



INDISPENSABLES

**En complément des
« Incontournables de la formation du jeune joueur »
(LAVB / ETR/2007),
voici les points techniques sur lesquels
un joueur devrait
travailler et être sensibilisé de benjamin
jusqu'à sa deuxième année minime.**



ATTAQUE

Course d'élan (droitiers) : trois derniers appuis Gauche Droite Gauche. Finir la course avec pied gauche devant pied droit.

Synchronisation des bras sur les appuis : à la pose du pied droit, les bras passent derrière le bassin. À la pose du dernier gauche, les bras passent devant et montent. À partir de ce moment, ouverture de la ligne des épaules et armé du bras frappeur.

La course d'élan en poste 4, pour un droitier, part de l'extérieur du terrain (environ 1 mètre, à hauteur des 3M) ; le premier appui Gauche amène le joueur à passer la ligne des 3M, sans pour autant entrer dans le terrain. La pose des 2 derniers appuis se fait en fonction de la qualité de la passe.

La course d'élan va en s'accélérant, les 2 derniers appuis (D-G) sont primordiaux et impriment le rythme de frappe ; les bras montent vite mais l'ouverture doit se faire en étant relâché. La frappe doit être accélérée par une avancée du coude frappeur en premier, puis un retour de la main.

Ne jamais laisser descendre un ballon dans la zone des trois mètres ; ne jamais jouer en manchette face au filet ou en jouant de profil quand le ballon est passé au-dessus des épaules.

Maîtrise du ballon : frappe enroulée.

Plan de frappe : déterminé par la pose du pied droit, d'où nécessité d'adaptation à la qualité de passe, et importance du rythme de course.



CONTACTS

LIGUE D'AUVERGNE DE VOLLEY BALL

04 73 91 36 62/auvergnevolley@yahoo.fr

Nicolas SAUERBREY

06 01 83 61 56/lavb63-nicolassauerbrey@yahoo.fr

Atman TOUBANI

06 01 91 78 43/lavb63-atmantoubani@yahoo.fr

Jérôme MIALON

06 01 83 61 57/lavb63-jeromemialon@yahoo.fr

**Ouverture de la ligne des épaules
Armé du bras frappeur**



**PLAN DE FRAPPE
EN AVANT DE
L'ÉPAULE D'ATTAQUE**

SYNCHRONISATION DES BRAS SUR LES APPUIS



SERVICE

Lancer en avant et haut-dessus de l'épaule de frappe.

Avec ou sans élan, au moment de la frappe, les droitiers doivent avoir le pied gauche devant le droit.

Importance de l'ouverture de la ligne d'épaule, puis du blocage de celle-ci à la frappe. La main accélère vers le ballon, et arrêt de la frappe au contact.

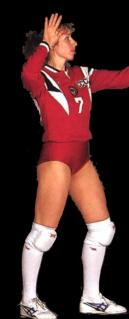
L'orientation des appuis donne la pré orientation de la trajectoire. Ce sera néanmoins la main qui dirige et qui doit donner la direction au ballon ; pour cela, la main doit être ferme au contact, et orientée sur la cible.

Lancer en avant de l'épaule : service long.

Lancer au-dessus de l'épaule : service court.

Ce n'est pas parce que l'on sert court que la frappe ne doit pas être rythmée et le ballon pas frappé.

Savoir où je veux que le ballon aille [intention tactique].



**LANCER EN AVANT ET
AU DESSUS DE L'EPAULE
DE FRAPPE.**

**IMPORTANCE DE
L'OUVERTURE
DE LA LIGNE
D'EPAULE..**



**LA MAIN ACCELERE VERS
LE BALLON ET ARRÊT
DE LA FRAPPE
AU CONTACT.**

I T
N A
C T
E N
T I
Q U
E
I
T
N
A
C
T
E
N
T
I
Q
U
E
I
T
N
A
C
T
E
N
T
I
Q
U
E

SECTEUR DEFENSIF

La première chose que doivent intégrer les joueurs est de défendre son espace, protéger son terrain. A ce titre, défendre est avant tout un état d'esprit : protéger son terrain et se protéger ensuite. Cela demande des attitudes particulières...

