

## BEACH VOLLEYBALL POUR TOUT LE MONDE

Au cours des 15 dernières années, le beach volley est passé du statut de sport fun confiné aux Etats-Unis et au Brésil à celui de discipline olympique. En Europe, l'Allemagne et la Suisse jouent les premiers rôles chez les messieurs, en décrochant régulièrement médailles dans les grands championnats et podiums sur le circuit mondial. Chez les dames, l'écart est sensiblement plus grand entre l'Europe et l'élite mondiale: Américaines et Brésiliennes font main-basse sur les grands rendez-vous.

Ces dernières années, les terrains de beach ont fleuri près des piscines et des écoles. La construction de salles de beach est aussi en plein essor, ce qui permet de pratiquer maintenant ce sport toute l'année sous nos latitudes. Cette évolution a conduit les écoles, les clubs et les associations à réclamer des possibilités d'entraînement et de jeu. Dans la présente contribution, nous nous attachons à donner quelques tuyaux aux personnes chargées des entraînements ou de l'enseignement du beach dans les clubs et les écoles.



## Beach volley pour débutants

## Remarques générales

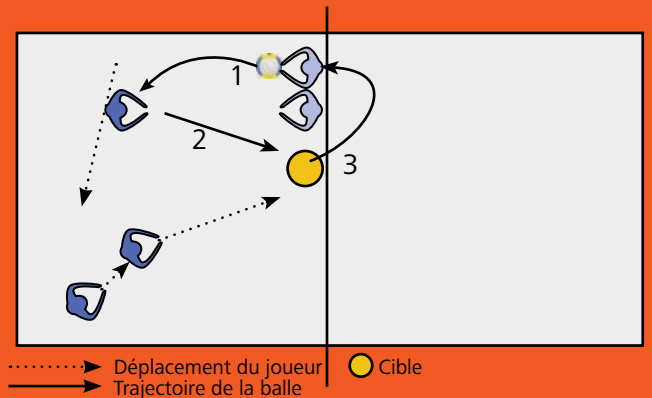
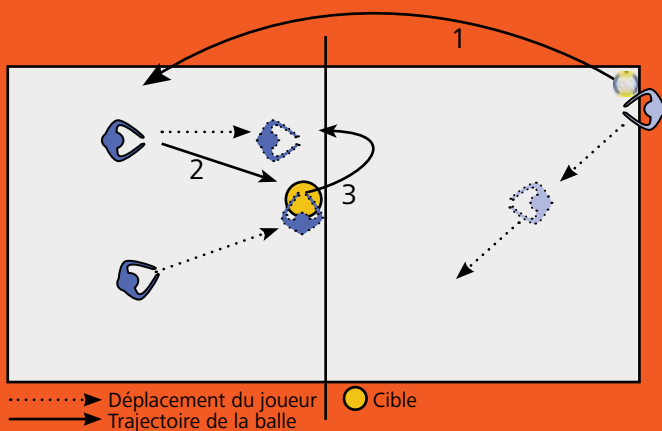
Après avoir appris les techniques de base et les rudiments tactiques du 2 contre 2 en salle, les jeunes peuvent faire du beach dans le sable sur petit terrain. A l'école, le beach doit être un complément au volleyball indoor. Bien définir les règles est un aspect décisif pour obtenir une bonne culture du jeu sur sable en milieu scolaire. La technique de la passe et la première touche de ballon ne doivent pas trop s'écarter de la pratique en salle, vu que, à l'école, le temps manque pour pouvoir assimiler différentes techniques. Chez les débutants, il est indiqué d'autoriser une prise de ballon sur les trois touches dans la construction.

Il est en outre important de favoriser un jeu dynamique à travers le mouvement. Le joueur qui assure la première

touche de ballon l'annonce dès que possible à son partenaire («j'ai!»). Sans attendre, le partenaire va se placer pour la passe et peut réclamer le ballon («à moi!»). Des terrains de taille réduite permettent de raccourcir les courses et d'accroître la précision (en tendant le filet ou une corde dans le sens de la longueur du terrain, on obtient 4 à 6 terrains de 4 x 8 m).

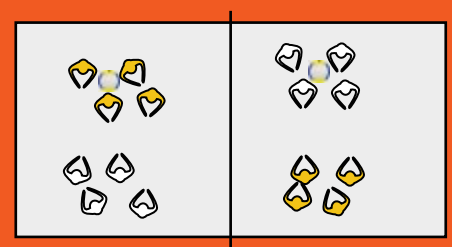
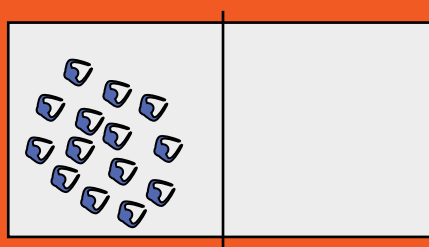
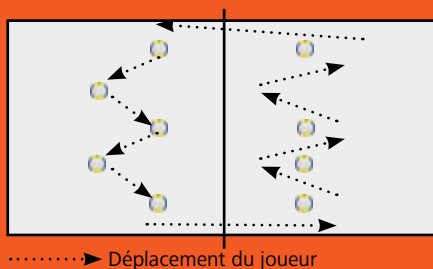
Aux techniques indoor (passe, manchette, engagement par le bas) s'ajoutent les frappes avec topspin (effet de rotation avant) pieds au sol et le poke\* shot (pour les ballons proches du filet). Varier la hauteur du filet selon l'exercice; pour les débutants, tendre le filet assez haut pour ralentir le jeu.

