

Service tennis pour débutants

Les volleyeurs novices veulent toujours imiter leurs modèles. Mais ce qui semble si simple et fluide pour le champion ne marchera pas forcément pour le débutant, à l'image du service tennis.

En volleyball, on connaît trois formes fondamentales de service: le service par le bas, le service par le haut (ou service tennis) et le service smashé. Les deux dernières catégories comprennent les variantes service flottant ou top-spin.

Les débutants commencent généralement avec le service par le bas. Avec raison! C'est une forme simple à apprendre, qui permet de limiter rapidement le taux d'erreur, tout en garantissant une grande précision. Cela dit, le service par

le bas présente un inconvénient de taille: le ballon dessine une trajectoire en cloche relativement haute. Il est difficile de lui imprimer de la puissance et



de mettre la pression sur l'adversaire – alors que c'est la vocation première du service, qui est en fin de compte la première séquence d'attaque dans le jeu.

Du service par le bas au service tennis

Un certain nombre d'arguments plaident donc pour l'introduction précoce du service tennis, même pour les débutants. Souvent, on entend dire que les minis et plus particulièrement les filles n'ont pas encore la force nécessaire pour ce type de service. Quel est donc le bon moment pour passer au service par le haut?



Dans la présente édition

Chère lectrice,
Cher lecteur,
La présente édition du cahier de l'entraîneur se focalise sur le service par le haut, ou «service tennis» (p. 17 à 19), l'accent étant mis sur une approche destinée aux débutants. Des exercices ludiques et quelques conseils pour l'entraînement complètent la première partie. Dans la deuxième partie, quelques considérations et exercices sur l'équilibre bouclent notre série en cinq volets sur les différentes compétences qui font la coordination (p. 20 et 21). Enfin, à la rubrique «Coaching», Max Meier nous dévoile quelques précieuses ficelles quant à la stratégie à adopter pour les temps morts dans différentes situations de jeu (p. 22). 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

Impressum

Chef de rédaction

Auteurs

Mise en page et photos

Email

Markus Foerster

Max Meier, Markus Foerster

Markus Foerster, FIVB

training@volleyball.ch

Ma recommandation: dès que les joueurs se montrent sûrs et constants au service par le bas. Les arguments suivants plaisent pour cette démarche:

1. Le service tennis n'exige pas de force! L'élan et la dynamique de l'exécution sont bien plus importants que la force.
2. La motivation à apprendre le service tennis est très grande.
3. Avec le service par le bas, les joueurs disposent d'une variante sûre, à laquelle ils peuvent toujours recourir au besoin.

Priorité au service flottant

Du point de vue technique, il est judicieux de commencer par le service flottant, la variante top-spin intervenant ultérieurement. Si cette option doit être favorisée, ce n'est pas pour faire flotter le ballon, mais parce qu'il est plus facile d'accélérer le ballon avec la technique du service flottant.

Les *points essentiels* à prendre en compte pour le service tennis flottant sont les suivants:

- Le ballon est lancé au-dessus de l'épaule de frappe, légèrement en avant du corps.

- En transférant le poids du corps sur le pied avant (le gauche pour les droitiers), on crée une impulsion du corps qui se transmettra au ballon.
- Le contact avec le ballon se fait devant le corps, au point le plus haut possible – idéalement au point de rupture de la trajectoire.
- Le contact se fait droit derrière le ballon avec le plat de la main (sous tension), poignet verrouillé.
- Le mouvement de frappe est stabilisé par la musculature du tronc et s'arrête après le contact (impulsion brève).

Différences pour le top-spin

Par rapport à la variante flottante, le service top-spin se distingue essentiellement sur deux points:

1. Le ballon est frappé droit au-dessus du corps (dans l'axe du corps).
2. Au moment du contact, la main est relâchée et épouse le ballon. Elle brosse ainsi le ballon, lui imprimant un mouvement de rotation avant (le top-spin).

Les bons conseils

Lancer le ballon d'une main

Les novices doivent d'emblée apprendre à lancer le ballon d'une main. Au premier abord, l'exercice semble plus difficile qu'un lancer des deux mains, mais c'est en fin de compte une question de pratique. De plus, les avantages contrebalancent largement la difficulté initiale:

1. Le bras de frappe est déjà armé; il ne lui reste plus à faire que le mouvement avant vers le ballon.
2. Le ballon peut être lancé moins haut, ce qui facilite la synchronisation pour la frappe.

