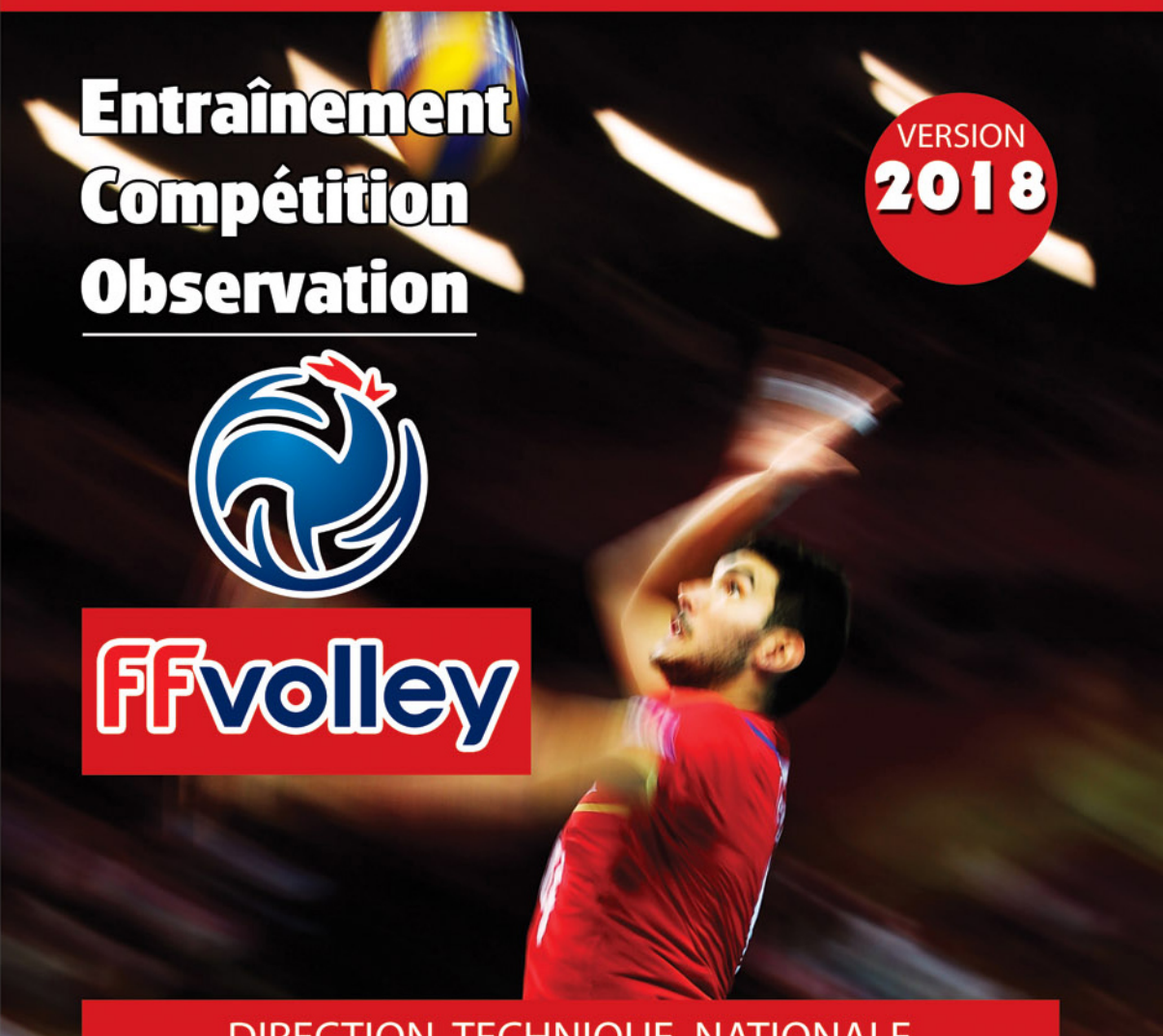
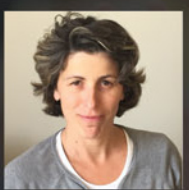
FONDAMENTAUX TECHNIQUES
VOLLEY-BALL MASCULIN



DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE

Table des matières



02

Editorial

Par Axelle GUIGUET, Directrice Technique Nationale de la Fédération Française de Volley

03

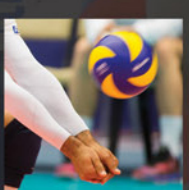
Principes d'entraînement

La philosophie de formation et de jeu du secteur masculin, des pôles au plus haut-niveau international, dans ces quelques pages qui sont un condensé d'expertise et d'expérience

13

Feedback et procédures d'entraînement

Maîtriser les procédures est incontournable pour être performant dans la conception des entraînements. Nous pensons que ce rappel est nécessaire.



17

Les fondamentaux techniques

Dans l'ordre du jeu: Service, Réception, Passe, Attaque, Contre et Défense

Avec la participation de Laurent TILLIE,
Vainqueur de la Ligue Mondiale 2017

L'éditorial d'Axelle GUIGUET

Ce début d'Olympiade a été marqué par l'attribution des Jeux Olympiques 2024 à Paris. Pour l'ensemble des acteurs du sport français, et logiquement pour la Fédération Française de Volley, cet évènement à venir suscite un engouement sans précédent.

La Direction Technique Nationale, qui s'inscrit dans une dynamique de performance et de structuration du haut niveau, a décidé de lancer dès cette année, un programme ambitieux de productions pédagogiques. Différents supports, notamment numériques seront proposés afin de faciliter leur diffusion et leur exploitation. Dans ce cadre la Fédération, en s'appuyant sur ses techniciens de haut niveau, a décidé de rééditer toute une série de documents à destination des entraineurs et des éducateurs. En 2018, les recommandations aux Pôles et aux CRE seront aussi réactualisées.

L'ouvrage des fondamentaux techniques est reconnu par les experts du volley-ball comme étant un document de référence. Il a été repensé, actualisé, et vous est proposé dans une version particulièrement soignée, qui se veut pédagogique et moderne. Cette production est le fruit d'une réflexion partagée entre les techniciens de la filière fédérale masculine coordonnée par Marc Francastel (coordonnateur du Centre National de Volley-Ball) et pilotée par Laurent Tillie (Entraîneur National de l'Equipe de France masculine). Ce document a vocation à intéresser tous les entraîneurs et éducateurs, quel que soit le niveau de compétition dans lequel ils exercent.

Notre ambition est de construire la performance dans un esprit de partage d'expériences, de transversalité et de transmission des compétences.

Bonne lecture

La formule 0/4 expliquée

Le calcul du "0/4" est le suivant, en prenant l'exemple de la réception de service:
Formule : (4*++)+(3*+)+(2*0)+(-)/total

A ne pas confondre avec l'efficacité:
Formule : (++) + (+) - ace / total

++ parfaite
+ permet de forcer la fixation
0 permet de jouer les bouts de filet
- balle rendue à adversaire
- - ace

FFvolley

Une école à la Française

Nous cherchons à rendre les joueurs intelligents, capables de choisir la réponse appropriée à chaque situation, de jouer juste. C'est à dire de faire en sorte que l'activité mentale soit régulatrice de la conduite. On ne fait pas par hasard un bloc/soutien, bloc out, roulette, taper fort le haut des mains. La réponse doit être juste par rapport à la situation proposée (la notion de prise de risque juste).

Rapport points / fautes :

- Equipe : 46%
- Centraux : 60%
- Pointus : 45%
- Réceptionneur-attaquants : 35%

L'objectif est de former des joueurs avec une technique et tactique forte. Un jeu axé sur la vitesse, la continuité, la communication, des stratégies multiples et variées. Donner du sens au jeu, avoir des intentions. C'est donner une culture de l'observation qui fait connaître tous les possibles de l'action et qui permet à l'athlète de choisir les alternatives les plus adaptées à chaque instant, un système d'entraînement mixte, une spécificité dans la forme de travail qui alterne entre les manipulations, les simulations avec ou sans ballon, l'alternance de situations ouvertes et fermées.

Une concordance et non identité entre le contenu de l'entraînement et le match. C'est à dire une capacité à découper les actions, à créer des artifices qui amènent une situation particulière respectant la logique du jeu mais pas forcément sa chronologie du match (S/R/P/A….)

FFvolley

Les fondamentaux techniques masculins en 2018

La recherche du renforcement des compétences acquises (renforcer les points forts) et l'apprentissage de capacités nouvelles (découverte et/ou progrès dans les points faibles).

L'obligation d'adopter des méthodes pédagogiques dans le but d'éviter une pseudo lassitude afin que le joueur garde un intérêt et une motivation sur la durée. Par conséquent, les exercices doivent être motivants, distrayants, variés, permettant le dépassement de soi. Nous recherchons une réalisation à un rythme le plus élevé possible tout en exigeant une qualité optimale dans la rigueur de l'exécution.

LE COACH

CONSISTANCE

QUALITE D'ECOUTE

STRATEGIE

COMPETENCES TECHNIQUES

PERSEVERANCE

RESEAU

REMISE EN CAUSE

ORGANISATION

RASSEMBLEUR

ENGAGEMENT

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE ET DEVELOPPEMENT PHYSIQUE

Le développement physique intervient de façon importante dans la construction de la technique. Certaines sensations techniques ne sont pas possibles ou rendues difficiles sans un bon développement physique : franchissement au contre pour un athlète manquant de hauteur d'intervention, fente avant pour aller chercher un service court pour un joueur présentant une faiblesse dans la puissance des membres inférieurs. Donc attention à ne pas construire des gestes techniques faux par manque de développement physique.

