Cahier de l'entraîneur 2|10
présenté par asics

Je passe, donc nous sommes

Que la passe soit faite par le haut ou en manchette, sa qualité est cruciale pour les chances de réussite de l'attaquant. Pourtant, la deuxième touche de balle est souvent le parent pauvre de la relation à deux sur le sable.

Sebastian Beck

La passe – par le haut ou par le bas – est le trait d'union entre la réception et l'attaque. La fonction élémentaire et décisive de la deuxième touche de balle ne reçoit pourtant pas toujours l'attention qu'elle mérite. Les statistiques montrent que 90% des points sont conclus sur la troisième touche. Dans l'idéal, la réception permet un mouvement fluide et un bon positionnement pour la passe, facteurs essentiels de la qualité de cette dernière. Mais que se passe-t-il lorsque la réception est bonne et que des déficits techniques et physiques font qu'il n'est pas possible d'assurer une passe de qualité? Quel ballon met l'attaquant dans une bonne position pour conclure malgré une réception moyenne? Le lien entre la qualité de la passe et le succès de l'attaque est évident. Et, contrairement au volleyball indoor où la passe est réservée à des spécialistes, le beach volleyeur

Dans la présente édition

Chère lectrice,
Cher lecteur,
Comme à l'accoutumée, nous consacrons l'entier du deuxième cahier de l'entraîneur de l'année au beach volleyball. Sebastian Beck, qui s'occupe des filles du Centre national d'entraînement en qualité d'entraîneur national beach, s'arrête pour vous sur la passe et la manchette version sable. Après les bases techniques, il vous propose naturellement différents exercices proches des situations de jeu.
Je vous souhaite bonne lecture, en espérant que vous pourrez en tirer quelques conseils utiles dans votre quotidien d'entraîneur.

Markus Foerster
training@volleyball.ch

Photo: FIVB

Impressum

Chef de rédaction	Markus Foerster
Auteur	Sebastian Beck
Mise en page et photos	Markus Foerster, FIVB
E-mail	training@volleyball.ch

ne peut pas se soustraire à cette responsabilité. Sur le sable, les deux partenaires doivent impérativement être capables d'assurer ce maillon de l'action.
Sans passe de qualité, une équipe sera largement en dessous de ses possibilités, tant en side-out (C1) qu'au moment de saisir ses chances en bloc-défense (C2). Autrement dit: l'équipe qui accorde à la passe l'attention et l'investissement qu'elle mérite peut beaucoup améliorer la qualité et l'efficacité de son jeu.
Nous allons analyser ci-après aussi bien la passe par le haut que par le bas (manchette), en insistant sur les points techniques essentiels, avec quelques tuyaux pour l'entraînement et pour le jeu.

La passe par le haut

En mettant l'accent sur une technique de base propre, l'entraîneur a la chance de pouvoir conférer à ses athlètes la sécurité nécessaire pour utiliser la passe par le haut même en compétition. Dans de nombreux cas, l'application de cette technique ne se révèle toutefois pas simple, en particulier lorsque les joueurs font leurs débuts sur le sable. Mais pourquoi la passe par le haut est-elle souvent si difficile? Et comment l'entraîneur peut-il améliorer les bases techniques?

Le positionnement
Le facteur déterminant de la bonne réalisation d'une passe est l'équilibre de l'athlète. Celui qui n'est pas en équilibre dans la préparation au contact ne peut pas transmettre de mouvement contrôlé sur le ballon. Or c'est précisément dans une exécution synchrone et contrôlée que la passe puise sa substance. Si le joueur a un très bon contact avec le ballon, mais qu'il ne parvient pas à se positionner, l'ensemble de l'exécution technique en pâtira. Les observations faites à différents niveaux montrent que les joueurs ne sont que rarement attentifs à leur positionnement et à leur équilibre, et qu'ils cherchent essentiellement la source de leurs erreurs dans le contact avec le ballon.
Dans chaque exercice, l'entraînement technique doit donc viser à donner la possibilité d'exécuter la passe dans une position stable et sûre et à favoriser la prise de conscience de l'importance de cet aspect. Cela naturellement en tenant toujours compte de la position correcte des appuis, pied proche du filet en avant.

