



# Volley France Tech.

Revue technique de la Direction Technique Nationale



Fédération Française de Volley-Ball

## Numéro Spécial EF1 (entraîneur fédéral 1er degré)

Février 2002

## SOMMAIRE

### *Partie 1*

---

---

*La préparation de séance* 5

### *Partie 2*

---

---

*La formation du joueur* 12

### *Partie 3*

---

---

*La performance du collectif* 26

### *Partie 4*

---

---

*La préparation physique* 36

### *Partie 5*

---

---

*La culture Volley-Ball.* 43

## EDITORIAL



*Par Michel COGNE*  
**Directeur Technique National**

Pour la première fois, un numéro spécial du Volley France Tech. est consacré au contenu d'un diplôme : l'entraîneur fédéral premier degré.

Ce travail reprend une partie des principales interventions réalisées ces trois dernières années, notamment lors des camps fédéraux d'été qui se déroulent en juillet au CREPS de Toulouse.

Il a été techniquement rendu possible en partie grâce aux stagiaires eux-mêmes, qui ont participé activement à la rédaction de certains compte-rendus.

L'occasion de souligner en particulier le travail considérable de l'un d'entre eux, qui a tout simplement réécrit l'ensemble des séances qui proviennent à la fois du stage « théorique » du CNVB et du stage de zone qu'il a suivi à Poitiers.

Un grand merci donc à monsieur Jean AUER, du club de Ruelle, en Charente.

L'ensemble de ces articles n'a pas d'autre prétention que de présenter un état des lieux des contenus majoritairement issus de la partie « théorique » de ce diplôme. Il n'en reste pas moins vrai qu'il permet de mieux appréhender les problèmes liés à la pratique d'entraînement en Volley-Ball.

Ainsi, il peut se révéler comme un document indispensable dans la perspective d'un brevet d'état d'éducateur sportif.

Bonne lecture !



*Par Jean-Marie SCHMITT*  
**Directeur Technique National Adjoint,  
Responsable de la formation des cadres.**

L'entraîneur fédéral premier degré se trouve à la croisée des pratiques : d'une pratique occasionnelle à régulière (le niveau départemental et régional), on évolue vers une pratique soutenue d'un sport qui prend de plus en plus de place dans la vie de ses adeptes.

Des notions de performance, de préparation physique, de formation du joueur prennent une nouvelle dimension, et d'autres, comme l'observation, la planification ou la programmation se prescrivent en exigeant de nouvelles activités pour l'entraîneur.

Celui-ci voit son champ d'activité sortir de plus en plus du gymnase en imposant des temps de réflexion, de discussion, tant avec les joueurs qu'avec les différents acteurs de l'environnement de l'équipe : les dirigeants, les partenaires, l'équipe technique du club, les personnes ressources...

En fait, l'entraîneur devient un responsable communiquant au centre de la performance de son groupe, qui doit s'entourer pour bien préparer. La notion de réseau est une des plus importantes dans ce nouveau contexte : réseau entre collègues entraîneurs d'autres clubs, entre connaissances issues du même domaine (le sport en général) ou d'autres horizons (issus de divers champs scientifiques ou de pratique).

Cette activité impose de nombreux savoirs et savoir faire : quelques uns sont abordés dans ce document, les autres sont à construire en fonction de sa propre personnalité.

« Assurer la promotion de l'école fédérale de Volley-Ball, et entraîner en N3 (ou en N2, en étant associé au BEES) ».

Tels sont les enjeux de ce diplôme, situé à la base de la formation menant au professionnalisme.

## Partie 1

### La préparation de séance

*Planification et programmation des contenus d'entraînement* 6

---

---

*Les différentes organisations du collectif.* 9

---

---

*L'entraîneur et sa démarche à l'entraînement* 11

# Planification et programmation des contenus d'entraînement

## Définitions

Il est indispensable dans un premier temps de distinguer la **planification** et la **programmation**.

### Planification :

Définir les objectifs à atteindre au cours d'une période donnée (la semaine de stage, la saison sportive, les quatre années à venir, etc.)

### Programmation :

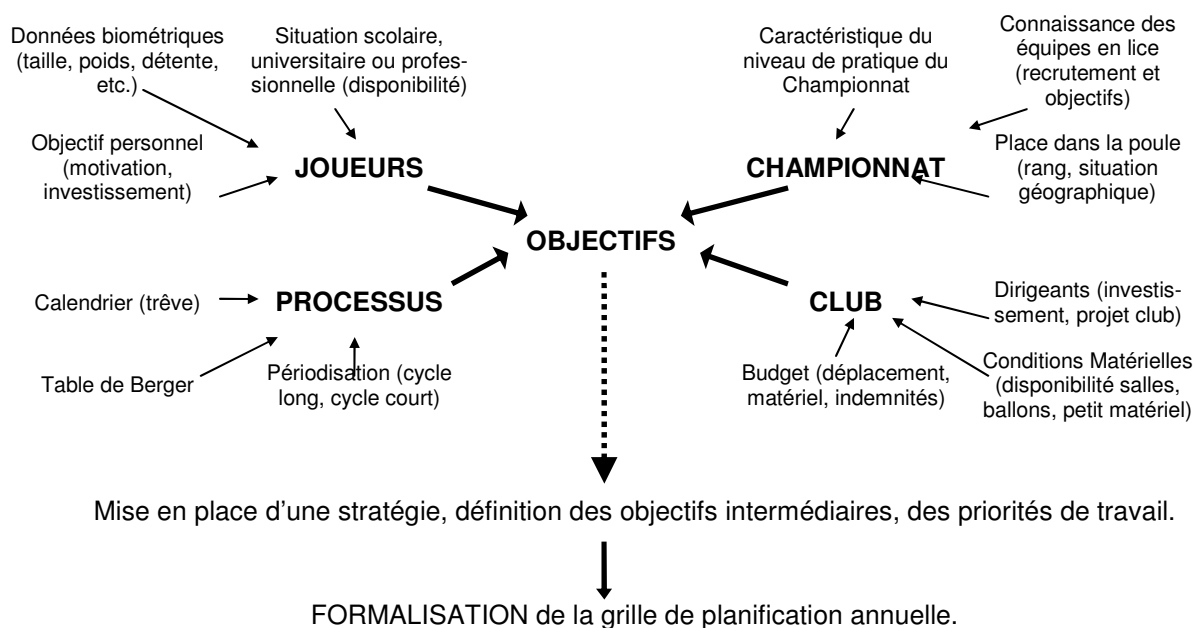
Établir les contenus des entraînements pendant cette période afin d'atteindre les objectifs.

On parle d'une planification de saison et d'une programmation d'entraînement.

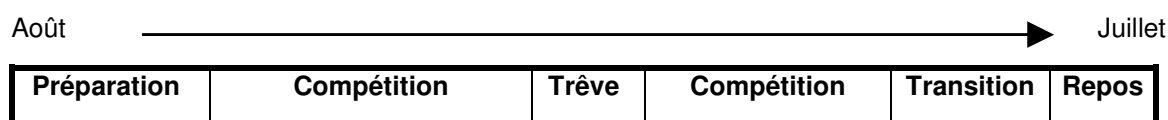
## Planifier

La planification est le fruit de l'évaluation d'un ensemble d'éléments (système de performance). La pertinence de cette évaluation (analyse du contexte) est primordiale dans la formalisation des objectifs à atteindre pour l'équipe dont vous avez la charge.

## Analyse du contexte



## Formalisation de la grille de planification



Chaque phase de cette planification sera découpée en cycles - ou périodes - de 2 à 8 semaines, où un ou deux thèmes de travail particulier seront abordés. Ces thèmes seront agencés en relations avec la stratégie adoptée pour réaliser les objectifs généraux (par exemple, travailler la passe avant l'attaque peut être une démarche intéressante). Il est possible de s'attarder sur un cycle si celui-ci ne donne pas satisfaction : les modifications attendues tardent à apparaître (voir aussi chapitre « Les Adaptations »).

### ***Programmer***

La programmation des contenus d'entraînement est guidée par un principe de progressivité. Chaque séance est liée par avec la précédente et amène la suivante, en cohérence avec le thème retenu pour le cycle de travail auquel elle appartient.

*Un entraînement doit toujours être en relation avec celui qui le précède et doit préparer celui qui le suit.*

Les charges et les intensités de travail doivent tenir compte des efforts physiques que sont susceptibles de supporter les joueurs (capacité de résistance, de récupération, âge, activité professionnelle, etc.). Il s'agira de doser celles-ci avec beaucoup de soins dans la période de compétition où l'effectif doit être le plus performant pour réaliser les objectifs. La période hivernale (février) doit également être gérée avec prudence : c'est à cette époque de l'année qu'apparaît la majorité des traumatismes des joueurs.

Les contenus techniques sont en relation avec la préparation physique. Il est possible de coupler un travail d'acquisition de la force du train inférieur avec le perfectionnement des sauts d'attaque, mais en veillant à respecter le temps de récupération et/ou d'étirements indispensable à la prévention des traumatismes qui pourraient apparaître.

### ***Les adaptations***

La planification de la saison va être sans arrêt confrontée aux aléas que réserve inmanquablement le déroulement de la compétition : équipes plus fortes que prévues, joueurs blessés, changement de calendrier, arrivée ou départ de joueurs (cas de la joueuse enceinte, ou du joueur muté professionnellement), etc.

Un réajustement de la planification peut alors s'envisager. Il serait incohérent de continuer à travailler avec des objectifs devenus irréalisables.

Il est alors indispensable de réajuster (à la hausse ou à la baisse) la définition des objectifs en réévaluant l'ensemble des éléments du système de performance.

Le problème est d'appréhender au mieux la limite au delà de laquelle de nouveaux objectifs doivent être définis, ou encore, les aléas que votre planification peut supporter sans pour autant mettre en cause les objectifs.

## TP : SIMULATION d'une planification

Dès le mois d'août, le travail de l'entraîneur est de formaliser la grille de programmation pour toute la saison. Pour cela, il a besoin de :

- La liste des joueurs et leur disponibilité (recrutement à faire en mai - juin)
- La composition de la poule (disponible à la FFVB fin-juin)
- La table Berger et le calendrier
- Confirmation des horaires des salles (vb et musculation) et des plages d'entraînements
- La définition précise des objectifs.

### Simulation 1

Vous avez une équipe composée de 8 joueurs d'une trentaine d'années, dont le passeur, et de trois jeunes issus du club (2 qui entrent en première année de DEUG STAPS, et un qui est en classe de terminale).

Vous avez deux créneaux d'entraînement de deux heures (Mardi et Jeudi), et la possibilité d'avoir une salle de musculation le mercredi soir pour une heure et demie.

Votre équipe vient d'accéder en troisième division. Vous avez pour objectif de vous maintenir autour de la sixième place pour jouer le haut de tableau et peut-être la montée en N2 l'année suivante.

### Simulation 2

Vous reprenez une équipe de N3 qui a terminé troisième la saison dernière. Le collectif est composé de 10 joueuses qui jouent ensemble depuis 3 ans. Une jeune joueuse de grande taille (15 ans, gros potentiel physique) est rentrée en Pôle Espoirs et ne pourra s'entraîner avec vous que le vendredi soir. Vous avez deux recrues de choix : une passeuse d'expérience qui a joué en N1, et une centrale prof d'EPS qui vient d'être nommée dans votre ville.

Trois créneaux de VB (Lundi, Mercredi et Vendredi) et une salle de musculation en annexe sont disponibles.

Vous jouez la montée en N2, sinon vous êtes virés.

#### *Illustration de la situation 2*

- le stage de groupe de fin Août sera aussi l'occasion de repérer les leaders.

#### SEPTEMBRE

- 1 semaine : 3 séances physiques
- 2 semaines : 2 séances physiques (Lundi et Vendredi) + 1 séance technique (Mercredi) 2 matches amicaux.
- 1 semaine : 1 séance physique (Mercredi) + 2 séances techniques (Lundi, et Vendredi :collectif).

Le restant de l'année :

- lundi : physique léger (récupération) + technique individuelle.
- mardi : entretien : musculation
- mercredi : travail physique + relation interindividuelle.
- vendredi :collectif et stratégie (système offensif et système défensif)

Principes particuliers :

- augmenter l'intensité dans le rythme des entraînements et aborder de plus en plus des situations collectives en rapport avec le jeu tout cela à l'approche des périodes importantes.



## Les différentes organisations du collectif.

Appréhender le plus justement possible les possibilités d'organisation du collectif entraîné reste une démarche fondamentale dans l'activité d'entraînement.

Il est nécessaire de se questionner très tôt pour, en fonction du diagnostic des potentiels en place en début de saison, décider des axes de travail pour tendre vers une organisation plus évoluée du collectif.

Les savoir faire des joueurs progresseront donc pour rendre le collectif performant plus ou moins rapidement (notion de compétences minimales requises) pour ensuite rendre possible une construction plus aboutie des systèmes offensifs et défensifs, par une spécialisation accrue des joueurs en fonction de leur rôle dans le collectif.

A ce titre, des priorités de travail seront identifiées rapidement à l'entraînement : l'occasion de donner du sens aux joueurs dans leur pratique. En maîtrisant tel savoir faire, on donne de nouvelles perspectives au collectif...

On peut identifier quelques constantes qui vont décider de l'évolution d'une équipe :

- La stabilité d'une passe avant (5 à 7m) et arrière (3 à 5 m) pour un joueur : début d'une spécialisation de passeur, avec organisation en 4-2 (voir page suivante).
- Joueur avec deux angles à l'attaque (ligne et diagonale) en 4 et en 2, maîtrisant l'attaque aux 3m en poste un (course d'élan spécifique) : joueur pouvant occuper un rôle d'opposé passeur dans une organisation en 5-1.
- Cette organisation en 5-1 ne pourra se faire que lorsqu'un passeur maîtrisera les passes en suspension après déplacement vers le filet (pénétration des postes arrières) et les passes avec au moins deux tempo différents (temps 0 et temps 2, par exemple). Ce joueur deviendra alors spécialiste de la défense le long de la ligne en poste 1.
- La maîtrise des postures et les attitudes d'un ou de plusieurs grands gabarits capables de sauter au contre sans flexion ou de se déplacer vers les ailes et de se bloquer avant de sauter facilitera l'ensemble du dispositif de défense (relation contre-défense) par la spécialisation de vrai centraux. Par la suite, l'apprentissage de la passe à deux mains avant et arrière pour ces mêmes joueurs fera évoluer le collectif vers une organisation offensive de contre-attaque plus performante.
- Une grande adresse doublée d'une vitesse de déplacement élevée et d'une bonne technique de touche de balle (manchette, deux mains) au service d'une compréhension (« lecture ») du jeu pertinente peuvent amener un joueur vers le poste de libéro. D'autres compétences liées par exemple à l'animation du collectif et à son leadership seront néanmoins indispensables, sans pour autant être « entraînable » dans le peu de temps que vous pourrez y consacrer...

### Le dilemme de l'entraîneur : performance du collectif et formation du joueur

Il est bien évident qu'une telle démarche doit répondre aux objectifs de formation des joueurs : conduire l'un d'eux à se spécialiser à la passe alors qu'il n'a qu'une envie dans la pratique du Volley-Ball : l'attaque, risque de le perturber et donc troubler le groupe plus qu'il ne le rendra performant.

