Intervention :
Pascale BONHOMME
Entraineur National
BEES 2 & EF2
-
Responsable de la Détection
Nationale Féminine
& Entraîneur EDF Cadettes
Adjoint Pôle France Juniors
(IFVB)

LA RECEPTION

LES FONDAMENTAUX TECHNIQUES

Vers le Haut Niveau Jeune...

Séminaire des clubs formateurs
Samedi 31 Août 2013
Info' aux Entraîneurs - Morlaix

Séminaire des clubs formateurs
- La Réception de Service-

Sommaire

Partie 1

Partie 2

Partie 3

Partie 4

Par Pascale BONHOMME
Samedi 31 Août 2013

Sommaire : Logique de formation

APPRENTISSAGE DES FONDAMENTAUX

DIFFERENCIATION & SPECIFICITES PAR POSTES

La formation de la joueuse en réception…

SITUATIONS D'APPRENTISSAGES
(Ateliers Techniques…)

ASPECT TACTIQUE
(Organisation Collective)

Fondamentaux de la Réception

En Manchette

LES BASES

Attitude/Posture et mise en action :

- Appuis écartés, jambes fléchies, dos rond, épaules et avant bras devant,
- Chercher 1 position confortable permettant un déplacement multidirectionnel,
- Faire face et observer le service adverse (zone de départ, orientation),
- Allègement/reprise d'appuis au moment de la frappe (tend à disparaître à HN).

Déplacement et Placement :

- Attendre de lire la trajectoire avant de se déplacer (direction ► profondeur),
- Se déplacer vite (avant le franchissement du filet) et, en pas chassés,
- Garder la posture pendant le déplacement (bassin stable : au même niveau),
- Ouverture d'appuis, plateau devant et bassin derrière (garder l'espace : bulle).

Contact et Production de trajectoire (intentions) :

- Contacter le ballon entre genoux/bassin, sur le 1/3 inférieur des avants bras
- En situation max. : le ballon doit être pris dans l'axe (ou, en touche haute)
- En sit. mini. : le ballon sera pris hors de l'axe, parfois à hauteur d'épaule

► Sortir de la trajectoire, bascule d'épaule (l'épaule côté ballon se lève), recherche de point haut (grâce à l'angulation du plateau) et regard vers la cible.

Fautes principales : Attitude préparatoire pas dans le timing du service, se déplacer en pas croisés avec variations du bassin, attacher les mains trop tôt, se relever au contact, poids du corps vers l'arrière (sur les talons), donner des coups de bras, rotation du buste = cisailler …

Par Pascale BONHOMME

LES FONDAMENTAUX TECHNIQUES

- Principes d'action à respecter -

	Actions motrices	Fautes à éviter
Déplacement *Ne pas bouger avant d'avoir lu la trajectoire de la balle, mais communiquer avant que la balle ne franchisse le filet.*	**Attitude de départ :** *faire face au service jambes fléchies, poids du corps sur les avant pieds* **Forme du déplacement :** *en pas chasses ou glissés pour les déplacements latéraux.* **Rythme :** *de vite à lent, accélération dans la première partie du déplacement et ralentissement jusqu'à l'arrêt avant le contact.* **Attitude finale :** *appuis écartés, plateau orienté face à la cible (quand le ballon franchit le plan du filet).*	*Se déplacer en pas croisés.* *Réceptionner en mouvement.* *Monter puis descendre le centre de gravité (bassin) pendant le déplacement.*
Le contact *En manchette*	*Placer le corps derrière la balle. Contacter le ballon dans l'espace situé entre les genoux et le bassin avec le 1/3 inférieur des avants bras.* *Les surfaces de contact restent en avant des appuis.* *Fixer le haut du corps (l'angle tronc - cuisse, bras - buste, position de la tête, dos arrondi). La ligne d'épaule reste face à la cible.* *Sur service flottant les surfaces de contact sont plutôt derrière la balle.* *Sur service smashé puissant, plutôt sous la balle.*	*Faire varier les points de contact.* *Frapper avec une rotation du buste.* *Redresser le buste avant, pendant, ou après le contact.*
Avec 10 doigts *sur service peu puissant*	*Épaules orientées vers la cible, frapper la balle avec les mains à plat. Rechercher une trajectoire de balle non tendue, en prenant la balle en avant du corps.*	*Faire une passe classique, mains au dessus du front.*
La frappe	*Rechercher un contact long. Ajuster le placement par une action dynamique des jambes (transfert du poids du corps).*	
Lecture	*Lire en premier la direction : observer le serveur : orientation des appuis, des épaules, du bras de frappe et de la main du serveur. Lire en deuxième la profondeur : apprécier la vitesse du ballon dès le contact du service.*	*Se déplacer avant la lecture.*