Du jeu à la compétition

Savoir (repérer) et faire savoir (repérer) l'échelle des oppositions :

le JEU sans score (gagner sans score),
le JEU avec SCORE (chaque action compte),
le JEU COLLECTIF,
le JEU 6x6,
le MATCH AMICAL,
le MATCH ELIMINATOIRE,
le MATCH OFFICIEL,
le MATCH de COMPETITION (Régional, InterRégional, National, InterNational, Euro, Monde, JO).

INDIVIDUALISATION

Chaque individu diffère en fonction de son âge, sa maturité et son expérience sportive, son niveau de pratique et ses qualités individuelles. L'individualisation est donc une évidence. Pour l'entraîneur dans un sport collectif il s'agit à la fois de construire la planification collective de son groupe et de construire des planifications individualisées pour tous ses athlètes.

L'expertise ne doit pas être confondue avec l'expérience, notamment parce qu'elle peut provenir d'autres sources que l'expérience, comme de l'instruction par exemple.

DECALAGE OPTIMAL DIFFICULTE OPTIMALE

Cette notion signifie que la tâche proposée correspond à un niveau supérieur aux ressources du sujet mais qui peut-être atteint. La compétence de l'éducateur serait-elle liée à cette capacité de proposer la tâche qui permettrait à l'athlète le plus grand progrès en fonction de ses capacités? Le décalage maximal correspon, à contrario, à une tâche beaucoup trop difficile à remplir en fonction de son potentiel. Ce décalage maximal induirait l'échec. On parle de décalage optimal "lorsque les informations fournies par la tâche peuvent être assimilées par les athlètes, mais font surgir en même temps des contradictions et des conflits qui sollicitent un dépassement de son mode de fonctionnement actuel".

L'optimisation de l'apprentissage passerait par la création d'un "décalage optimal entre la structure actuelle du sujet et la structure de la tâche".

Linda Allal, L'évaluation formative dans un enseignement différencié, 1979.

On va jouer, par exemple, sur des paramètres spatiaux, temporels ou événementiels.

FFvolley

Créativité

Le sport de Haut Niveau, univers de répétition ou de créativité ? La créativité décrit — de façon générale — la capacité d'un individu ou d'un groupe à imaginer ou construire et mettre en œuvre un concept neuf, un objet nouveau ou à découvrir une solution originale à un problème.

Elle peut être plus précisément définie comme « un processus psychologique ou psycho-sociologique par lequel un individu ou un groupe d'individus témoigne [d'imagination et] d'originalité dans la manière d'associer des choses, des idées, des situations et, par la publication du résultat concret de ce processus, change, modifie ou transforme la perception, l'usage ou la matérialité auprès d'un public donné[réf. nécessaire]. » Elle croise notamment la créativité individuelle avec la sérendipité ; l'aptitude à utiliser des éléments trouvés alors qu'on cherchait autre chose.

Opérationnellement, la créativité d'un individu ou d'un groupe est sa capacité à imaginer et produire (généralement sur commande en un court laps de temps ou dans des délais donnés), une grande quantité de solutions, d'idées ou de concepts permettant de réaliser de façon efficace puis efficiente et plus ou moins inattendue un effet ou une action donnée.

FORMATION

La polyvalence : c'est avoir des savoirs faire dans un champ très large. La spécialisation : c'est avoir énormément de compétences dans un champ réduit. **Pierre Laborie développait la notion de polyvalence orientée :**

> « L'apprentissage du volley de haut-niveau doit être d'abord basé sur la recherche d'un travail polyvalent… mais, dès que vient le jeu, la notion de responsabilité doit amener des spécialisations, pour que chacun trouve sa place dans l'équipe, accompagnées de bilans mettant l'accent sur les progrès stabilisés et ceux qui restent à accomplir »

On peut alors parler de polyvalence orientée, ou de multiples spécialisations, qui, sans hypothéquer l'avenir doivent permettre au joueur de se confronter à ses limites, de se rassurer à travers ses acquis, de comprendre ses manques et de continuer à progresser.

La spécialisation est un concept d'apprentissage et de formation très important également car il va permettre de s'appuyer très rapidement autour de points forts et il est important pour la motivation qu'un jeune joueur puisse s'appuyer sur un point fort et pouvoir rapidement apporter à son équipe. Dans la très haute performance les équipes sont construites autour de points forts des joueurs, en essayant de masquer, de cacher les points faibles.

Spécialisation – Polyvalence – Polyvalence orientée

De nos jours les jeunes jouent de moins en moins dans la rue, jeux qui permettaient de développer une motricité naturelle et en même temps les fédérations recrutent de plus en plus tôt et donc enferment le jeune dans une activité. Ces deux phénomènes associés aboutissent à une diminution de la motricité, de la coordination, de la polyvalence indispensable à une performance de haut niveau.

Le volleyeur de haut niveau quel que soit son poste va devoir faire preuve d'une grande richesse technique, d'être capable de s'adapter pour apporter une réponse motrice juste lors d'un échange qui dure et faire face à un imprévu en faisant faisant preuve de créativité et d'adaptation pour marquer un point. La polyvalence doit donc être une méthode d'apprentissage essentielle, on doit l'envisager à l'intérieur de notre sport, mais également en pratiquant de nombreuses activités différentes. La polyvalence à l'intérieur de notre sport permet aux athlètes de mieux comprendre les autres postes. La finale des Jeux Olympiques de 2012 entre la Russie et le Brésil a basculé en faveur de la Russie quand un central est passé attaquant de pointe et que l'attaquant de pointe est devenu réceptionneur-attaquant.

Le travail des "DRILLS" : c'est à dire la répétition d'un geste à l'infini pour le maîtriser parfaitement, en automatisant des réponses motrices complexes permet notamment de se reposer sur ce geste automatisé lors de périodes importantes de stress.

On voit bien que tous ces concepts sont très importants, et que c'est bien dans le dosage en fonction de la période de développement de l'athlète qu'il faudra trouver un équilibre. Dans de nombreuses disciplines sportives et artistiques il est fréquent de constater qu'un joueur en rupture de progression lors de périodes importantes de spécialisation trouvera des réponses en effectuant un travail polyvalent.

Les points forts permettent d'entrer dans une équipe, d'y jouer un rôle notion très importante pour la motivation et l'accroche, les points faibles m'en font sortir - Travailler d'abord le point fort pour faire avancer le joueur, le renforcer pour trouver encore plus de solutions, d'efficacité - Il faut donc définir des bases minimums pour les points faibles

Les savoir-être regroupent les attitudes et les comportements du joueur face aux événements liés à la pratique : réaction face à l'échec, face à l'autorité, face à la difficulté. Ces savoir-être passent par la maîtrise des manifestations négatives de ses propres émotions. Par exemple, après un échec au service, souffler de désappointement, ou taper du pied dans une bouteille d'eau après avoir été remplacé…

Les savoir-faire sont la partie visible des actions. Ils sont constitués par l'ensemble des réalisations motrices : utilisation des techniques en fonction des différentes situations de jeu.

FFvolley

Principes d'entrainement

Programmation - Planification - Périodisation. Le plan de carrière : période de formation, période d'orientation, période de spécialisation - Les saisons sportives (macrocycles : étape de préparation du terrain physiologique, étape précompétitive, étape compétitive, étape de transition) - microcycles avec des objectifs spécifiques - les séances - les exercices.

Dès le départ, l'entraîneur doit se poser quatre questions essentielles :

- QUI ? - Quel sportif est-ce que je prépare ;
- A QUOI ? - Quel objectif est visé, et dans quelle discipline;
- QUAND ? - Dates de début de préparation et d'échéance de l'objectif ;
- COMMENT ? - Les moyens dont je dispose.

La périodisation cadre l'organisation des entraînements, des compétitions et des périodes de récupération de façon cohérente pour atteindre des performances optimales au moment opportun.

cernant le thème, le mode, les
tabilité - Individualisation -
ion

Le sens à donner aux actions, les intentions

La notion de compréhension de ses propres actions : donner du sens. Les joueurs ont actuellement un certain nombre de savoir-faire, l'entraîneur doit prévoir un modèle de transformation de l'activité du joueur.

Les interventions de l'entraîneur, courtes et précises, peuvent faire référence au contexte, elles peuvent être de nature à donner un feed-back, et enfin, elles doivent privilégier (selon les périodes ou les procédures) en particulier les intentions et la manière de faire. (A cet effet, on tentera de faire accéder le joueur à une analyse de ses propres mouvements (placement des appuis, plans dans lesquels il effectue l'action, chaînes musculaires utilisées, rythmes…)

La compréhension du duel : comprendre le jeu de l'adversaire, apprendre à gagner, être fort dans les choix tactiques que l'on a pris, prendre des décisions .... Il est important d'intégrer dans les contenus la notion de duel et de rapport de force, à travers des oppositions service-réception, passe-attaque face à contre-défense, ou des jeux collectifs, des contrats face à des adversaires. De fréquents exercices collectifs doivent induire ce que l'on veut observer et faire travailler, apprendre à appliquer des consignes de jeu précises, mais toujours avec la volonté de gagner l'échange ou le point. Chaque joueur des centres doit apprendre la notion de combat pour le gain d'un échange, apprendre à ne pas s'effondrer face à l'adversité, refuser l'échec ponctuel, limiter le nombre de fautes directes, construire son jeu de façon à ne jamais descendre en dessous d'un certain niveau fixé avec l'entraîneur, que ce soit en compétition ou à l'entraînement.