\* Voir glossaire à la dernière page



## Echauffement

Comme dans les autres sports, l'échauffement fait partie intégrante de l'entraînement et doit précéder chaque match. Des courses légères dans le sable et/ou des petits jeux en douceur permettent de préparer l'organisme.



## Contourner les ballons

Les ballons sont répartis sur le terrain et les joueurs les contournent, en s'attachant à toujours conserver le regard sur le filet et en évitant les courses en arrière. Les pieds sont toujours dans le sens de la course, le visage toujours face au filet.

Variante:

Au passage, toucher les ballons avec la main, avec les fesses

## «Circulez!»

A l'ordre «Circulez!», les joueurs se mettent à courir tranquillement en ordre dispersé dans un camp. L'entraîneur donne ensuite des instructions que les joueurs doivent exécuter le plus vite possible:

«Stop!» – ne plus bouger du tout

«Stop tandem!» – idem, mais par 2 côte à côte

«File indienne!» – 4 l'un derrière l'autre assis en tailleur

«Un sou!» – à plat ventre dans le sable

«Deux sous!» – idem, mais à 2 tête bêche

«Police!» – passer dans l'autre camp

Le dernier ou celui qui reste seul fait le tour du terrain au pas de course (rapide)

## Le ballon-pinceau

Deux équipes (jaune et blanc) représentées en nombre égal dans chaque camp. Dans un camp, les jaunes essaient de «tacher» les blancs avec le ballon; dans l'autre camp, les rôles sont inversés. Interdiction de sortir du terrain et de se déplacer avec le ballon. Les joueurs «tachés» passent dans l'autre camp pour aider leurs coéquipiers. L'équipe qui a taché tous les joueurs adverses a gagné.

Variante:

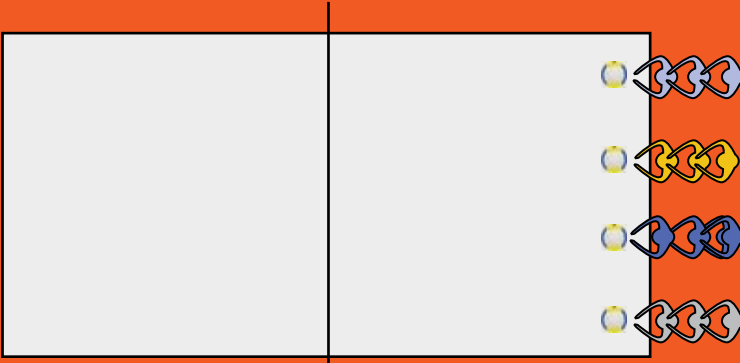
L'équipe qui remporte deux manches a gagné

### Force et vitesse

Le renforcement de la musculature des jambes, des épaules et du tronc fait partie de tout programme d'échauffement. Les exercices doivent être adaptés à la force des joueurs et pouvoir être réalisés sans aucun matériel. Si vous disposez d'élastiques type Theraband, il faut donner des instructions claires concernant leur utilisation. Les

brochures SUVALiv! (programmes Theraband et manuel de l'entraîneur) proposent des exercices détaillés. Ces documents peuvent être obtenus gratuitement.

Différentes formes de course d'estafette permettent développer la mobilité et la vitesse dans le sable.



**Estafette**  
Le premier joueur passe par-dessous le filet avec le ballon, le lance par-dessus le filet et le rattrape de l'autre côté, court à l'arrière de la colonne et roule le ballon entre les jambes écartées de ses coéquipiers. 2-3 passages par joueur.

Variante: avec 2 ballons

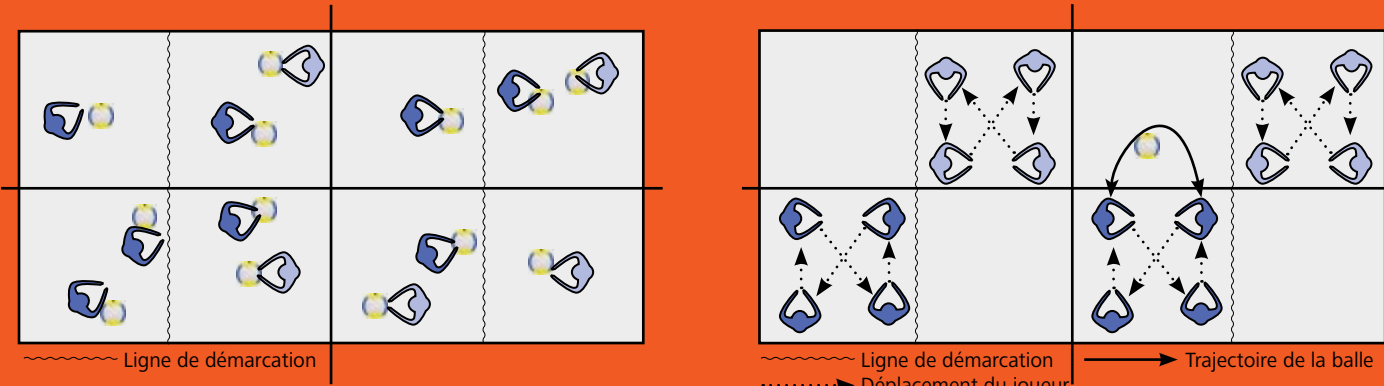
Variante: le 1er joueur dépose le ballon sous le filet, le 2e le récupère, le 3e le dépose à son tour, le 4e le récupère... 2-3 passages par joueur

(égaliser un peu le sable à la fin!)

