

## RÉCEPTION ET DÉFENSE: LÀ OÙ SE CONSTRUIT LA VICTOIRE

Nous abordons une phase de jeu où se décident bien des victoires: la réception et la défense. Sans elles, rien ne va. Elles déterminent la tournure que prend l'échange – trajectoire du ballon, choix du passeur, possibilités de l'attaquant. L'objectif premier est de maintenir le ballon en jeu. Et pour y parvenir, il faut penser en termes d'espace et de temps. Où voulons-nous jouer le ballon à la réception? Où et comment sur une bonne défense? Et le facteur temps: quand pouvons-nous accélérer le jeu, et quand le ralentir? Le présent cahier de l'entraîneur vous livre des pistes pour répondre à ces questions.

Mais nous parlerons bien entendu aussi du placement à la réception et en défense. Est-il mieux de se positionner à l'arrière du terrain et d'avancer? Ou plutôt de reculer pour suivre la trajectoire du ballon? Et quels ont été les changements consé-

cutifs à l'introduction des nouvelles règles en 1998? Des questions sur des questions, auxquelles nous apporterons quelques réponses.

Puis nous bouclerons dans la présente édition le triptyque sur les systèmes de jeu. Nous vous présentons le 5-1, système avec un passeur et cinq attaquants. Nous préconisons cette forme uniquement pour les avancés, vu qu'elle implique une spécialisation. Pour mémoire: nous avons vu qu'une spécialisation trop précoce n'est pas indiquée en catégorie juniors. Nous sommes d'avis que les joueuses et les joueurs doivent commencer par acquérir une bonne base.

L'équipe de rédaction du cahier de l'entraîneur vous souhaite une bonne et fructueuse lecture.



## Réception: les éléments-clés

- Le déclencheur et le déterminant de la séquence de réception sont le service adverse et sa trajectoire. En cas de service standard, le réceptionneur doit abaisser le centre de gravité au moment où le ballon atteint le sommet de sa trajectoire. L'abaissement du bassin permet au joueur un déplacement idéal. Sur un service smashé, le mouvement doit être engagé à la frappe. Cette technique, que l'on appelle aussi saut d'allègement ou «split step», est aussi appliquée en tennis notamment. Attention: tous les joueurs ne sont pas à l'aise dans une position de préparation basse. Il vaut mieux éviter les injonctions générales du genre «Tout le monde bas!»
- Chez les débutants, on demande toujours qu'ils placent le plus précisément possible leur centre de gravité derrière le ballon. Au haut niveau, on a souvent plus le temps de le faire, ce qui exige de la souplesse dans l'ajustement des épaules et du tronc.
- Le placement sur le terrain sera plus ou moins avancé selon le type de joueur. La moitié des joueurs préfèrent un déplacement avant, l'autre un déplacement arrière. Cela dépend du centre de gravité et ça vient tout naturellement pour chaque joueur, un peu comme la frappe de la main droite pour un droitier ou de la main gauche pour un gaucher. Il faut se garder de toute généralisation concernant le positionnement.
- Le principe de l'immobilisation complète du corps à la réception est dépassé. Plus le jeu est rapide, plus souvent la réception se fonde dans un mouvement dynamique. Il suffit de veiller à ce que le centre de gravité «coupe» la trajectoire du ballon, et d'éviter la rotation du corps. Au contact avec le ballon, une brève phase de tension musculaire (pas de mouvement de retrait) précède une phase de relâchement.
- La stabilité de la tête est déterminante pour le traitement de l'information. Il faut donc éviter les rotations de la tête. On peut faire une comparaison avec un appareil de photo en mouvement au moment du déclenchement. La photo sera floue. Il en va de même pour nous: le mouvement brouille le traitement des informations visuelles. La coordination est alors plus difficile.
- Avec les jeunes, il faut veiller très vite à ce qu'ils concentrent l'énergie dans la bonne direction. Il n'est pas rare que le ballon retombe trop près du filet, voire carrément dans le camp adverse. L'énergie du ballon (intention) ne doit donc pas être dirigée sur le passeur, mais sur le sommet de la trajectoire de la réception. Chez les débutants, ce point se situe à équidistance entre le joueur et la cible. Chez les avancés, la trajectoire est plus plate: on parle d'un rapport deux tiers/un tiers. Le recours à des images et des métaphores (cloche, montagne, etc.) peut se révéler utile.



