain. Ce n'est pas le joueur le plus technique et le plus « fort » qui a réalisé l'objectif en premier. Cela montre bien l'intérêt qu'il porte à la réalisation de tâches simples. D'autres joueurs relativement technique n'ont pas su trouver les ressources mentales pour aller jusqu'au bout du contrat et n'ont même pas écouté les conseils prodigués pour améliorer leurs gestes. Certains par contre ont su faire preuve de concentration d'application et même sont allés au delà en étant dans l'entre aide. De manière générale, les joueurs les moins expérimentés manquent de repères dans leur représentation du service. Pas de stabilité dans le lancé. Pas de placement de pieds, manque de stabilité du tronc dans l'amorce de la frappe (résultant des deux éléments antérieurs) et présentent du coup des dysfonctionnements sur la frappe de balle dans le plan de frappe et le placement par rapport à celle-ci.

Séance 3 : 1h30 :

Tournoi :

Tournoi mixte réalisé avec l'ensemble des jeunes. Sur le principe de la montante/descendante.

Compte tenu du niveau technique général, le niveau de jeu était en dessous de ce qu'on pourrait imaginer d'un CRE M17. Malgré tout ce tournoi a eu le bienfait de satisfaire les filles les moins débrouillées et de donner du temps de jeu aux garçons du même profile. Ce temps nous a permis d'observer les jeunes dans leurs réactions sur le terrain et de donner des conseils techniques individualisés sur la motricité à corriger dans certaines situations de jeu ou sur des éléments technique précis (attaque, service etc...).

Journée 2 :

7h30 Footing de 30 minutes pour 4 garçons courageux.

Réveil moteur : 1h

Nous avons préparé pour l'ensemble des jeunes, un circuit d'éléments moteurs à travailler. Travail de pieds, de courses, corde à sauté, Steps, échelle de motricité, foulés augmentées, lecture de trajectoires de balles/déplacements/placements, travail de jambes avec banc etc...

Ce circuit nous a permis de travailler correctement avec les jeunes qui en avaient le plus besoin et a eu des répercussions dans leurs déplacements. Certains jeunes notamment les blessés n'ont donné que le fantôme d'eux-mêmes et un joueur a même dû être écarté de l'entraînement jusqu'au soir suite à une blessure mineure derrière la cuisse.

Séance 1 : 1h30

Après les échauffements classiques, la séance a commencé sur le thème de la défense.

Exercice 1 : Travail de gamme autour du geste de défense

Objectif : réveiller la conscience motrice autour du geste de la défense.

Opposition simple d'un joueur dos au filet et d'un défenseur qui doit relever la balle dans son terrain. Par groupe de trois, le joueur au filet devait effectuer une frappe de balle appuyée mais précise sur un joueur situé en défense. Le défenseur devait remonter la balle au troisième joueur posté à droite ou à gauche de lui.

Critères de réussite : lever la balle dans son demi terrain du côté du joueur cible

Observations générales : Exercices simples et correctement réalisés. Certains joueurs ont encore tendance à se tenir sur l'arrière-pieds au moment de la frappe de balle.

Exercice 2 :

Objectifs : Travailler le placement et le replacement en défense. Défendre la diagonale

Travail effectuer à 4 joueurs sur un terrain 9X9m. Trois joueurs dos au filet et un en défense centre du terrain. Une passe est effectuée depuis le joueur au centre du filet et le joueur qui ne reçoit pas cette passe doit reculer et défendre la petite diagonale. Le joueur déjà prêt en défense prend la grande diagonale. Une fois la défense faites, le passer à trois touches de balle pour se stabiliser au centre et redistribuer une passe.

Critères de réussites : La continuité dans le jeu et la capacité de garder le ballon dans le terrain.

Observations générales : Si les joueurs les plus expérimentés n'ont présenté que peu de difficultés à réaliser la tâche hormis les joueurs blessés, certains autres ont présenté des difficultés dans leurs déplacements. Le manque de coordination et leur mauvaises habitudes on du faire l'objet d'un retour précis sur les attentes dans l'attitudes préparatoire d'une défense, le placement des pieds lors de déplacements et l'organisation des appuis au moment de l'attaque.