Le modèle de jeu dépendra des acquis des joueurs, et il évoluera en fonction de leurs changements. La formation des jeunes joueurs est avant tout un processus, basé sur la durée, la quantité, l'exigence permanente de la qualité du travail, la vision que l'on peut avoir des bases nécessaires à l'évolution du joueur.

Ce processus doit s'articuler autour :

L'idée que les techniques sont au service des tactiques : l'apprentissage technique est basé sur les intentions du joueur, et évolue selon des fondamentaux tactiques. Jouer juste : attitude préparatoire (me préparer) - les informations à percevoir (m'informer - lire) - les intentions à avoir - les solutions à s'approprier

Essai - Erreur / Lâcher prise: La méthode essai-erreur est une méthode fondamentale de résolution de problèmes. L'apprentissage par essai-erreur est également au cœur des théories comportementalistes.

L'importance du feedback

Le feed back est essentiel dans la progression de l'athlète. En plus de ceux donnés par les entraîneurs, le joueur doit aussi prendre l'habitude de chercher à comprendre ce qu'il vient de faire.

- Aiguiser son œil de joueur via la vidéo fait parti de notre système de formation et doit l'amener à prendre du recul sur sa pratique (retour en direct ou lèger différé, retour après les matchs et observation des adversaires).
Outils privilégiés: Coach eyes, Kinovea, longo match, Dartfish, Sportscodes, DataVolley, Mercury.

- Les statistiques sont aussi un moyen d'évaluation pour le joueur mais aussi pour celui qui ne s'entraîne pas. Saisir les statistiques est donc aussi un acte formateur qui aiguise à son tour l'oeil du joueur en lui permettant de quoter les actions et d'apprendre à les pbserver son un nouvel angle tout en rendant compte.

Matériel pédagogique

L'utilisation d'un matériel riche et varié va permettre de créer des situations pédagogiques très différentes, pour à la fois lutter contre la monotonie, faire sentir des éléments techniques très précis et pouvoir créer une difficulté optimale nécessaire à l'apprentissage. Plots, cerceaux, massues, cordes à sauter, élastique tendu au dessus du filet (franchissement au contre - fenêtre de service), cibles de passe, plateau de réception, Swiss Ball (pour attaquer le haut des mains, pour faire du travail de relance), machine à servir, radar de vitesse, estrades (pour frapper au dessus du filet, pour contrer sans sauter, plan incliné pour survitesse ou travailler le dernier appui d'attaque), balles lestées, balles de jonglages, Medecine Ball, tapis pour délimiter des espaces, contre fictifs avec des caddyes (pour travailler contre soutien, travail relance, pour attaquer haut au dessus), planches de contre, protections d'arts martiaux, contre fictif sur pied, échelles de proprioception réglables, harnais d'escalade avec élastique (gainage dynamique ou gainage en situation de jeu), plinths, ballons à suspendre...

Les procédures d'entraînement

OBJECTIFS	DESCRIPTIF
MANIPULATIONS Retrouver les sensations personnelles	Les joueurs réalisent des exercices simples à 1, 2, 3 ou plus dans des conditions de réussite optimales
GAMMES Répéter les acquis dans des conditions standardisées (avec ou sans ballon).	Les joueurs réalisent des exercices simples à 1,2 ou 3 ou plus dans des conditions de réussite optimales, ils effectuent des actions simples avec recherche de qualité technique
SERIES Construire une technique et la stabiliser dans des rythmes variables	Elles utilisent le principe de la répétition comme moyen d'apprentissage. Les conditions sont stables permettant ainsi l'obtention de la meilleure réponse; le joueur répète au moins 10 fois une action, avec un temps de récupération correspondant au modèle d'effort souhaité (le modèle du volley-ball est d'un temps d'action pour deux temps de repos, ce qui est induit par les groupes de 3). L'entraîneur intervient sur: les objectifs, l'intention, l'aspect technique, les fautes, le respect des consignes, le résultat, le rythme, l'intensité.
CIRCUITS Retrouver les sensations personnelles (contacts de balles). Renforcer les techniques du joueur en perturbant les conditions habituelles du jeu	Les joueurs effectuent une succession d'actions. Cette procédure est souvent associée au développement des capacités énergétiques. Les contraintes techniques et physiologiques deviendront de plus en plus importantes, au fur et à mesure de la progression des joueurs
ENCHAINEMENTS DE TACHES Apprendre et perfectionner les enchaînements des actions liés au rôles, améliorer la connaissance des rôles dans la logique du jeu	Les joueurs effectuent un enchaînement d'actions dans la logique du jeu. L'entraîneur doit intervenir sur les actions mais surtout sur le type et la qualité des déplacements entre les actions. L'enchaînement de tâches peut être individuel ou en relation avec les partenaires, pour la détermination des rôles.
EXERCICES D'OPPOSITION Apprendre à observer, analyser la situation, améliorer la prise de décision, choisir la réponse tactique la plus adaptée à la situation	Ce sont des exercices qui s'effectuent avec un ou plusieurs adversaires dans un rapport de force modulable
JEUX EN FORMATION Mettre en place le modèle de jeu coordonner les actions, les rôles des joueurs, améliorer la communication	S'effectue avec tout ou partie du collectif, avec ou sans opposition.

Les procédures d'entraînement (suite)

OBJECTIFS	DESCRIPTIF
CONTRATS L'exercice ne s'arrête que lorsque l'objectif fixé par l'entraîneur est atteint	Le contrat doit être difficilement réalisable afin de provoquer un effort important des joueurs sur le plan mental (résistance au stress, esprit de vainqueur face à des difficultés). **On peut répertorier 3 types d'exercices à contrat :** - contrat technique où l'accent est porté sur la qualité de l'action. - contrat où la réussite est liée au résultat de l'action. - contrat sous forme d'opposition, de duel, où l'objectif est porté sur l'aspect mental.
LANCEMENTS DE JEU VARIES Mixer des situations relativement fermées permettant de travailler un objectif très précis sur chaque ballon pour ouvrir sur du jeu libre	Utiliser des lancements de jeu très différents pour travailler des objectifs très précis et ensuite ouvrir sur du jeu libre. Il est intéressant de mixer ses sources d'entrée de ballon pour créer des situations d'opposition permettant de travailler différents enchaînements de tâches pour les joueurs. Des exemples de lancement de jeu : self attaque dans un contre fictif pour travailler soutien et contre attaque, attaque pied au sol du fond du terrain sur des joueurs au filet tournant le dos au filet, attaque sur un swiss ball au dessus du filet pour travailler la contre attaque à partir d'une relance après déplacement du poste 6.

Il est important de faire appréhender au joueur les notions de situations maximales, moyennes et minimales, l'opposition entre conquête du point et prudence, les moments ou on peut prendre des risques et ceux où l'on doit développer un jeu de sécurité, les notions de faute et d'erreur (le renouvellement d'erreurs identiques est une faute).

Dans le duel collectif doit être intégrée la notion d'entraide et de solidarité : toute faute individuelle peut être compensée par le collectif (je peux embellir la balle que j'ai reçue, transformer une mauvaise réception en belle passe, une mauvaise passe en attaque performante...) Dans ces duels doit être conservée la notion de respect des consignes de façon stricte.

Il est important dans la formation d'alterner des activités se basant sur la tâche à réaliser, avec des périodes de jeu et de compétition. Il faut être conscient que, dans les exercices compétitifs, la précision diminue, voire disparaît parfois, mais il est important de les utiliser pour maintenir l'intérêt en cours d'entraînement, et créer une attitude mentale volontaire. On peut mettre en oeuvre des jeux correspondant au règles habituelles du volley, mais aussi des jeux aménagés, dont les règles vont :

- soit perturber le joueur dans ses habitudes et l'obliger à réfléchir, s'adapter et transformer son jeu, (terrain court ou long, filet haut ou bas, le type de frappe de l'un induit le type de frappe du suivant...)

- soit le contraindre à adopter un type de comportement que l'on veut valoriser. (pas de manchette, attaque obligatoire, bloc systématique...).

On peut également varier le nombre de joueurs pour valoriser des comportements différents:

- Le jeu en 1 contre 1 permettra une prise de décision rapide et une recherche tactique individuelle. Il favorise les déplacements courts, les blocages et les changements rapides de direction, il permet de doser la prise de risque et le jeu en sécurité.

- Le jeu 2 contre 2 aide à délimiter les zones d'intervention de chaque joueur, développe la communication, le jeu en 3 touches de balle, la qualité des échanges, facilite le passage d'un rôle dans le jeu à un autre.

- Le jeu 3 contre 3 aide à mieux choisir tous les gestes appropriés, chaque joueur a une zone de défense, le passeur a 2 attaquants, d'où la capacité de choix, il y a attaque ou feinte face à un bloc, et recul défensif du non contreur.

- Le jeu 4 contre 4 se rapproche du jeu normal sur le plan des structures offensives et défensives, avec des enchaînements plus rapides et plus de touches de balle par joueur.