Respecter un petit rituel

Le service est la seule séquence de jeu où l'on n'est (presque) pas pressé par le temps et où l'adversaire n'interfère pas. Ce qui permet au serveur de répéter toujours la même séquence. On recommande généralement quatre phases:

1. concentration
2. armé du bras de frappe
3. lancer du ballon
4. frappe (service)

Service flottant



Service top-spin



Exercice 1

A et B se tiennent sur la ligne des 3 m face à face. 1 ballon par équipe de 2.

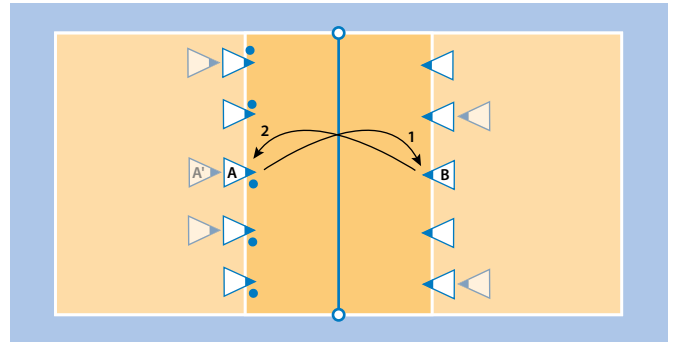
- A sert sur B
- B rattrape le ballon et sert sur A
- Lorsqu'un joueur a réussi 3 services précis (= rattrapés par son partenaire), il recule d'un mètre (= nouvelle position pour le service)

Règle:

Le ballon est considéré comme correctement rattrapé si le partenaire n'a pas besoin de bouger pour l'attraper.

Variante:

A recule d'un mètre après 3 services précis de A ou de B, et B reste toujours sur la même position.



Exercice 2

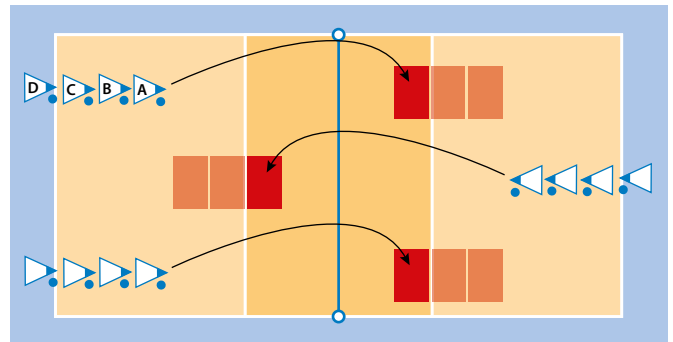
Les joueurs se tiennent sur la ligne des 6 m par groupes de 4, chacun avec un ballon. Un tapis par équipe est disposé de l'autre côté du filet.

- Les joueurs du groupe servent à tour de rôle en continu sur le tapis.
- Lorsqu'un joueur atteint le tapis, il le retourne vers l'arrière du terrain (= repousser d'une largeur de tapis)

- Le premier groupe qui parvient à retourner son tapis au-delà de la ligne de fond a gagné

Variantes:

- servir de la ligne de fond (plus difficile)
- retourner le tapis lorsque tous les joueurs du groupe l'ont touché 1x



Exercice 3

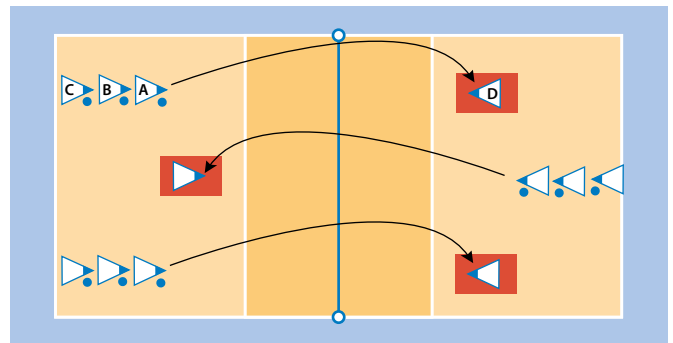
Quatre joueurs par groupe. A, B et C se tiennent sur la ligne des 6 m, D se tient sur le tapis dans le camp adverse.