A l'inverse, ne pas responsabiliser un joueur à un poste où il répond à tous les critères de performance pour la seule raison qu'il est le moins mauvais ailleurs est une erreur d'appréciation qui coûte cher au niveau de la cohésion et donc de la performance d'une équipe de Volley-Ball.

L'entraîneur se trouve ainsi devant une équation qui n'est pas toujours facile à résoudre :

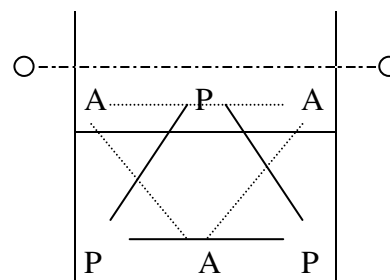
« comment rendre performante mon équipe chaque week-end tout en préservant une marge d'évolution de mon collectif, et donc de performance à moyen et long terme ? »

Une des réponses est de considérer que l'investissement d'un individu dans un groupe – et par conséquent, aux entraînements - est fonction de la cohérence de son projet personnel avec celui de l'équipe. Il devient indispensable de donner du sens aux objectifs de formation de chacun afin de resituer ceux-ci dans les perspectives d'évolution du collectif.

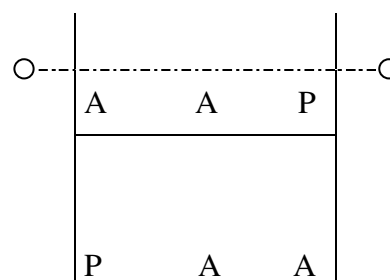
Cette démarche est fondamentale si on rentre dans une philosophie de l'entraînement où le joueur est au centre des préoccupations : on le fidélise et on le responsabilise. Par la même occasion, les relations entraîneur – entraînés se retrouvent moins soumises aux conséquences immédiates des résultats du week-end : les repères temporels sont plus liés à une progression sur une ou plusieurs saisons. L'occasion de désamorcer les affres des réactions à chaud et de stabiliser le groupe sur des perspectives à plus long terme : que de soucis en moins !

. le **6 – 0** : le joueur qui est au milieu est passeur.

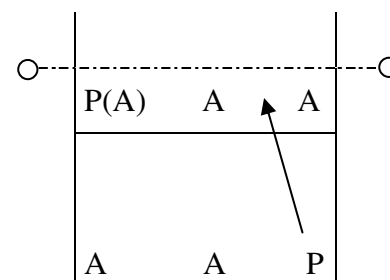
. le **3 – 3** : disposition en triangle de trois passeurs et de trois attaquants.



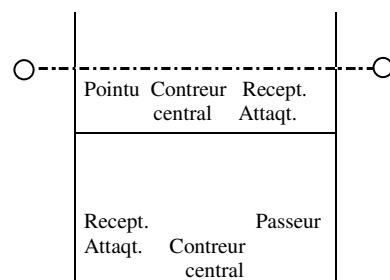
. le **4 – 2** : les passeurs ne sont que passeurs, en position avant.



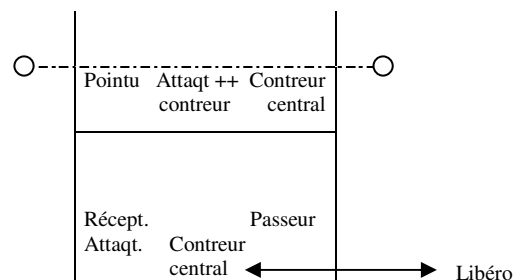
. le **6 – 2** (dit aussi faux 4 – 2) : les passeurs le sont lorsqu'ils sont derrière et pénètrent à droite, ce qui suppose auparavant une permutation si le passeur n'est pas en poste 1 ; ils deviennent attaquants en 2 lorsqu'ils sont devant.



. le **5 – 1** : un seul passeur :  
 - s'il est devant, il joue comme dans le 4-2.  
 - s'il est derrière, il joue comme dans le 6-2  
 Les rôles des autres joueurs sont alors bien définis.



. le **5 – 1** avec libéro : exemple d'organisation  
 - l'attaquant ++ est un joueur complet en attaque (2,4,1,6 et5), mais aussi contreur.  
 - le libéro rentrera sur les contreurs centraux lorsque ceux-ci seront derrière.



Exposé de Ludovic PAILLE , C.T.S. Poitou-Charentes  
 Notes prises par Jean AUER, stagiaire EF1  
 Stage EF1 de Poitiers du 19 au 23.02.01

# L'entraîneur et sa démarche à l'entraînement

## GENERALITES SUR LES EXERCICES

### 1. Présentation des exercices :

- Il est nécessaire de se poser des questions du genre :
  - . comment est-ce que je fais ? suis-je clair ?
  - . est-ce que je parle beaucoup ? suis-je écouté ?

### 2. Informers les joueurs :

- préciser les objectifs de l'exercice et les raisons de sa mise en place.
- donner les critères de réussite et des consignes précises.

### 3. Mise en place :

- parler au présent.
- démontrer avec un échantillon de joueurs.
- penser à la place d'observation et aux déplacements.

### 4. Déroulement et adaptations :

- si l'exercice ne fonctionne pas bien, arrêter tout et redonner des explications.
- variations en intensité : simplifier ou complexifier l'exercice en augmentant ou en diminuant le rythme, la distance, le nombre d'actions à réaliser, le nombre de ballon en circulation, etc...
- variations en qualité :
  - . enchaînement d'actions plus difficile
    - . perturber le joueur par :
      - des choix multiples
      - un contrat à réaliser
      - des tâches supplémentaires.

#### ***Organisation propre à un exercice.***

- prévoir une variation au dessous.
- prévoir une variation au dessus.
- prévoir les lanceurs, les récupérateurs de ballons, la durée de l'exercice.
- prévoir des situations prioritaires et d'autres situations, dites secondaires, que l'on pourra reporter à l'occasion d'autres entraînements.
- aménager des situations pour équilibrer ou déséquilibrer le rapport de force engendré.

#### ***Utilisation des procédures.***

- les gammes : répétition de gestes déjà acquis ; phase d'intimité avec le ballon.
- les manipulations : coordination motrice type jonglage de toutes sorte.
- les séries : procédure privilégiée pour l'apprentissage et pour l'acquisition d'automatismes, sans jamais aller jusqu'aux stéréotypes ; il faut garder des automatismes « plastiques » ou adaptables.
  - . séries simples : toujours la même chose pour un joueur.
  - . séries combinées : même action de plusieurs joueurs.
  - . séries complexes : situations à plusieurs choix décisionnels.
- les circuits : permettent l'adaptabilité des automatismes en proposant des tâches qui ne se suivent pas de façon logique par rapport au déroulement du jeu. Cela demande une réflexion supplémentaire sur les tâches.
- les enchaînements de tâches : enchaînement logique par rapport au déroulement du jeu.
- les jeux d'opposition : situation de duel où tout est bon pour gagner car il faut gagner.
- les jeux en formation : jeu à thèmes.
- les jeux à complexité : complexifier hors de la réalité du jeu.

*Exemple : provoquer un désordre dans un système très organisé, afin de pousser les joueurs à se réorganiser au plus vite par leur disponibilité. Ces situations de désorganisation sont souvent source de progrès, plus que dans certaines situations stabilisatrices et rassurantes, mais sont à éviter juste avant les matches.*

### 5. Remarques.

- si un joueur progresse et s'amuse, c'est qu'il s'intéresse.
- penser à archiver les exercices, par thèmes.
- après chaque séance, prendre le temps de mettre une ou plusieurs observations sur le déroulement de l'exercice.

*Exposé de Pierre LABORIE , entraîneur au CNVB de Montpellier  
Notes prises par Jean AUER, stagiaire EF1 Stage EF1 de Montpellier du 22 au 26.01.01*

## Partie 2

### La formation du joueur

*Détection masculine et féminine au camp fédéral d'été* 13

---

---

*Aspects techniques du service, de la réception et de la construction d'attaque.* 15

---

---

*Les fondamentaux du bloc* 17

---

---

*La stratégie défensive* 18

---

---

*L'organisation défensive* 20

---

---

*L'organisation offensive* 23

---

---

*La réception* 25

---

---

# Détection masculine et féminine au camp fédéral d'été

## (première quinzaine de juillet).

Intervention de Stéphane FAURE, CTN et Patricia VERNIER, Agent de Développement Volley-Ball.

*Pour commencer cette seconde partie, voici un exemple du travail des responsables de la détection présenté lors de l'action nationale programmée chaque année en juillet. Lors de cette quinzaine, les stagiaires EF1 sont informés du fonctionnement fédéral à destination des jeunes talents, convoqués sur proposition des différents conseillers techniques sportifs. Ils seront ensuite évalués en situation d'entraînement.*

Le camp d'été prépare les jeunes joueurs (minimes garçons et filles). Il comporte des cycles à la fois de travail individuel (technique individuelle) mais aussi de préparation d'équipe (d'un collectif).

Des matches de 6 contre 6 sont organisés tout au long du stage sous forme de tournoi (demi-finale et finale) chez les garçons et sous forme de championnat chez les filles (toutes les équipes se rencontrent et un classement en résulte). Chaque équipe de 9 joueurs est supervisée par un cadre qui les apprend à jouer collectivement : déplacements, placements, rythme, apprendre à observer l'adversaire...

Les séances commencent par des situations faisant travailler : la motricité, la coordination, la vitesse, le relais, les manipulations de balles.

Les explications des situations sont expliquées en début d'entraînement au tableau noir afin qu'ils aient une formation encore plus complète.

### Interventions pédagogiques

Dans le cadre de leur formation, les stagiaires EF1 sont amenés à intervenir pédagogiquement sur la détection masculine et féminine présente au camp d'été de Toulouse. Les responsables des détections ont rencontré les stagiaires pour leur donner le thème de la séance et les bases à respecter.

THEME : Service / Réception

#### 1. Technique individuelle :

- Lecture des trajectoires de services.
- Les appuis / Les attitudes / Intention, Cible.
- Le plateau (orientation...).
- Timing et frappe.
- Le regard.
- Occupation de l'espace.

#### 2. Enchaînement (Avant ou arrière) :

- Rôles des joueurs (réception → attaquant, soutien, 3m / ordre de priorité...).
- Timing de jeu.
- Amplitude des enchaînements.
- Situation maximale / minimale.

#### 3. Opposition individuelle ou collective (joueur face à un serveur ou plus) :

- Auto-évaluation en duel, en contrat.
- Réponses tactiques, technique par rapport au serveur.

#### Tactique :

Occupation d'espace (chercher les trous, agresser le joueur...).

**Problèmes fréquents rencontrés :**

- Lecture des trajectoires tardives et non continues (pas de réajustements).
- Observation immobile du résultat de leur action (pas d'enchaînement).
- Manque d'amplitude dans les déplacements.
- Le placement, petit vers long (et non long vers petit).
- Pas de recherche du filet (se relève) ou problème du niveau qui augmente.
- Pas de dissociation bras / buste / jambes.

**Priorités :**

- Lecture de trajectoires.
- Rééquilibrage des appuis.
- Trajectoires de réception avec le même timing (temps).
- Amplitude et rythme des enchaînements.

**Au niveau pédagogique :**

- Éviter les circuits où l'on change chaque fois de rôle.
- Ne pas être trop impatient sur la réussite immédiate de la situation.
- Problème sur le service (échecs, court, plus un engagement qu'une recherche de mise en difficulté de l'adversaire).

THEME : Défense arrière

**1. Technique individuelle :**

- Attitudes préparatoires.
- Maîtrise de balle (basse / haute).
- Orientation, notion de cible.
- Sans et avec déplacements.

**2. Relations inter-individuelles (plutôt 3 joueurs) :**

- Position (basse, 1, 2), placement, timing, repères, ajustement
- Répartition des zones à défendre.

**3. Différenciation de la défense par rapport à la relance (individuelle ou collective) :**

- Reconnaissance des situations.
- Rôle et objectif de chacun (intention individuelle, collective).

**4. Enchaînement des joueurs arrières :**

- Complexification des rôles de chacun.
- Remplacement (rythme et amplitude).
- Rôle du passeur, des attaquants 3m.

**Problèmes fréquents rencontrés :**

- Préparation (mentale et attitude).
- Motricité.
- Mémorisation.
- Pas de réajustement par rapport à la correction des appuis.
- Difficultés à se situer dans l'espace, sur le terrain (placement, remplacement).

**Élément à respecter :**

- Attitudes préparatoires.
- Observation par rapport à l'attaquant, à la passe ... (lire avant d'agir).
- Placement, remplacement (timing de départ, rythme et amplitude des déplacements).
- Maîtrise des contacts.
- Stratégie : sanctionner les "fautes" adverses (balles faciles).

**Attention** : Éviter les circuits où le joueur change chaque fois. Ne pas être trop impatient sur le résultat immédiat de la situation.



### Trajectoires et placements.

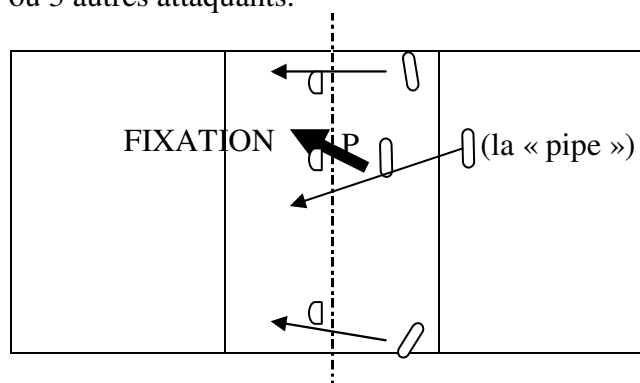
- plus la trajectoire est haute, plus il faut se placer sous le ballon.
- plus la trajectoire est tendue, plus il faut se placer derrière le ballon.

### Prises d'informations par rapport au serveur.

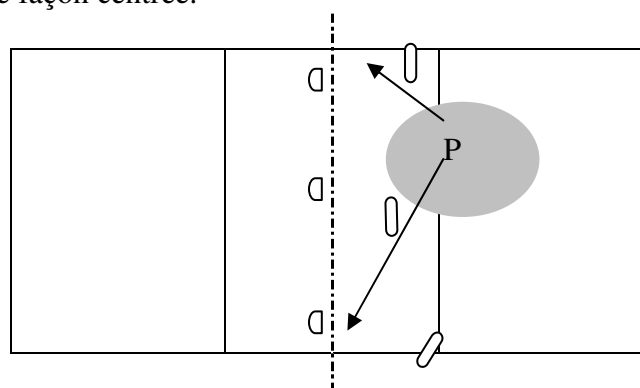
- si le serveur est près de la ligne service tactique
- si le serveur est à mi - distance service smashé (flottant ou puissant)
- si le serveur est loin service fort et puissant.

## LA CONSTRUCTION D'ATTAQUE

- Elle est basée autour d'une fixation qui va mobiliser le contreur central adverse, et sur une mise à disposition de 2 ou 3 autres attaquants.



- Beaucoup de ballons sont joués en profondeur par le passeur, car en défense la plupart des ballons sont ramenés de façon centrée.