Enfin, la structure des jeux ou matchs pourra elle aussi évoluer. Nous encourageons les entraîneurs à mettre en place des tournois courts mais fréquents dans ces diverses formes de jeu, où toutes les équipes se rencontrent, et sont classées. Durant ces périodes de jeu, il faut rappeler sans cesse aux joueurs les principes de duels individuels et collectifs énoncés ci-dessus (pas de matchs « récréatifs »). On peut aussi changer les équipes à chaque match et faire un classement général par joueur, afin de développer la combativité , mieux faire comprendre le rôle des partenaires dans la réussite individuelle et collective.

Indications de corrections

Lecture, observation, posture avant le contact. On observera la position de la tête (gainage de la tête), la position du buste (gainage de la verticalité à l'inclinaison en conservant l'équilibre), la position des bras (participant ou non au maintien de l'équilibre), la position des appuis On observera la prise d'informations sur la balle, sur les adversaires, sur les partenaires, le déplacement avant ou après la frappe.

Egalement, le mouvement des bras (relation bras - buste), la relation du train porteur - buste (incidence des déplacements sur le bassin, sur les épaules), le type de déplacement: croisé, chassé, couru, mixte, allègement d'appuis, la vitesse d'action, enchaînement des actions.

Pour le contact de balle, on observera l'angle d'incidence, l'angle de renvoi, la localisation de la surface de frappe, l'orientation, le maintien, la position des appuis.

Les corrections essentielles dépendent de la forme de l'exercice et de son objectif.

FFvolley

SERVICE

CHIFFRES CLEFS EQUIPE DE FRANCE 2017

Vitesse de service smashé:
110km/h pour être gênant, 130 km/h et + pour les meilleurs

Vitesse de service flottant:
au dessus de 65 km/h pour être performant

STANDARDS INTERNATIONAUX 2017

équipe: 1542 au total // 0/4: 1,4 // Ace 7% // Fautes 17% // ++ et + 30%
meilleur serveur **smashé**: 77 au total // 0/4: 1,6
meilleur serveur **flottant**: 120 au total // 0/4: 1,26
Smashé: Ace 10% // Fautes 25% // ++ et + 34%
Flottant : Ace 3% // Fautes 6% // ++ et + 34%

LES INTENTIONS

- Capacité à avoir plusieurs types de frappes, notamment les joueurs qui servent smashé flottant, être capable sur le même lancer de faire du smashé, pour les joueurs servant smashé fort, il faudra changer le lancer pour aller vers du flottant
- Etre capable de servir de plusieurs zones de départ
- Donner de la vitesse
- Provoquer chez l'adversaire une réception mauvaise ou moyenne, pour pouvoir installer le système contre / défense
- Attaquer une zone
- Attaquer un joueur
- Attaquer un système d'organisation offensive
- Chercher à orienter le jeu offensif de l'adversaire
- Servir dans des intervalles
- Quel que soit le moment du match, avoir une intention tactique, c'est-à-dire : soit attaquer une zone, un joueur adverse de façon régulière, soit servir dans des espaces libres.
- On peut servir soit sur un joueur qui vient de rentrer, un joueur qui a raté, on peut faire reculer ou avancer un attaquant dangereux pour lui casser sa course d'élan, servir le plus loin possible d'un joueur dangereux, servir dans le dos du passeur…
- Garder en mémoire ses services précédents et leurs conséquences, les services du joueur précédent et leurs conséquences.

Avant l'action

- Spot de départ, avoir ses marques
- Choix du type de frappe et de l'intention tactique
- Choix zone de départ : 1/6/5
- Imagerie et visualisation: CHOISIR LA CIBLE SUR LE TERRAIN / EXPIRER / LANCER / FRAPPER LA BALLE

DEFINITION DE LA ROUTINE : Une routine peut être présentée comme un ensemble de comportements, d'attitudes, de discours bien définis et récurrents avant et après une action. Elle permet à l'athlète de se créer des repères afin d'atteindre des conditions mentales et physique favorables à la réussite technique et tactique.

ROUTINE DE SERVICE

Je marche calmement pour récupérer ma balle et me replacer. Je pratique la respiration abdominale par des grandes inspirations et des expirations longues, lentes et profondes en creusant le ventre. Je recherche la détente musculaire en laissant « tomber mes épaules, mes bras et mes jambes. Je me représente une visualisation relaxante et agréable (exemple : une plage, un bon souvenir…). Je me parle positivement, je m'encourage « Tout se passe bien jusqu'à présent, je peux faire un bon service. C'est mon arme favorite, je sais que je suis capable de le réussir ».

Je pratique toujours la respiration abdominale. Je prends des informations visuelles sur l'adversaire. Je réalise mes gestes de préparation (faire rebondir la balle, la faire tourner dans la main…) en prenant une décision technico-tactique : là où je compte servir et comment. Je place ma balle dans le creux de la main et je porte mon attention sur le contact. Je me donne les dernières consignes techniques, en visualisant un service techniquement réussi. J'attends quelques secondes après le coup de sifflet en continuant l'étape précédente.

J'exécute une grande expiration en cherchant à abaisser mon centre de gravité, et j'exécute mon service. Il faut que je passe en « automatique » : aucune pensée ou analyse de ce que je fais ou de ce que je ressens ne doit perturber ma démarche. Mon attention se porte sur la balle et sa trajectoire.

Après le service, je me rends disponible pour le jeu en me replaçant à mon poste. Si mon service est manqué, je contrôle mes pensées pour qu'elles ne tournent pas au négatif. Je fais rapidement la visualisation d'une bonne exécution pour rester dans le jeu sans « me prendre la tête ».

APPRENTISSAGE DU SERVICE

Etape 1 : développer les mécaniques appropriées et efficaces pour développer la vitesse d'abord lors de la phase initiale d'apprentissage.Un service enroulé est une habileté différente d'un service smashé avec grande vitesse (principe de spécificité de chaque habileté). Il faut valoriser la longueur de la trajectoire de la balle pour développer la puissance (vitesse). Rater en longueur est "ok" si on a pris un bon élan, l'important au départ est de passer le filet et que nos élans de qualité se ressemblent.

Étape 2 : travailler la précision puis les variations. Le développement des services smashés et flottant peut et doit se faire conjointement. Les réalités actuelles vont vers le développement de plusieurs outils à la base.

Etape 3 : Gestion de l'erreur, toujours renforcer l'action à faire;

On doit être très précis car il n'y a pas d'interférence de l'adversaire, seules les émotions du joueur doivent être contrôlées et l'état physique. Il s'agit de la 1ère phase offensive

Le service smashé puissant

- Poser le pied droit au moment du lancer avec un corps penché vers l'avant
- Régularité du lancer : dans l'axe de son bras frappeur et vers l'avant, notion de couloir et de rivière
- Accélération du dernier pas (droit/gauche)
- Grand chemin de lancement, armé avec ouverture des épaules, torsion du buste, La cinématique du mouvement : La torsion du tronc doit être utilisée pour développer la puissance du service.
- Traverser la balle, se projeter vers l'avant, lancer à l'intérieur du terrain
- Se grandir à la frappe, chercher à passer le filet (l'épaule de frappe s'élève par rapport à l'autre)
- Frapper juste devant l'épaule de frappe, le bras est tendu
- Ne pas laisser tomber le ballon, rechercher la hauteur de frappe
- Rechercher l'équilibre en l'air par un gainage au moment de la frappe
- Frappe de la roulette : réduire le chemin de lancement, accélération plus vers le haut par la main, extension coude, arrêter frappe en haut, avec une grosse rotation de la main
- Travailler sur le lâcher prise : s'autoriser à frapper fort mais il faut passer le filet

Le service smashé flottant

- Frapper juste devant l'épaule de frappe, le bras est presque tendu, recherche d'un point haut à l'impact
- Accélération droite/gauche
- Se projeter vers l'avant, lancer à l'intérieur du terrain
- Poignet verrouillé
- Fouetter /arrêter main
- Frapper la balle à l'équateur (partie centrale du ballon) ou au dessus (trajectoire plus descendante/agressive mais fenêtre plus étroite)
- Gainage
- Travailler le service court (soit par une trajectoire haute et tombant très courte, soit par la frappe longueur) - la balle doit tomber dans les 3 m
- Notion de fenêtre de passage au dessus du filet
- Maitriser les frappes courtes (tombantes) et longues
- Maitriser le couloir dos du passeur : 1 vers 1 avec un ballon sortant par la ligne latérale ou 5 vers 1 ligne / ligne - **couloir de 1 mètre de largeur au maximum**
- Tactiquement : chercher à réduire les choix offensifs (pipe par exemple) ou réussir à faire prendre en manchette des équipes spécialisées 10 doigts
- Tactiquement : faire rapprocher la fixe du meilleur attaquant (service ligne/ligne)