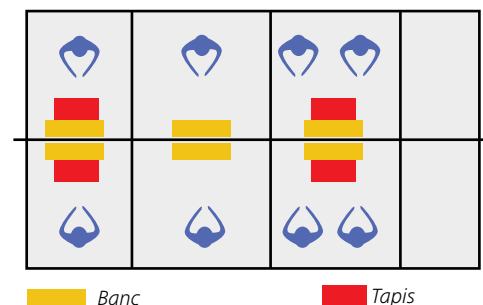
## Réception: exercices

### Exercice 1: Balle au banc

Superposer 2 bancs suédois sur la ligne centrale et disposer des tapis de part et d'autre. Placées de part et d'autre des bancs et des tapis, 2 joueuses se lancent le ballon des deux mains, par le bas ou par le haut. Le but est de marquer dans le camp adverse. Les tapis ne font pas partie du terrain.

Variantes:

- jeu sur tout le terrain (sans tapis)
- à plusieurs joueuses, qui doivent exécuter une tâche après le lancer (faire le tour d'un poteau, échanger les positions, toucher une ligne, etc.)



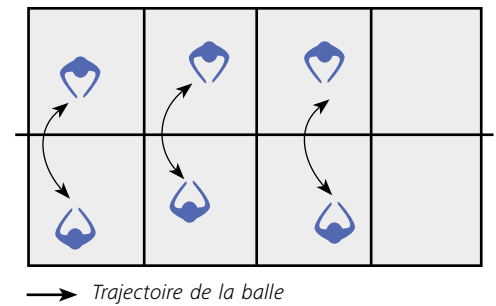
## Réception: exercices

### Exercice 2: Manchettes de contrôle

Deux joueurs se font face dans le même camp. En jouant en manchette, ils doivent maintenir le ballon les plus longtemps possible en jeu, en faisant à chaque fois une manchette de contrôle pour gagner en maîtrise.

Variante:

- intégrer des tâches après la manchette de contrôle (demi-tour et passe arrière, déplacements latéraux, déplacements avant et arrière, annoncer le chiffre indiqué avec les doigts par le partenaire, etc.)

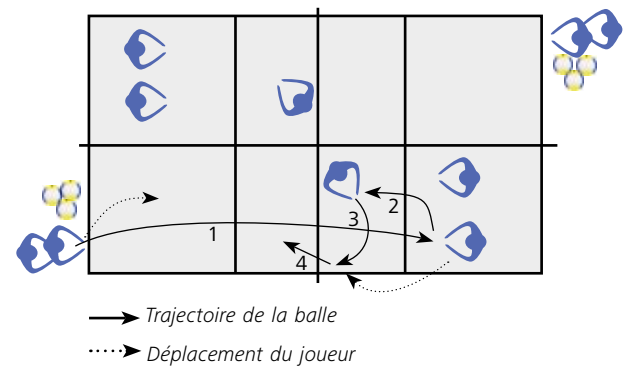


### Exercice 3: Compétition service-réception

Partager le terrain dans le sens de la longueur pour 2 groupes de 5. 2 joueuses sont au service, et cherchent à pousser leurs adversaires (2 joueuses à la réception et 1 passeuse) à la faute. Le but de l'équipe à la réception est de marquer le point en appliquant le schéma réception – passe – passe en suspension. La serveuse essaye de rattraper le ballon pour sauver le point. Si l'équipe à la réception commet la faute ou la serveuse réussit sa défense, cette dernière échange sa place avec la joueuse qui a commis la faute ou n'a pas réussi à marquer. L'exercice enchaîne avec la deuxième serveuse.