Les ballons sont alors plus rapides avec des trajectoires plus basses, dites « aplaties » et non tendues.

Sur service adverse, « side-out », il vaut mieux combiner à l'extérieur (croix arrière par exemple) qu'attaquer au centre.

Sur service de sa propre équipe, donc en situation de défense, c'est l'inverse : il vaut mieux combiner et attaquer au centre qu'aux ailes (cette règle générale peut évidemment varier en fonction de la qualité des joueurs).

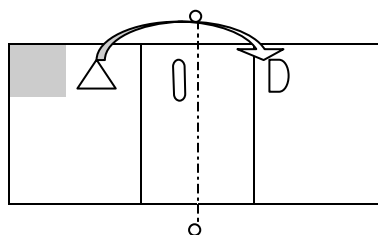


## Les fondamentaux du bloc

- Equilibre du corps
  - le centre de gravité doit être bas.
  - rester équilibré entre les appuis le plus longtemps possible.
- Les différents déplacements
  - petits déplacements : pas chassés.
  - grands déplacements : pas croisés et courus.
- Le bloc à retournement
  - bloc très agressif.
  - impulsion perpendiculaire au filet.
  - élévation et placement du bras intérieur.
  - rotation du corps en l'air et franchissement du deuxième bras auprès du premier.
- Impulsion par rapport au ballon
  - sauter par rapport au ballon ;
  - puis, lors de l'armé du bras de l'attaquant adverse, avancer les mains en direction du poste 6 adverse.
- Les caractéristiques de l'impulsion
  - coudes en arrière pour donner un élan supplémentaire.
  - mains qui remontent par l'avant le long du corps.
  - mains fermes, doigts écartés.
  - mains dans l'axe des bras : on ne « casse » plus les poignets.
- Le temps de saut : quand sauter ?
  - ne pas sauter en même temps que l'attaquant, sauf si le ballon entre dans notre zone d'intervention.
  - tout dépend du temps de suspension de l'adversaire.
  - en général, il faut sauter au moment de la fin de l'armé du bras de l'attaquant adverse, pour contrer en fin de montée du corps.
- Les zones de contre
  - si le ballon sort de la mire, il faut bloquer la mire.
  - le bloc ligne : on protège la zone arrière latérale.
  - le bloc axe de force : dans l'axe de course de l'attaquant.
  - le bloc intérieur : protège l'intérieur du terrain.
- Prise d'information au bloc
  - regarder la réception et la trajectoire que prend le ballon.
  - pendant la trajectoire « réception – passeur », regarder les joueurs.
  - regarder la position et l'orientation du passeur.
  - pendant la trajectoire « passeur – attaquant », je regarde le joueur, ses épaules et son déplacement.

### Exercice de lecture

L'entraîneur lance les ballons à l'attaquant dans le dos du contreur qui doit observer l'attaquant.



- Cas du bloc central.
- si le contre est au centre : les contreurs ailiers viennent, sans lecture, aider le central qui a déjà fait le travail de lecture ; ils doivent simplement venir se coller au central.
- si le contre est à l'aile, c'est le central qui vient se coller à l'ailier.
- Pour améliorer l'action du bloc.
- développer une communication constructive entre contreurs et défenseurs en cas d'échec : « que faut-il faire pour ne plus perdre ? ».
- travailler le service pour nuire à l'efficacité de la construction d'attaque adverse et aider ainsi le contre et la défense de son propre camp.

## La stratégie défensive

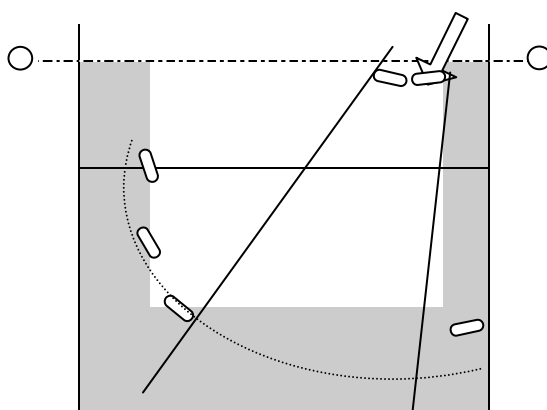
### Principes généraux.

- il faut défendre le sol et non le ballon.
- on défend une zone prédéfinie et non la totalité du terrain.
- tout ballon non attaqué en puissance par l'adversaire doit être défendu et gagné.
- l'équipe défend dans un système établi par options ou par une lecture commune du ballon.
- par son placement, un joueur défend d'abord les zones arrières et ne défend pas dans toutes les directions : ceci impose une orientation nécessaire.

### Relations « Bloc-Défense ».

- *Les temps de défense.*
- défense 1<sup>er</sup> temps : l'attaque adverse est rapide et on ne dispose pas de temps pour se déplacer ; il faut donc rester en place et défendre en réaction.
- défense 2<sup>ème</sup> temps : on dispose de temps pour réagir ; il faut réactualiser son positionnement.
- *Intentions « bloc-défense ».*
- le bloc doit savoir ce que fait la défense.
- la défense doit connaître les options du bloc.
- le soutien du bloc doit se baser sur la défense de la « carotte » (ou feinte) : par exemple, sur une attaque adverse aux 3 mètres, c'est le non contreur qui prend la « carotte ».
- la position du défenseur par rapport à son bloc est fonction des réalisations antérieures de l'attaquant adverse.
- *Disposition des défenseurs entre eux.*

Les défenseurs doivent se positionner sur un arc de cercle dont le centre est l'attaquant adverse :



*Avec le passeur adverse devant il faut un système de défense pour défendre la carotte en première main, au moment du contact ballon – passeur.*

## La lecture du ballon et ses conséquences.

La lecture du ballon est primordiale pour déterminer autant les actions et réactions immédiates que les aspects à travailler à l'entraînement.

- *Pendant le match :*
- observer si le ballon est loin ou près du filet (loin : je me recule ; près : je m'avance ou reste).
- si le ballon est masqué par le bloc : je me déplace pour être en ouverture par rapport au ballon, c'est à dire pour le voir.
- si le ballon n'est pas masqué par le bloc, je suis en ouverture par rapport au ballon et je reste où je suis.
  
- *Pour l'entraînement :*
- si je touche beaucoup de ballons mais que je ne défends pas bien, je lis bien le ballon mais j'ai besoin de travailler les techniques individuelles de défense.
- si je ne touche que très peu de ballons mais que je les défends bien, je suis techniquement bon mais j'ai besoin de travailler la lecture du ballon.
  
- *Quelques exercices de lecture :*
- lecture du bras avec ballon en face à face.
- lecture des épaules :
- . frappe dans l'axe de force (rotation du corps à droite : la frappe sera à droite).
- . frappe opposée à l'axe de force (rotation du corps à gauche : la frappe sera à gauche).

Exposé de Pierre LABORIE entraîneur au CNVB de Montpellier  
Notes prises par Jean AUER stagiaire EF1 au stage de Montpellier du 22 au 26.01.01

# L'organisation défensive

Par Jean Marie SCHMITT

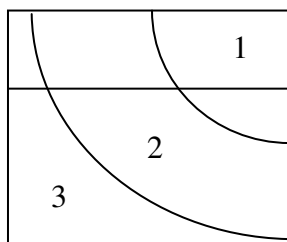
L'espace de jeu est différente de la surface de jeu : l'espace de jeu est déterminée par la zone où le ballon a le plus de chance de tomber.

D'où deux choix de défense

1. là où les ballons sont nombreux
2. là où ils sont plus faciles à défendre

Plus il y a d'incertitudes moins, bonne sera l'intervention du défenseur.

Les appuis



**Zone 1** : balle lente  
**Zone 2** : balle rapide = 1 appui maximum  
**Zone 3** : balle moins rapide ou freinée = 1, 2 ou plus d'appuis.

- défendre en 2<sup>ème</sup> intention ( la première c'est le corps).  
 choisir les priorités de défense.

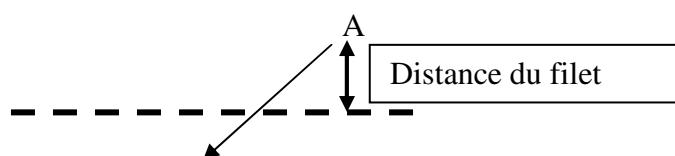
Réflexion :

faut-il *servir*  
 en fonction du contre ?

Ou

faut-il *contrer*  
 en fonction du service ?

L'orientation du contre actuel est de s'adapter à la notion de trajectoire plutôt qu'à la balle.



Pour le contre, deux choix se présentent :

- 1 lire et réagir (traduction littérale du « read and react ») ou *contre en réaction*
- 2 se commettre = « commit » ou *contre en engagement afin de dissuader la passe en fixation.*

Principale contrainte du contre : se déplacer rapidement le long du filet. Trois types de déplacements : (pour le contreur central c'est le premier pas qui est important).

1. En pas chassés
2. En pas croisés
3. En pas courus

## Contact avec le ballon

On retient trois formes principales :

1. mains dans le cylindre d'extension
2. bras écartés (intervention sur deux angulations)
3. bras cassés du corps (intervention hors de l'axe du corps)

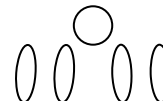
Notion de touché - contrôlé : Action du contre qui consiste à freiner ou "soulever" volontairement la balle afin de la récupérer avec la défense arrière.

## Différents aspects du contre à deux joueurs

en « fagot »                    contre touché-contrôlé



en « meule »                    contre offensif



Les paramètres qui vont guider le placement du contre à deux :

- distance au filet de l'attaquant adverse
- son axe de force

Les constantes :

- la main intérieure du contreur face à la balle
- la main extérieure reste ferme

### Notion de liaison / relation :

Pas de caractère fortuit dans une liaison.

Il faut déterminer des principes.

Qui commande?  
Qui suit ?

Est ce qu'il y a contre ou pas ?  
Non  
Oui

Définir ce qu'on contre comme type de balle.  
Désigner un joueur « déterminateur »: quel joueur va commander le contre (en général, le poste 3).  
Organiser le jeu pour préparer l'offensive.  
Protection du passeur et de l'attaque au 3 m.

Accepter toutes les possibilités  
puis au fur et à mesure du  
mouvement les choses vont se  
décanter.

### Pyramide décisionnelle

#### *Repères pour les contreurs*

1. Qualité de la réception
2. Qualité de la trajectoire de passe (distance filet)
3. La course d'élan de l'attaquant
4. Son axe de force
5. Le mouvement du bras d'attaque
6. Le contact avec le ballon (frappe de balle)



**Mieux j'évalue ces  
différents repères,  
moins l'attaquant  
adverse aura de  
possibilités d'attaque.**

**Pour un défenseur :**

- soit le défenseur va adopter un placement standard par rapport à chaque type d'attaque, ce qui induit beaucoup de déplacements,
- soit le défenseur se place dans une zone qui permet de défendre trois type d'attaque (nœud de trajectoire)

Plus le niveau va augmenter plus la notion de base 1 base 2 disparaît pour limiter les déplacements car la vitesse de balle est trop rapide.

Expliquer au défenseur quel genre de balles il devra défendre en priorité : types de trajectoires, soutient, bloc-out, etc.

Attitudes des épaules en avant du bassin déplacement du bassin vers l'avant et vers le bas, et finir le mouvement en absorption de balle.

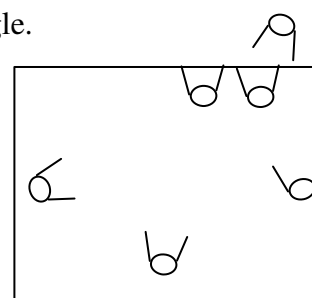
Position semi avancé et on avance encore pour boucher l'angle.

Position blocage indispensable pour une bonne défense.

**EXEMPLE**

Attaque en 4 avec contre formé :  
Glissement d'une position face au filet à une position orientée vers l'attaquant.

Le poste 6 n'a pas d'intervention et de mouvement vers l'avant (rôle du défenseur latéral).



Se mettre vite en mouvement et se bloquer vite.

**Mieux vaut toucher moins de ballons mais les convertir en points que de toucher un maximum de ballons avec un pourcentage de déchets plus important.**

Agressivité notion d'attaque = agression de notre terrain

D'où quelques principes :

- Se défendre, ne pas se laisser imposer par un adversaire.
- Ne pas « se faire avoir » deux fois de suite.

Rôle de l'entraîneur : développer la notion de "gnac" : « je veux le ballon ».

# L'organisation offensive

## Définition :

C'est l'entrée en possession du ballon

Sur réception  
Sur défense

But : Gagner le point



Comment?

A savoir



70 % sur Réception  
30 % sur Défense

- Jouer en fonction de l'adversaire

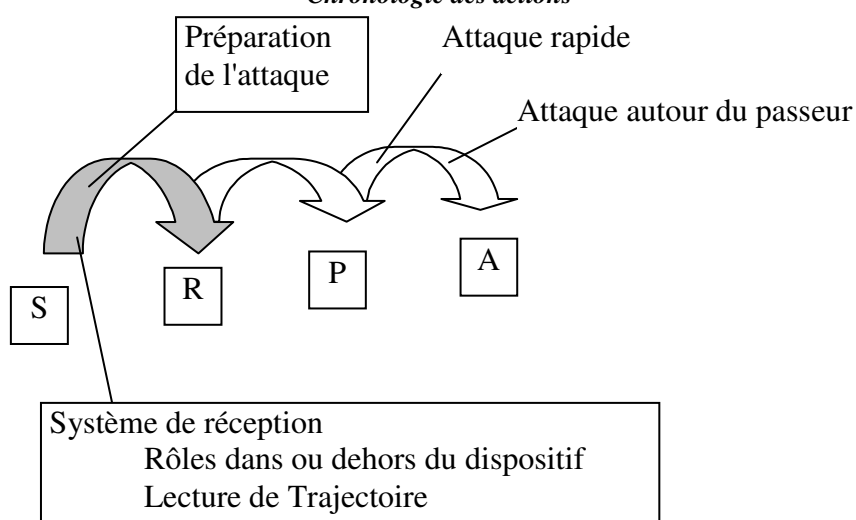
- Variation sur :

L'espace

Le temps

Les deux combinés

## Chronologie des actions



Le passeur dans le dispositif doit toujours être mis en place plus vite sur sa zone pour servir de cible.

## Principe d'avantage

Créer le surnombre.

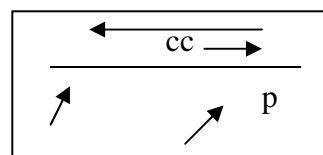
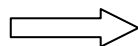
Le 1 contre 1

90 % de réussite pour l'attaquant.

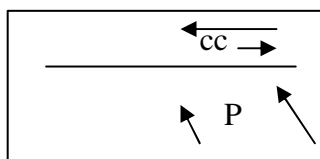
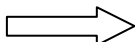
Associer des couples d'attaques

Pour créer l'incertitude du contreur central adverse qui doit prendre la course d'élan du central adverse.

