

**COMPTE RENDU – Stage CD06 Féminin**  
**Stage de détection et de Formation du 30 octobre au 02 novembre 2011**

Lieu : CREPS de Boulouris.

Entraîneurs : Sabrina DRIDDI, Simon CAYRON

**Participant.es :**

NOM	Prénom	Club	NOM	Prénom	Club
FALCON	SOLENE	ESCR	CAULLET	ANAIS	MLNVB
ARMATI	ROMANE	ESCR	KIDRY	LEYLA MAY	OAJLP
AYACHE	EVA	ESCR	COTELLE	ELENA	RCC
PANTALACCI	ANAIS	MLNVB	HAAS	MIA	RCC
DESMEDT	OLYMPE	MLNVB	BRUNAUD	ROMANE	RCC
MANARANCHE	MARION	MLNVB			

**Convoquée mais absente :** Valentine PESCE (Nice VB)

**Objectif du stage :**

- Travail des fondamentaux techniques du service, de la réception et de la passe.
- Développement du jeu sans ballon de l'organisation offensive.

**Bilan du stage :**

Groupe assez hétérogène techniquement. Les filles doivent encore progresser dans la prise en main de leur apprentissage, mis à part quelques exceptions elles sont encore un peu « en attente » et manque d'investissement par moment.

Les tests physiques ont été effectués (voir tableau ci-après).

**Les principaux points à travailler :**

**Réception :** Orientation et stabilité du plateau au moment du contact, deux défauts principaux sont à observer :

- attache de bras trop près du corps (qui provoque un coup de bras au moment du contact).
- Ligne d'épaule qui se redresse avant le contact (ce qui provoque un changement d'orientation du plateau).

Un gros travail sur la posture et le maintien de la ligne d'épaule en avant des appuis a été effectué tout au long du stage.

**Service :** L'essentiel du travail a tourné autour du lancer de la balle. Il a été demandé à toute de ne pas faire de pas avant le lancer de balle mais d'avoir une posture pied gauche devant et main droite en l'air et en arrière avant le lancer (pour les droitiers). Cela favorise un lancer moins haut et donc une précision d'impact au ballon meilleure. Au moment de l'impact un transfert du poids du corps dans la balle et vers l'avant est effectué.

Le principal défaut reste dans la précision du lancer et le coude haut de main droite au moment du lancer.

**Passe :** Travail sur la présentation des mains (accueil de la balle) et l'utilisation des jambes pour trouver des trajectoires hautes en bout de filet.

A corriger encore :

- des mains souvent trop éloignées l'une de l'autre et un mouvement de frappe au moment du contact.
- Des appuis sur la même ligne au moment de la passe qui empêche le transfert du poids de corps permettant à la balle d'atteindre le bout de filet.

**PROCHAIN STAGE : DU 8 AU 11 MARS 2011 au CREPS DE BOULOURIS**

#### TESTS PHYSIQUES

NOM	Prénom	Taille	H1B	H2B	HAE	HSE	3x6m	18m
FALCON	SOLENE	160	209	206	254	243	5.41	3.13
ARMATI	ROMANE	163.5	217	218	258	248	5.25	3.32
AYACHE	EVA	154	203	202	237	240	5.85	3.46
PANTALACCI	ANAIS	161	214	210	251	240	5.19	3.39
DESMEDT	OLYMPE	150	194	192	226	216	5.72	3.50
MANARANCHE	MARION	157.50	207	205	249	240	5.50	3.19
CAULLET	ANAIS	162	210	206	254	243	5.61	3.19
KIDRY	LEYLA MAY	168	221	219	247	240	5.85	3.53
COTELLE	ELENA	171	222	220	267	260	5.29	3.12
HAAS	MIA	164	219	215	Bléssée			
BRUNAUD	ROMANE	163.5	213	210	253	245	5.72	3.05

H1B : Hauteur 1 bras

H2B : Hauteur 2 bras

HAE : Hauteur avec élan

HSE : Hauteur sans élan