Variantes:

- à la 3e touche, attaque au lieu de passe en suspension; la serveuse fait une défense de contrôle au lieu de rattraper le ballon
- intégrer une joueuse supplémentaire au contre côté service; elle conserve cette fonction pour une durée fixée par l'entraîneur

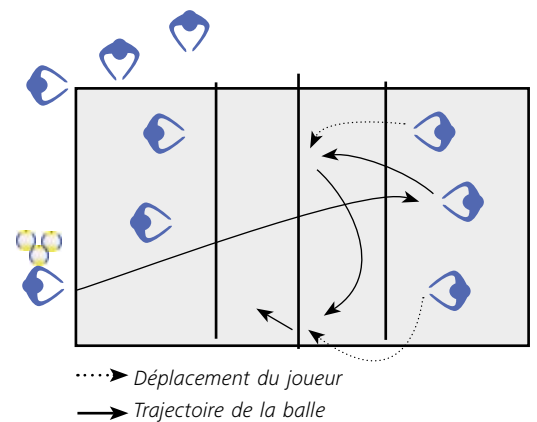


### Exercice 4: King of the court

Répartir l'effectif par équipes de 3. Selon le nombre de joueurs, on peut désigner en plus un passeur fixe. L'équipe au service essaye d'empêcher les adversaires de marquer le point en soignant la précision et la puissance du service, pour faciliter sa séquence défense – contre-attaque. Seule l'équipe à la réception marque des points.

Variantes:

- uniquement attaques pieds au sol ou aux 3 m, avec ou sans la zone des 3 m
- les points marqués par un joueur joker signalé par un surmaillot comptent double (penser tactique au service), etc.



## Défense: les éléments-clés

- Depuis l'entrée en vigueur des nouvelles règles en 1998, la manière de défendre a profondément évolué. Avec l'introduction de la technique de la passe et du tomahawk, les défenseurs se tiennent bien plus haut dans le terrain. Alors que l'on défendait l'espace devant le joueur (plongeon, roulade), le joueur défend aujourd'hui la zone dans son dos (technique type gardien de handball).
- Un grand nombre de principes de la réception s'appliquent aussi en défense. La différence principale réside dans l'intention. A la réception, on s'attache à délivrer un ballon parfait ou presque. En défense, l'objectif premier est de jouer un ballon haut au centre au niveau de la ligne des 3 m, pour donner du temps au passeur.
- On ne peut pas défendre partout à la fois. Il est donc important de se fixer une zone bien définie en accord avec le bloc. En juniors, il faut avant tout veiller à couvrir le centre du terrain. Dans cette classe d'âge, de nombreux ballons touchent le sol dans un rayon de 2 m depuis le centre du terrain.
- Concernant l'action de défense elle-même, le joueur doit «aller au ballon» en prenant «le plus de place possible». Plus il offre de surface, plus grande sera sa chance de toucher le ballon. Cela exige du courage. C'est pourquoi l'entraîneur devrait habituer précocement ses joueurs à des contacts durs avec le ballon.
- Dans la position d'attente, les bras à sont légèrement ouverts à mi-hauteur, pour pouvoir réagir rapidement vers le haut comme vers le bas. Plus la joueuse est proche du filet, plus sa posture doit être droite pour pouvoir jouer des ballons au-dessus de la tête, et inversement.
- Les exercices sur le Swissball ou sur des sols instables contribuent à former de bons défenseurs. Le «split step» joue ici encore un rôle déterminant, vu qu'il implique un lestage de l'avant des pieds, créant ainsi des conditions de réaction optimales.

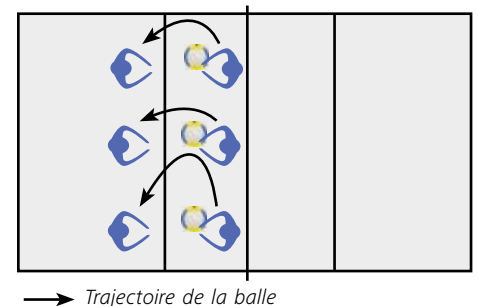
## Défense: exercices

### Exercice 1: En haut ou en bas?

Deux joueurs se font face à 4 m de distance. Le joueur au filet lance le ballon au défenseur des deux mains par-dessus la tête (type touche de football). Le défenseur doit décider le plus vite possible s'il doit défendre en manchette ou en passe.