Exercice 3 :

Objectifs : Travail en Base1/base2

La situation a était divisée en une situation de défense sur une attaque poste 4. Chaque jouer est passé sur chaque poste de défense dans toutes les situation. L'entraîneur, posté sur une table effectue une frappe de balle au poste 4, les joueurs doivent partir d'une base 1 définie pour défendre sur une base 2 définie également. Il y avait deux joueurs/contreurs aux ailes et trois joueurs arrières. Le but du jeu était de se défendre et se réorganiser pour que le jouer au contre effectue une passe et qu'elle soit attaqué par les joueurs arrières. Les joueurs restant devais ramasser les balles et alimenter l'entraîneur afin qu'un rythme soutenu puisse animer les séquences.

Critères de réussite : La qualité de déplacement vers la base2, la réalisation d'une défense et le remplacement Base1.

Observations générales : Comme sur l'exercice 2, les déplacements on dû faire l'objet d'explication rigoureuses et de répétitions à vide afin d'être encré chez certains joueurs. L'exercice a était agrémenté et enrichie au bout d'un certain temps en y ajoutant de la relance. Il est devenu un exercice avec trois ballons joués. Cela à remobilisé les joueurs les plus technique.

Bilan sur la séance:

L'hétérogénéité du groupe c'est fortement ressenti sur cette séance. Si les entraîneurs on pu forcer la frappe pour exiger aux joueurs les plus fort de faire des efforts de descendre sur leurs appuis, les joueurs les moins expérimentés créés encore beaucoup trop de rupture dans le jeu. Cela dit

cette séance leur a permis de prendre des repères de placement et d'attitudes préparatoires. Ils ont commencé à mieux descendre sur leurs appuis et à mieux se placer sous le ballon.

Séance 2 : 1h

Après les échauffements, les joueurs ont travaillé la même situation que lors de la séance 1 sur l'exercice 3 mais au poste 2.

Les objectifs sont les mêmes et les observations sensiblement identiques avec quelques améliorations pour certains.

Séance 3 : 1h30 :

Tournoi :

Tournoi mixte réalisé avec l'ensemble des jeunes. Sur le principe de la montante/descendante.

Si sur la journée 1 le tournoi pouvait ressembler à une catastrophe volleyballistique pour un CRE, nous avons noté une amélioration spectaculaire. L'ensemble des joueurs ont montré un niveau de jeu incomparable avec la veille. L'ensemble des éléments techniques travaillés ont porté leurs fruits et on peut être remobilisé par les joueurs.

Journée 3 :

7h30 Footing de 30 minutes pour 4 garçons courageux.

Réveil moteur : 1h

Idem que la Journée 1. Les organismes étant plus fatigué nous avons pu remarquer que certains joueurs blessés aux genoux ne faisaient même plus l'effort de travailler correctement. Cette attitudes nous laisse pantois qu'en aux bienfondés d'une participation à un CRE dans cette état de forme.

Séance 1 : 1h

Objectif : Travail d'attaque et du bloc

Compte tenu des conditions de travail, nous n'avons pas pu réaliser notre séance. Le CRE M15 ayant investi plus de la moitié du gymnase, les conditions de sécurité n'était plus requise pour assurer une séance. Malgré cela nous avons fait un semblant de séance qui n'a ressemblé a pas grand chose, sur le thème prévu.

Séances 2 : Présentation de la commission médicale sur le thème de la nutrition du sportif

Séance 3 : 1h

Compte tenu d'une remarque d'un joueur, nous avons fait un débriefing sur les bienfondé du CRE et des objectifs de celui-ci. Le joueur le plus expérimenté ne semble pas avoir compris l'enjeu de ce stage et la place qu'il aurait pu y prendre. Il estime avoir perdu son argent et ne souhaite pas revenir en « colonie de vacances volley » si cela reste dans l'état. S'il comprend la difficulté de pouvoir fonctionner avec un groupe aussi hétérogène, il ne semble pas vouloir continuer s'investir comme meneur. Cela semble légitime de ça part de revendiquer le droit de progresser dans un stage ou l'objectif est la formation du joueur.