LES PRINCIPAUX DEFAUTS

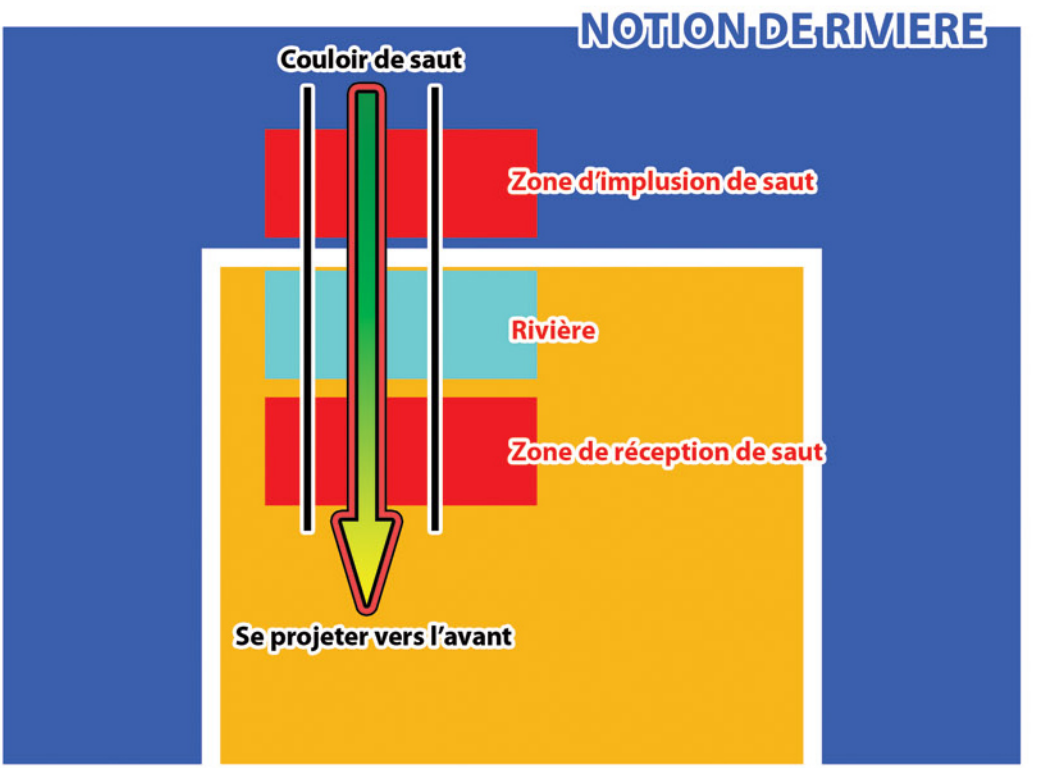
- Pied à l'amble
- Baisser la main avant la frappe
- Etre sous son ballon ou trop derrière
- Ne pas rester dans son couloir, retomber latéralement
- Ne pas se projeter suffisamment vers l'avant
- Manque d'accélération du dernier appui
- Armé sans ouverture
- Epaule gauche qui s'affaisse (pour un droitier)
- Rotation interne de la main en fin de lancer (le ballon part en diagonale vers l'épaule opposée)
- Etriquer le lancer, la course d'élan et l'armé quand il y a une intention de frapper fort (max)

LES REGLES COLLECTIVES

Elles peuvent être différentes d'une équipe à l'autre

Je réussis:

- mon premier service à chaque set (chaque exercice),
- mon service après l'échec du partenaire qui me précède,
- mon service après mon propre échec précédent,
- mon service après chaque interruption de jeu (temps morts, changement de joueur).
- mon service après avoir marqué un ace, aller au bout des séries



RECEPTION

CHIFFRES CLEFS EQUIPE DE FRANCE 2017

Equipe: 35% perf // 0/4: 2,87 // ++ et + 54% // Eff 50% // Ace 5%
Libéro: 43% perf // 0/4: 3,10 // ++ et + 64% // Eff 60% // 2%
Meilleur réceptionneur: 37% perf // 0/4: 2,88
Réceptionneurs attaquants: ++ et + 56% // Eff 51% // Ace 5%

CONSEILS

Travailler beaucoup la réception sur des enchainements, poursuivre son action après le contact, la vitesse des ballons étant de plus en plus importante, il faut construire la technique en mouvement avec de la fluidité. Le volume d'intervention est variable en fonction du type de service et des capacités de chacun.

LES INTENTIONS

Premier contact de transition entre une phase offensive de l'adversaire (le service) et l'organisation offensive de notre équipe pour attaquer le camp adverse dans les meilleures conditions.

On va chercher à venir offrir le ballon au passeur avec une trajectoire ayant du volume et venant se rapprocher le plus prêt possible du filet, dans une zone entre le poste 2 et le centre du filet.

Intention d'un point haut entre 2 et 3m du filet

Gestion de la prise de risque en fonction de l'agression du serveur

On doit concevoir la réception comme un système collectif s'opposant à un joueur isolé pour un meilleur rapport de force => communication, vision partagée et répartition du terrain

Avant l'action

ATTITUDES PREPARATOIRES

- Prise en compte de l'historique : Qui sert, type de service précédent (varié ou toujours le même), type de trajectoires précédentes, quels zones cibles…
- Travail sur la lecture : position de départ du serveur, quel type de lancer, accélération plus ou moins importante, quelle orientation, la main du serveur
- Les appuis doivent être légèrement décalés (pied droit devant)
- Se placer tôt dans son espace
- Communiquer sur les priorités et les options stratégiques collectives (fonction de différents paramètres : type de service, de son origine, de la ligne de réception,…)

S'orienter et adapter son placement en fonction du type et de la zone du serveur

- Les bras sont dégagés du corps
- Relâchement du haut du corps
- Les épaules sont en avant des appuis
- Le poids du corps est réparti sur la plante des pieds
- Bouger vite un appui (souvent côté du ballon) ou échapper l'appui côté ballon si agression haute du ballon
- Reprise d'appuis, allégement par écartement des appuis, mise en tension à la frappe du service (attention ne pas avancer lors de l'allègement)

LE DEPLACEMENT

- Ajustement du placement par petits appuis précis, avoir des appuis forts au contact
- Après son déplacement, Le joueur doit savoir se situer parfaitement sur le terrain

LES GESTES JUSTES

- Fente avant sur service court
- Plateau orienté, incliné
- Technique compensation latérale avec recul de l'appui et de la hanche pour ballon proche du corps
- Technique compensation latérale pour un ballon éloigné du corps (soit en tombant, soit en croisant l'appui)
- Accompagnement long et lent avec transfert bassin vers le haut et l'avant
- Bonne ouverture de l'angle bras/tronc

Contact de balle

- S'organiser le plus souvent possible pour avoir un contact entre la hauteur du bassin et la hauteur des genoux
- Le plateau doit être mis en place tôt, orienté et incliné tôt vers la cible, il doit et rester longtemps en place
- Ne pas subir l'impact: chercher à dominer/attaquer la balle, avec une action des jambes
- Contact 1/3 flexion des jambes, le bassin est un point fixe
- Equilibre, stabilité avant, pendant et après l'action : gainage dynamique, point d'appui
- Abaissement de l'épaule opposé au côté du contact pour permettre une orientation optimale du plateau
- Le contact est long et lent, sur les avant-bras
- Fluidité du mouvement (associé au bruit du contact de balle)
- **Sur Service Smashé puissant :** plateau sorti, avec un angle bras tronc ouvert pour pouvoir fermer cet angle et amortir
- **Sur Service Flottant :** travailler avec des coudes légèrement fléchis, une prise de balle plus proche du corps pour pouvoir ouvrir l'angle bras tronc. Avancer, traverser, accompagner longtemps et lentement vers la cible,Un contact qui se prolonge longtemps et lentement vers la cible
- **10 doigts :** contact percuté, poignets verrouillés, doigts durs semi fléchis, prise de balle en avant le plan du buste et au dessus du front, action vers le haut. Position de départ est différente, plus avancée 4m-4,5m. Le contact doit s'effectuer en avant du plan des épaules. Le contact doit être long et vers le haut les mains ne descendent pas

Les principaux défauts en réception de service

- Appuis trop écartés en préparation
- Bras trop proches du corps sur service smashé
- Allégement en avançant
- Pieds en canard
- Pas d'accompagnement vers la cible
- Bassin ne traversant pas la balle
- Angle bras/tronc trop fermé

Techniques de Compensation

Echappement d'un appui pour une réception qui agresse en hauteur et sur le réceptionneur

Abaissement de l'épaule côté opposé au contact

Ne pas hésiter à fléchir les coudes pour une meilleure orientation du plateau

Une chute latéral ou après une fente, maitrisée par un appui fort pour conserver l'équilibre du plateau

- Croisement des appuis sur une trajectoire proche de soi (c'est une bonne chose lorsque le ballon est loin du corps)
- Plateau mal orienté
- Plateau en place trop tard
- Les épaules ne restent pas en avant du bassin et des appuis
- Contact de balle en position debout, jambes tendues
- Manque de stabilité des appuis après un déplacement
- Reprise d'appuis en sautant vers l'avant
- Problème surface contact
- Contact trop proche du sol
- Technique de compensation latérale sur un ballon proche du corps
- Eviter les gestes courts et violents au contact balle

FFvolley

PASSE

CHIFFRES CLEFS EQUIPE DE FRANCE 2017

- Rupture sur la première attaque dans 50% des situations
- On peut jouer par le centre dans 50% des situations
- Efficacité du Side Out: 70% avec fautes adverses au service, 67% sans les fautes adverses
- Choix des attaquants: Réceptionneurs et pointus: 35% eff, Centaux : 60% eff