Variantes:

- chez les avancés, l'exercice peut être exécuté en engageant avec une frappe pieds au sol; modifier la distance
- l'entraîneur ou un joueur se tient sur un plinth de l'autre côté du filet; il engage en frappant



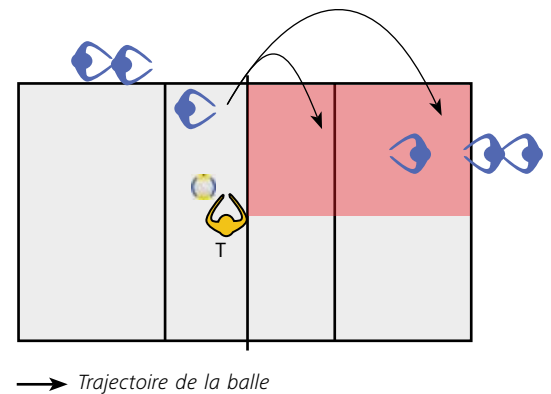
Défense: exercices

**Exercice 2:** Court ou long?

L'entraîneur lance un ballon haut à une attaquante, qui joue des ballons longs ou courts en passe en suspension. La défenseuse essaye de lire la posture de l'attaquante pour détecter le plus tôt possible si le ballon sera court ou long.

Variantes:

- pour les avancées, remplacer la passe par une attaque ou une feinte
- intégrer une passeuse pour contre-attaquer en cas de défense réussie

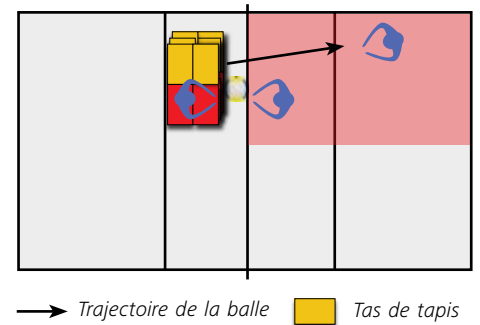


**Exercice 3:** Collaboration bloc-défense

Deux joueurs sont responsables de couvrir une portion de terrain déterminée, l'un au bloc, l'autre en défense. Au début, faire les attaques sans sauter, depuis un plinth ou un tas de tapis pour simplifier l'exercice. Les deux joueurs doivent se déplacer en fonction de la position de l'attaquant. Ils peuvent communiquer en faisant des signes, comme en beach (1 doigt pour le contre long de ligne, 2 doigts pour la diagonale). Attaque normale pour les avancés.

Variante:

- modifier la zone à défendre (long de ligne, diagonale, etc.) et le nombre de joueurs en défense

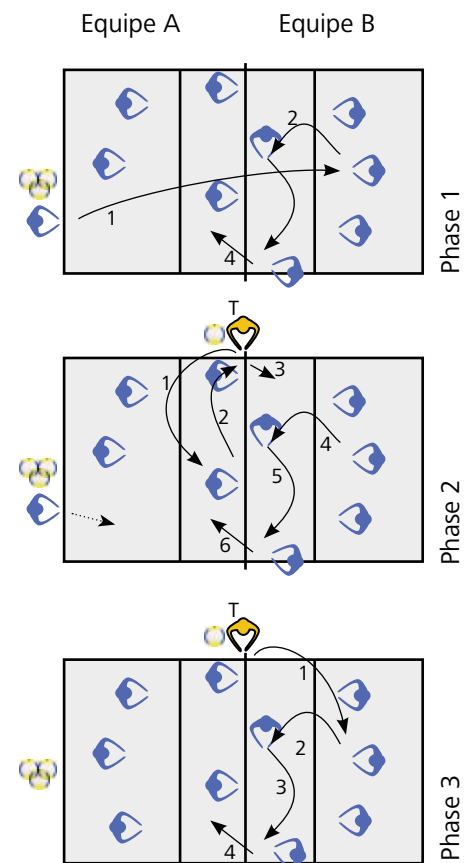


**Exercice 4:** Big Points

Deux équipes s'affrontent sur un terrain défini par l'entraîneur. L'équipe A sert, l'équipe B réceptionne. Si B réussit le side-out (gagner le point sur service adverse), l'entraîneur lance un ballon haut à la passeuse de l'équipe A, qui cherche l'attaque gagnante. Si B réussit la défense et marque en contre-attaque, elle reçoit un ballon gratuit de l'entraîneur. Si les joueuses de B gagnent à nouveau l'échange (3e de suite), elles marquent le big point et peuvent faire une rotation. Dès que A gagne l'une des trois phases de jeu, c'est l'équipe B qui sert. La première équipe qui a fait ses six rotations a gagné. Attention: selon le niveau de jeu, l'exercice peut prendre beaucoup de temps!