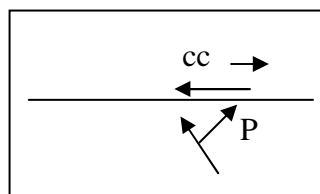
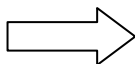
Attaque du central près du passeur ,  
course d'élan + ou - parallèle à celle  
du poste 4



Attaque en tendue  
devant et demi-  
temps arrière



Sur une attaque  
aux trois mètres en  
demi temps.



A savoir

efficacité

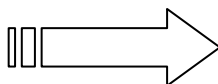


26 % en bout de filet  
66 % au centre

*Tendances du haut niveau*

Le jeu est plus rapide  
Les trajectoires s'aplanissent

Espace (trajectoire)  
était constant  
Temps est fluctuant



Le temps est constant  
L'espace est fluctuant

Avant

Aujourd'hui

D'ou une adaptation, de l'attaquant a cette trajectoire plus plane.

*Jeu du passeur*

Trouver un état d'équilibre physique et mental juste avant le contact.

Action prendre la balle le plus haut possible

Jouer avec une énergie ou une contre énergie du mouvement (renversement)

Jouer avec le temps précédent du rythme du ballon

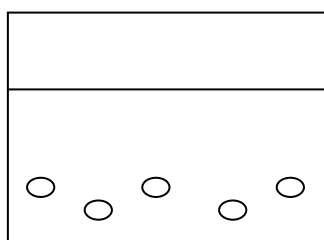
Ou à contre rythme, j'accélère ou je ralentis une balle



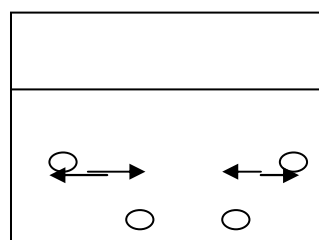
## La réception

essayer d'orienter le plateau de réception vers la cible (le passeur)  
 essayer de varier les trajectoires en fonction du rôle futur du receveur.  
 du placement géographique de la balle au moment du contact.

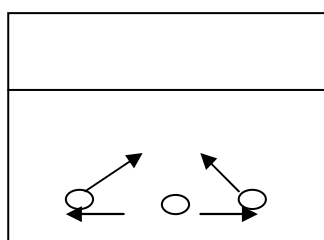
### les systèmes de réception



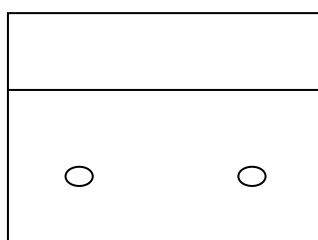
RECEPTION W  
 petit niveau ... Jeune



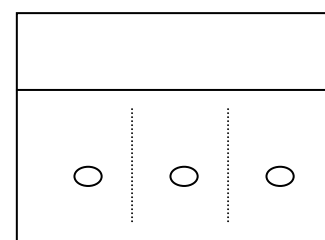
EN « U »



*en V*  
 surtout chez les filles



*à 2*  
 libère les attaquants



*à 3*  
 contre le smashé

Tous ces systèmes doivent s'inscrire dans une orientation tactique en fonction de l'efficacité des joueurs.

## Partie 3

### La performance du collectif

*La conduite d'équipe* 27

---

---

*Le coaching* 28

---

---

*Le plan de jeu* 28

---

---

*Gestion d'une équipe autour d'un match* 29

---

---

*L'observation* 31

---

---

*« Un entraîneur raconte »* 33

---

---

*La gestion du conflit* 34

---

---

*Notions de « leader » dans une équipe* 35

# La conduite d'équipe

## Les 5 différents types d'équipe .

### **1. Le groupe de travail :**

Les participants à ce type de groupe n'ont pas d'intérêt commun en terme d'objectifs.

### **2. La pseudo-équipe :**

Le travail collectif est ponctuel ; le groupe n'est qu'une somme de compétences individuelles.

### **3. L'équipe potentielle :**

Il existe une approche collective pour tenter d'améliorer l'impact des qualités de chacun par rapport à un objectif commun. Les objectifs ne sont pas bien définis ; méthode et discipline sont floues.

### **4. L'équipe authentique :**

- Groupe dont les compétences sont complémentaires.
- Les membres du groupe sont motivés de façon égale par un objectif commun.
- Les membres du groupe se sentent responsables des objectifs et de la méthode de travail.

### **5. L'équipe de haute performance :**

Elle a les mêmes caractéristiques que l'équipe de type 4, avec en plus le fait que chacun se sente responsable de la performance de l'autre.

## L'équipe : centre d'un système .

### **1. Le projet :**

Une équipe se construit autour d'un projet dans lequel chacun doit y trouver son intérêt ; le collectif y trouvera son intérêt autour d'objectifs communs à tous les membres de l'équipe.

*Exemple : montée en N3 : pourquoi ?*

### **2. Les objectifs :**

Le projet se détermine par des objectifs réalisables et mesurables

*Exemples . conditions matérielles : nombre de licenciés  
conditions sociales : articles dans les journaux.  
objectifs techniques ou physiques par rapport aux joueurs.*

### **3. La méthode d'entraînement :**

Elle fait appel à la compétence de l'entraîneur et doit être connue et reconnue de tous.

### **4. Les compétences :**

Une équipe qui réussit est une équipe dont les membres ont des compétences complémentaires.

### **5. Responsabilité de chacun vis à vis du groupe :**

- Respect des gens entre eux ; acceptation des règles de vie en commun.
- Miser sur les individus et leurs capacités.
- Accepter le principe du droit à l'échec.
- Tirer les enseignements de tous les échecs.
- Ne pas oublier la notion de plaisir.

### **6. La règle :**

*Elle doit permettre que personne ne puisse penser que l'autre triche dans le groupe, et que tout le monde accepte que certains aient des circonstances particulières (non maîtrise des horaires professionnels, par exemple).*

## La direction d'équipe .

### **Le leader :**

Le leadership peut varier en passant d'une personne à une autre dans un même groupe.

*Définition :* un leader est la conjonction entre une personne, un groupe et un événement ou situation.

*Fonctions :*

- de production : centrée sur la tâche (ex. : c'est le meilleur joueur)
- de communication : centrée sur les autres, sur le groupe.

Ces deux fonctions ne sont pas forcément occupées par la même personne.

## Conclusion :

Peu à peu, il doit y avoir une place pour chaque joueur ; même le dernier des remplaçants doit avoir une fonction connue de lui et reconnue des autres. Il s'agit de responsabiliser les gens et non de les manipuler comme s'ils étaient enfermés dans le groupe et par le groupe. Il faut que cette responsabilité permette au contraire aux joueurs d'influencer en retour le projet du club par exemple.

*Exposé de Pierre LABORIE , entraîneur au CNVB de Montpellier*

*Notes prises par Jean AUER , stagiaire EF1Stage EF1 de Montpellier du 22 au 26.01.01*

## Le coaching

Quelque soit le niveau de jeu de l'équipe pendant un match, le coach doit être avec les joueurs. Si des reproches graves sont à émettre, ils le seront plus tard à l'entraînement mais pas durant le match.

### - Gestion des temps morts techniques :

- . n'aborder que trois consignes au maximum ;
- . en effet, 30 à 40 % seulement de ce que le coach dit, sont retenus par les joueurs.
- . répartition de la minute de temps mort :
  - 20 secondes pour boire ; organiser la distribution de l'eau ;
  - 20 secondes pour que le coach donne ses consignes ;
  - 20 secondes pour : - donner des consignes particulières à certains joueurs.
    - que les joueurs discutent entre eux.

### - Les changements de joueurs :

- . accueillir le joueur qui sort, puis parler avec lui à l'abri des oreilles indiscretes.
- . respecter les joueurs et se faire respecter d'eux.
- . avertir le joueur qui va entrer et lui expliquer ce que l'on attend de lui.

### - Rester FAIR PLAY.

Exposé de Pierre LABORIE, Entraîneur au CNVB de Montpellier,  
Notes prises par Jean AUER, stagiaire EF1 Stage EF1 de Montpellier du 22 au 26.01.01

## Le plan de jeu

par Jean-Marie SCHMITT

### **Connaître l'équipe adverse et imaginer différents scénarios.**

Caractériser l'aspect psychologique de l'équipe et les éléments importants sur le plan de la combativité.

Evaluer la pression : qui a le plus à perdre ? Qui à le plus à gagner ?

Données tactique :

- Comment l'équipe réceptionne-t-elle ? (Son système caractéristique)
- Comment l'équipe sert-elle ?
- Comment l'équipe contre-t-elle ? (intérieur, extérieur, contreur central s'engage dans le bon temps ou non ?)
- Comment l'équipe défend la feinte ?
- Répartition des ballons par le passeur ?

A partir de cela, on va bâtir un plan de jeu :

Quel service sur les différentes rotations ?

Organisation du contre et de la défense ? etc.

# Gestion d'une équipe autour d'un match

Par Richard DUPAS, Conseiller Technique Sportif d'Aquitaine

## ◆ Principe de construction :

- Recherche des équilibres (notamment au niveau de chaque ligne)
- Gestion de la réception par rotation : stabiliser une réception correcte sur chaque rotation.
- Cependant, attention de ne pas être prisonnier des rôles de jeu dans l'hyper spécialisation.

## ◆ Préparation stratégique et tactique du match :

- Organisation offensive et défensive
- Plan de jeu

## ◆ Gestion de l'équipe avant / pendant / après le match :

- « Se préparer à un combat ! » : avoir toujours un esprit gagnant en étant sur le terrain même s'il y a une plus grosse équipe en face.
- Avoir une forme physique et mentale : savoir évacuer tout problème en dehors du Volley-Ball (lié au mental).
- Notion de concentration : les joueurs doivent faire un effort de mémorisation.
- Mettre en œuvre des processus énergétiques et positifs pour être prêt :

### *Préparation du match :*

- Observation de l'adversaire
- Construction du plan de jeu
- Recherche de mise en évidence de ses points forts, de masquer ses points faibles et d'essayer d'opposer ses points forts aux points faibles de l'adversaire.
- Avant le match : à l'entraînement, ciblage sur la stratégie appliquée face à l'adversaire.
- Respecter les rituels : aspect positif car fait diminuer le stress et aspect pervers car risque de banalisation.

### *Briefing :*

- doit être rassembleur
- doit permettre une excitation contrôlée (apprendre à contrôler son trac), évacuer le stress et galvaniser le potentiel énergétique.
- esprit de confiance au groupe (avoir confiance et produire la confiance aux partenaires)
- ne pas se standardiser dans son briefing.

### *Echauffement :*

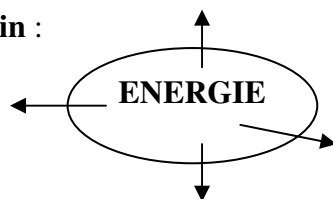
- équilibre à trouver pour se préparer au niveau individuel et collectif.

### *Pendant le match :*

- Il y a quand même une notion intuitive dans le managérat
- Il faut être soit même : ne pas imiter des comportements efficaces chez d'autres s'ils sont contraires à soi.
- Outil dont dispose l'entraîneur pendant le match : temps mort (pas attentifs durant les 10 premières secondes, pas trop de consignes...)
- Changement de joueurs

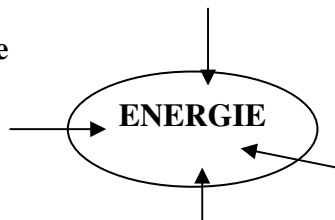
## Différence de fonctionnement entre filles et garçons :

### ◆ Masculin :



Energie dominante qui vient de l'intérieur.  
C'est un fonctionnement vers l'autonomie.

### ◆ Féminine



Energie dominante qui vient de l'extérieur,  
le pôle d'énergie est le coach, c'est un  
fonctionnement de dépendance.

### ◆ Gestion de l'équipe pendant l'entraînement :

Prêt à jouer à une certaine heure.

Apprendre aux joueurs à être exigeants avec eux même.

### ◆ Principe d'hygiène et de récupération :

Principe nutritionnel : boire beaucoup et souvent, éviter les viandes rouges (état de fatigue).

La récupération passe par les étirements, la douche et le repos (sommeil).

### ○ La part du rêve :

A l'intérieur de soi, il y a une force insoupçonnée dont on ne se sert pas.

Il faut apprendre à donner son énergie, à capter celle des autres sans leur prendre.

Notion de noosphère : existence d'un grand inconscient collectif avec deux cerveaux (l'un rationnel et l'autre lié à la noosphère et qui domine le premier).

*« Le chemin le plus court pour arriver d'un point A à un point B,  
ce n'est pas la ligne droite,  
c'est le rêve ! ».*

# L'observation

Intervention de Jocelyn TRILLON, Conseiller Technique Sportif de Bretagne

L'observation vidéo est essentielle dans le Volley-Ball.

⇒ Où, comment, quand observer ?

Différents types :

- Visuel
- Vidéo
- Statistique
- Informatique
- Papier / crayon et souvent couplage papier / crayon et vidéo

**Quoi observer ?**

- -Son équipe

But : objectiver la performance pour améliorer l'efficacité de l'équipe.

⇒ Faire accepter ses choix à ses joueurs.

- L'équipe adverse

1. **en direct** avant le match aller (où se trouve le pointu ?, réceptionneur prioritaire ?etc.)
2. **différée** (vidéo, statistique...) pour le match retour : plan de jeu prédéterminé par rapport au système et aux joueurs => consignes collectives et individuelles.

**Quand observer ?**

- Avant le match :

⇒ Equipe adverse => connaissance du système de jeu (vidéo, classement)

⇒ Son équipe => plan de jeu : situation et rôle de chacun déterminé pendant l'entraînement.

- Pendant le match

⇒ Son équipe => respect du plan de jeu (panoplie du coach : temps mort, changements de joueur(s))

⇒ Match => rapport de forces entre les 2 équipes : qui prend l'ascendant sur qui et quand ?

⇒ De l'adversaire => son fonctionnement, ses tendances.

- Après le match :

⇒ son équipe => sa performance

⇒ adversaire => sa prestation

⇒ match (feuille de match etc.)

## LES CRITERES D'OBSERVATION

**NB : toujours sélectionner des critères pour l'observation (tout n'est pas observable en même temps).**

Exemple de critères :

- ◆ Rupture
- ◆ Continuité
  - ↵ Pour une possibilité = 0
  - ↵ Pour 2 possibilités = +
  - ↵ Pour plus de 2 possibilités = ++ etc.

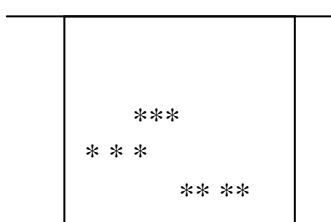
**Exemple : prise en compte de la tendance de jeu du passeur par rapport à la zone de réception.**  
 6 zones A, B, C, ...F prédéterminées comme suit, par exemple...