CONSEILS

Travailler sur la décentration du passeur pour prendre des infos : avant la passe, ou du moins regarder la mire en 4 pour avoir une vision périphérique des mouvements des contreurs

Travailler sur la mémorisation

LES INTENTIONS

- Lecture : Uniquement pour le passeur: Avant la réception, prendre des informations sur les adversaires, prendre en compte la situation du réceptionneur (comment est orienté son plateau, est-il en difficulté, …..)
- Se souvenir de l'historique des actions précédentes (mémorisation) pour prendre des informations et construire la stratégie :
  -> Quel serveur, son type de service, sa zone de départ, ses habitudes
  -> quelle est ma ligne offensive, quels sont les points forts de cette ligne, quels sont les joueurs en réussite actuellement
  -> Quelle ligne de contre en face : tendances du central (saut sur fixation ou pas, alignement sur fixation ou pas, facilité de déplacements,....), qualités des contreurs ailiers et habitudes (entraide ou pas, départ serré ou écarté,....)
- Après la réception, se situer par rapport au poste 4 (en distance et en direction), prendre des informations sur ses attaquants.
- La bonne passe au bon attaquant : passe précise, avec du volume, de la vitesse, dans le bon espace, sur un attaquant en réussite et face à un point faible du contre adverse
- VHL (Vite - Haut - Ligne) : la passe doit permettre à l'attaquant de bout de filet d'attaquer sur un timing rapide, de pouvoir prendre la balle au maximum de sa hauteur et de pouvoir frapper la ligne
- La passe du non passeur : chercher à rapprocher les ballons du filet pour donner à l'attaquant un maximum de solutions (attaque forte, block-out, block-soutien, poussette, feinte, roulette)
- La passe doit être à l'intérieur des mires pour ouvrir tous les angles à l'attaquant, la balle ne doit pas être débordée au delà des mires.

Avant l'action

ATTITUDES PREPARATOIRES

- Position de départ à un bras du filet notamment sur les gros services smashés
- Reprise d'appuis dans le bon timing pour pouvoir se déplacer vite

LE DEPLACEMENT

- Sortir du filet par l'appui droit
- Etre placé vite sous la balle et sauter dans un tube
- Etre fort et en appui sur l'appui droit notamment sur les balles qui s'écartent du filet ou les balles qui font avancer le passeur

Contact de balle

- Placer les mains tôt, au dessus et en avant du front
- Rigidité des doigts pour une bonne qualité de contact
- Ne pas avoir les bras trop tendus à l'accueil de la balle pour éviter la flexion des avants bras, l'action doit se faire par extension directe des avants bras
- Le contact se fait en position neutre, on parle de "silence" du passeur
- Mettre du rythme au contact : rythme mains, poignets, corps
- Bien différencier les différents types de trajectoire : vite, normale, haute
- Etre orienté grand côté, grande distance et jouer les petits côtés en rotation autour de l'axe droit du corps

Principaux défauts

- Appuis très serrés au contact
- Contact trop long, pompé
- Mains qui finissent vers le bas, ce qui donne des balles qui ont de la vitesse mais souvent trop basses et très intérieures
- Mieux différencier courte avant et avant décalée au niveau du décalage dans l'espace
- Jouer en déséquilibre
- Coudes trop écartés dans le plan des épaules
- Décaler dans le temps l'action du bas et du haut du corps
- Reculer le bassin pendant ou après le contact.
- Etre en appui sur la jambe gauche
- Après défense ou réception, organisation de son déplacement pour arriver en même temps que la balle sur le lieu de passe
- Tendance à vouloir jouer vite et bas : passe VHL vite haut ligne

FFvolley

ATTAQUE

CHIFFRES CLEFS EQUIPE DE FRANCE 2017

	ATTAQUE SUR RECEPTION	ATTAQUE SUR TRANSITION	TOTAL ATTAQUES
Equipe:	55% de points, 39% d'efficacité	49% de points, 32% d'efficacité	52% de points, 36% d'efficacité
pointu:	55% de points, 36% d'efficacité	47% de points, 25% d'efficacité	52% de points, 32% d'efficacité
Récep-att:	57% de points, 36% d'efficacité	49% de points, 32% d'efficacité	53% de points, 34% d'efficacité
Centraux:	56% de points, 45% d'efficacité	53% de points, 37% d'efficacité	55% de points, 44% d'efficacité

LES INTENTIONS

L'objectif pour le haut niveau : **Etre Efficace dans toutes les situations de jeu**

Même s'il faut différencier les centraux et les ailiers, on peut définir une base commune indispensable à tous les attaquants :
- Maitrise de la course d'élan en rapport avec la trajectoire de passe et le point d'impact de la frappe
- L'équilibre, l'amplitude et la coordination
- L'habileté manuelle

« C'est le corps qui frappe et la main qui contrôle »

LA MAITRISE DE LA COURSE D'ELAN

Comprendre la phase préparatoire de la course d'élan. Anticiper les déplacements imposés par les paramètres extérieurs. (enchainement de réception, trajectoire de service, déplacement du passeur, vitesse et qualité de la réception). Créer les conditions optimales de frappe par un bon positionnement avant le déclenchement du dernier pas.

Automatiser la réalisation du dernier pas d'élan. c'est le dernier pas qui est déterminant dans la qualité du saut (La pose du dernier appui droit dans le Gauche/Droite/Gauche pour un droitier). Il doit être long et être réalisé avec un maximum de vitesse. La prise d'appui avec le talon et le déroulé du pied permettront de transformer cette vitesse horizontale en élévation verticale. Il permet encore la correction du lieu d'impulsion pour aller chercher un ballon un peu court : aller chercher le ballon avec l'avant dernier appui pour la retrouver devant son épaule de frappe.

Timing et lieu d'impulsion en fonction de la trajectoire de passe avec pour objectif de « rencontrer » la balle devant le bras de frappe avec une hauteur maximale. Ce dernier pas de course d'élan permet à l'attaquant de réguler le timing de saut avec la trajectoire de passe. Que l'on saute pour attaquer une balle rapide au centre, une balle accélérée ou une balle haute sur les ailes, le dernier pas sera identique dans la recherche de vitesse, seul le moment du déclenchement différera en fonction de la passe. Plus la passe est lente plus l'attaquant est seul responsable du timing plus on joue vite plus sa responsabilité est partagé avec le passeur (En terme de formation moins le passeur est précis plus il faut jouer sur des trajectoires lentes). Le point d'impact de la main avec le ballon se situe au dessus et légèrement devant la tête, en face du bras d'attaque. Le saut se fait plus vers le haut que vers l'avant, néanmoins il est important de « flotter vers le ballon » pour traverser celui ci. Attention, le bassin doit rester à tout prix sous les épaules : on se projette en restant vertical.

EQUILIBRE-AMPLITUDE -COORDINATION

Dans le même temps, le travail de balancier symétrique des bras et le gainage facilitent et maintiennent l'équilibre du corps lors du saut. Leurs actions préparent l'armé du geste d'attaque.

La puissance de la frappe est une combinaison entre la force musculaire (bras, épaule et ceinture abdominale), la coordination, l'amplitude et la vitesse gestuelle.

Un attaquant doit certes être puissant mais il doit également être précis pour être performant. La difficulté de réalisation réside dans le fait d'associer vitesse, amplitude et contrôle du geste. Même lorsque l'on veut limiter la prise de risque lors de la frappe, on doit maintenir la même gestuelle. C'est la vitesse de réalisation qui augmentera en fonction de la puissance de l'attaque que l'on souhaite effectuer.

La frappe de la balle est une action qui réclame une coordination entre l'épaule, le bras et la ceinture abdominale. Le mouvement dissocié des bras et la mise en tension de la ceinture abdominale sont la première phase nommée l'armé. Il est utile de travailler sur l'ouverture de l'épaule de frappe par une rotation du haut du corps en fixant le bassin. La fermeture (mouvement inverse) est le déclencheur de la frappe.

Le mouvement de frappe doit s'effectuer avec une amplitude maximale. L'apprentissage de la bonne gestuelle est un passage obligé si l'on veut des attaquants performants. Il est préférable d'armée par devant, et de tirer le coude au moment où celui ci arrive à la hauteur du visage. Cette capacité de l'attaquant d'aller chercher un point d'impact avec la balle le plus haut possible devra être une priorité. Voilà pourquoi il est important de démarrer son apprentissage par des attaques sur des trajectoires de balles hautes qui donnent le temps au joueur de bien développer son geste. Lorsque la gestuelle est bien intégrée on peut alors rechercher des trajectoires plus rapides.

L'HABILETE MANUELLE

C'est le mouvement du poignet et de l'épaule qui va de cette position faire partir le ballon dans la direction choisie et avec la trajectoire souhaitée.

Maitriser différentes techniques pour une tactique individuelle adaptée à la situation : block-soutien, block-out, frapper le haut des mains en ne visant pas le terrain, roulette, feinte, balle poussée

LA PRISE D'APPEL

Pour un joueur droitier, l'avant dernier pas (gauche, droit) doit être long et rasant (notion de rivière) et la pause des 2 derniers appuis doit être rapide, rythmée (droite, gauche). Les bras vont chercher loin derrière

LE CONTACT DE BALLE

La frappe il s'agit d'un fouetté de la main sur le ballon, le bras non frappeur venant vite se verrouiller le long du corps pour fixer, le bras frappeur quand à lui produit une accélération partant de l'épaule, puis du coude et enfin de la main venant frapper la balle, avec l'épaule du bras frappeur qui avance devant la tête pour transmettre l'énergie dans le ballon.