Le contact avec le ballon
Dans la préparation au contact avec le ballon, les bras sont portés vers l'avant et vers le haut dans la position de la passe. Le centre de gravité est bas et il introduit la phase de poussée. Suit le contact lui-même – les coudes pointent vers l'extérieur, les paumes forment un bol pour accueillir le ballon et les pouces pointent vers l'arrière vers le bas. Dans la phase de poussée, le ballon devrait être joué à hauteur de tête (et non de poitrine/«deep dish»). Les pouces et l'engagement du poignet accélèrent le ballon selon un angle idéal vers le haut et en direction de la cible. L'exécution synchrone et souple des poignets et des doigts est décisive. Le mouvement est généré et soutenu par une extension complète du corps, des bras et des doigts – c'est l'un des points techniques essentiels, que j'appellerai ici «mouvement complet»

Photo: FIVB

Le contact avec le ballon: les coudes pointent vers l'extérieur, les paumes forment un bol pour accueillir le ballon et les pouces pointent vers l'arrière vers le bas

Erreurs fréquentes

- positionnement inachevé ➞ passe en position instable
- appuis non décalés ➞ le corps ne peut pas être mis en équilibre
- contact avec le ballon trop bas
- contact avec le ballon trop long
- extension du corps et contact avec le ballon asynchrones ➞ pas de «mouvement complet»
- bras asynchrones et pas poussés simultanément (et complètement) vers l'avant
- pression inégale des mains sur le ballon

Photos: Markus Foerster

La passe par le haut

La manchette (bump set)

En beach volleyball, la «passe par le bas» (manchette) est souvent utilisée comme alternative à la passe standard. Ce choix est le plus souvent dicté par un manque de temps, par la sécurité qu'assure cette technique pour les passes longues, par des conditions météorologiques difficiles (vent, pluie), mais aussi et surtout par la tendance du corps arbitral à juger plus sévèrement l'exécution de la passe par le haut.

Nul ne conteste que la passe est la forme la plus flexible et la plus précise de transmission du ballon. Mais comme son exécution correcte est soumise à la subjectivité des arbitres, la manchette s'impose comme la technique la plus sûre, quoique moins précise. Je plaide toutefois pour le courage de jouer la passe par le haut. Avec une formation de base garantissant une technique propre, rien ne devrait entraver son apprentissage. Dans le travail avec les jeunes, je recommande par conséquent de toujours mettre l'accent sur la formation à la passe.

Reste que sur le sable, il y a toujours un grand nombre de situations où la manchette s'impose lorsque l'on joue depuis l'arrière ou le côté du terrain. Fort de ce constat, je m'arrêterai ici sur les trois techniques de la manchette (frontale, latérale et arrière). Car ces actions sont souvent celles qui permettent de faire le break qui peut faire basculer une partie.

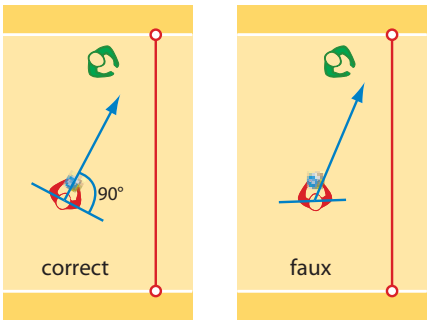
Points-clés

- déplacement en petits pas rapides au point de chute du ballon
- sur le dernier pas, placement dans une position frontale par rapport à la cible
- position stable, appuis décalés avec le pied proche du filet en avant
- corps derrière le ballon
- bras parallèles pour jouer le ballon, impulsion venant essentiellement des jambes
- stabilité du tronc et des épaules, angle quasi constant du plateau de jeu
- accompagnement du ballon aussi long que possible
- «terminer» le mouvement jusqu'à l'extension complète du corps

Manchette frontale

La position et le mouvement de base sont comparables à ceux de la passe par le haut. Il faut s'attacher à se déplacer en petits pas rapides au point de chute du ballon, le dernier appui permettant d'adopter une **position frontale orientée vers la cible**. Ici aussi, la position doit être stable, appuis décalés avec le pied proche du filet en avant. Le corps est derrière le ballon, qui est ensuite joué avec les bras parallèles par une **impulsion provenant essentiellement des jambes** en direction de la cible. Il faut éviter tout mouvement de rotation du tronc ou des épaules, afin de favoriser le déplacement du plateau de jeu (angle constant) par l'extension des jambes. On retrouve donc pour la manchette le point essentiel du «mouvement complet», qui permet une précision accrue en fonction de la durée de l'accompagnement du ballon.

