

A propos de
LA RECEPTION

Le ressenti, les sensations, les bonnes clés,...

Repères philosophiques ...*LE CORPS et L'ESPRIT : leur Contrôle.**L'ESPRIT = le moi 1. Il pense qu'il sait tout, il veut diriger le moi 2.**Il lui donne donc des ordres et critique le moi 2 lorsqu'il rate.**Or c'est le moi 2 qui agit = LE CORPS, c'est lui le plus capable de réussir.**L'objectif est d'aider le moi 2 à ne pas être influencé par le moi 1.***Conséquences ...**

- Rentrer trop dans la technicité va à l'encontre du but recherché. La joueuse rentre dans le cognitif et perd en spontanéité, en perception.
- Le travail de réception est plus efficace lorsque l'on demande à la joueuse d'effectuer une autre action avant ou après.

**LA TRAJECTOIRE APLATIE :
LES INTERETS***Un apprentissage le plus tôt possible d'une trajectoire de réception plate.**Cette trajectoire donne malgré tout une fenêtre à la passeuse (absorber).
La joueuse doit trouver comment imprimer une trajectoire dirigée mais sans inertie
(la balle arrive en planant dans la fenêtre de la passeuse).*

- I** • Aide à sentir l'énergie de la trajectoire du service.
- N** • Prendre le ballon plus tôt, avant qu'il n'entre dans l'espace de la joueuse en réception (Jeu en mouvement).
- T**
- E** • Obliger la passeuse à se positionner tôt et de ¾ dos au filet.
- R** • Meilleure lecture de la passeuse (Vision périphérique : Perception du contre et des attaquantes).
- E**
- T** • Meilleure utilisation de l'énergie de la balle de réception pour P.
- S** • Aide l'attaquante à lire la trajectoire pour respecter le timing.

*La difficulté : Aider la joueuse en réception à ressentir comment absorber tout en imprimant une trajectoire plate.***IDEES D'EXERCICES**

- Alternance de trajectoire recherchée dans la même action (haute puis plate, ou l'inverse)
- Alternance des énergies de trajectoires pour ressentir la caractéristique de la balle (énergie, vitesse rotation, direction, inertie, trajectoire)
- De courts passages de séries : 5'. Consigne : Au moment du contact, se centrer sur la fenêtre de la passeuse.
- Alternner des positions de départ du filet et de la ligne de fond, très écartées ou l'une derrière l'autre.

*Une idée : travailler également sur des trajectoires à haute énergie (ballons frappés sur plinth, attaques des 5 mètres). L'objectif est d'apprendre à continuer d'attaquer le ballon tout en gardant les bras relâchés.*

LES CLES

Clés pour donner à la joueuse des repères sensoriels qu'elle utilisera et s'appropriera selon sa singularité.

Travail de la CONCENTRATION

Travail Espace / Temps

Fixer 1 point précis sur le ballon (dessiner 1 pastille).
1 joueuse en R, toutes les autres servent à chaque contact de R.

Fixer son ATTENTION

Sentir son corps et ses bras

Tenir un ballon jusqu'au franchissement du filet par le service.

RESSENTIR

Travail Rythme / Respiration

Notion de rythme (le rythme est lié à la respiration: fluide, retenue, saccadée). Inspirer dans la préparation/ Expirer au contact.

Coordination Bras / Oeil

Donner un mot lors que le ballon franchit le filet, puis au contact (laisse/ aller ou bon/coup).

Savoir où se trouve la balle

Point de chute du ballon.
Rà 2 ou 3 : La R concernée par le S doit lancer son ballon tenu à 2 mains.
1 joueuse devant l'autre: la NR cherche à gêner l'autre.

Le mode de contraction

Lutter contre la crispation: Relâchée/ crispée. Rester crispée du S jusqu'au contact. Là, se relâcher. Jouer en fredonnant (pour rester relâchée).



APPRENDRE A NE PAS JUGER

Clés pour lesquelles il faut laisser faire la joueuse.

Méthode de PROGRAMMATION par IMAGES et SENSATIONS

Par les RESULTATS

Une image vaut mieux que des milliers de mots.
Ex : « Lesoleiletlaglace » : comment avez-vous joué le pi vot?
Duel avec la trajectoire : la balle est jouée avant l'aligné d'épaule.
Imaginer la trajectoire ou la forme de corps que l'on souhaite retrouver.

De STYLE

Trouver le geste qui me convient et chercher à le reproduire. Le répéter à vide de temps en temps.

Par IDENTITE

Se mettre dans la peau d'une bonne réceptionneuse.

LAISSER FAIRE, AVOIR CONFIANCE EN SON CORPS



Conseillers Techniques : Claude CHANOU, Marie TARI.
Réalisation : Céline JOVIADO.