➔ *Fiche d'évaluation* ----------

EN PRATIQUE

Les points clés chronologiques

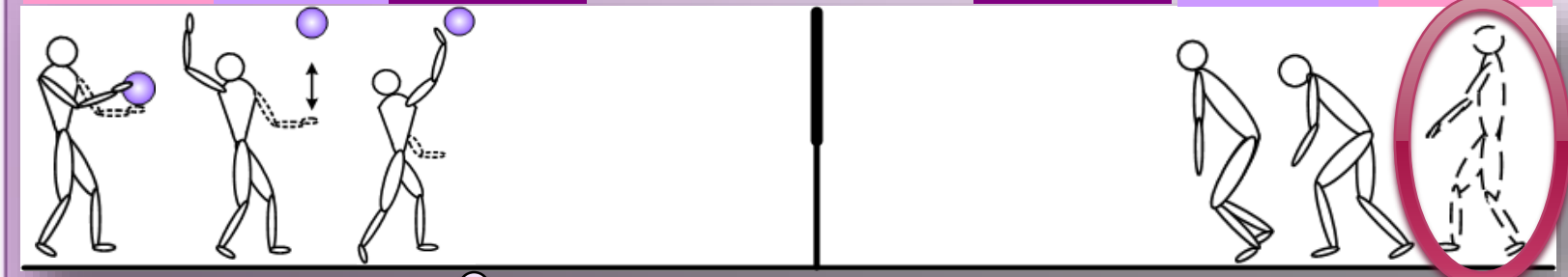
ANALYSE DE LA TÂCHE

LA RECEPTION

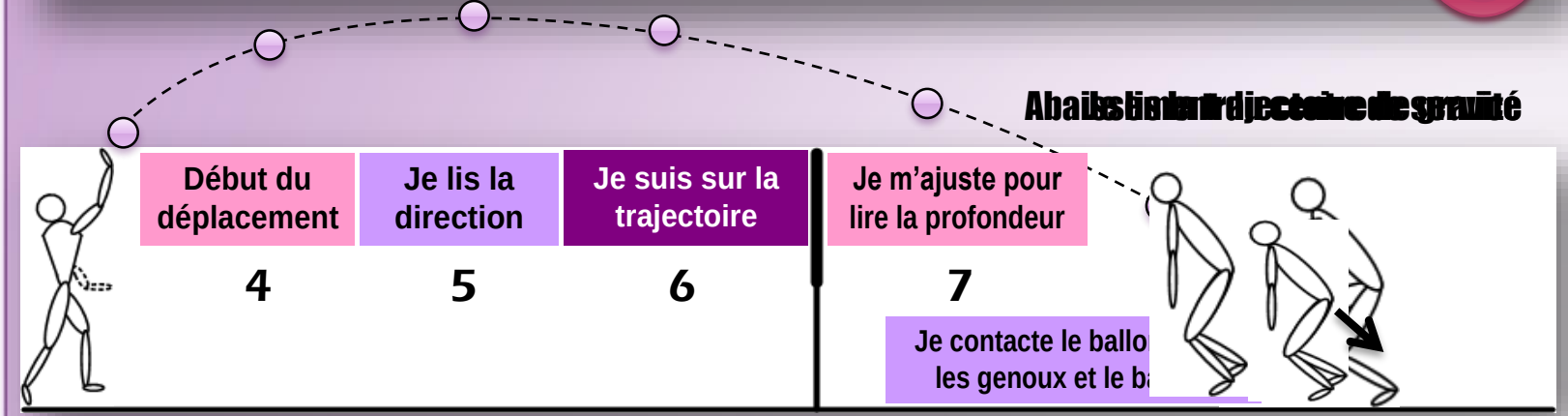
1 Préparation | 2 Au lancer | 3 A la frappe