Le « touché » de la balle est ensuite réalisé par le mouvement de poignet (flexion de haut en bas) qui accompagne la frappe. Ce mouvement se caractérise par un mouvement de flexion du poignet du haut vers le bas avec la sensation de couvrir le ballon.

Les images du pouce qui avance pour travailler une rotation externe ou du petit doigt qui avance pour une rotation interne sont parlantes pour les joueurs.

LES PRINCIPAUX DEFAUTS

- Manque de gainage en l'air avec un bassin qui fuit vers l'avant - épaule gauche qui tombe
- Placement sous la balle
- dernier appui manquant d'accélération
- saut trop proche du filet
- dernier appui manquant d'amplitude "saut de rivière"
- Pour les attaquants réceptionneurs, difficulté dans la transition MENTALE entre la phase de réception et d'attaque
- Orientation (au moment de la frappe) neutre (grande diagonale, voir vers poste 6).

L'attaque des centraux

"SAA : saute attend attaque "

- Attaquer la balle au fil, proche du filet notamment quand le passeur s'écarte du filet
- Ouverture bassin – épaules vers son passeur -
Effectuer un mouvement fluide de recentrage et accélération sur un pas, être dans le bon timing (attaquer la balle montante, notamment en courte avant) sans être en décélération. Il faut revenir sur des timing plus tôt.
- L'armé se fait avec un coude vers l'arrière et la main à l'oreille.
- Repère de course d'élan, laisser passer la balle et la rattraper
- Apprendre à créer des impulsions en rotation, pour être en capacité d'attaquer fort à l'opposé de sa course d'élan avec un angle important (sortie de balle par les lignes latérales)

L'attaque des ailiers

- Il est important que tous les joueurs apprennent à attaquer sur balles hautes
- Aller chercher la passe au sommet, ne pas l'attendre: HAUT ET TOT !
- Sur ces postes, primordial d'apprendre à faire des feintes poussées, à faire des block-out, block-soutien, feinte Kubiak
- Armer avec la main à l'oreille et le coude vers l'arrière
- Apprendre à faire des block-out sur la diagonale quand la balle est intérieure

Nous rencontrons d'importantes difficultés sur balles hautes : joueurs sous la balle, problème d'accélération sur le dernier appui, problème d'ajustement de la course d'élan pour se trouver bien placé, sur balles hautes c'est à l'attaquant d'ajuster sa course d'élan (attendre avant de partir)

Méthode d'apprentissage et entraînement

- Attaquer sur des balles 1/2 pour travailler les angles, régler la course d'élan, améliorer l'ouverture d'épaule (centraux)
- Self attaque pieds au sol à 3m, 6m, 9m en frappant fort sans toucher le filet sur un défenseur. Faire la même chose en sautant. Faire la même chose sur des lancers, car sur self-attaque on frappe un ballon qui nous fuit, alors qu'à l'attaque on doit se placer sur un ballon qui vient vers nous ou de côté
- Pour travailler l'ouverture d'épaules : travail avec massues, sur fit-ball, lancer des balles de tennis, et balles lestées
- Attaquer sur des ballons qui viennent de l'autre côté du filet
- Travailler sur des demandes de l'attaquant sur des ballons dans une fenêtre verticale ou horizontale
- Sur le face à face : faire décaler le défenseur sur la gauche ou la droite pour travailler sur des sorties de main différentes: rotations externes ou internes plutôt que de voir l'attaquant qui se met de profil et qui exagère…
- Transition mentale entre réception et défense et/ou attaque: Attaquer la balle qu'on vient de réceptionner : l'entraineur fait défendre le joueur juste après son contact de réception et juste avant qu'il lance sa course d'élan

Préconisations Motricité et renforcement

QUOI ?	COMMENT ?
MAITRISE DE LA COURSE D'ELAN	
Rythme des appuis	SAUTS (Attaque-Haies-Bancs) Avec départ arrêté
Tonicité des appuis (Poussée des 2 jambes)	Maîtrise des SAUTS (haies-bancs…) VARIES (de coté, en longueur) Obtenir la poussée des 2 jambes, en particulier, après un déplacement latéral(accl 4) Sauts avec plus de flexion (ne pas être qu'en réaction), avec le talon
Précision des appuis (maîtrise)	Sauts avec marquage au sol, (attention à ne pas automatiser) Sauts (courses d'élan) avec des contraintes variées (circuit haies, bancs)
EQUILIBRE, AMPLITUDE, COORDINATION	
Gainage musculaire	Statique : tenir une position sans ou avec fitball, ballon, planche,…
Varié en statique et dynamique	Dynamique : tenir une position instable – maîtriser un mouvement (fitball)
Gainage kinesthésique avec ancrage	Au sol : gainage pour tenir une position ou un mouvement
Gainage kinesthésique sans ancrage	En l'air : Trampoline (sauts, rebonds, figures, ballons…) Saut avec Medecine ball : en longueur, en oblique (flotter droit)
Frappe avec ancrage	Lancer de MB, Balle lestée, ballon HB, balle de Tennis Travail massue, élastique, mime de geste d'attaque (savoir descendre son bras de visée sans descendre l'épaule).
Frappesans ancrage	Lancer AVEC SAUT de MB, Balle lestée, ballon HB, balle de Tennis Mime d'attaque (écarter le contre, attaquer 2 fois haut en jetant l'omoplate et les poignets vers le haut.)
HABILETE MANUELLE	
Rotations du poignet	Lancer avec divers balles (VB, HB, Tennis, …) Par-dessus un obstacle (filet, tapis,…)

CONTRE

CHIFFRES CLEFS EQUIPE DE FRANCE 2017

Equipe : ++ et + 38% // C-- 37%

Central : ++ et + 40% // C-- 34%

Interdire les annonces dans la formation, il faut développer en priorité la lecture (lire et réagir à la passe, lire la course d'élan de l'attaquant, etc…) C'est un secteur déterminant de la performance à haut niveau. L'agressivité au contre est primordiale. L'approche culturelle du contre en France est basée sur la relation contre/défense, sur couvrir des espaces propres, il serait aussi important de développer l' approche de mettre une "pompe", l'accroche serait de construire aussi une approche offensive et non pas défensive. Attention à la cohérence du terme agressivité pour ne pas faire n'importe quoi techniquement.
La priorité chez les petits joueurs doit être donnée encore plus donné au fait d'être propre (mais sans négliger l'engagement physique nécessaire). Dans la notion de patron du contreur central, à développer la notion de prise de décisions, de responsabilités, patience : accepter de gagner de temps en temps sur R++ plutôt que de perdre partout

LES INTENTIONS

- Fermer, interdire un espace proprement (éviter l'interprétation autour de la hauteur)
- Faire un contre gagnant
- Pousser l'adversaire à la faute
- Permettre une défense
- Freiner le ballon
- Feinter, poser le piège au bon moment et attendre

Avant l'action

ATTITUDES PREPARATOIRES

- Observation : le score, quelle est la ligne offensive adverse.
- Mémorisation : Plan de match, choix du passeur adverse sur les points précédents, choix du passeur sur cette rotation le tour précédent, angles d'attaque privilégiés des attaquants
- Attitude préparatoire : Mains au niveau des épaules, coudes fléchis, Appuis prêts à réagir
- La distance de départ du joueur par rapport au filet correspond à la longueur de ses avant-bras à l'horizontale, coudes collés au corps et doigts touchant le filet
- Dynamisme des appuis au moment de la passe, reprise d'appuis, allégement, mise en charge (pour C3 charge sur les 2 pieds, pour les ailiers charge sur pied extérieur).

LE DEPLACEMENT

- Les déplacements à maitriser : pas chassé, pas croisé, pas courru en retournement, ouverture + pas courru, pas chassé+ouverture+pas couuru pour le contre à 3 - ensuite le chois du type de déplacement sera fonction de la distance à parcourir et de la vitesse
- Lire et réagir à la passe sauf sur des systèmes avec option accepter alors d'être en retard par rapport à la balle
- Partir/démarrer les déplacements par le bas (les pieds) et non par le haut (la tête).
- Favoriser le déplacement 2 appuis pour aller plus vite Pour ce déplacement pas courru (2 appuis) on passe sur l'appui (la rotation s'opère sur l'avant du pied en même temps que le départ du premier appuis et non par le talon) du coté du déplacement (les épaules passent au dessus de l'appui) ce qui permet de pousser sur cet appui pour aller vite et loin.
- Déplacement adapté aux situations et à la tactique nécessaire et en rythme avec la vitesse de la passe

Pour les ailiers : on doit privilégier le pas courru, attention ce type de déplacement doit nécessiter beaucoup de précision technique pour éviter de flotter - travailler aussi le pas chassé et le pas croisé

Pour les centraux : travail direct sur pas courru - utiliser le pas chassé sur certaines interventions de courte distance (par exemple la pipe) et l'ouverture + pas courru sur des situations plus lentes

Pendant l'action

L'IMPULSION, LE SAUT

- S'aider des bras pour sauter, actions des bras avec coudes fléchis le long du corps, donner du rythme avec les bras
- Pour ne pas flotter : Les pieds (appuis) doivent devancer (partir avant) le corps (centre de gravité) pour une impulsion avec le pied intérieur qui bloque et pousse (pour une avancée/franchissement du bras intérieur). Ne pas (plus) parler de blocage par le pied extérieur sinon poussée jambe extérieur donc (avec l'élan) poussée vers l'extérieur).
- Prise d'appui : bien se bloquer à l'impulsion pour éviter au maximum de flotter
- Franchir là où sont les appuis
- Saut vertical (même point de réception et d'impulsion) Dès le saut, les points de fixations (dans l'espace) sont les mains et les épaules. (le reste peut continuer à flotter).
- Avant-bras / mains devant soi avant, pendant et après le saut
- Equilibre en l'air : travailler sur du gainage vertical rotation autour du coté (main-bras-corps-jambe) intérieur
- Adapter le temps de saut à la hauteur et à la distance de la balle par rapport au filet
- Le slogan "retarder au contre" n'est plus valable chez les joueurs qui commencent à sauter (à avoir un temps de suspension). Attention aux sauts et franchissements tardifs.