Les conditions de base de la technique de la manchette résident dans un bon plateau de jeu avec les avant-bras et une orientation rigoureuse des épaules en direction de la cible. Ajoutez à cela un jeu de jambes rapide et une bonne position, soutenue par la stabilité générale du corps, qui est la clé essentielle de tous les mouvements.



Orientation des épaules en direction de la cible

Photos: Markus Foerster

Manchette frontale

Manchette latérale

En beach volleyball, on se retrouve constamment dans des situations où le facteur temps ne permet pas une orientation de l'axe des épaules. Lorsque le jeu exige une manchette latérale, il convient d'éviter une rotation potentielle du tronc, qui pétérite la précision du mouvement. L'athlète devrait donc essayer d'adopter une position perpendiculaire à la direction de jeu, l'axe des épaules pointant sur la cible. Ici encore, l'impulsion vient des jambes – le moins possible des épaules – avec les appuis décalés, jambe proche du filet en avant.

J'estime pour ma part que la manchette latérale est beaucoup trop souvent utilisée au prétexte d'un manque de temps. Les bases d'une passe réussie résident dans l'orientation du corps vers la cible (position frontale), ce qui va souvent de pair avec un jeu de jambes rapide et coordonné, complété par une bonne stabilité générale du corps. Ces deux aspects doivent être pris en considération avant d'opter de manière inconsidérée pour la manchette latérale.

Manchette arrière

Pour la manchette arrière, le joueur doit s'attacher à orienter à se positionner dos à la cible. Comme il ne voit pas exactement la cible, la qualité de cette technique dépend fortement de ses qualités d'orientation, de son appréciation des distances et de sa capacité de les surmonter par un mouvement arrière tranquille et contrôlé. Le contact avec le ballon se fait au-dessus du niveau des épaules par un mouvement d'extension complet vers l'arrière et vers le haut; l'impulsion vient des jambes et est prolongée par un travail de coordination fine des épaules et des bras. Ici aussi, la précision du geste est améliorée par un long accompagnement du ballon largement au-dessus du niveau de la tête. Il s'ensuit que cette technique ne peut pas être appliquée sans une rotation des bras au niveau des épaules.

Photos: Markus Foerster

Manchette latérale

Photos: Markus Foerster

Manchette arrière

Décision et utilisation dans le jeu

Mais à quelle technique – passe ou manchette – donner maintenant la préférence? Il n'y a pas de réponse toute faite à la question. La passe est sans conteste l'option la plus précise, qui offre le plus de variantes et de vitesse et permet à l'attaquant de mieux s'orienter (timing et observation périphérique de l'adversaire). L'interprétation stricte du règlement et, plus encore, les situations de jeu difficiles (manque de temps pour s'organiser, mauvaises conditions météorologiques, éloignement de la cible) légitime cependant souvent le recours à la manchette.

Travailler les éléments de base de façon ciblée

Tous les exercices (à l'exception de l'exercice 6) se prêtent aussi bien à l'apprentissage qu'à l'amélioration de la technique de la passe et de la manchette. Lorsqu'on travaille avec des débutants, il faut veiller à ce que les exercices soient le plus simple possible pour permettre l'acquisition correcte des éléments de base et un bon équilibre dans l'exécution. Dans tous les exercices, il faut s'attacher à multiplier les contacts avec le ballon. C'est indispensable pour donner une chance à l'athlète d'apprendre la passe et la manchette, de les utiliser de manière diversifiée, et ainsi d'automatiser et de perfectionner le geste. Ces principes s'appliquent naturellement aussi à toutes les autres techniques.

