

COMMUNIQUE N° 4 de la C.D .TECHNIQUE

Président : Jean Claude DE PARMENTIER 06.13.56.83.90

Le troisième regroupement Benjamins et Benjamines a eu lieu le 26 février, à Seclin, de 9h à 13h pour les joueurs et joueuses retenus et de 14h à 18h pour les Poussins et Poussines, ouvert à tous

Retour de Kévin pour les Benjamins :

Première journée avec les présélectionnés et seulement 8 joueurs présents sur 12, 2 ayant prévenu de leur absence.

Nous avons débuté par la création d'un échauffement par les garçons, ils l'utiliseront au prochain regroupement et sur les compétitions.

Puis nous avons orienté notre travail sur le système défensif.

Beaucoup de ballons joués sur la même rotation, dans les différentes situations que nous pourrions rencontrer.

A 11 heures nous avons fait une pause de 10 minutes, suite à ça nous avons fait beaucoup de formes jouées en 4/4 afin de commencer à trouver le meilleur 4 possible pour la sélection.

Une grosse envie de bien faire et une très bonne ambiance au sein du groupe malgré la fatigue.

Retour de Ludovic pour les Benjamines :

10 filles présentes.

9 h 00 / 9 h 30 : échauffement dirigé avec déplacements et formes de lancés.

9 h 30 / 10 h 15 : technique individuelle par 2 et avec 2 ballons plus du gainage.

Technique individuelle avec consignes données.

10 h 15 / 11 h 00 : circuit de service / réception.

Service avec consignes de hauteur de franchissement plus un travail sur le timing de frappe et sur la qualité du contact.

Opposition sur service réception avec construction.

11 h 00 / 11 h 20 : pause fringale.

11 h 20 / 12 h 00 : opposition en 3 contre 4.

12 h 00 / 13 h 00 : opposition classique avec 2 ballons à gérer en plus sur défense et relance

1 set de 25.

Retour de Ludovic pour les Poussins :

11 jeunes représentant les clubs de Cambrai, Saint Pol sur Mer, Cysoing, Mouvaux et Valenciennes.

14 h 00 / 14 h 45 : échauffement dirigé avec consignes de déplacements.

Jeu du touch ball.

Formes de lancés avec 2 ballons par 2 avec consignes.

Travail de coordination et de régularité des contacts par 2 avec 2 ballons et en devant franchir le filet.

14 h 45 / 15 h 30 : travail de technique individuelle avec 1 ballon pour 2.

Travail d'appuis avec reconstruction évolutive sur du 2 contre 2.

15 h 30 / 15 h 40 : service libre.

15 h 40/16 h 00 : jeu en 2 contre 2 avec question posée en cours d'échange avec obligation de répondre correctement pour pouvoir valider le gain du point.

16 h 00 / 16 h 30 : pause gouter.

16 h 30 / 17 h 00 : matchs en 1 contre 1 en montante descendante avec consignes.

17 h 00 / 18 h 00 : matchs en 2 contre 2 avec équipes formées au hasard en donnant des consignes de rotations.

Retour de Jean Claude pour les Poussines :

8 filles présentes avec sept filles nées en 2009 (pouvant prétendre aussi être retenues en benjamines !!!) et une née en 2011. A noter que deux d'entre elles ont participé le matin au stage avec les benjamines (montrant ainsi leur motivation). Un grand bravo à elles d'avoir enchaîné les deux regroupements.

14 h 00 / 14 h 30 : le groupe avec Amélie (que je remercie de sa présence et de son aide) a commencé par un échauffement course, déverrouillage musculaire.

14 h 30/ 15 h 15 : circuit de huit ateliers avec ou sans ballon permettant de travailler la coordination, la souplesse et le renforcement musculaire.

15 h 15/ 16 h 00 : (enfin les ballons tant attendus par les stagiaires, exercices de manipulations avec ballons individuellement touches de balles ou manchettes avec consignes à chaque exercice puis par deux sans filet, en finissant par un passage au service sans consigne particulière).

16 h 00 / 16 h 10 : pause goûter (bien méritée).

16 h10 / 16 h 50 : avec moi-même travail par deux en manchette pour travailler la position de prise de balle et le déplacement puis travail de touche de balle toujours par deux avec comme consigne hauteur de balle, position des appuis et des bras lors du contact avec le ballon.

16 h 50 / 17 h 15 : travail toujours par deux avec filet, travail de précision au service, manchette et passe.

17 h 15 / 17 h 50 : opposition sous forme joué de 8 minutes avec changement des partenaires à chaque fois.

17 h 50 / 18 h 00 : bilan de l'après-midi avec les filles (groupe très plaisant avec une grande motivation et impatientes de se retrouver à Wattignies le 22 avril).

Le retour du Président de la Technique :

Je tiens à remercier le Club de Seclin pour la mise à disposition de ses infrastructures ainsi que de leur accueil pour les regroupements Benjamins / Benjamines et Poussins / Poussines, les éducateurs du Comité, John et Amélie pour leur disponibilité et leur sérieux pendant toute cette journée, les clubs qui nous ont envoyé leurs jeunes et les parents présents pour certains de 9 h 00 à 18 h 00 et leur bonne humeur pendant cette journée.

En benjamines 10 filles étaient présentes sur 12 convoquées venant des clubs de Dunkerque, Lys Lez Lannoy, Cysoing, Wasquehal et Valenciennes (troisième regroupement sur convocation).

En benjamins 8 garçons étaient présents sur 12 convoqués venant des clubs de Dunkerque, Le Quesnoy, Marquette Lez Lille, Saint Pol sur Mer et Tourcoing LM (troisième regroupement sur convocation).

En poussines 8 filles étaient présentes venant des clubs de Caudry, Cambrai, Lys Lez Lannoy, Marcq en Baroeul, Saint Pol sur Mer et Cysoing **soit 6 clubs pour le département !!!**.

En poussins 11 garçons était présents venant des clubs de Cambrai, Saint Pol sur Mer, Cysoing, Mouvaux et Valenciennes **soit cinq clubs du département !!!**.

Les convocations seront envoyées par mails par le comité Nord de Volley Ball pour les enfants retenus au prochain regroupement

Prochain regroupement le 22/04/2020 à Wattignies

de 9 h à 13 h pour les benjamins et benjamines retenus et

de 14 h à 18 h ouvert à tous pour les poussins et poussines.