### Aspects techniques et organisation des exercices

Les débutants devant commencer par apprendre à «jouer compact» (construire le jeu en réduisant les espaces entre les joueurs), les exercices suivants seront idéalement réalisés avec le filet tendu dans la longueur du terrain. Le filet ou, à défaut, une corde avec des sautoirs pour délimiter les terrains, peut être tendu à deux poteaux hors du bac à sable.

En beach, la technique de la passe diffère légèrement de la technique indoor. Il faut jouer des ballons mous et hauts en préparant très tôt les mains grandes ouvertes près de la tête. Comme le but n'est pas de faire de longues passes, le ballon doit être joué contre à environ 3 m de hauteur et à maximum 3 m de distance.



~~~~~ Ligne de démarcation

~~~~~ Ligne de démarcation  
..... Déplacement du joueur  
→ Trajectoire de la balle

Un ballon par joueur. Jongler en se faisant des passes et finir par une passe molle, plus haute et légèrement vers l'avant. Rattraper le ballon et recommencer.

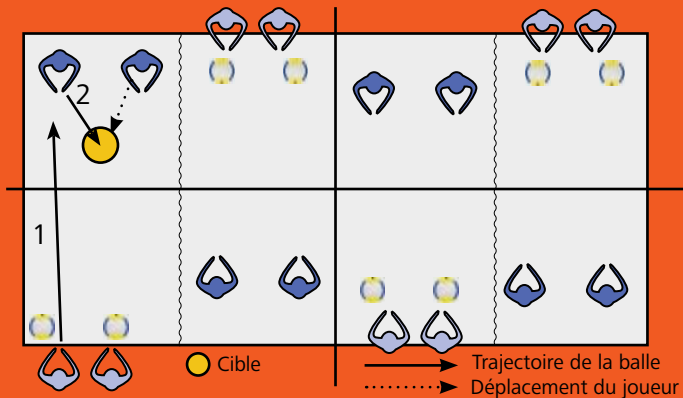
Variante: au filet, le joueur joue le ballon en l'éloignant légèrement du filet, se déplace et effectue une passe en avant

Variante: allonger le déplacement

Le ballon est échangé parallèlement au filet à la même hauteur (2-3 m) et distance (3 m). Le joueur qui joue le ballon va prendre position vers l'arrière en diagonale et se fait remplacer par le joueur suivant. Après la passe, il est possible d'exercer et d'intégrer le soutien (jeu avec contre) ou le repli rapide (jeu sans contre) dans la zone arrière. Avec un groupe plus nombreux (6, 8 joueurs), on peut augmenter le recul par rapport au filet.

Combien de fois la passe au filet est-elle réussie sans erreur? Un joueur par groupe fait le compte.

En beach, la réception est un élément décisif. Comme il n'est pas recommandé d'assurer la réception sous forme de passe, les joueurs doivent être encouragés le plus tôt possible à faire la première touche de ballon en manchette ou en appliquant des techniques propres au beach.



**Forme simple:**

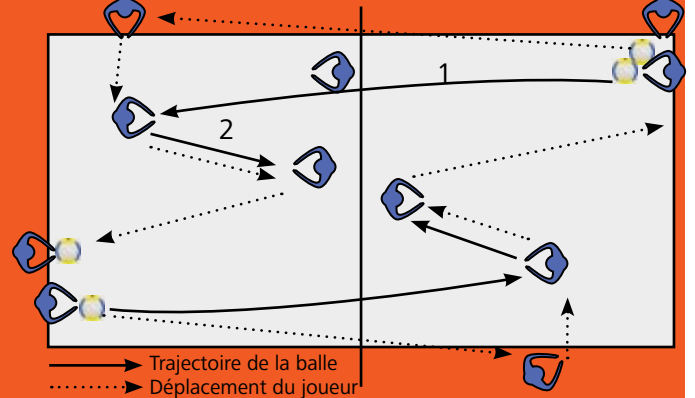
Les joueurs côté ballon engagent à tour de rôle dans le camp adverse sur l'équipe à la réception.

Le joueur qui réceptionne annonce «j'ai», l'autre joueur court vers la zone de chute en annonçant «à moi», rattrape le ballon et le relance au joueur qui l'a engagé.

10 répétitions par joueur, première touche en manchette

Variante: attraper le ballon à la 2e ou 3e touche

Variante: changement après 3, 4, 5 bonnes réceptions



**Service sur le réceptionneur, qui joue sur le joueur «cible», qui rattrape le ballon.**

Les joueurs se succèdent conformément aux pointillés. Le joueur qui rattrape est responsable du ballon. En cas de mauvais engagement ou de mauvaise réception, les joueurs passent à la position suivante.