Un accent principal par entraînement

L'entraîneur ne devrait pas hésiter à consacrer des entraînements et des leçons entières au thème de la passe (par le haut et par le bas). Le jeu se fonde sur des éléments de base stables articulés autour de la réception et de la passe. L'acquisition d'une technique de base propre fait de son application dans le jeu une tâche «simple» à exécuter. Avec un peu de créativité, il n'est pas difficile de consacrer deux heures d'entraînement à la passe sans pour autant ennuyer les athlètes. Formes de compétition comptabilisant le nombre de ballons parfaitement joués, situations de jeu proches de la réalité qui se terminent ou dont la finition est préparée par une passe de qualité etc., il y a mille et une façons de concevoir des entraînements techniques proches des situations de jeu, intéressants et variés, qui permettent l'apprentissage des bases du volleyball avec le plaisir en prime.

Combinaison avec des exercices de coordination

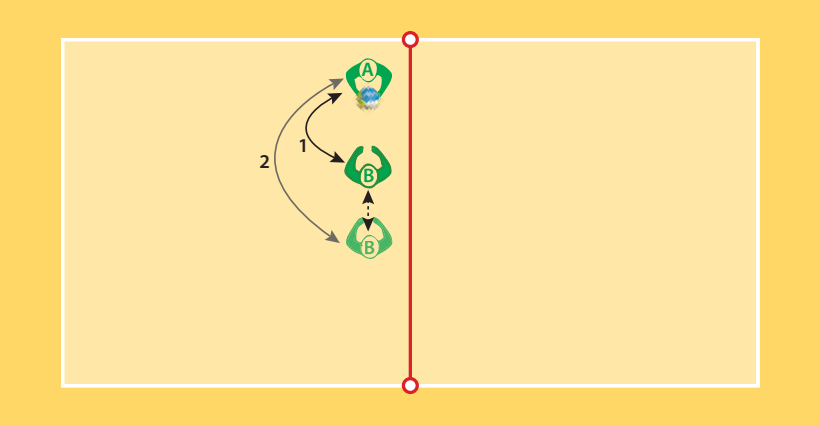
Avec les enfants, on peut concevoir les exercices les plus variés pour leur faire travailler l'équilibre, la stabilité et l'anticipation. Avec les adultes, on peut aussi différencier les ballons, p. ex. en utilisant un ballon spécial passeur (400 g)* pour la passe par le haut et un ballon spécial libéro* pour la manchette.

* Pour obtenir des ballons spéciaux, voir www.meier-volleyball.ch

1 passe courte – 1 passe longue

Les joueurs travaillent par 2. A se tient au point de passe et alterne passe (haute) à courte distance (1,5 m) et passe à longue distance (3 m) avec une technique propre. B se déplace en avant et en arrière et il joue chaque passe en décalant bien ses appuis, pied proche du filet en avant.

8-16 passes, puis permuter les rôles (ne pas oublier de travailler les 2 côtés!)



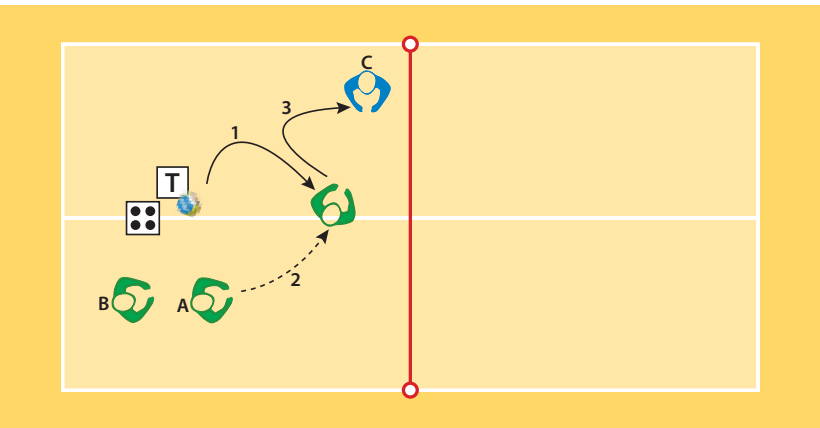
Accents:
- améliorer le jeu de jambes
- exercer la position avec appuis bien décalés
- appliquer la technique de la passe en variant la distance

Variantes:
- les deux joueurs doivent se rapprocher et s'éloigner
- la passe longue est jouée par le haut, et la courte en manchette
- la passe longue est jouée en manchette, la courte par le haut

Réception – passe

L'entraîneur T fait un lancer simulant une réception qui est jouée alternativement par A et B sur la cible où C rattrape le ballon.

