

Secteur Féminin

## Nouvelles Orientations

# 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.
- Alternance 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

### RESSENTIR

### Sentir son corps et ses bras

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

### 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 lorsque le ballon franchit le filet, puis au contact (laisse/aller ou bon/coup).

### Savoir où se trouve la balle

Point de chute du ballon.  
R à 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 : « Le soleil et la glace » : comment aveugler le pivot ?

Duel avec la trajectoire : la balle est jouée avant la ligne 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.