Protéger son terrain, c'est aussi :

S'orienter systématiquement vers le centre de son terrain. Verrouiller les espaces extérieurs.
Toujours intervenir de l'extérieur vers l'intérieur.

Aller vers le ballon quand je sais où va le ballon ; si je bouge avant, je risque d'être à contre temps avec l'attaquant, ou d'être pris à contre pied.

Se bloquer avant de toucher le ballon.

Si je suis pris de vitesse ou en retard, je n'essaie surtout pas de combler mon retard ou de rejoindre ma position prévue.

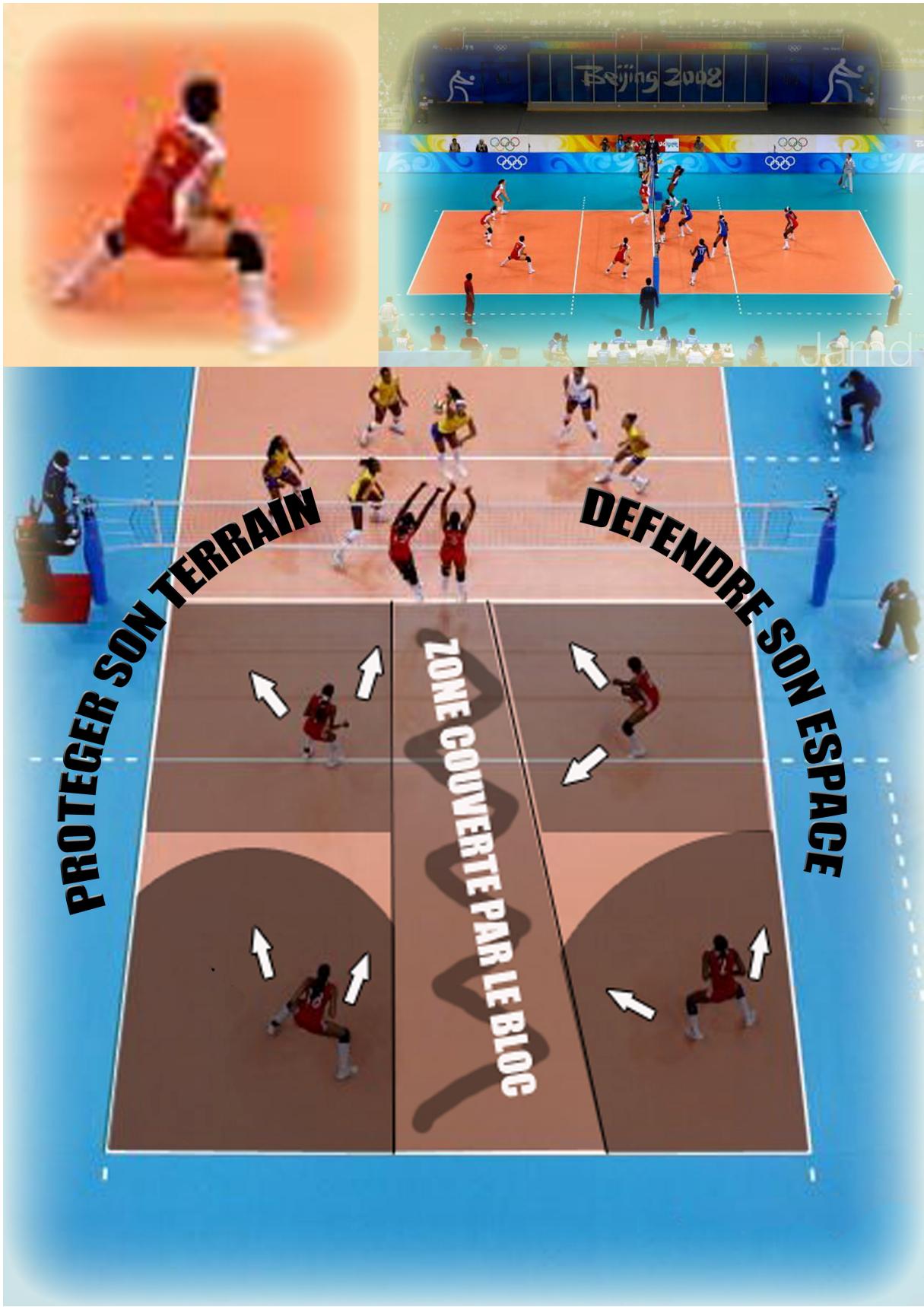
Lorsque je vois quelque chose, je m'engage ; je ne dis pas aux autres d'y aller.