		A	B	C
		D	E	F

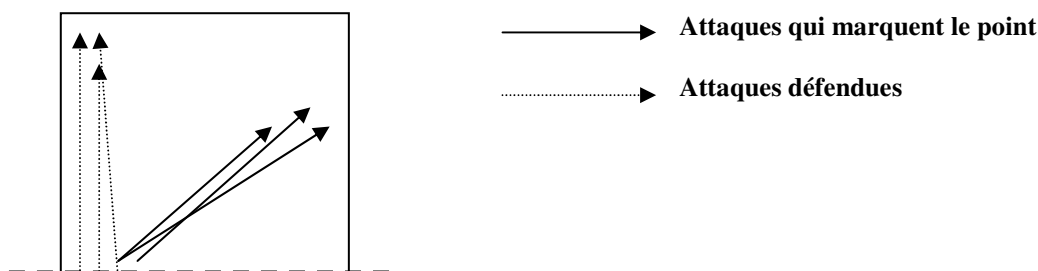
  

	Attaque en 4	Fixe	3m	2
A				
B				
C				
...				

**Zone d'impact la plus fréquente :**



**Trajectoires de balle préférentielles d'un attaquant :**



Comme remède, on cherchera donc à orienter le jeu de l'adversaire dans sa zone la moins efficace (attaque ligne dans cet exemple) et à se placer en défense.

## Observation sur vidéo

T.P. effectué lors du camp fédéral d'été.

Cette observation permet de préparer le plan de jeu (schéma tactique, option de jeu vis à vis aux joueurs adverses) que l'on adoptera pour le dernier match.

L'équipe observée est filmée de derrière et centrée sur un set.

Il faut en dégager au minimum :

- I. La position de départ (où commence le passeur).
- II. Le système de réception (leurs points forts et leurs points faibles).
- III. Le système de défense (leurs points forts et leurs points faibles).
- IV. Les tendances à la distribution.
- V. Les tendances des attaquants centraux et du (des) pointu(s).
- VI. La stratégie à utiliser (définition du plan de jeu) pour éviter les points forts de l'adversaire, et trouver ses points faibles.



## « Un entraîneur raconte »

*Intervention de Tiburce DEPPEZ  
Entraîneur fédéral second degré*

*Lors du camp fédéral de 1999, Tiburce DEPPEZ est intervenu pour illustrer les difficultés rencontrées lors de son activité. Il est plus spécialement intervenu dans le Volley-Ball féminin.*

- Faisant partie d'un club formateur d'ASNIÈRES, il débute sa carrière d'entraîneur à 18 ans avec une équipe minimales filles et plus tard, obtient de nombreux résultats en Championnat de France cadets / cadettes et juniors.
- Collecte des renseignements dans divers domaines et méthodes : par exemple en athlétisme pour les problèmes d'appuis au sol ou la natation pour obtenir de meilleures sensations.
- Progrès que s'il y a confrontation de différentes manières de faire, d'idées...
- L'entraîneur montre l'exemple et donc garantit des règles (arriver à l'heure...)
- L'entraîneur doit accepter ses erreurs, les reconnaître et en récupérer les avantages.
- L'identité de l'entraîneur se retranscrit sur son équipe.
- Managérat (coach) : si l'équipe gagne, c'est grâce aux joueurs, si l'équipe perd, c'est la faute de l'entraîneur
- L'entraînement chez les filles doit comporter des explications sur le pourquoi des exercices pour qu'il y ait un total investissement et coopération des joueuses.
- 1<sup>ère</sup> qualité d'un entraîneur, c'est qu'il soit passionné.
- Philosophie asniéroise : « La raison supérieure de l'équipe prévaut sur la raison individuelle ». « La richesse d'un collectif naît des différences de chacun ».
- VB est un jeu de fautes : c'est ceux qui en font le moins qui gagnent.
- Avec le R.P.S. : Rallye Point System, impossibilité de relâcher son attention autrement tu perds et donc responsabilisation maximale de ce que tu fais (pas de faute si on est en difficultés et possibilité de prendre des risques en situation optimale).
- Existe différentes fautes au service : la mise sous tension de l'adversaire, malgré tout, plus grande si le service est dehors que s'il est dans le filet.
- Chaque équipe demande un mode d'intervention particulier et de plus, l'entraîneur doit hiérarchiser ses attentes envers chaque joueur.
- Inculquer aux joueurs qu'ils n'ont pas le droit de faire deux fois de suite, la même erreur même si c'est toujours un échec.

## La gestion du conflit

*Par Ludovic PAILLÉ,  
Conseiller Technique Sportif de Poitou-Charentes.*

En terme général, il n'y a pas de progrès sans une phase de déstabilisation. Pour être performant, l'entraîneur doit imposer un mode de fonctionnement précis, source de progrès mais en même temps source de contraintes, et donc générateur de conflits.

Le Canadien John SALMELA a repris à ce sujet les termes de Tom LANDRY, entraîneur des COWBOYS de Dallas :

« le coaching c'est faire faire aux joueurs ce qu'ils ne veulent pas faire afin qu'ils réalisent ce qu'ils veulent réaliser ».

D'où la différence entre le rôle d'animateur qui n'a pas d'influence sur le niveau de jeu d'une équipe (domaine du faire-jouer) et où le risque de conflit est pratiquement nul et le rôle de l'entraîneur qui d'un niveau 0 de départ, va fixer des objectifs pour atteindre un niveau supérieur (1, 2 ou 3 : domaine de la recherche de progression). Le risque de conflits sera d'autant plus grand que le niveau visé est élevé par rapport au niveau initial.



Pour éviter ces tensions joueurs / entraîneur ou joueurs / joueurs, l'entraîneur sera amené à intervenir différemment sur les individus. Chaque joueur possédant son seuil de tolérance par rapport aux contraintes imposées, il s'agira de le solliciter plus ou moins en fonction des moments de la saison et des progrès du collectif. Cela peut se traduire par un travail fractionné en différents paliers ou étapes.

La gestion collective ne sera pas la même suivant le niveau de l'équipe :

- jeunes joueurs : objectifs de progression à moyen ou à long terme
- joueurs amateurs : utilisation optimale des savoirs faire
- joueurs professionnels : objectifs de victoire

L'entraîneur doit donc apprendre à gérer l'adéquation entre le niveau de jeu (corrélé aux objectifs de performance) et les contraintes en termes de temps, d'énergie et de culture des joueurs de l'équipe.

## Notions de « leader » dans une équipe.

Il existe dix critères pour être le leader d'une équipe. En terme de responsabilités, cela peut s'appliquer à l'entraîneur.

### 1) Consistance :

- la ligne de conduite doit être claire : « il fait ce qu'il dit » ; c'est le contraire d'une girouette mais doit savoir rebondir à l'occasion.
- au niveau de l'entraînement, c'est l'exemplarité de l'entraîneur (hygiène de vie, mentalité, horaires respectés,...etc). La crédibilité de l'entraîneur en dépend.

### 2) Qualité d'écoute :

- passer du temps avec les joueurs pour être ouvert à leurs problèmes personnels, avant que ceux-ci ne débordent sur l'équipe.
- il faut écouter, mais se faire écouter ; un joueur qui n'écoute plus, ne s'entraîne plus.
- il vaut mieux « faire dire » que d'imposer.
- attention de ne pas devenir influençable.

### 3) Engagement :

- fixer des objectifs précis, soit au niveau de l'équipe, soit au niveau du fonctionnement du club.
- faire preuve d'initiatives.

### 4) Combativité- Persévérance :

- faire preuve de pugnacité : accepter et résister à l'effort.
- « se faire mal, c'est aussi faire mal à l'autre ».
- la combativité, soit elle sublime, soit elle inhibe ; il faut qu'elle sublime.

### 5) Savoir se remettre en cause :

- les habitudes conduisent à l'échec ; il faut surprendre sans arrêt les joueurs à l'entraînement pour maintenir leur intérêt, voire le refaire démarrer.
- il faut savoir se mettre à la place des autres, évoluer et créer.
- « je cesse d'être bon à partir du moment où je ne veux plus progresser ».

### 6) Vivre en réseau :

Il faut être capable, à tout moment, d'échanger avec tout le monde afin de s'enrichir d'informations émanant du milieu du Volley-ball, mais d'autres domaines également.

### 7) Organisation :

- un entraîneur doit avoir un cahier retraçant ses séances et observations.
- il faut faire du temps son allié et non son ennemi.
- pratiquer le compte à rebours par rapport aux temps forts de la saison.
- programmer le début et la fin de l'entraînement.

### 8) Etre un rassembleur :

Créer l'union autour d'une communion d'intérêt et de règles annoncées.

### 9) Etre un stratège :

- savoir anticiper pour maîtriser l'adversaire, par exemple, ou maîtriser les associés (mairie, sponsors,...etc).
- savoir préparer l'équipe, lors des entraînements, à des accidents de parcours (ne pas mettre le bon passeur, pas de central, commencer un match avec 10 points de retard).
- savoir adapter la vitesse de jeu ou le système de jeu, même si l'on doit gagner en étant mauvais.

### 10) Connaissance de l'activité :

- elle est indispensable mais pas suffisante.
- elle doit être associée à une culture concernant le Volley-ball (niveau régional, national, international, nom des joueurs connus, ...etc).

*Exposé de Ludovic PAILLE C.T.S. Poitou – Charentes  
Notes prises par Jean AUER, stagiaire E.F.1 Stage E.F.1 de Poitiers du 19 au 23 février 2001*

## Partie 4

### La préparation physique

*Musculation : rappels* 37

---

---

*Notions générales sur la préparation physique* 39

---

---

## Musculation : rappels

La stratégie de la Fédération Française de Volley-ball vis à vis de la musculation est double :

- 1) Prévention de l'usure physique et des traumatismes.
- 2) Développements et entretien des qualités physiques.

### La prévention.

Plus on s'entraîne et plus il faut compenser par un travail de type musculation, de façon à ce que l'athlète puisse « durer » dans sa discipline. On considère qu'il faut une séance de musculation pour 3 séances maximum d'entraînement spécifique à l'activité.

La pratique du Volley-ball amène à certains traumatismes :

cheville (sur simple déplacement et non sur chevauchement accidentel du pied de l'adversaire, par exemple) : le travail sera axé sur la proprioception, travail préconisé également pour les genoux et les épaules.

genoux : traumatisme du tendon rotulien (inflammation) : 70% des tendinites aux genoux proviennent d'un déséquilibre dans le rapport masse musculaire des ischios et masse musculaire du quadriceps ; ce rapport, pour être bon doit être de 70%.

*Facteurs favorisant les tendinites : Nourriture (alcool, cigarettes, charcuteries, viandes rouges, tomates, agrumes) ; changement de sol ; changement de chaussures.*

### Les régimes d'action en musculation

*concentrique* : soulever de bas en haut

*excentrique* : la charge part de haut, et il faut descendre en résistant.

*pliométrique* : excentrique + concentrique

*isométrique* : effort musculaire bref à résistance élevée, sur contraction musculaire sans déplacement des leviers osseux (provoque une augmentation du volume du muscle).

*stato-dynamique* : combinaisons « excentrique-isométrique », « isométrique-concentrique » ou « excentrique – isométrique – concentrique ».

### Quelques exemples

Dans le travail de récupération d'un traumatisme tendineux, on utilisera le régime excentrique.

En cas de problèmes de dos, on travaillera surtout les abdominaux.

Pour consolider l'épaule, on s'appliquera à développer les deltoïdes, les pectoraux, les trapèzes, les dorsaux, et les sous-épineux.

### Développement des qualités physiques

#### Force et vitesse

Pour être vite, il faut être fort : *FORCE* plus *VITESSE* donnent la *PUISSANCE*.

#### Différents types de vitesse

*vitesse de réaction*

*vitesse gestuelle* : vaincre l'inertie du corps (par exemple, on doit pouvoir soulever 1,5 fois le poids de son propre corps avec les jambes, et 1 fois avec les bras en développer-coucher).

*vitesse d'enchaînement gestuel.*

#### Acquisition de force

Elle est liée à l'acquisition de masse musculaire par des exercices de répétitions (ex.: 10x80% du maxi)

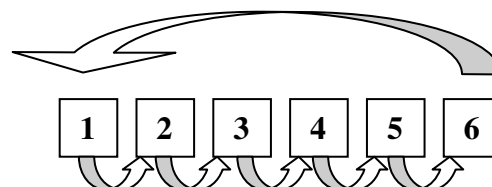
Les moyens de développer la force :

- . squats
- . développer-coucher
- . épaulé et/ou arraché, qui permettent d'acquérir également de la vitesse gestuelle.

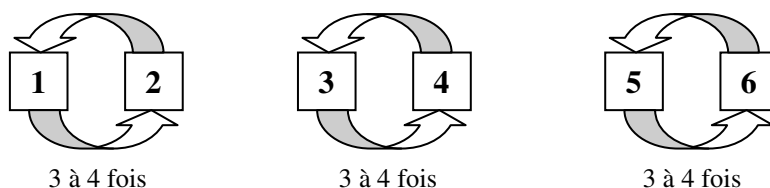
### Les différentes formes de travail en musculation

#### Le circuit

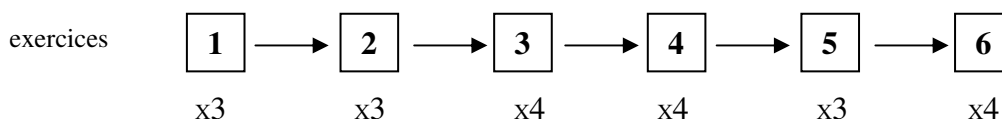
Enchaîner plusieurs ateliers 3 à 4 fois



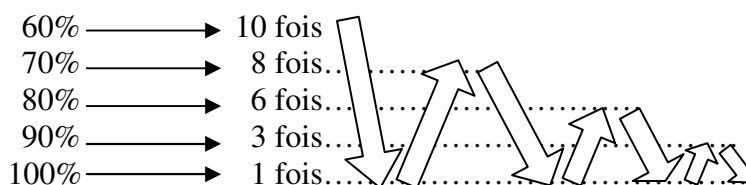
### Le circuit semi-posté



Le circuit posté : exemple : séries de 10 répétitions, 3 à 4 fois.



### La pyramide



### Le carré :

Il faut d'abord connaître la charge maximum que l'on est capable de soulever 10 fois ;

- on peut alors travailler en base 10, c'est à dire faire 10 séries de 10 répétitions ;
- exercices : développer-coucher et squats.

### Développement de la force explosive

#### Mode Bulgare ou travail contrasté :

- en développer-coucher et en squat
- en mouvement explosif
  - Lourd : 2 à 3 fois à 90 % du maximum.
  - Moyen : 5 à 6 fois à 60 % du maximum.
  - Léger : 6 à 8 fois le poids du corps.
  - Alléger : 8 à 10 fois en dessous du poids du corps.

#### Mode stato-dynamique

Faire une contraction isométrique, suivie d'une contraction de type concentrique.

#### *Rappel sécurité*

#### **Le développé couché**

- Mettre les poids à 2 sur la barre, en même temps.
- Avoir le dos à plat sur le banc, plier les jambes au dessus du bassin en les croisant.
- Prendre des repères par rapport au centre de la barre pour garder un écart constant entre les mains.
- Développer toujours au niveau de la poitrine.
- Prévoir des parades en cas de charge lourde.

#### **Les étirements**

- 1) Eviter de vouloir à tout prix étirer le muscle au maximum de sa souplesse, avec de multiples insistances.
  - 2) Faire plutôt des gestes lents et continus, sous forme de contraction - relâché en contractant le muscle pendant dix secondes, enchaîner par un étirement progressif de même durée.
- On préconise aussi la contraction conjointe des antagonistes.