6 à 10 passes par joueur selon le nombre de joueurs.



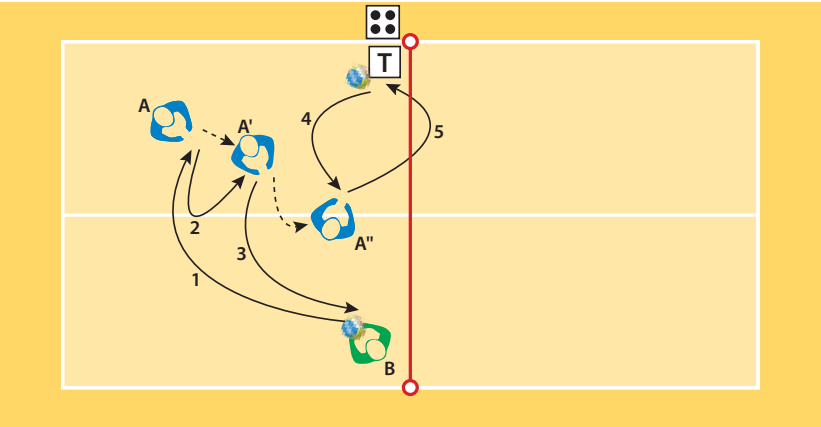
Accents:
- améliorer le jeu de jambes
- exécuter correctement la passe par le haut
- exercer le décalage correct des appuis
- exercer l'orientation correcte des épaules vers la cible (position frontale)
- mouvement complet

Variantes:
- T engage en se tenant loin du filet
- T engage trop court ou dans le mauvais couloir de réception
- T engage avec rotation
- utiliser un ballon spécial passeur (400 g)
- seule la manchette est autorisée

Défense – passe

Le joueur A est en position de défense sur la diagonale et reçoit un lancer (plus tard, une attaque) de B. A défend pour lui-même (technique correcte) et joue une passe sur B.
Dans la phase finale du mouvement de passe, T (en pos. 4) lance un nouveau ballon que A doit jouer en passe en s'orientant proprement.

4-6 x 2 ballons, puis changement ou, avec un grand nombre de joueurs, rotation à la passe (A, C, D, …) et parcours supplémentaire pour exercer le jeu de jambes pour les joueurs en attente.



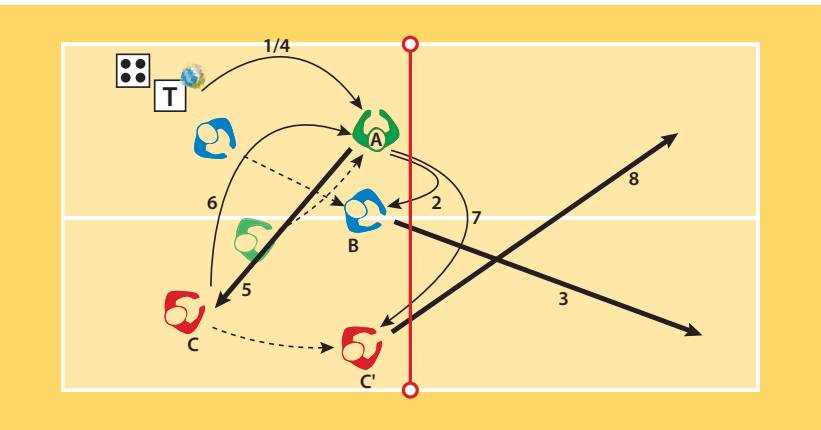
Accents:
- améliorer le jeu de jambes et l'anticipation
- décalage correct des appuis des deux côtés
- appliquer une technique de passe propre même sous pression

Variantes:
- au lieu de lancer: défense sur auto-smash
- au lieu de lancer: T attaque en se tenant sur une table
- 2e passe avec ballon spécial passeur (400 g)
- seule la manchette est autorisée

All in one

Préalables:
Application correcte et maîtrisée et de tous les éléments clés de la technique de la passe ou de la manchette.