J'observe la serveuse adverse

3 Allègement | 2 Attitude Préparatoire | 1 Position d'attente



Abaissement de la trajectoire de gravité



4 Début du déplacement | 5 Je lis la direction | 6 Je suis sur la trajectoire

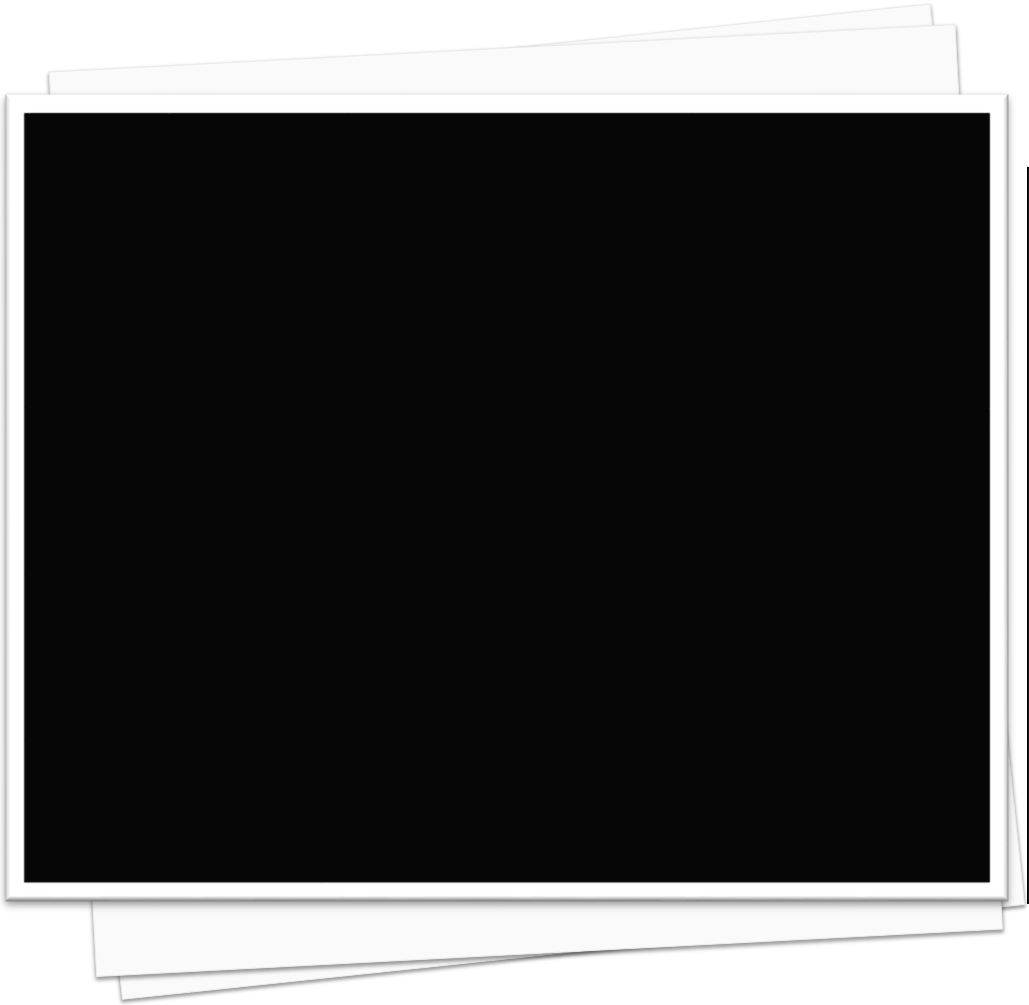
7 Je m'ajuste pour lire la profondeur

Je contacte le ballo
les genoux et le b

PRINCIPES D'ACTION

➔ *Document de référence* ----------

Analyse de la tâche à réaliser



Les étapes successives :

1/ Attitude préparatoire et observ.

2/ Ouverture d'appuis, suivi du B.