- A, B et C servent à tour de rôle en continu sur le tapis.
- D essaye de rattraper les ballons sans quitter le tapis.
- Lorsque D a rattrapé 5 ballons, il est remplacé par un coéquipier et passe au service.

- Le premier groupe qui réussit une rotation complète a gagné.

Variantes:

- servir de la ligne des 3 m (plus facile)
- servir de la ligne de fond (plus difficile)



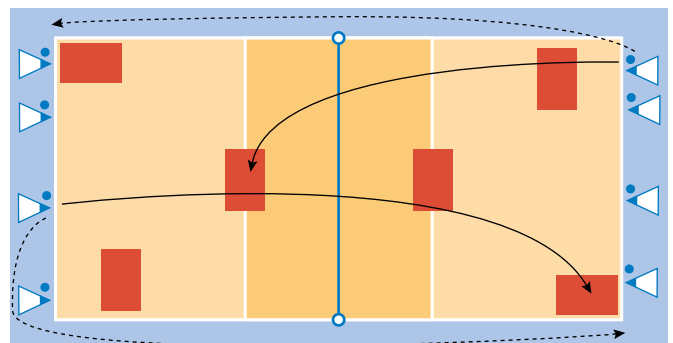
Exercice 4

Un ballon par joueur. Disposer 3 tapis comme indiqué dans chaque camp.

- Les joueurs servent de la ligne de fond et essayent de toucher les tapis.
- Après le service, le joueur récupère son ballon et va servir depuis l'autre côté.
- L'exercice est terminé lorsqu'un joueur a touché 2x chaque tapis.

Variantes:

- les tapis doivent être touchés selon une séquence prédéterminée
- les 3 derniers services ciblés doivent être consécutifs



Remarques générales sur l'entraînement du service

- Les exercices présentés sont des exercices de base; ils sont particulièrement indiqués pour les débutants. L'accent est mis sur la **technique** du service, raison pour laquelle il n'y a pas de réception.
- Pour les avancés, service et réception forment un binôme à l'entraînement. Tout entraînement du service doit être exploité pour entraîner aussi la réception. C'est à la fois

plus réaliste et plus motivant, car une compétition s'instaure toujours entre le serveur et le réceptionneur.

- Des consignes touchant la technique du service peuvent rendre l'exercice plus facile ou plus difficile pour les joueurs qui sont à la réception. Un service top-spin est plus simple à réceptionner, car sa trajectoire est plus constante et donc plus facile à lire.

L'art de l'équilibre

La maîtrise de l'équilibre – corporel et émotionnel – est un passage obligé pour qui veut exploiter pleinement son potentiel. L'équilibre s'impose en quelque sorte comme la clé de voûte de la coordination.

L'équilibre implique dans tous les cas un arbitrage entre au moins deux forces opposées. Du point de vue strictement physique, on peut dire que le fait de nous tenir debout ou de tenir un objet en luttant contre la force gravitationnelle est un acte d'équilibre.

Mais l'équilibre comporte toutefois aussi une autre dimension, car la recherche de l'équilibre est aussi toujours associée à une quête de l'harmonie des forces. Bref, une qualité recherchée bien au-delà du domaine sportif, dans les situations de conflit, par exemple. C'est aussi le fondement de la stabilité psycho-émotionnelle, et donc du bien-être.

La compétence reine

Quelle que soit la qualité de coordination que vous entraînez, l'équilibre est toujours de la partie. Un bon équilibre est la condition préalable de toutes les séquences motrices. Donc, en entraînant l'équilibre, on améliore du même coup sa coordination générale.

Nous faisons ici la distinction entre les modalités suivantes:

- l'équilibre statique (p. ex. se tenir sur une jambe)
- l'équilibre dynamique (p. ex. marcher sur un banc suédois retourné)
- l'équilibre-objet (p. ex. maintenir une baguette en équilibre sur la main)

Intégrer l'environnement

Il existe un grand nombre d'excellents équipements pour travailler l'équilibre. Mais l'environnement offre en lui-même déjà moult possibilités: barrières, poteaux ou murs sont autant d'invitations à l'équibrisme! Plus petite est la surface d'appui, plus l'exercice est difficile. Et l'exécution pieds nus ou en fermant les yeux accroît la difficulté.

Prudence!

Par essence, tout exercice d'équilibre implique aussi un risque de chute. Il faut donc toujours veiller à l'aspect sécurité (aides, tapis au sol, etc.)!