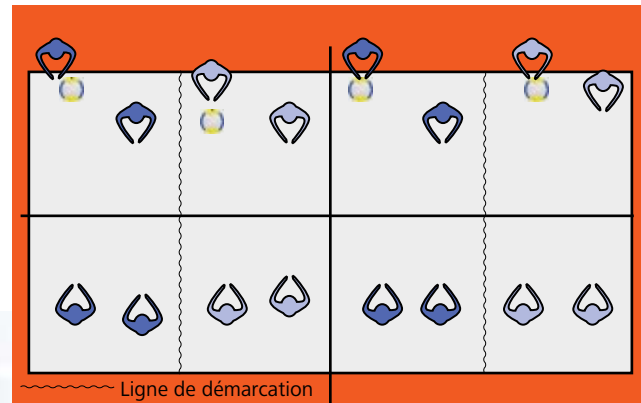
Objectif: 21 bonnes réceptions

Variante: on commence à 10 points; bonne réception = +1 point, faute au service (1/2 terrain) -1 point

Variante: le 21<sup>e</sup> point doit être marqué directement après le 20<sup>e</sup>; sinon, retour à 15 points

**Premières formes de tournois**

Les jeunes doivent beaucoup jouer et être rapidement confrontés à la forme dynamique du 2 contre 2 («j'ai» / «à moi»). Les terrains peuvent être délimités à l'aide de sautoirs accrochés à la corde et de lignes tracées dans le sable. Il faut alterner les formes de jeu sociales (où les plus faibles peuvent jouer avec les plus forts) et compétitives (où les meilleurs jouent entre eux).



**Tournoi promotion-relégation**

Les équipes débutent dans le terrain qui leur est attribué. On sert toujours depuis le même côté. Après une période définie ou un certain nombre de points, les gagnants «montent» d'un terrain et les perdants «descendent» d'un terrain. En cas d'égalité, jouer un point décisif. L'équipe qui se trouve sur le terrain le plus haut et qui gagne ne change pas de terrain. Idem pour l'équipe perdante à l'autre bout.

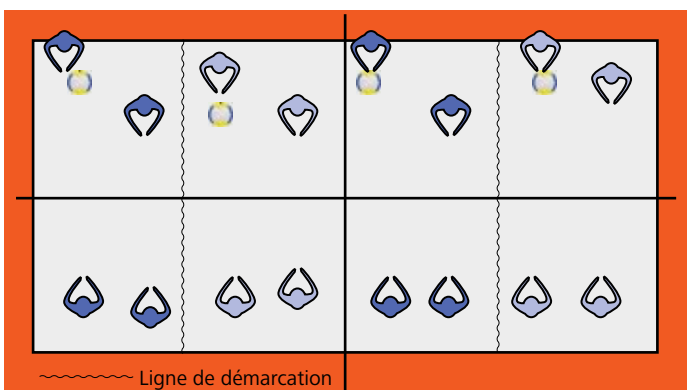
Au moins 6-8 périodes, pour que les équipes qui débutent tout en bas aient la chance de monter dans la ligue reine.

Variante pour les débutants: il est autorisé d'attraper le ballon une fois et de le remettre en jeu par une passe



Photo: Robert Varadi

### King of the Beach (aspect social et compétitif)



4 joueurs par terrain. Chacun joue un set avec les 3 autres (= matches). Un classement est établi. Les 4 premiers, les 4 deuxièmes, les 4 troisièmes et les 4 quatrièmes forment les 4 nouveaux groupes et font une nouvelle série de 3 matches.

Pour garantir la meilleure répartition possible, l'entraîneur numérote les joueurs de 1 à 16 par ordre de force et les répartit selon le système dit du serpent:

- 1,8,9,16      3,6,11,14
- 2,7,10,15    4,5,12,13



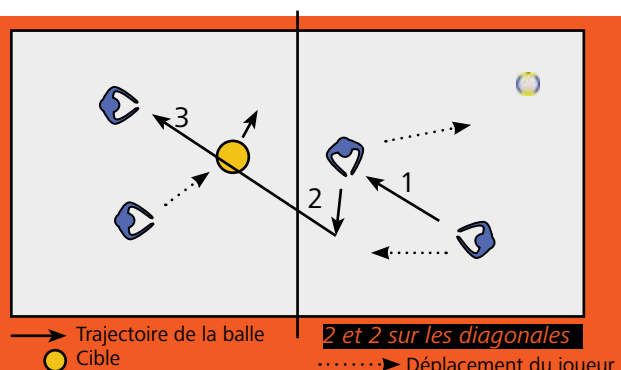
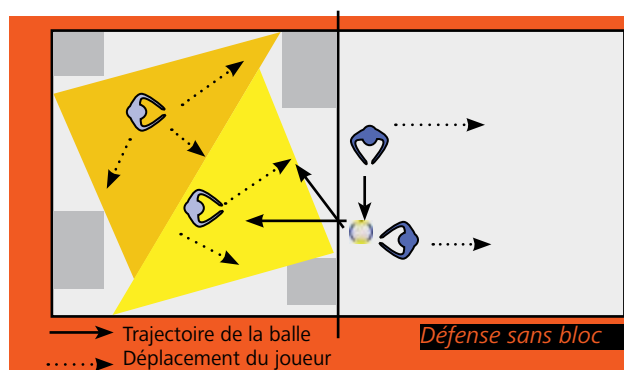
### Ajustements après les premiers progrès

#### Système de défense sans bloc

Les ajustements proposés dans cette section dépendent du niveau de jeu et non de l'âge.