Je cherche une cible qui se situe sur la ligne des 3M.

L'allègement est une pré action incontournable de l'action défensive. Répartition du poids du corps sur les 2 appuis. « L'effondrement » d'un côté entraînera une perte du contrôle du ballon.

Notions de bases et zones : sur le terrain, la défense répond à une organisation et à des placements de joueurs. Les joueurs sont placés sur des bases (1 base proche, 1 base éloignée par joueur) ; à partir de ces bases, les joueurs ont des zones d'intervention et des sens d'intervention. En aucun cas, sauf si le ballon me vient dessus, je défends sur ma base ; j'ai une zone à protéger.

Je n'interviens jamais perpendiculairement à la trajectoire du ballon, sauf dans le cas de défense type beach volley.



CONTRE

Apprendre la position de base, coude au-dessus des épaules, avant bras parallèles au filet, mains à l'extérieur des épaules.

Sauter sans se servir de ses bras (contre mouvement), sans toucher le filet. Réception du saut à 2 pieds, dynamique et équilibrée permettant un enchaînement d'action : saut et quart de tour ou demi tour à droite et gauche.

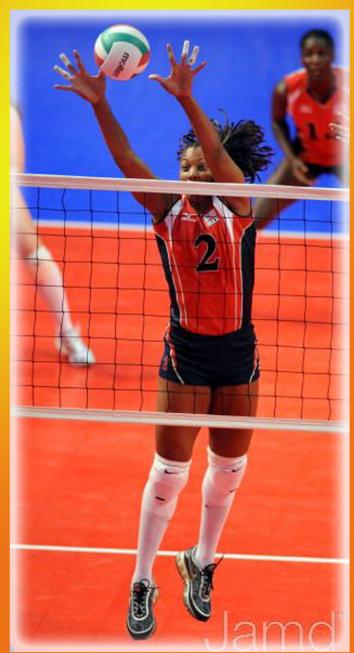
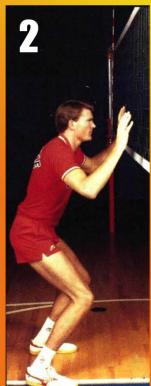
Lorsque je fais un saut de contre, c'est pour que les mains franchissent immédiatement le filet. Pas de mouvement des bras d'arrière en avant. Pas de flexion des mains.



FRANCHISSEMENT DES MAINS IMMEDIAT



ATTITUDES DES MAINS



Jamd™

RECEPTION / RELANCE

Nous retrouvons un grand nombre de points avec cependant quelques différences :

Aller vers le ballon tout en restant toujours derrière.

« Donner le ballon », « offrir le ballon » à son passeur. Ne pas lui envoyer un missile !

Accompagner le ballon vers le centre du terrain, avec une trajectoire qui va pouvoir être jouée dans un couloir jusqu'à environ 1M du filet, à hauteur de la bande blanche minimum.

Etre arrêté avant le contact.

**RESTER TOUJOURS DERRIERE
LE BALLON**



1

**ACCOMPAGNER LE
BALLON**



2

3

ALLER VERS LE BALLON



**ARRETER AVANT
LE CONTACT**



INTENTION DE JEU ET COMPORTEMENT

Etre concerné et maintenir des attitudes de jeu tout au long de l'échange et quelque soit son poste.

En cas de mauvaise passe du passeur, en cas de relance, les joueurs arrières sont prioritaires sur le ballon : ne jamais jouer un ballon en reculant.