Exposé de Jean-Marie SCHMITT Responsable de la formation des cadres à la DTN  
Notes prises par Jean AUER, Stage EF1 de Montpellier du 22 au 26.01.01

# Notions générales sur la préparation physique

*D'après Sylvie Rossard,  
professeur de sport CREPS de Poitiers 1997*

*La préparation physique du joueur a deux objectifs :*

- la prévention vis à vis de la charge d'entraînement
- la préparation de l'état de forme

**Réf. Claude JACQUEMOUD « Les fondamentaux de la préparation physique »,**  
FFVB et Claude JACQUEMOUD et coll. « La préparation physique », UFR STAPS de Lyon.

## 1°) LES ASPECTS DE LA PREVENTION

*Afin de prévenir un certain nombre d'accidents musculaires, tendineux...il est important de respecter la règle des « harmonisations ». Cette règle s'appuie sur :*

- **La notion de chaîne motrice** . Lors d'un mouvement les muscles les plus sollicités par ce mouvement se développent toujours plus que les muscles faiblement sollicités. Il est important de mettre en place un certain nombre d'exercices pour palier à ce problème (travail particulier, électrostimulation,...). Par exemple lors de l'exécution d'un saut vertical, le vaste externe du quadriceps est plus sollicité et le vaste interne se développe moins. Cet état entraîne un déséquilibre au niveau rotulien.
- **La relation agoniste / antagoniste**. Le déséquilibre entre le niveau de force que peut développer le muscle agoniste et celui que peut développer son antagoniste d'une part nuit à la performance et d'autre part peut être la cause d'accidents articulaires. Par exemple si le quadriceps développe une force maximale de 100 kg, les isquios doivent développer une force de 70 kg hors la plupart du temps ce rapport est de 100 pour 40.
- **Le maintien articulaire**. Il est important d'effectuer un travail spécifique qui permet d'éviter tous problèmes tendineux.

Exemples

- ◇ au niveau de l'épaule, travail sur les rotations interne et externe, tirages nuque ou poitrine, les élévateurs.(coaptation articulaire).
- ◇ au niveau de la cheville, travail proprioceptif.
- ◇ au niveau des abdominaux, travail dans l'axe et en rotation.
- ◇ au niveau dorsal travail des lombaires.

## 2°) L'ETAT DE FORME

***L'état de forme d'un individu est dépendant de la spécificité de l'activité qu'il pratique. La connaissance des exigences de cette activité est fondamentale.***

*La pratique du volley-ball sollicite les capacités à :*

(réf. Gilles COMETTI , « Musculation et sports collectifs »,1994, publié par l'UFR STAPS de Dijon)

- réaliser des efforts brefs et intenses (filiale énergétique anaérobie alactique) de nombreuses fois (endurance anaérobie) durant une rencontre . Exemple un attaquant effectue en moyenne 30 sauts par set.
- développer une force explosive maximale.
- réagir vite
- mobiliser une grande vitesse gestuelle
- se déplacer vite.

### 3°) LE TRAVAIL DE LA FORCE EXPLOSIVE

*La force explosive sollicite d'une part la capacité du muscle à développer sa force maximale et d'autre part sa capacité à se contracter le plus rapidement. Il est important de bien équilibrer le travail visant le développement de la force maximale et celui visant l'amélioration de la vitesse de contraction.*

*En volley-ball, 3 types de mouvements sont fréquemment utilisés :*

- les squats complets,  $\frac{1}{2}$  ou  $\frac{1}{3}$  de squat,
- les développés couchés avec prise de mains écartée ou resserrée ,
- les pull-over, bras tendus ou fléchis.

#### 3-1°) Les principes de base du développement de la force explosive.

*Ils repose sur:*

(réf. G. COMETTI « Les méthodes modernes de musculation » Tome 1 les données théoriques et tome 2 les données pratiques, 1983, UFR STAPS de Dijon)

- **Les aspects structuraux du muscle :** développement de la masse musculaire avec augmentation du diamètre des fibres musculaires (augmentation de la section musculaire) et augmentation du nombre de sarcomères (augmentation de la longueur musculaire). La force maximale que peut développer un muscle est dépendante de la masse musculaire.

*Le travail préconisé pour atteindre cet objectif est un travail de 10 X 10 (10 séries de 10 répétitions maximales (RM) \*, avec des temps de récupération entre les séries d'environ 1mn30). L'étirement des muscles avant et après le travail est fondamental.*

*\*l'athlète doit être capable de soulever 10 fois et seulement 10 la charge donnée.*

- **Les aspects neuro-musculaires :** Ils concernent le recrutement des unités motrices. Plus la charge de travail est importante plus le nombre d'unités motrices sollicitées sera important.

*Le travail préconisé pour atteindre cet objectif est un travail à charge proche du maximal (exemple 4 séries de 3 RM à 85% de la force max. avec 3 mn de récupération entre les séries).*

- **L'élasticité musculaire :** Elle concerne la capacité qu'a le muscle de stocker de l'énergie potentielle élastique et de la restituer lors du mouvement. Cette mise en jeu améliore le rendement musculaire.

*Le travail préconisé pour atteindre cet objectif est un travail pliométrique (exemple, 4 séries de 10 bondissements par dessus un banc, temps de récupération entre les séries de 3 mn).*

#### 3-2°) Les différents régimes de contraction musculaire.

*On distingue trois types de contraction musculaire, chacun de ces types doit faire l'objet d'un travail particulier.*

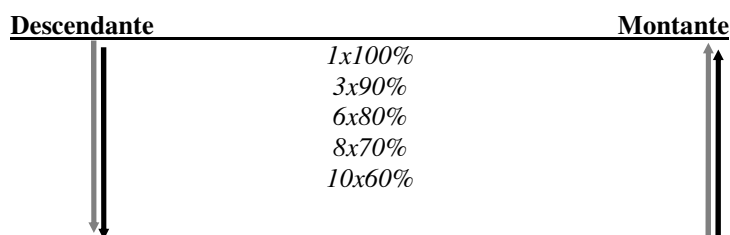
- **Le régime concentrique :** Lors du mouvement les points d'insertion du muscle se rapprochent (exemple les squats, les développés couchés...). Ce type de sollicitation concerne un travail sur un mouvement complet et les effets retardés apparaissent au bout de 4 semaines environ.
- **Le régime isométrique :** ou travail dit statique, les points d'insertion du muscle restent à égale distance. La force maximale (Fmax) isométrique d'un muscle est environ égale à 110 ou 120% de Fmax concentrique. Les effets retardés de ce type de travail apparaissent au bout de 6 semaines environ. Le travail Fmax isométrique s'effectue sur des temps de maintien de la charge de 3 à 5 secondes, le travail d'endurance isométrique s'effectue sur des temps de maintien de la charge de 20 à 30 secondes.
- **Le régime excentrique :** Lors du mouvement les points d'insertion du muscle s'éloignent. Ce type de travail est dit « freinateur ». La Fmax excentrique est environ égale à 130% de la Fmax concentrique. C'est le travail musculaire le plus traumatisant (micro lésion musculaire). Les effets retardés apparaissent au bout de 8 semaines environ. Le travail s'effectue en général qu'avec des charges maximales de 100 à 130% de Fmax concentrique, car lors du travail concentrique l'excentrique en sous-maximal est constamment mis en jeu.



### 3-3°) Différents types de travail.

Différentes formes de travail peuvent être proposées en fonction de l'objectif fixé.

- **Le travail pyramidal** : vise le développement de la force.



On peut effectuer ce type de travail soit en pyramide montante (du léger vers le lourd) soit en pyramide descendante (du lourd vers le léger). La deuxième solution est actuellement la plus préconisée car elle évite un état de fatigue qui peut être nuisible à la qualité du travail sur les charges lourdes. Cependant elle nécessite un échauffement très rigoureux.

- **Le circuit** : Ce type d'organisation de séance est intéressant lors d'objectifs visant le développement de la force maximale. Les temps de récupération étant longs (3 à 5 mn) un groupe musculaire se repose pendant qu'un autre travaille.
- **Le semi-posté** : Les ateliers sont enchaînés deux à deux, cette organisation du travail est intéressante pour le 10 x10.
- **Le posté** : On travaille sur les ateliers un à un. Cette organisation du travail est intéressante pour le développement de la force explosive.
- **Le contrasté** : Ce type de travail vise à ne pas accoutumer le muscle à une forme de travail spécifique. Le contraste peut s'effectuer en jouant :
  - sur la charge (lourd, léger) ou la vitesse (lent, rapide) dans la série.
  - sur les formes de travail (concentrique, excentrique, isométrique, pliométrique, stato-dynamique).

#### Conclusion

Quelques soient les objectifs fixés ou les types de séances mis en place pour les atteindre, l'entraîneur devra toujours être très vigilant sur :

- **la qualité de l'exécution du travail** : l'utilisation des appareils de musculation et surtout des barres demande une maîtrise technique. Tant que cet objectif n'est pas atteint, le travail sans charge ou à charge très légère est préconisé.
- la quantité de travail et les temps de récupération.
- la qualité des étirements pré et post exercice.

### 4°) LE TRAVAIL BIOENERGETIQUE

Ce travail est dépendant de l'intensité et de la durée des exercices. D'une manière globale, plus l'intensité est importante plus la durée durant laquelle on peut maintenir l'effort est faible et plus le temps de récupération durant la séance sera long.

#### 4-1°) La filière aérobie

Cette filière bien que n'étant pas prioritaire, doit être travaillée afin d'améliorer les capacités de récupération des joueurs.

Pour la travailler, la procédure d'entraînement (réf. « Les fondamentaux techniques », FFVB) en circuit est la plus utilisée soit en continu, soit en progressif soit en intermittent.

- le travail continu.

L'intensité de ce type de travail est modérée et constante. La durée des exercices est d'un minimum de 6 mn (échauffement) à 45 mn (développement de la capacité aérobie). Pas de récupération. Travail généralement en circuit.

- le travail progressif :

Durée de l'exercice 15 mn

L'entraîneur augmente progressivement l'intensité de l'exercice en jouant soit sur la cadence de frappe soit sur l'augmentation du nombre d'actions ou des déplacements que les joueurs ont à effectuer.

Durant ce type d'exercice, plus on se rapproche de l'intensité maximale aérobie plus le temps de récupération doit être long (intensité inférieure à 70% pas de récupération de 70% à 100% de 2 à 5 mn étirements).

- **le travail intermittent :**

Durée de l'exercice de 6 à 10 mn

Le principe est d'alterner un temps de travail intense (de 5 secondes par exemple) et un temps de travail modéré (de 5 secondes) facilitant la récupération. (5s x 5s ou 10s x 10s ou 15s x 15s).

En fonction du niveau d'expertise des joueurs, le travail intense se fera sur des habilités simples (exemple : la course) ou sur des habilités spécifiques au volley-ball (exemple : les joueurs se replace en course relâchée et dès qu'il rentre sur le terrain l'intensité est plus importante).

**ATTENTION :** les joueurs n'ayant pas tous le même potentiel, lorsque nous définissons une intensité, elle peut être modérée pour l'un et élevée pour l'autre. Il est possible d'individualiser l'exercice en réduisant ou augmentant, selon le cas, les déplacements ou le nombre d'actions.

#### **4-2°) La filière anaérobie lactique**

Les intensités de travail mises en jeu pour toucher cette filière sont plus élevées que celle précédemment définies. La durée des exercices varie de 45 secondes à 2mn. La récupération est souvent égale à deux fois le temps de travail dans les séries (récupération dite incomplète), et de 5 à 8 mn entre les séries (récupération dite complète).

Les séances visant cet objectif doivent être espacées d'un minimum de 48 heures. Le problème réside dans la présence et l'élimination des lactates (origine des courbatures).

#### **4-3°) La filière anaérobie alactique**

Les situations proposées sont réalisées à intensité maximale (supérieure à l'intensité anaérobie lactique), les temps de travail sont de 7 à 10 secondes et les temps de récupération sont d'environ 4 à 6 fois le temps de travail. Pour ce type d'exercice on utilise aussi les séries.

### **5°) LE TRAVAIL DE LA VITESSE**

Le travail de la vitesse doit impérativement :

- être réalisé sur des habilités motrices stabilisées.
- à partir de situations diversifiées (notamment ne pas toujours solliciter la vitesse maximale) afin que la « barrière psychologique » ne s'installe pas.

Les séquences de vitesse ont une durée courte (20 mn maximum) et elles sont réalisées en début de séance d'entraînement (l'organisme ne doit pas être fatigué).

#### **5-1°) La vitesse de réaction**

Le problème que pose la vitesse de réaction en VB est que le stimulus et la réponse sont inconnus (différence avec le départ en sprint). Il est donc important de faire varier ces deux paramètres.

Stimulus : tactile, sonore, auditif.

Réponse : un déplacement, un ou plusieurs types de frappes, une chute...

Ce type de travail demande une grande vigilance.

#### **5-2°) La vitesse gestuelle**

L'amélioration de la vitesse gestuelle nécessite une maîtrise de celle-ci. Il est important de faire travailler les joueurs sur leur vitesse maximale et sur des vitesses plus lentes.

Exemple :

4 séries de 5 attaques consécutives, le rythme de l'impulsion doit être maintenu, le joueur prend le temps de se replacer pour l'attaque suivante.

**Variante 1 :** le joueur doit contrôler la vitesse de son bras de frappe du lent au vite (ou l'inverse).

**Variante 2 :** 5 attaques à vitesse maximale.

**Variante 3 :** 2 attaques vites, 2 attaques lentes et une attaque vite.

#### **5-3°) La fréquence gestuelle**

Elle correspond à la répétition d'un même geste et permet de stabiliser une réponse adaptée à la contrainte de l'exercice mis en place.

Les gestes "parasites" s'en trouvent gommés et, par conséquent, la vitesse d'exécution s'en trouve améliorée.

## Partie 5

### La culture Volley-Ball.

*Analyse du haut niveau : tendances actuelles* 44

---

*Les évolutions techniques* 46

---

*Filière fédérale de formation – L'accès au haut niveau* 49

---

*Le Beach-Volley* 50

---

*Analyse du jeu* 52

## Analyse du haut niveau : tendances actuelles

### Les nouvelles règles

Le ballon : moins gonflé et coloré, il limite la force de frappe et améliore sa vision par les joueurs.

Le premier contact : sans faute et sur tout le corps, il autorise moins de déplacements.

Le libéro : il permet plus de défense et une meilleure réception.

La marque continue entraîne une diminution du temps de jeu, ce qui a pour conséquences

- une préparation physique toujours importante, mais différente.
- moins de rotations sur un set
- un rapprochement des niveaux entre les équipes
- plus d'intérêts pour le public qui peut mieux suivre et comprendre le déroulement du jeu.

Les temps morts techniques : associés à la possibilité qu'ont les entraîneurs ou coaches d'approcher le terrain au niveau de la zone arrière, ils permettent d'apporter plus d'informations aux joueurs.

Le service let : sa suppression a redonné de la marge favorable au service par rapport à la réception en autorisant plus de prise de risques.