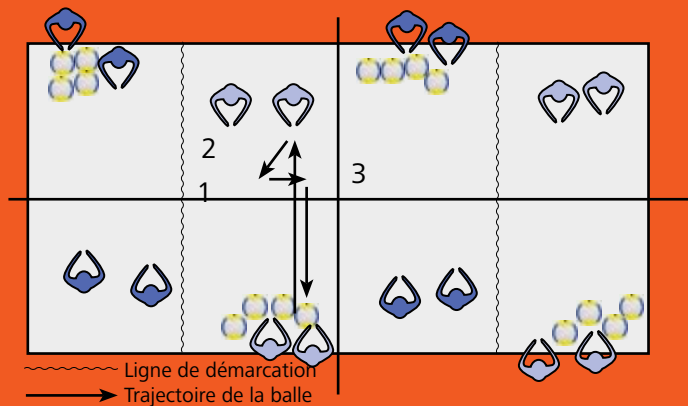
On agrandit les terrains (6 x 12 m, puis dimensions standard), mais on conserve les principales composantes du jeu compact. Le passage à un terrain plus grand implique la mise en place d'un premier système de défense. En milieu scolaire et avec de jeunes joueurs, je recommande un système sans bloc, sans oublier d'introduire les techniques autorisées (mains jointes, tomahawk). A ce stade de l'apprentissage, la passe n'est plus admise pour la première touche de ballon. La hauteur du filet doit permettre des attaques avec topspin pieds au sol. Il faut enfin veiller à ce que la mise en jeu ne détruise pas le jeu (engagement sous forme de lancer par le bas, év. passe de l'intérieur du terrain).

Dans le système de défense sans bloc, les deux joueurs sont positionnés côte à côte à 4 ou 5 m du filet. Juste avant l'«attaque» adverse, le défenseur vis-à-vis de l'attaquant s'approche du filet et son partenaire couvre la diagonale. Les joueurs découvrent ici qu'en beach tout système de défense laisse certaines parties du terrain à la merci de l'adversaire (zones grises dans la Fig. 3) afin de permettre une couverture efficace sur le reste du terrain. Dans l'équipe qui attaque, le passeur doit reculer en défense immédiatement après la passe afin de pouvoir défendre sur les ballons joués directement. L'attaquant fait de même après son attaque. Ce système peut aussi être appliqué avec des adultes qui ne montent jamais au bloc (les ligues inférieures chez les dames, sport populaire).



### Exercices intégrant des séquences de jeu

Les exercices comportant des séquences de jeu sont une forme d'entraînement qui permet aux joueurs de répéter certains aspects du jeu à un rythme adapté. Avec des grands groupes, demander à des joueurs de jouer le rôle d'entraîneurs assistants.

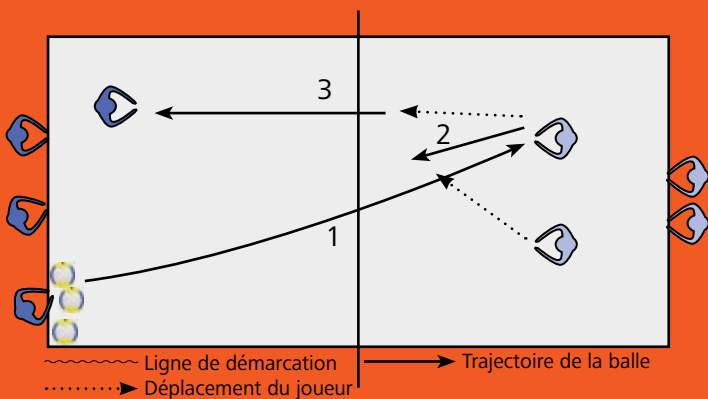


#### Construction à 3 touches de ballon

Un joueur se tient près des ballons; il met en jeu sur l'équipe adverse (passe, service par le bas, service normal), qui construit à 3 touches de ballon et vise l'angle en long de ligne (selon la situation: passe, poke shot, drive, attaque).

5 réussites en moins de 10 tentatives entraînent un changement de côté et permettent de marquer 1 point. Dans le cas contraire, changement de côté après 10 ballons. L'exercice se termine lorsqu'une équipe a marqué 7 points.

Variante: sur le grand terrain, sur une moitié du grand terrain



#### Construction sur grand terrain

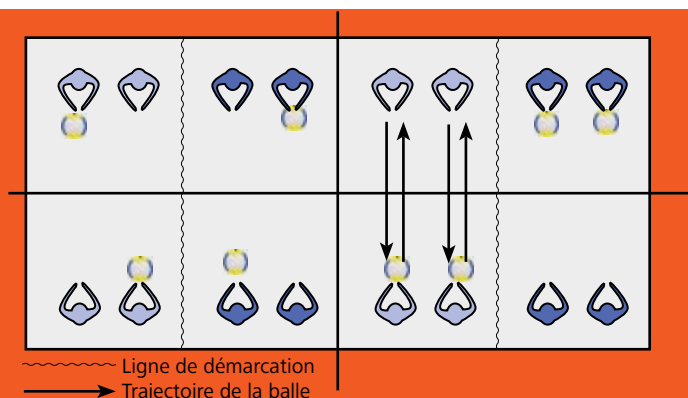
Un joueur de l'équipe au repos joue le rôle de l'entraîneur et engage le ballon sur l'équipe à la réception (service par le bas, passe, service par le bas), construction en 3 touches et ballon joué dans les 2 derniers mètres du camp adverse. Des «entraîneurs assistants» récupèrent les ballons et les redonnent à l'«entraîneur» (nécessite une bonne répartition des tâches pour que le rythme soit maintenu).