**Toucher le ballon de suffit pas : IL FAUT DONNER DU SENS A CE QUE JE FAIS,
AVOIR UNE INTENTION TACTIQUE, SAVOIR CE QUE JE FAIS DU BALLON.**

Réaliser l'exercice simplement pour qu'il « tourne » n'est pas une fin en soi.
C'est ce qu'il induit et qu'il faut réaliser qui doit être l'objectif à atteindre, « Résoudre le problème. »

Les joueurs doivent être **ENGAGES** dans l'entraînement, volontaires, combatifs.
L'entraînement n'est pas une récréation animée !

Animer le terrain à l'entraînement et en match : les joueurs doivent avoir l'habitude de « faire du bruit », d'appeler le ballon, de parler quand ils vont le toucher, d'annoncer le jeu de l'adversaire...

Le cri d'équipe en début et fin de séance est important.

Intentions simples :

Faire tomber le ballon chez l'adversaire.

Empêcher le ballon de tomber dans son terrain.

Amener le ballon vers le centre du filet, vers le centre de son terrain.

Toujours s'orienter vers le centre de son terrain.

Intentions plus complexes :

Observer l'adversaire globalement, individuellement.

Apprendre à respecter les placements sur le terrain ; à 50 cm près, cela ouvre ou ferme des couloirs et créer des zones de ruptures. Des joueurs trop éloignés l'un de l'autre, avec des intervalles ouverts présentent une zone de rupture possible. A l'inverse, des joueurs trop près l'un de l'autre ferment cette zone et les responsabilités d'intervention ne sont plus assez claires.

DEPLACEMENTS

Les déplacements spécifiques de volley se font généralement sur trois appuis.

Sentir les transferts de poids du corps.

Si je vais à droite, je pousse jambe gauche, je décale la jambe droite. Inverse à gauche.

Ouverture des appuis, orientation du pied directeur vers la cible.

Lorsque je recule, la jambe avant pousse, le pied opposé et le bassin tirent vers l'arrière, avec abaissement des épaules vers l'avant.

Lorsque je recule poste 4 ou 5, c'est la jambe droite qui recule en premier. Inverse en 2 ou 1.

Rythme « valse » adapté à la trajectoire du ballon.

Anticiper la position d'arrêt dans la zone de contact. (Orientation, blocage)

OBSERVATION

Apprendre à lire les trajectoires de ballons tôt. (En relation avec les attitudes pré actives et déplacements).

Se placer systématiquement derrière le ballon.

Repérer rapidement les situations minimales de l'adversaire et s'organiser collectivement.

Ex : ballon hors antenne, passe loin du filet ou basse, attaquant qui ne saute pas ou qui est dos au filet...

POUR L'ENTRAINEUR

Responsabiliser les joueurs, à tout niveau, tant des aspects techniques et collectifs que de la préparation du gymnase...

Expliquer les choses simplement, donner du sens, expliquer le sens, le pourquoi de ce que l'on demande. Les joueurs qui ne comprennent pas ce qui leur est demandé ne progressent pas. Se servir d'indices simples et de situations types ou en partant des erreurs des joueurs.

Etre exigeant avec les joueurs ; ne pas avoir peur de les malmener occasionnellement.

Augmenter le volume d'entraînement : 2 séances semaine sont le minimum si l'on veut arriver à former des joueurs correctement.

Habiter les joueurs aux enchaînements de tâches (efforts de mémorisation), et aux contrats.

Chaque séquence d'entraînement doit comporter des séquences de jeu ; pas forcément du 6 contre 6 en fin de séance. Du jeu réduit, des oppositions de ligne à ligne, en début de séance, en milieu de séance, en relation avec le thème de la séance.



CONTACTS

LIGUE D'AUVERGNE DE VOLLEY BALL

04 73 91 36 62/auvergnevolley@yahoo.fr

Nicolas SAUERBREY

06 01 83 61 56/lavb63-nicolassauerbrey@yahoo.fr

Atman TOUBANI

06 01 91 78 43/lavb63-atmantoubani@yahoo.fr

Jérôme MIALON

06 01 83 61 57/lavb63-jeromemialon@yahoo.fr