### Les évolutions.

- La taille moyenne des joueurs est en augmentation, surtout chez les centraux.
- Introduction du suivi stratégique des équipes adverses à base d'études vidéo, en temps réel immédiat.
- Les joueurs doivent être capables d'appliquer plusieurs techniques de jeu et techniques individuelles.
- L'équipe doit pouvoir changer de type de jeu au cours d'un match.
- La Ligue Mondiale a entraîné une amélioration du niveau de jeu des équipes.
- La carrière d'un joueur se prolonge jusqu'à l'âge de 35 ans.
- Les progrès de la vidéo en rapport avec les statistiques rattachées aux équipes (numérisation, informatisation).

### Les évolutions des conceptions stratégiques du Volley-ball.

La base stratégique est fondée sur la possession ou la non possession du ballon.

Chaque rotation d'équipe est un nouveau match. Il y a 6 rotations par équipes : il y a donc 12 oppositions différentes, et il faut en gagner le plus possible en adaptant le placement de ses propres joueurs aux placements de ceux de l'autre équipe.

Ne jamais oublier la notion de rapport de force.

Je n'ai pas le service :

Si le service adverse est smashé puissant, il y a peu de chance que la réception soit correcte.

Qu'elle est la taille des contreurs adverses ?

Les passes donnent des trajectoires de ballon de plus en plus rapides ; il y a donc moins d'élan possible pour l'attaquant (un seul pas).

Si la réception est à plus de 2 mètres d'écart, une attaque au centre aux 3 mètres remplace la fixation au filet.

On considère que si l'on marque entre 7 et 9 points sur service adverse (side-out), on gagne le set.

## 2- J'ai le service :

- « service – bloc – défense » doit être considéré comme un ensemble.
- le service doit agresser :
  - soit les adversaires ou l'un d'entre eux en particulier
  - soit le système de réception
  - soit l'organisation d'attaque adverse.
- le bloc doit connaître l'option du service.

## **Les conséquences pour notre pratique d'entraîneur.**

1- Il ne faut pas jouer contre l'adversaire mais *avec lui* et ses caractéristiques, c'est à dire en fonction de ce qu'il sait faire. Mais il faut l'empêcher de faire plusieurs fois ce qu'il sait faire.

2- Il faut se poser deux types de questions :

- où est-ce que je gagne ? et pourquoi ?
- où est-ce que je perds ? et pourquoi ?

3- Il faut s'appuyer sur des analyses :

*Vidéo* : montage sur les attaques adverses en succession (ex. : on regroupe toutes les attaques concernant un seul joueur dont on veut définir le jeu.).

*Statistiques chiffrées* (tableau, grille d'observation).

*Statistiques dessinées*.

## **Conclusion**

L'entraîneur doit apprendre à utiliser l'informatique, à collecter les informations et à les utiliser, à pondérer ses jugements et à faire preuve de transparence vis à vis de ses joueurs sur sa démarche.

Les joueurs doivent accepter d'apprendre de nouvelles techniques, de mémoriser les qualités de l'adversaire, d'appliquer des consignes précises et d'utiliser plusieurs stratégies s'il le faut, ou au contraire, se forcer à n'en pas changer si celle qui est utilisée permet de gagner.

Exposé de Jean-Marie SCHMITT  
Prises de notes de Jean AUER, stagiaire E.F.1  
Stage de Montpellier du 22 au 26.01.01

## Les évolutions techniques

### Le service.

La réception à deux mains implique que le service non smashé devient plus facile à maîtriser.

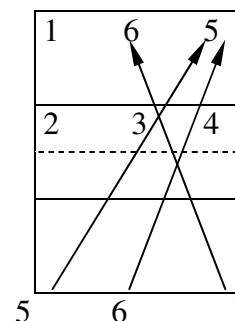
Il faut au moins trois joueurs à service smashé dans une équipe.

Il faut travailler toutes les trajectoires de ballon et sur toute la largeur du filet.

Il faut se fixer un code pour identifier les trajectoires de service :

Ex. : servir du poste 1 sur le poste 6 adverse = service 16  
 servir du poste 6 sur le poste 5 adverse = service 65  
 servir du poste 5 sur le poste 5 adverse = service 55

Il faut avoir au moins deux types de services par joueur.



### La réception.

A deux mains, elle permet d'enchaîner très vite la construction d'attaque.

Il faut communiquer très vite entre chaque réceptionneur en raison des services de plus en plus performants.

Elle doit permettre à un joueur d'enchaîner rapidement réception et attaque.

Actuellement, on recentre de plus en plus la réception.

### La construction d'attaque.

La tendance actuelle est de jouer avec 4 attaquants de façon à ne pas permettre au contre d'être présent partout.

Les attaquants doivent toucher le ballon au plus tard une seconde après le passeur.

Le jeu est organisé autour de deux fixations au moins (1 devant en poste 3 et une aux 3 mètres en poste 6), le poste central adverse étant ainsi obligé de faire un choix.

La régularité d'attaque sur des passes moyennes doit être importante.

### La passe.

Elle doit être accélérée à l'aile : partir très vite et ne redescendre qu'à 1 mètre de la mire.

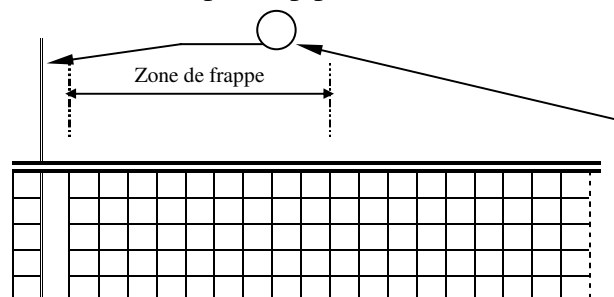
Elle doit être très rapide au centre.

Elle doit permettre aux attaquants de jouer dans les intervalles (entre les contreurs).

Les ballons d'attaque doivent être donnés à 60 ou 80 cm du filet (donc pas trop près).

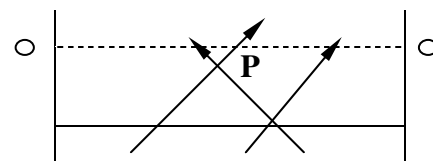
Dans le cas d'un ballon rapide et en raison de la trajectoire peu élevée de ce ballon, l'attaquant doit l'intercepter dans la zone de frappe et non pas l'attendre ou aller le chercher en hauteur, comme c'est le cas sur un ballon en cloche.

Un attaquant doit avoir deux angles d'attaque sécurisants.

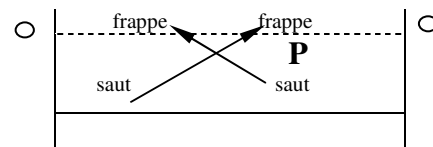


### E- Les centraux.

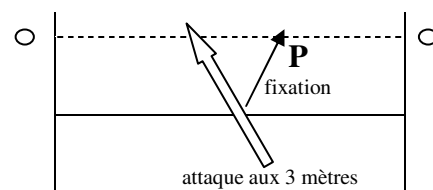
Ils doivent être capables de s'aligner avec le passeur (**P**) et d'avoir deux angles d'attaque.  
Ils doivent avoir un angle de course d'élan fort.



Ils doivent être capables d'attaquer en « flottement », c'est à dire de sauter à un endroit et de frapper le ballon beaucoup plus loin.



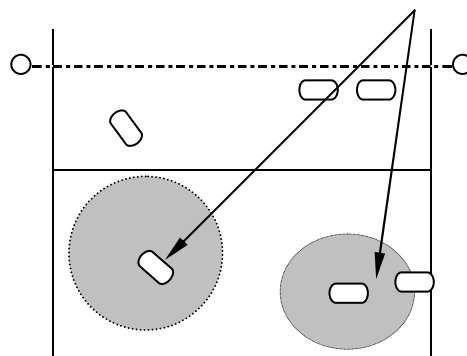
L'attaquant arrière central (« pipe ») doit être capable d'attaquer sur trajectoire croisée par rapport à la fixation au filet.



### F- Organisation défensive.

Il est impossible qu'un ballon tombe au sol sans être touché *dans des zones que l'on a définies comme prioritaires.*

Des zones prioritaires sont défendues, tandis que d'autres sont totalement délaissées.  
Il faut s'organiser d'abord pour défendre la balle la plus fréquemment utilisée par l'adversaire.



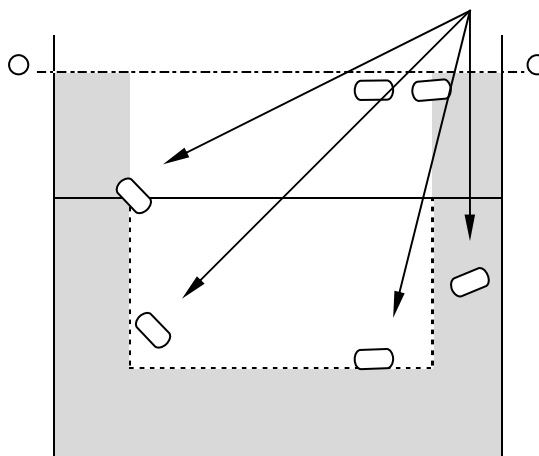
### G- Le bloc.

- Il faut « franchir » (passer les bras) le plus possible. Il vaut mieux franchir que « balayer ».
- Le but est de mettre la balle au sol chez l'adversaire ou au moins de la ralentir si elle doit pénétrer dans son propre camp.
- Il faut délimiter une zone impossible à attaquer pour l'adversaire, l'obligeant ainsi à choisir une autre zone.
- Un bon contreur peut très bien ne jamais toucher un ballon au bloc, s'il interdit constamment à son attaquant direct de frapper dans son axe fort.

## H- La défense.

- Il faut empêcher le ballon de tomber au sol : on veut défendre le sol et pas seulement toucher le ballon.
- Il faut avoir l'intention de remonter le ballon au centre du terrain.
- Il faut défendre d'abord derrière soi et non devant, ce qui implique un positionnement avancé qui réduit le terrain pour l'adversaire.

On doit intercepter la trajectoire.  
On défend avec le corps.



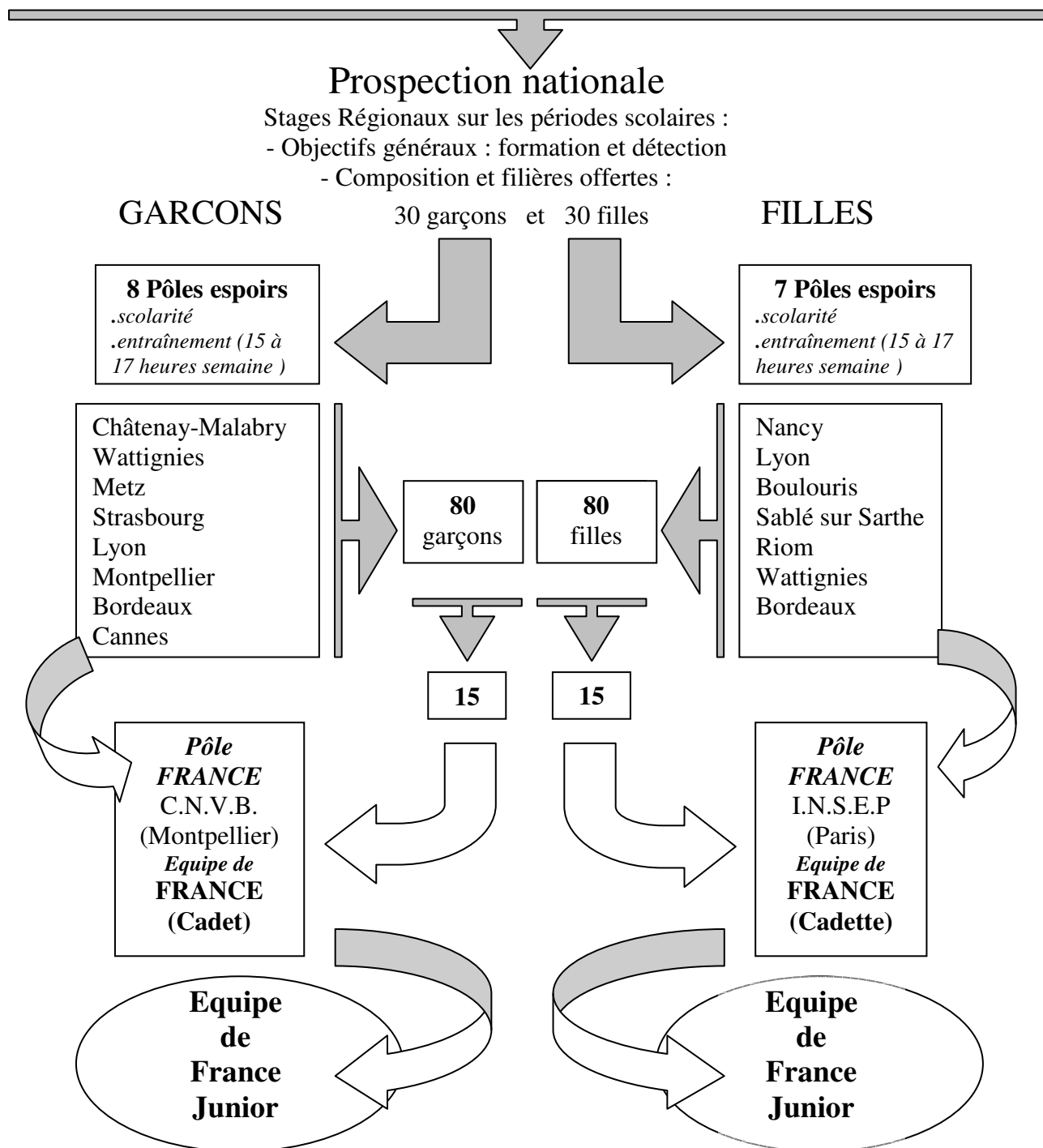
- Il faut être capable de changer de système de défense en cours de match.

Exposé de Jean-Marie SCHMITT  
Prises de notes de Jean AUER, stagiaire E.F.1  
Stage de Montpellier du 22 au 26.01.01



## Filière fédérale de formation – L'accès au haut niveau

Département  $\Rightarrow$  Stages et regroupements des moins de 12 ans  $\Rightarrow$  15 à 20 jours de stage par an  
 Ligue (Région)  $\Rightarrow$  Stages et regroupements des moins de 14 ans  $\Rightarrow$  15 à 20 jours de stage par an



### Le financement

par les Comités Départementaux au niveau des Départements.....150 heures par an  
 par les Ligues au niveau des Régions .....450 heures par an  
 par la Fédération au niveau national : .....Pôles .....650 heures par an  
 N.b. :43 postes de C.T.S. (fonctionnaires du Ministère Jeunesse et Sport) sont mis à disposition de la Fédération Française de Volley-Ball (budget : 4,57 M€ soit 30 MF dont un tiers est subvention d'état)

# Le Beach-Volley

## HISTORIQUE.

- 1920 : apparition en Californie
- 1927 : apparition en France à Royan et Palavas
- 1930 : se pratique en 2x2 aux U.S.A., en 3x3 ou 4x4 en France
- 1947 : premier tournoi officiel en 2x2 aux U.S.A.
- 1950 : premier circuit
- 1976 : premier championnat du monde et début du professionnalisme américain
- 1980 : devient très populaire au Brésil
- 1986 : première exhibition à RIO
- 1987 : premier championnat du monde reconnu par la Fédération Internationale de Volley-ball
- 1989-90 : premier circuit organisé en trois étapes
- 1992 :
  - . professionnalisation à l'échelle de la planète
  - . apparition du beach-volley féminin
  - . en démonstration aux Jeux Olympiques de Barcelone
- 1993 : reconnaissance olympique
- 1994-95 : 6 tournois dans le monde
- 1996 :
  - . discipline olympique à Atlanta
  - . 24 tournois sur les 5 continents
- 1997 : discipline reconduite pour les Jeux Olympiques de Sidney
- 2001 : confirmé comme faisant partie intégrante des Jeux Olympiques

## CONDITIONS REGLEMENTAIRES.

### Les nouveautés

- terrain de 8 mètres sur 8, au lieu de 9 sur 9 jusqu'alors. Il s'agit là d'un essai pour tenter de prolonger les échanges.
- marque continue ; match en deux sets gagnants de 21 points ; troisième set en 15 points.
- il n'y a plus de service « let ».