Variante:

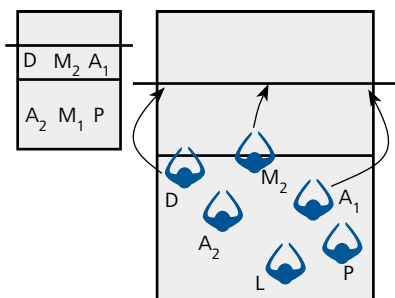
- modifier les exigences, p. ex. ballon d'attaque ou ballon gratuit après seulement deux ou trois side-outs, etc.



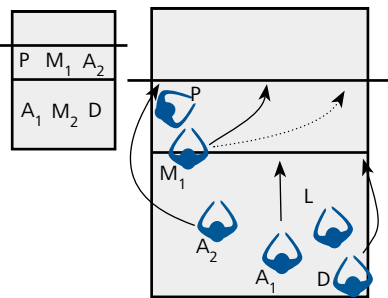
## Tactique: système de jeu 5-1 (à partir de M18)

Réception avec deux ailiers et libéro

Passeur en position 1



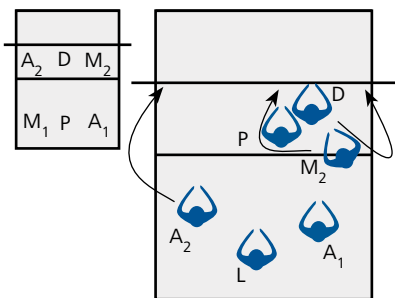
Passeur en position 4



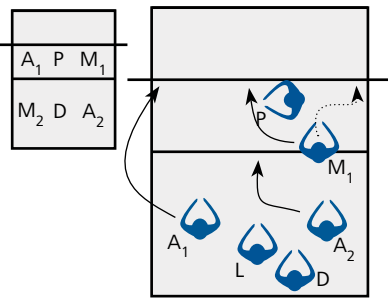
### Légende

P=Passeur  
A=Ailier  
M=Central  
D=Universel (Pointu)  
L=Libéro

Passeur en position 6

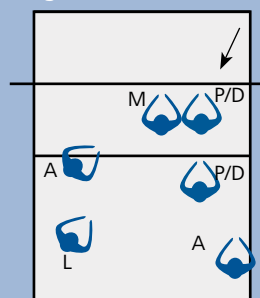


Passeur en position 3

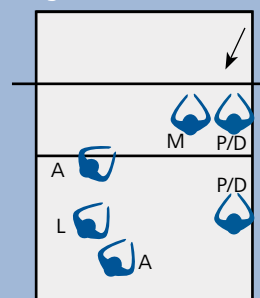


### Défense (Libero en position 5)

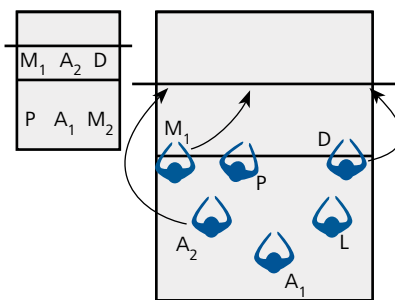
ligne ouverte



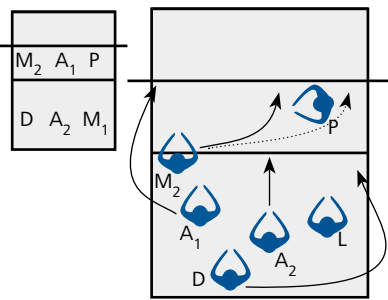
ligne fermée



Passeur en position 5



Passeur en position 2



Impressum

Rédaction

Exercices

Moyen didactique

Mise en page/photos

Email

Philipp Schütz

Bertrand Théraulaz

Philipp Schütz

Volleyball pour enfants

Philipp Reinmann

training@volleyball.ch