Harmoniser les cinq qualités de coordination

Match de championnat: la passeuse donne une balle à l'aile, l'attaquante démarre (réaction) pour la séquence d'élan en trois appuis (rythme), fait son appel sur deux pieds (équilibre), repère – en l'air – le contre à trois adverse (orientation) et joue une feinte précise (différenciation) dans le trou laissé par l'adversaire.

La synchronisation, un art difficile

L'exemple le montre: dans une action sportive complexe, il y a toujours plusieurs qualités de coordination à l'œuvre en même temps. Ce que l'exemple ne montre pas, en revanche, c'est que le principe vaut aussi pour chacune des séquences (gestes) du film. Pour une feinte bien placée, il faut non seulement de la différenciation, mais encore de l'orientation, pour repérer

la faille dans la défense adverse. Pour réagir à la passe, il faut d'abord calculer précisément le point de chute du ballon, ce qui nécessite également de l'orientation.

Une action sportive est donc toujours la résultante de la combinaison de plusieurs compétences. Dans la pratique, il est presque impossible d'isoler une qualité de coordination. Toute la difficulté réside donc dans la bonne synchronisation des différentes compétences dans une action d'ensemble.

Combiner les exercices

La combinaison de différentes tâches de coordination est un moyen simple et efficace pour accroître le degré de complexité et de difficulté des exercices. Cela sans oublier le principe de base: du plus simple au plus difficile, pousser sans exiger trop!

Dernier acte

Dans les dernières éditions du cahier de l'entraîneur, nous nous sommes à chaque fois arrêtés sur une qualité de coordination. Au-delà des exercices pratiques proposés, nous avons abordé les aspects qu'il faut garder à l'esprit lorsque l'on entraîne la coordination. La présente contribution boucle notre série en cinq volets sur la coordination. Ceux qui auraient manqué un volet trouveront les cahiers précédents au format PDF sur le site de Swiss Volley.

www.volleyball.ch > Entraîneurs/Formation > Downloads/Documents utiles

Puces équilibristes



Disposer plusieurs éléments supérieurs de plinth en équilibre sur un banc suédois à environ 1 m d'écart. La joueuse saute d'un élément de plinth à l'autre avec un contact intermédiaire au sol, sans faire tomber les éléments.

Variantes:

- rattraper un ballon au moment de la réception sur l'élément de plinth
- sauter d'un élément à l'autre sans contact intermédiaire au sol (+ difficile!).

Le sommet de la Terre



La joueuse se tient sur un medecine-ball et essaye de garder l'équilibre.

Variantes:

- en jonglant
- en se faisant des passes de volleyball
- à deux: échanges de balle avec une partenaire (pieds au sol), en passe ou en manchette

Tangage



Suspendre un banc suédois aux anneaux de sorte qu'il puisse balancer juste au-dessus du sol. La joueuse se tient en équilibre sur le banc.

Variantes:

- en jonglant
- en se faisant des manchettes avec un ballon de volley
- en faisant balancer doucement le banc
- à deux sur le banc

Croisement obligatoire!



Deux joueuses se font face sur un banc suédois retourné et essayent de se croiser sans tomber.

Variante:

Concours: qui réussit à déséquilibrer l'adversaire sans tomber soi-même?

Tombera, tombera pas?



Deux joueuses se tiennent sur un banc suédois retourné, disposé parallèlement à la paroi à env. 3 m de distance. Elles se lancent un ballon de volley en le faisant rebondir contre la paroi et essayent de déséquilibrer l'autre.

Variantes:

- avec un medecine-ball
- chaque joueuse tient un ballon supplémentaire dans une main et joue uniquement de l'autre main

La danse du plinth



Deux joueuses se tiennent en équilibre sur un élément supérieur de plinth monté sur medecine-balls.

Variantes:

- en se tenant sur un pied
- en se faisant des passes avec un ballon de volley
- concours: qui réussit à déséquilibrer l'adversaire et à la faire tomber du plinth?

Sol instable



La joueuse se tient sur un banc suédois qui repose sur deux grands tapis mous.

Variantes:

- en jonglant en manchette avec un ballon
- en se faisant des passes à deux sur le banc

Important:

Une joueuse assure le banc.

Planche d'équilibre



La joueuse se tient sur une planche d'équilibre (ou une planche en équilibre sur un tube).