A la fin de l'échange, les joueurs sortent du terrain et vont attendre leur tour derrière le terrain. Changement d'équipe tous les 10 ballons.

### Attaque

A l'école et avec des enfants dans les clubs, il faut commencer par apprendre à frapper proprement un topspin. Du fait de leur petite taille, nombre de jeunes ne peuvent pas imprimer une trajectoire descendante au ballon et doivent donc apprendre le topspin-drive. Il faut travailler ce coup très tôt pour que l'«attaque» mette l'adversaire sous pression. Qui plus est, les jeunes sont impatients d'apprendre leur coup préféré.

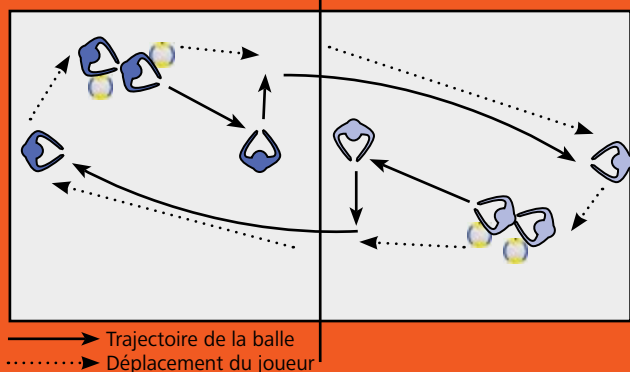
En beach, les frappes avec topspin doivent être exécutées d'emblée par-dessus le filet, afin prévenir l'erreur classique qui consiste à frapper en baissant le coude. Enfin, il faut veiller à éviter le mouvement de poussée de bas en haut type lancer du poids.



#### Frappe avec topspin par-dessus le filet

- par paires, séquence frapper-rattraper
- séquence frapper, défense, passe à soi-même, rattraper

Forme finale:  
idem, mais frapper en retour sur la passe à soi-même



### Attaque avec topspin sur ballon lancé

Le joueur lance le ballon à l'entraîneur, qui relance le ballon à mi-hauteur, le joueur frappe d'abord pieds au sol, puis avec élan et saut. Il essaye de frapper en diagonale en visant la zone arrière au centre.

Lorsque les joueurs font le lancer eux-mêmes (la passe par la suite), on peut changer de passeur à chaque fois que le ballon atteint la cible.

Après la frappe, il faut apprendre le rythme de la course d'élan en 3 appuis (g-d-g pour les droitiers, d-g-d pour les gauchers). L'avant-dernier pas n'est pas aussi long qu'en salle, pour améliorer l'appui grâce à un effet de tassement du sable sous les pieds.

### Tournois

Lorsqu'on entraîne des jeunes, il faut veiller à ce que chacun puisse disputer environ le même nombre de matches. Il est recommandé de commencer par des matches de poules, et de conclure avec des matches de classement. Plus le plan de jeu sera simple, plus l'organisation sera facile et plus le temps de jeu sera long. Selon le temps disponible, on peut choisir différentes formules: jouer au temps (sport scolaire), 1 set à 15 points (8-10 min.) ou à 21 points (12 à 14 min.), 2 sets gagnants à 15 points (env. 30 min.) ou à 21 points (env. 40 min.). Avec de bons joueurs, les matches sont généralement un peu plus longs. Il faut aussi tenir compte du temps nécessaire pour récupérer les ballons.

Exemple avec 16 joueurs / 8 équipes / 2 terrains / 1 set à 15 points / durée: 90 à 120 minutes

| Groupe A                                     | Groupe B | Terrain 1                             | Terrain 2                              |
|--|----------|---------------------------------------|--|
|  |          |                                       |  |
| A1   | B1       | A1 – A2                               | B1 – B2                                |
| A2   | B2       | A3 – A4                               | B3 – B4                                |
| A3   | B3       | A4 – A1                               | B4 – B1                                |
| A4   | B4       | A2 – A3                               | B2 – B3                                |
|  |          | A1 – A3                               | B1 – B3                                |
|  |          | A4 – A2                               | B4 – B2                                |
|  |          |                                       |  |
| Demi-finales 5 <sup>e</sup> –8 <sup>e</sup>  |          | 3 <sup>e</sup> A – 4 <sup>e</sup> B   | 3 <sup>e</sup> B – 4 <sup>e</sup> A    |
| Demi-finales 1 <sup>er</sup> –4 <sup>e</sup> |          | 1 <sup>er</sup> A – 2 <sup>e</sup> B  | 1 <sup>er</sup> B – 2 <sup>e</sup> A   |
|  |          | Finale 7 <sup>e</sup> /8 <sup>e</sup> | Finale 5 <sup>e</sup> /6 <sup>e</sup>  |
|  |          | Finale 3 <sup>e</sup> /4 <sup>e</sup> | Finale 1 <sup>er</sup> /2 <sup>e</sup> |

### Entraînement pour les jeunes qui disputent des tournois

Dès que des équipes fixes sont formées, il faut si possible en tenir compte dans les entraînements. Pas plus de 4 équipes par terrain. Avec 4 équipes par terrain, on peut appliquer le principe de l'alternance travail – pause (récupérer et donner les ballons, jeu «salt and pepper»: enchaînement attaque – défense – passe à 2). Avec 3