### Les règles

- la première touche du contre compte, mais le contreur peut reprendre le ballon en deuxième touche.
- la passe doit se faire absolument dans l'axe entre les épaules.
- pas de ligne centrale ni de pénétration à condition de ne pas gêner l'adversaire.
- tous les touchés de balle doivent être propres, sauf sur la première de balle main haute en défense et non en réception.
- le ballon :
  - pression moins importante (171 à 221 millibars).
  - 1 cm de plus de diamètre (MIKASA : officiel FIVB)
- un ballon tenu simultanément par deux joueurs adverses au-dessus du filet n'est jamais à remettre.
- pas de remplaçant ni coach.
- 2 temps morts de 45 secondes par set.
- changement de terrain tous les 10 points.
- 1 seul lancer par service.
- rotation obligatoire des serveurs
- 20 secondes maximum entre chaque reprise de jeu.
- les petites balles poussées sont interdites (feintes à l'attaque), sauf si elles sont frappées nettement.

### Spécialisation des joueurs.

Il vaut mieux être un joueur complet ; malgré cela, des spécialisations se dessinent :

- les spécialisations au contre et en défense sont, dans cet ordre, les plus fréquentes.
- apparaissent également des spécialistes du jeu à droite ou à gauche.

## Les différents services.

### 1. Service *pieds au sol* (service tactique)

- les points positifs : . peu d'échecs et peu d'énergie dépensée.
- les points négatifs : . peu d'aces et la définition des rôles chez l'adversaire est facilitée.

### 2. Service *smashé puissant*

- le point positif : le ballon arrive vite et fort.
- les points négatifs : plus d'échecs et très énergétiques.

### 3. Service *smashé flottant* :

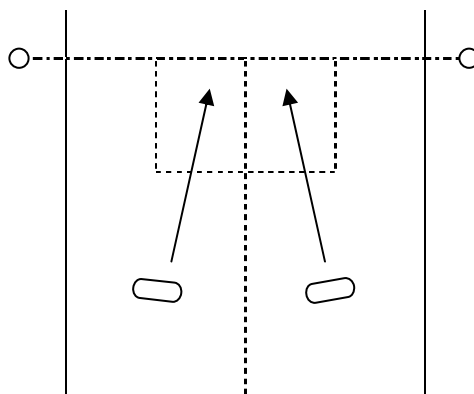
Peu utilisé car peu efficace.

### 4. Service *très haut* :

- les points positifs : trajectoire inhabituelle, efficace dans le vent, casse le rythme, peu énergétique.
- le point négatif : peu précis.

## La réception.

- elle se fait par des balancés des bras pour réceptionner les ballons qui arrivent sur les côtés, et compte tenu du fait qu'il est difficile de se déplacer dans le sable.
- le terrain est artificiellement divisé en deux, chaque joueur renvoyant les ballons en face de lui.



## La passe.

- accompagnée ou portée : . elle permet le remplacement du corps par rapport au ballon . donne du temps à l'attaquant.
- la façon de pénétrer : . déplacement progressif, en regardant la trajectoire du ballon réceptionné.
- jusqu'alors il n'y avait aucune variation de passes ; avec le terrain de 8 sur 8, cela va peut être changer.
- la passe ne doit surtout pas déborder l'attaquant ; elle doit au contraire être toujours devant lui.

## Type de relation entre la défense et l'attaque.

- jouer le plus haut possible
- frapper le plus tôt possible : actuellement, 80 % des points sont marqués par des attaques ; auparavant, 70 % l'étaient par des feintes.
- le passeur doit faire des annonces.

Exposé de Christian PENIGAUD  
Notes prises par Jean AUER, stagiaire EF1  
Stage EF1 de Montpellier du 22 au 26.01.01

# Analyse du jeu

par Jean-Marie SCHMIT et Richard DUPAS

## Deux notions corrélées :

- **Rupture** = recherche de l'arrêt du jeu par gain sur l'adversaire : soit on gagne le point soit on commet une faute
- **Continuité du jeu** = conserver la balle en l'air et en mouvement (moyen pédagogique pour améliorer quelque chose à l'entraînement)

⇒ Ces notions forment l'essence du jeu

VB = sport collectif en 6 contre 6 avec un obstacle à franchir et avec des problèmes d'angles et de rebond (orientation des surfaces de frappe).

VB aussi sport de cible (terrain) : on vise le terrain adverse et réciproquement on doit empêcher le ballon de tomber dans son terrain.

**Notion de cible** : la logique veut que plus on vise le centre du terrain et plus on a de chance d'atteindre la cible donc les trajectoires des ballons vont se resserrer vers le centre du terrain que ce soit pour l'attaque ou pour la défense.

## Exemple en Réception :

- Apprentissage = plus de facilité pour les débutants de renvoyer dans l'alignement de l'envoi mais problème de la maîtrise de l'énergie.
- Puis problème d'angulation en plus de la maîtrise ! une erreur d'angle de 1 degré va engendrer un décalage de 2 à 3 mètres.

## Les aspects contraignants :

1. Régler absorption de renvoi
2. Régler la notion d'incidence
3. Régler la notion de lecture de trajectoire
4. Regarder la cible est indispensable

Notion de **construction spatiale** = organisation avec ses partenaires :

1. Occupation de l'espace
2. Relations avec ses partenaires
3. Espace / Temps (possibilités de réaction par rapport au temps de la trajectoire)
4. A l'entraînement jouer sur ses différents facteurs

## **Formation à l'Américaine (années 80) :**

- Attaquant / Réceptionneur opposé à Attaquant / Réceptionneur
- Central / Contreur opposé à Central / Contreur
- Pointu opposé Passeur
- Souci de rentabilité = de retrouver systématiquement la même formation (spécificité des joueurs dans un domaine)

La tendance du jeu actuel est d'éclater cette formation en trouvant un compromis entre stabilité et diversification des formations. On va vers une certaine polyvalence des joueurs = « je sais faire à peu près tout et très bien quelque chose ».

Notion de **Rotation** (caractéristique en VB) : Représentation symbolique par un camembert

⇒ Il n'y a pas 1 équipe contre 1 équipe mais 6 rotations contre 6 rotations avec passeur en poste 1, en poste 2...

Savoir combien d'actions positives et négatives pour chaque rotation ; ces informations vont amener à d'autres types d'interventions.

Ex : sur position P1 : gain 3 points  
perte 2 points et donc un ratio de +1 point

« Pour gagner, il faut savoir perdre à certains endroits. »

Connaître à la fois la(les) position(s) forte(s) et sa(leur) nature (ex : le serveur...) de son équipe mais aussi de l'équipe adverse.

Ex : Opposer la force de son équipe à la force de son adversaire est très risqué !

Savoir passer est primordial pour l'ensemble des joueurs qui sont souvent amenés à effectuer des passes tout au long des matches.

### **Gain du point**

- 1) Service → Contre / Défense → Contre-attaque
- 2) Réception → Passe → Attaque (organisation offensive)

Relation Service / Contre : Lequel influence l'autre ?

!! : Service = Habilité fermée mais varie suivant informations liées à l'adversaire et à son propre contre.

L'entraînement permet d'établir une cohérence et l'enchaînement des éléments du jeu. Les liaisons sont primordiales et l'entraîneur doit les connaître pour pouvoir les manipuler.

**Principe fondamental = toujours un qui commence le mouvement et un qui suit.**

Réception liée à l'organisation offensive = prendre un ballon (avec une force variable) et donc gagner du terrain

- Problème d'absorption / renvoi
- Lecture de trajectoire
- Défaut technique

!! La réception est en aucun cas de la défense sauf si vraiment en difficulté sur un service.

1<sup>ère</sup> exigence de la défense arrière : la balle ne tombe pas (problème est de ne pas « éclater » mais absorber)

**Pour le haut niveau :**

1. Anciennes règles :

- Gain du point = 3 points gagnés pour 10 ballons joués
- Reprise du service = 7 reprises pour 10 ballons joués

## 2. Nouvelles règles (depuis 1999) → Évolution du service :

- **1<sup>er</sup> temps** : Pas faire de fautes (pas de risque au service) mais adversaire meilleur en réception.
- **2<sup>ème</sup> temps** : Prise de risque au service (pro A)
- **3<sup>ème</sup> temps** : Défaite car trop de déchets au service (Équipe de France)
- **4<sup>ème</sup> temps** : Risque calculé : 2 joueurs libres pour servir. Ils sont donc susceptibles de marquer. Le reste de l'équipe recherche de rupture différée (Attaque du système adverse de réception ou pour favoriser son contre)

### **Fonctionnement :**

1. Ancien système : Gagne le droit de marquer le point.
2. Nouveau système : Considère qu'on a un certain capital de point que l'adversaire veut nous prendre => bien réaliser notre jeu et de temps en temps « piquer » des points à l'adversaire.

⇒ Sur 25 points, seulement 4 ou 5 points par set sont réels (« break ») et tout le reste suit le plan de jeu.

Sur son service, on peut faire une option de jeu pour parer l'organisation offensive de son adversaire mais si l'adversaire fait différemment, on perd.

### **Écart de points :**

- A partir de 15 / 17, l'écart de points est le plus souvent irréversible.
- Dans un même set, une série de points peut être remontée une fois, mais très rarement une deuxième fois.

### **Libero :**

Il joue soit en aller-retour, soit pour reposer un joueur. Il permet d'avoir 2 attaquants de pointe.

Profil type du libero :

- Joueur avec beaucoup d'expérience, fin de carrière (exemple à Cannes : Philippe BLAIN en 1999, et Laurent TILLIE en 2002)
- Jeune joueur talentueux, pas assez mûr pour jouer au filet ou pas encore assez performant.

***Tendance du jeu actuel = jeu rapide avec beaucoup d'attaques.***

Le rôle du pointu est de moins en moins prédominant en raison d'un contre de plus en plus performant : la différence se fait plus sur les organisations de jeu – ou systèmes - et moins sur les individus.

L'intérêt de l'entraînement s'en retrouve renforcé !

E n P r a t i q u e   E n P r a t i q u e   E n P r a t i q  
**INDEX**  
 t i q u e   E n P r a t i q u e   E n P r a t i q u e   E n P

Récapitulatif des séances présentées dans les Volley France Tech.

Thème	Titre de la séance	Auteur	Volley France Tech.
<b>Préparation Du Collectif</b>	➤ <i>L'organisation collective</i>	<i>Hervé MAZZON</i>	2
	➤ <i>De la réception a la défense</i>	<i>G. DI GIANTOMMASO</i>	4
	➤ <i>Améliorer le système défensif</i>	<i>Eric DANIEL</i>	11
<b>Service</b>	➤ <i>Amélioration du service</i>	<i>Christophe PATRY</i>	6
	➤ <i>Le service tendu</i>	<i>Marc ROUSSELIN</i>	6
	➤ <i>Le service tactique</i>	<i>Yves LOGEAIS</i>	8
<b>Réception</b>	➤ <i>Technique individuelle et enchaînement de tâches liées a la réception</i>	<i>Marc ROUSSELIN</i>	2
	➤ <i>Amélioration de la relance</i>	<i>Charles MARCOVICH</i>	4
	➤ <i>La manchette de relance</i>	<i>Petr PETROV</i>	9
<b>Passe</b>	➤ <i>Passe d'attaque du non-passeur</i>	<i>Yves LOGEAIS</i>	3
	➤ <i>Situations spécifiques au travail du passeur</i>	<i>Jean-Michel MIEUSET</i>	3
<b>Attaque</b>	➤ <i>Organisation offensive a partir de la réception</i>	<i>Claude CHANOU</i>	1
	➤ <i>Construction offensive sur relance cadeau</i>	<i>Nicolas SAUERBREY</i>	1
	➤ <i>Enchaînement d'attaque sur défense</i>	<i>Muriel QUEMIN</i>	2
<b>Défense</b>	➤ <i>La défense arrière</i>	<i>Jean-Marie FABIANI</i>	1
	➤ <i>Défense et enchaînement après défense</i>	<i>Fabrice VIAL</i>	1
	➤ <i>Défense le long de la ligne</i>	<i>Ludovic PAILLÉ</i>	2
	➤ <i>Les relations contre-défense</i>	<i>Véronique KAPPE</i>	2
<b>Beach-Volley</b>	➤ <i>L'offensive en Beach-Volley.</i>	<i>Christian PENIGAUD</i>	10
<b>7-10 ans</b>	➤ <i>La mémorisation</i>	<i>Jean-Yves MAGUER</i>	5
	➤ <i>Les choix de frappes</i>	<i>Jean SACHOT</i>	6
	➤ <i>Observation et choix en attaque - défense</i>	<i>Laurent HOFER</i>	7
<b>Divers</b>	➤ <i>Situations d'échauffement spécifiques au volley-ball.</i>	<i>Serge ELOI</i>	1



Volley France Tech : Document réalisé par la Direction Technique Nationale de Volley-ball  
 Conception : Ludovic Paillé  
 Corrections : Caroline Berger

CONTACTS :

Fédération Française de Volley-Ball  
 Volley France Tech. / direction technique nationale  
 43 bis, rue d'Hautpoul – 75019 PARIS

Téléphone : 01.40.40.29.08 Télécopie : 01.48.03.47.68

Internet : <http://www.volley.asso.fr>

Courrier électronique : «[dtnv@volley.asso.fr](mailto:dtnv@volley.asso.fr)»

# ABONNEMENT VOLLEY FRANCE TECH

## DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE

NOM : \_\_\_\_\_

PRENOM : \_\_\_\_\_

RUE : \_\_\_\_\_

CODE POSTAL : \_\_\_\_\_ VILLE : \_\_\_\_\_

(facultatif) : \_\_\_\_\_

**Mail** (facultatif) : \_\_\_\_\_

PROFESSION (facultatif) : \_\_\_\_\_

CLUB (facultatif) : \_\_\_\_\_

« Je joins un chèque de 30,5€ pour un abonnement d'un an (5 numéros) à l'ordre de la Fédération Française de Volley-Ball. »

Renvoyer le bulletin d'abonnement et le chèque à :

**DTN – FFVB (abonnement VFT)**  
**43 bis rue d'Hautpoul**  
**75019 PARIS**