T lance un ballon simulant une réception droit devant, A fait une passe arrière (distance max. 2 m) ➞ attaque de B.
T lance un ballon à A, qui attaque sur C ➞ C défend.
A contourne la défense pour jouer une passe (technique propre), que C' convertit.



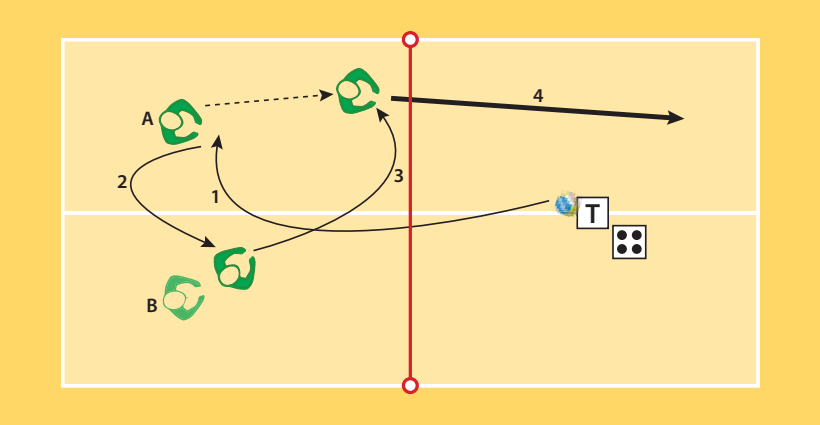
Accents:
- passe arrière
- déplacement et passe dans une situation assimilable au contre
- orientation des épaules en direction de la cible (position frontale)

Variantes:
- passe avant au lieu de passe arrière
- pendant que T lance le deuxième ballon, B fait un contre (saut), puis joue une passe sur le défenseur C

All in one

Les deux joueurs se tiennent sur leur position de réception. A simule une mauvaise réception dans la zone arrière. B essaye de faire une passe parfaite en manchette.

Important:
Donner la priorité à la manchette frontale. Alternative: il est aussi possible d'entraîner la manchette latérale ou arrière avec un lancer plus plat.



Accents:
- jeu de jambes et orientation des épaules en direction de la cible (position frontale)
- si souhaité: entraînement systématique des manchettes latérale et arrière

Variantes:
- le lancer détermine le degré de difficulté et le temps à disposition pour s'organiser
- au lieu de lancer: T sert à partir d'une table, mettant ainsi la réception sous pression (réservé aux joueurs avancés)

asics corner

Chaussettes ASICS Sensei

Chaussure et chaussette forment un tout. Il est essentiel que la chaussette soit parfaitement adaptée à la chaussure, car elle est l'interface entre le pied et cette dernière. La meilleure chaussette est celle que l'on oublie, tant elle colle au pied comme une deuxième peau. Les courses et les changements de direction répétés génèrent de très hautes températures dans la chaussure.

La chaussette **ASICS Sensei** répond pleinement aux exigences élevées des différentes disciplines sportives indoor.
- coutures plates pour éviter pressions et irritations
- fibre Friction Free avec silicone pour réduire la formation d'ampoules
- zones différenciées pour une ventilation optimale
- zones pointe et talon renforcées pour une meilleure absorption des chocs
- matériau fonctionnel pour mieux évacuer l'humidité
- conception compacte pour une meilleure tenue latérale et pluridirectionnelle

«A quoi bon avoir la meilleure chaussure, si les chaussettes ne sont pas adaptées?»

Kristel Marbach
Internationale suisse et passeuse à Volley Köniz

Certains sportifs auraient tout intérêt à être un peu plus cool.
Jouez fair-play!

Ruf Lanz

suvaliv

Vos loisirs en sécurité