Variantes:

- en jonglant
- en se faisant des passes de volleyball
- à deux: échanges de balle avec une partenaire (pieds au sol), en passe ou en manchette

Temps mort et stratégie

Les temps morts offrent au coach la possibilité d'intervenir de manière directe et active. Intervenant à un moment stratégique, un temps mort peut influencer positivement sur l'équipe et le développement du match.

Texte: Max Meier

Les règles internationales prévoient deux temps morts techniques (TMT) par set dans les 4 premiers sets, auxquels peuvent s'ajouter deux temps morts (TM) de 30 secondes pour chaque équipe dans chacun des 5 sets. Il n'y a pas de TMT dans le 5^e set. Les TM peuvent être demandés par le coach ou le capitaine. Les TMT sont signalés par l'arbitre assistant lorsque la première équipe atteint 8 points et 16 points. Je me pencherai ici uniquement sur les TM, vu qu'en Suisse, il n'y a pas de TMT en dehors de la LNA.

Préparation et priorités

Quand je prépare un match, je m'appuie sur ma connaissance des forces et des faiblesses de l'adversaire. Plus j'en sais sur l'adversaire, plus je peux orien-

ter spécifiquement les entraînements qui précèdent la rencontre. En cours de match, les temps morts me permettent de donner à l'équipe des instructions concrètes tirées du plan de jeu. Mieux je connais l'adversaire et plus il se comporte comme prévu, plus je pourrai me concentrer sur le jeu de mon équipe.

Si je ne connais pas du tout l'adversaire, je dois analyser son jeu dès l'entame du match, puis profiter des TM pour donner des indications sur ses forces et ses faiblesses, en pointant essentiellement les faiblesses individuelles des joueurs et dans le dispositif tactique de l'adversaire.

Plus l'enjeu du match est important, plus il faut analyser l'adversaire avant le match, et le coach doit établir un plan d'instructions pour les TM. **Une victoire surprise résulte souvent de la conjonction d'un surcroît de travail préparatoire et d'un brin de chance.**

jeux. Nous nous concentrons sur un compartiment du jeu, en cherchant à l'exécuter particulièrement bien. Dans cette situation, je dois prendre les TM plus tôt, afin de pouvoir bénéficier d'un effet d'apprentissage sur la fin du set.

Mon équipe mène au score

Souvent, on observe que les équipes qui mènent au score attendent trop longtemps avant prendre leur premier TM. Si je laisse l'adversaire revenir au score sans rien entreprendre, il en sort mentalement renforcé et hausse son niveau de jeu. Je dois donc demander un TM

- lorsque mon équipe perd plusieurs points de suite
- avant que l'adversaire ne puisse prendre l'avantage
- pour rappeler les schémas gagnants tirés du plan de jeu

Mon équipe est menée au score

L'analyse des matches montre que les équipes qui sont menées au score demandent souvent leurs TM trop tard. A 17:24, un TM ne sert plus à rien, car il faudrait marquer 7 points consécutifs pour rester dans le set. Avec plus deux points de retard, je dois demander le 2^e TM assez tôt pour pouvoir encore retourner la situation, soit au plus tard lorsque l'adversaire est à 20 points. Je devrais par ailleurs demander un TM quand

- mon équipe perd plusieurs points de suite
- l'adversaire a modifié son dispositif tactique
- je veux changer mon propre dispositif tactique.

Lorsque l'adversaire est clairement supérieur, j'utilise les TM pour donner des «instructions d'entraînement» à mes

Les deux équipes sont au coude à coude

Quand les deux équipes sont au coude à coude, il faut veiller à ne pas «griller» ses TM trop tôt. L'analyse révèle que les coaches prennent en général les TM vers la fin du set, mais qu'ils ne sont souvent pas préparés. Dans cette situation, ils doivent pouvoir donner des conseils décisifs! En principe, je peux compter sur quatre TM: les deux miens, et les deux de l'adversaire. Autrement dit, du point de vue stratégique

- j'attends d'avoir un conseil concret à donner pour demander un TM
- l'adversaire va éventuellement demander un TM en premier. Je dois alors être prêt pour communiquer mes instructions à mes joueurs
- en fin de set, je dois être particulièrement attentif, et chercher au besoin à surprendre l'adversaire en exploitant TM et changements de joueurs.



Photo: FIVB