3/ Maintien de la posture

4/ Arrêt avant le contact

5/ Orienter et Prolonger le contact

Les observables en Réception

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

- Repères à donner et idées à exploiter -

LA MACHINE A BALLON

TECHNIQUE

Séminaire des clubs formateurs
- La Réception de Service-

Sommaire

Partie 1

Partie 2

Partie 3

Partie 4

Par Pascale BONHOMME
Samedi 31 Août 2013

Sommaire : Logique de formation

APPRENTISSAGE DES FONDAMENTAUX

DIFFERENCIATION & SPECIFICITES PAR POSTES

La formation de la joueuse en réception…

SITUATIONS D'APPRENTISSAGES
(Ateliers Techniques…)

ASPECT TACTIQUE
(Organisation Collective)

Choix de la Technique / Situation

En réception

La position par rapport au filet :

L'angulation du plateau par rapport au tronc va varier en fonction de la position de la réceptionneuse par rapport au filet. Plus elle va se rapprocher du filet et plus le plateau va se relever. A l'inverse, plus la joueuse va s'éloigner du filet et plus l'angle bras-tronc va se réduire.

Rôle de la Joueuse (Libéro) :

La hauteur de prise de balle peut varier en fonction du rôle de la joueuse. La libéro pourra poser un genou au sol car elle n'a pas d'attaque à enchaîner.

Rôle de la Récep-Attaque (Avant/Arrière) :

La réceptionneuse arrière devra être attentive à garder une certaine mobilité pour favoriser son enchaînement d'attaque (Pipe). La réceptionneuse attaquante aura tendance à prendre les balles hautes (hauteur de poitrine) afin de ne pas avoir à reculer et pouvoir conserver son temps d'attaque.

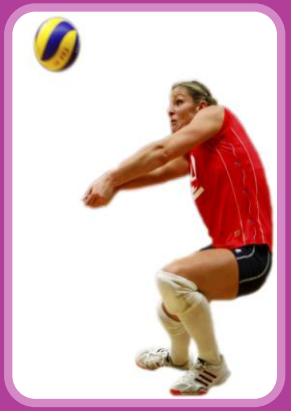
Fautes principales : Attitude préparatoire pas dans le timing du service, se déplacer en pas croisés avec variations du bassin, attacher les mains trop tôt, se relever au contact, poids du corps vers l'arrière (sur les talons), donner des coups de bras, rotation du buste = cisailler …

Par Pascale BONHOMME

TECHNIQUE

Le Choix / Type de Service

Tactique



Sur service(sauté)flottant

- Position avancée (à 4,50m) pour absorber
- Appuis pas trop larges pour pouvoir bouger,
- « Rester tranquille » à l'impact de service
- Déplacement avec abaissement du CDG (par ouverture de hanche plutôt que sursaut)

Sur service smashé :

- Reculer sa base de départ, appuis plus écartés (Etat d'esprit : « Être solide pour prendre l'impact »)
- Timing de sursaut à l'impact de service
- Le corps fait opposition au ballon (type défense)

Remarque : Il y a de moins en moins de services smashés (2%) : le service sauté flottant a une importance considérable dans le volley féminin de Haut Niveau

TACTIQUE

Par Pascale BONHOMME

Séminaire des clubs formateurs
- La Réception de Service-

Sommaire

Partie 1

Partie 2

Partie 3

Partie 4

Par Pascale BONHOMME
Samedi 31 Août 2013

Sommaire : Logique de formation

APPRENTISSAGE DES FONDAMENTAUX

DIFFERENCIATION & SPECIFICITES PAR POSTES

La formation de la joueuse en réception…

SITUATIONS D'APPRENTISSAGES
(Ateliers Techniques…)

ASPECT TACTIQUE
(Organisation Collective)

APPRENTISSAGES CHEZ LES JEUNES

- Repères à donner et idées à exploiter -

FONDAMENTAUX DE LA MANCHETTE

TECHNIQUE

➔ *« La manchette de Nina… »* ----------

Séminaire des clubs formateurs
- La Réception de Service-

Sommaire

Partie 1

Partie 2

Partie 3

Partie 4

Par Pascale BONHOMME
Samedi 31 Août 2013

Sommaire : Logique de formation

APPRENTISSAGE DES FONDAMENTAUX

DIFFERENCIATION & SPECIFICITES PAR POSTES

La formation de la joueuse en réception…

SITUATIONS D'APPRENTISSAGES
(Ateliers Techniques…)

ASPECTS TACTIQUES
(Organisation Collective)