Cette séance³ représente bien le bilan global de ce stage. Si 50% des participants ont estimé avoir progressé sont pleinement satisfait de leur stage, les Bas-Normand qui ont connu un aventure collective avant semble resté encre dans le passé et souhaite revivre ce qu'il ont quitté sur leur deux dernières saisons. Refaire un travail global et recréer un groupe cohérent en acceptant de s'effacer sur la première partie de travail au profit des autres, ne semble pas être satisfaisant et nous pouvons le comprendre de la part d'adolescents talentueux. Ils devront apprendre à trouver une place dans ce genre de situation. Nous devons noté qu'en aucun cas il n'ont saborder le travail des autres, du collectif et du Staff durant le stage. Ils ont eu le courage d'afficher leurs opinions et nous leurs en sommes reconnaissant.

Fin du stage le 21 décembre à 16h.

Annexe 1 :

Planning initial du Stage :

	Lundi 19 décembre 2016	Mardi 20 décembre 2016	Mercredi 21 décembre 2016
7h		Footing	Footing
7h30		Réveil	Réveil
8h		Petit déjeuner	Petit déjeuner
8h30	Accueil		
9h		Circuit réveil	Circuit réveil
9h30	Montage	Défense attitudes déplacements organisation	Attaques Contre
10h			
10h30			
11h	Tests	Repos	Repos
11h30			
12h	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
12h30			
13h	Service-Reception Stabilisation evaluation 1	Relation Passeur Attaquants	Oppositions Jeux à thèmes
13h30			
14h			
14h30	Repos	Repos	
15h			

15h30			Bilan
16h			
16h30			
17h			
17h30			
18h	Service	Attaque Contre	
18h30			
19h			
19h30	Dîner	Dîner	
20h			
20h30	Service-Reception Intention tactique Passe	Tournoi	
21h			
21h30			
22h	Couché	Couché	
22h30			

Annexe 2 :

Tests physiques :

Nom	Prénom	Taille	1bras	2bras	Attaque	Contre	18m	3X3 m	Det att	Det contre
BLEURVACQ	Alexandre	1,85	2,42	2,37	3,01	2,8	2,65	4,47	0,59	0,43
REY	Gwenaël	1,76	2,31	2,28	2,91	2,71	2,7	4,41	0,6	0,43
BREMENSON	Gabin	1,68	2,16	2,12	2,8	2,64	2,69	4,54	0,64	0,52
DUCLOS	Lucas	1,81	2,38	2,35	2,99	2,73	2,55	4,5	0,61	0,38
LY	Matthew	1,86	2,42	2,42	3,07	2,85	2,67	4,41	0,65	0,43
LECROSNIER	Théo	1,82	2,41	2,35	3,03	2,74	2,68	4,62	0,62	0,39
SMEKTALA	Mathieu	1,71	2,25	2,21	2,93	2,69	2,46	4,34	0,68	0,48
CIRELLA	Diego	1,8	2,36	2,33	2,99	2,82	2,42	4,27	0,63	0,49
MAHEUX	Thimothée	1,84	2,42	2,37	3	2,79	2,67	4,73	0,58	0,42
POUTREZ	Ewen	1,82	2,34	2,32	3,16	2,93	2,54	4,21	0,82	0,61
GAUTHIER	Thibault	1,76	2,36	2,31	2,97	2,73	2,54	4,75	0,61	0,42
CHARUEL	Lucas	1,73	2,21	2,18	2,78	2,64	2,78	4,46	0,57	0,46
BISSON	Hippolyte	1,8	2,37	2,33	2,92	2,73	2,73	4,85	0,55	0,4
LAMAR	Antoine	1,87	2,43	2,41	2,99	2,8	2,75	4,45	0,56	0,39
BITEAU	Nathan	1,86	2,47	2,44	3,06	2,89	2,43	4,35	0,59	0,45
DEVEUGHELE	Oscar	1,81	2,42	2,4	3,03	2,81	2,57	4,51	0,61	0,41
QUELLEC	Gordon	1,84	2,42	2,39	3,09	2,9	2,52	4,35	0,67	0,51