FRANCHISSEMENT - CONTACT DE BALLE

- Franchissement au bon moment, dès le début du saut dans un tube, puis gainé et équilibré
- Franchissement direct chez l'adversaire en continu pour ceux qui en ont les moyens physiques ou morphologiques
- Sur les fixations quand on est pris de vitesse, contre défensif par action des mains vers le haut et l'arrière, chercher à sur élever le filet
- Le contre en réaction doit être "programmé" (piège anticipé).

Au moment de la frappe de l'attaquant :

- Corps équilibré et gainé en l'air
- Tronc parallèle au filet
- Traction des épaules pour une intervention dynamique des mains sur la balle avec une expiration pour aider
- Poignets verrouillés et mains ouvertes

- Repère de timing : A la frappe de balle, être en face, Faire des éducatifs en demandant au contreur de sauter avant, de sauter en même temps, de sauter après l'attaquant. Faire des éducatifs en demandant au passeur de faire des balles hautes, des balles rapides

- Repère de timing : Pour le saut (contre avec élan) même timing que l'attaque, pour le démarrage le timing dépend de la longueur de passe.

LES PRINCIPAUX DEFAUTS

- Manque de franchissement, pour les centraux (et les ailiers quand ils sautent avec élan avec une rotation et une main intérieure qui s'écarte (à cause de la rotation autour de la tête), il faut enseigner que l'axe de rotation se fait autour du bras intérieur (axe de la porte)
- Dans le duel central/central ne pas rester neutre agir latéralement avec un bassin qui se déplace vers la droite ou la gauche (réaction "programmée", piège anticipé).
- Bannir les mouvements latéraux des mains, type essui glace
- Problème de gainage : le bassin du contreur part vers l'avant
- Problème d'orientation des mains manque de dissociation des bras (la main droite (pour les droitiers) dirige la main gauche qui ne fait que suivre), (pour les centraux bras perpendiculaires au filet, pour les ailiers bras extérieur perpendiculaire au filet, bras intérieur peut repartr vers le centre (dissociation)).
- Problème de regard : les yeux du contreur plongent vers le bas bien avant le contact de la balle
- Le mouvement d'essuie- glace latéral, ce mouvement ne permet pas au joueur de franchir, il produit également un abaissement de l'épaule et de la main du côté où l'on cherche à être haut et solide.
- Problème de placement par rapport au fillet : si le plan de mon corps est trop proche de celui du fillet , je ne peux franchir celui-ci
- Bras/épaules orientés vers le centre du terrain. Si la main gauche (pour les droitiers) ne fait que suivre la main droite, c'est une erreur

1) La lecture : en général, les athlètes améliorent cette qualité assez rapidement grâce à leur passé sportif (pratique d'autres sports et bon développement de la lecture du jeu). Lorsqu'ils apprennent la séquence appropriée en volleyball (Réception-attaquant-passeur-passe-attaquant) et la travaillent, systématiquement, les adaptations appropriées sont crées.

2) Le jeu de pieds/déplacements : suit le même principe que la lecture. Les athlètes possèdent en général une bonne coordination à ces âges et se déplacent bien au niveau de la coordination, de la vitesse et des directions. Il suffit d'adapter aux spécificités du volleyball.

3) Travail des mains : La principale problématique se situe au niveau du travail des bras/mains. Il existe une dissociation dans les déplacements et dans le saut du travail des bras/mains et des jambes. Ceci cause les enjeux suivants qui font que le contre est souvent inefficace : manque de vitesse de déplacement et/ou d'hauteur d'intervention, flottement, impossibilité de franchir ou mouvements inappropriés des mains. Les bras et les jambes doivent bouger en même temps.

4) Rotation dans l'espace : La principale problématique se situe au niveau de la rotation du corps en l'air, lors du saut (impulsion et franchissement). Naturellement la rotation se fait autour de l'axe de la tête ce qui provoque l'écartement de l'épaule intéreur en fin de contre. Il est important d'obtenir une rotation autour de l'axe intérieur du joueur (main-épaule-coté du buste) afin de maintenir le franchissement jusqu'à la fin du contre.

5) Motricité de l'Appel : Travailler les sauts en appels inversés afin d'aider les sauts de contre en appel inversés (tous les centraux, les passeurs et pointus droitiers et les R4 gauchers).

DEFENSE

CHIFFRES CLEFS EQUIPE DE FRANCE 2017

Ballons gardés et permettant une attaque : 61% (soit 7,5 ballons par set)

D - - : 31%

CONSEIL

Il est important de maîtriser les contacts au sol, les plongeons, mais aussi les roulades latérales

LES INTENTIONS

Notion de territoire à défendre, se situer au milieu de la zone à défendre : la défense au volley est une défense de zone
Intention que le corps finisse vers l'endroit ou l'on veut ramener la balle, orientation bassin, épaules

Karch Kiraly: "chaque ballon qui tombe dans ma zone de compétence sans le toucher est comme une insulte personnelle"

Avant l'action

ATTITUDES PREPARATOIRES

- Attitude : mains devant (les voir en vision périphérique), et écartées en dehors des genoux, paumes vers le haut
- Etre arrêté au moment de la frappe adverse, le poids du corps sur l'avant pied.
- Faire une reprise d'appuis avant le contact, plan des épaules devant les genoux, genoux devant les pieds, centre de gravité en avant des pieds
- Appuis écartés, haut du corps relâché
- Etre bas si on défend la balle directement. Plus haut si on défend derrière le contre (poste 6) et que l'on doit aller chercher un ballon touché.

LE DEPLACEMENT

- Le joueur doit garder les épaules en avant, Apprendre à se déplacer en gardant les épaules vers l'avant (notamment déplacements vers l'arrière) et aussi apprendre à se déplacer en baissant le centre de gravité pour être plus vite en attitude de défense (gain de temps sur des timing rapides, exemple du recul du non-contreur)
- Etre en capacité de se déplacer en restant bas
- Suivant son rôle, maîtriser des appuis rapides vers le lieu du 2e temps: pas croisés du non-contreur vers l'intérieur du terrain ou 3 pas vers la ligne et l'arrière pour les défenseurs ligne en poste 1 ou 5.
- Déplacement vers l'arrière (plus de 3 appuis) il faut se retourner et être capable de courir en marche avant ou en course en crabe

Contact de balle

- Faire passer le centre de gravité sous la balle, Etre en capacité de faire passer le bassin sous la balle à l'impact et prolonger l'intention après le contact, ce qui entraîne une chute au sol quand la balle s'écarte du corps. Avoir les avants-bras fléchis et orientés vers le haut.
- Garder les épaules et le bassin vers l'intérieur du terrain
- couper les trajectoires de balle - toucher le ballon devant soi
- Poursuivre son action en finissant au sol si le ballon est loin du corps

Sur des balles très fortes et sur le coté : être capable de vite poser le genou opposé au sol, et présenter une surface de contact vite en place et incliné (sur un ballon à gauche : poser genou droit et amener vite la main droite vers la main gauche avec épaule droite qui se baisse ce qui permet au plateau d'être tout de suite inciné) le fait de poser le genou permet de faire descendre le centre de gravité sous la balle.

Principaux défauts

- Bassin reste trop haut et ce sont les épaules qui se baissent
- Rotation du buste sur les impacts latéraux
- Les joueurs sont souvent trop attirés par la balle ce qui engendre des mouvements vers l'avant et vers le centre du terrain, saut vers l'avant qui créé souvent un déséquilibre arrière, le joueur se retrouve sur les talons
- Tendance à déplacer un pied vers l'arrière pour initier son plongeon, ce qui a pour effet de se relever et de s'éloigner de la balle
- Bras qui agissent seuls au moment du contact. Bras seuls qui vont à la balle.
- Geste brusque qui n'amortit pas et au contraire redonne de l'énergie à la balle.

F.F. VOLLEY - D.T.N.

Document réalisé en séminaire du secteur masculin par: Laurent Tillie, Vincent Pichette, Eric Daniel, Yves Logeais, Stéphane Faure, Olivier Audabram, JeanManuel Leprovost, Jocelyn Trillon, Simon Cayron, Fabien Roy, Cédric Dupeux et Marc Francastel

Conception document: Arnaud Bessat

Sous la direction d'Axelle Guiguet, DTN de la FFVOLLEY

Photos: FIVB - FFVOLLEY