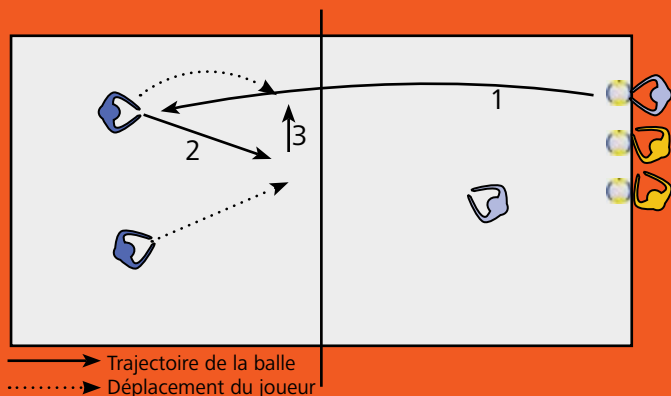
équipes par terrain, on adoptera la séquence travail (acteur principal de l'exercice) – travail (sparring partner) – pause (active: voir ci-dessus). Les exercices devraient être proches des situations de jeu et intégrer des séquences de compétition.

## Module I

## Séquence service – réception – passe – attaque

Les joueurs doivent apprendre à tourner la situation de réception à leur avantage (side-out).

## Side-out avec 3 équipes



## L'équipe A est à la réception

Le joueur 1 de l'équipe B sert sur l'équipe A, qui essaye de marquer le point contre B. Chaque échange donne 1 point. Le joueur 1 de B sert 5 fois. C récupère les ballons pour l'équipe au service.

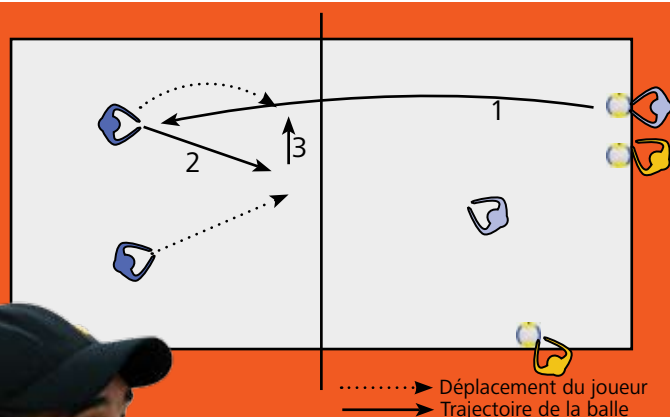
Le joueur 1 de C sert ensuite 5 fois sur B, puis le joueur 1 de A sur C etc. Chaque équipe compte les points marqués. Changer l'ordre des équipes après une ronde.

Durée: env. 30 secondes par échange

Variante: l'équipe à la réception qui conclut le point sur sa première attaque marque 2 points

Variante: l'équipe à la réception marque seulement lorsque le serveur manque deux services de suite.

## Side-out et ballon gratuit



## L'équipe A est à la réception

Le joueur 1 de l'équipe B sert sur l'équipe A, qui essaye de marquer le point contre B. Si A marque le point, un joueur de C engage immédiatement un ballon gratuit (service par le bas) sur A, qui marque un point si elle gagne de nouveau l'échange. En cas d'erreur, B sert de nouveau.

A a droit à 3 fautes en tout, puis rotation.

Le jeu se termine lorsqu'une équipe a marqué 7 points.

Durée: env. 20 à 30 minutes

Variante: rotation à chaque faute





## Module II

### Séquence bloc ou défense – passe (ou: contre-attaque sur la 2e touche ou si le bloc a touché le ballon) – contre-attaque

Pour les joueurs qui disputent des tournois, il faut introduire le contre et le repli en défense. Comme cet article se concentre sur le sport scolaire et l'entraînement des juniors dans les clubs, nous n'entrerons pas dans le détail ici. Les personnes intéressées trouveront des exercices et d'autres informations dans le manuel de Stefan Kobel

«Au top mondial». Pour les juniors, il ne faut pas introduire de spécialisation dans un premier temps. Les deux joueurs doivent assurer le contre et la défense.

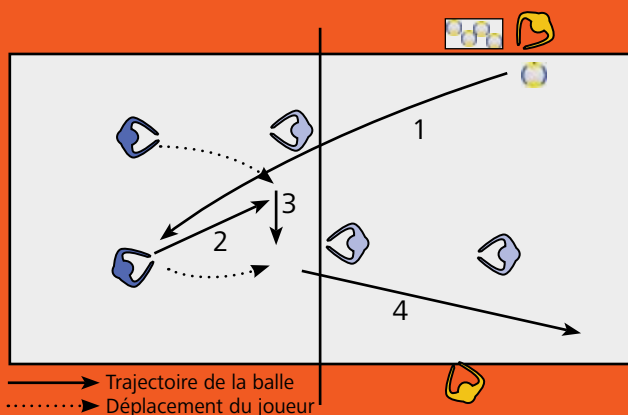
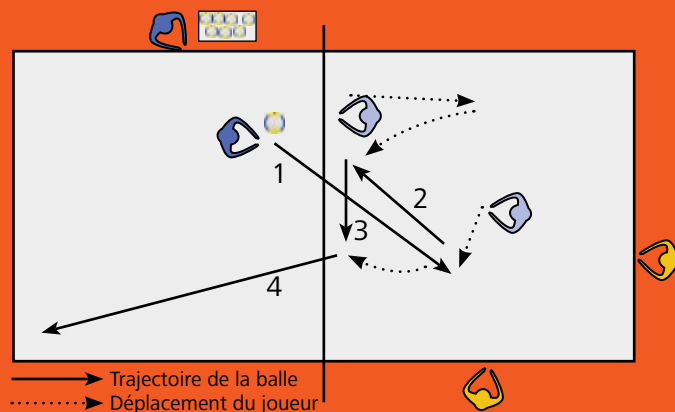
Voici deux exercices qui permettent de travailler le module II:

L'équipe A joue avec bloc ou repli en défense le long de la ligne et défense sur la diagonale.

Un joueur de l'équipe B attaque sur un ballon qu'il s'est lancé à lui-même (autosmash). A doit gagner 3 échanges. Avec de bonnes paires, l'entraîneur peut définir des cibles pour l'équipe qui défend. Changement: A à la pause, B en défense C autosmash...

A la 2e ronde, intervertir les fonctions de contre et de défense au sein des équipes.

Variante: l'entraîneur engage en frappant une attaque depuis



#### Acquisition des automatismes en défense

L'équipe C ou l'entraîneur joue un ballon gratuit sur B, qui doit attaquer selon un schéma prédéfini (shot en long de ligne, cut etc.). A défend et construit une contre-attaque. L'échange est joué jusqu'au bout.

Changement après 5 ballons gratuits par équipe.

Plusieurs répétitions, rotation des équipes

Variante: deux types d'attaques sont autorisés (en force sur la diagonale et shot le long de la ligne, p. ex.)

## Compétition

Les joueurs doivent être bien préparés à la compétition. Autrement dit, il faut leur apprendre à maîtriser les phases décisives dans le jeu. Les priorités sont:

1. assurer la constance dans le module I
2. mettre l'adversaire sous pression par un service ciblé
3. apprendre à gagner les sets serrés
4. marquer le point sur les ballons gratuits
5. assurer la constance dans le module II (automatismes en défense)

Ces différents aspects doivent toujours revenir dans les formes de compétition à l'entraînement. Au lieu de jouer des sets entiers, les joueurs doivent apprendre à faire la différence sur les points importants.

Dans les entraînements préparatoires à la compétition, il faut habituer les joueurs aux rythmes des matches officiels: changement de côté conformément au règlement, simulation des temps morts et des interruptions entre les sets. L'entraîneur peut profiter de ces moments pour donner des instructions. Cela dit, il doit aussi apprendre à ne pas trop intervenir dans ce genre d'entraînement, afin de laisser les joueurs prendre leur autonomie.

## Remarques finales

Les enseignants et les entraîneurs doivent donner aux jeunes le goût du beach à travers des exercices introductifs simples. On peut autoriser les débutants à rattraper une fois le ballon dans certaines formes d'exercices et de jeu.

Lorsque le temps est compté, il faut savoir simplifier les règles pour que le jeu puisse se développer. Les enfants et les adolescents ne devraient pas répéter trop longtemps les mêmes actions; il faut les stimuler et les encourager en variant les exercices et les formes de jeu.

Pour l'entraîneur indoor, le risque existe de transposer directement au beach les exercices utilisés en salle. Or ils sont beaucoup plus éprouvants dans le sable, vu que les joueurs se déplacent moins vite sur une surface inégale, sans compter les facteurs extérieurs, comme le soleil, le vent, la pluie etc., qui peuvent troubler la perception et le fait que la couverture du terrain doit être assurée à deux.

## Sources

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Stefan Kobel:         | «Au top mondial»                                    |
| Papageorgiou-Hömborg: | «Beachvolleyball»                                   |
| Jörg Ahmann           | «der ahmann, Beach-Volleyball-Übungen für Gewinner» |
| Jörg Ahmann           | «der ahmann, Beach-Volleyball-Taktik für Gewinner»  |

## Camps

Camps de beach pour jeunes et adultes en Italie et en Suisse:  
[www.meier-volleyball.ch](http://www.meier-volleyball.ch)

## Glossaire



|                  |  |
|------------------|--|
| Tomahawk         | Défense jouée paume contre paume avec l'arrête inférieure des mains.   |
| Drive            | Balle attaquée avec topspin  |
| Shot             | Coup d'attaque placé en douceur  |
| Lineshot         | Shot joué le long de la ligne  |
| Cutshot          | Shot joué dans la petite diagonale   |
| Pokeshot         | Technique de défense et d'attaque par laquelle le ballon est joué uniquement des phalanges (de l'anglais: (to) poke = pousser) |
| Rainbowshot      | Shot par-dessus le contreur, joué sur la ligne de fond   |
| Longline         | Une attaque sur la ligne   |
| husband-and-wife | Service entre les deux réceptionneurs  |
| Side-Out         | reprise du service   |



*Pokeshot par-dessus le contreur par Simone Kuhn*

## Impressum:

Direction de la rédaction:

Auteur:

Collaboration à la rédaction:

Mise en page et photos:

Email:

Philipp Schütz

Max Meier

Adrian Probst, Christian Bigler

Philipp Reinmann

Philipp Reinmann

[training@volleyball.ch](mailto:training@volleyball.ch)