

## DE LA SALLE AU SABLE

La saison indoor 06/07 est pour la plupart d'entre vous déjà terminée, les genouillères sont lavées et les maillots rangés jusqu'à l'automne. L'heure est à l'analyse de la saison et aux enseignements qu'il faut en tirer pour l'avenir. Mais avant de pouvoir concrétiser les nouveaux objectifs et les nouveaux plans, place à l'été et à la saison de beach! Nous sommes convaincus – et l'expérience nous conforte dans nos vues – que le volleyball sur sable a de nombreux atouts à faire valoir pour former des athlètes complets, sous l'angle du développement du jeu comme sous les aspects physiques, psychiques et sociaux. Bien que le beach présente une base commune avec le volley en salle, les deux disciplines diffèrent quant à la structure et aux conditions de jeu. Le passage du sol en dur au sable tendre ne va pas de soi; il exige un certain temps d'adaptation. A travers le présent cahier de l'entraîneur, nous

vous proposons de mettre en lumière les différents aspects d'une transition réussie. Un autre aspect délicat pour les volleyeurs qui pratiquent les deux disciplines est la planification. Pour réussir en salle et sur le sable tout en évitant les blessures, il faut respecter certains principes d'entraînement. Nous vous proposons ici un exemple de planification qui tient compte des exigences liées au cumul indoor-beach. Les exercices sont présentés par phase d'entraînement; ils s'adressent à des joueurs de niveau régional.

Impressum  
Chef de rédaction  
Rédaction et  
Exercices  
Mise en page et photos  
Email

Philipp Schütz  
Nicole Schnyder-Benoît et  
Stefan Kobel  
Philipp Reinmann  
training@volleyball.ch



## Difficultés et chances

Difficultés	Chances
Peu de possibilités d'entraînement dirigé en équipe indoor avec l'entraîneur sur le sable	Consolidation des gestes techniques et accroissement de la précision des séquences de jeu
Organisation du terrain de beach et du matériel réserver le terrain suffisamment tôt	Les spécialistes progressent dans les autres compartiments du jeu
Différents objectifs des joueurs en beach personnaliser les objectifs (tournois, récupération active, etc.), discuter et fixer les priorités de chacun	Apprentissage de l'adaptation à de nouvelles tactiques et de nouveaux systèmes de jeu
Une transition trop rapide peut causer des blessures prévoir assez de temps pour le passage de la salle au sable	Peu de joueurs, pas de coach, pas de changements, on apprend à assumer des responsabilités dans le jeu
«Complexe» face au beach reprendre des formes d'organisation d'entraînement indoor, se documenter, suivre des cours de beach ( <a href="http://www.volleyball.ch">www.volleyball.ch</a> , <a href="http://www.jugendundsport.ch">www.jugendundsport.ch</a> )	Le sable contribue à la musculation et à la stabilisation des jambes et du tronc

## Transition: de la salle au sable

### 1. Différences des règles

Beach volleyball	Volleyball en salle
2 sets gagnants à 21 points (3 <sup>e</sup> set à 15 points) Changement de côté tous les 7 points 1 temps mort par équipe par set Pas de coaching Pas de changements de joueur	3 sets gagnants à 25 points Changement de côté à chaque set 2 temps morts par équipe par set Coaching autorisé Changements autorisés
<b>Attaque</b> Feintes main ouverte interdites Attaque des 10 doigts uniquement dans l'axe du corps (droit devant ou droit derrière)	Feintes main ouverte autorisées Toutes variantes possibles
<b>Bloc</b> Le bloc compte comme 1 <sup>ère</sup> touche (si contact)	Le bloc ne compte pas comme 1 <sup>ère</sup> touche
<b>Réception</b> Uniquement technique manchette (haute ou basse)	Pas de restriction
<b>Défense beach</b> Technique des 10 doigts interdite pour le premier contact (exception: sur smashes puissants, technique «open hand» autorisée)	Pas de restrictions (à cela près que les «portés» sont interdits)



### 2. Les différences techniques

Sur l'essentiel, les techniques utilisées en beach et en salle ne diffèrent pas. C'est précisément cet aspect qui rend les deux disciplines si précieuses l'une pour l'autre. Charge à nous de simplement bien exploiter les synergies. Les différences dans les règles amènent le joueur à appliquer parfois différentes techniques en fonction de la situation. Sur le sable, il n'est par exemple pas permis de défendre au-des-

sus du niveau de la tête en appliquant la technique des 10 doigts sur les drives et les shots. Dans ce cas, il faut recourir à des techniques de défense propres au beach, mains fermées (manchette haute, tomahawk ou poke).

Les feintes indoor jouées des doigts sont interdites en beach; elles sont remplacées par des feintes jouées des phalanges (pokeshots).

### 3. Les différences dans la construction du jeu

Sur le sable, on cherche à s'adapter aux conditions plus difficiles liées au jeu en extérieur en simplifiant au maximum la construction du jeu. Concrètement, cela revient à raccourcir les trajectoires et à rationaliser les déplacements (courses simples et droites). La réception est assurée par les deux joueurs côte à côte, charge pour chacun de couvrir «sa» moitié du camp. Les passes montent en principe 1 m au-dessus du niveau du filet, en respectant une dis-

tance d'environ 1 m entre le passeur et l'attaquant. Contrairement au volleyball indoor, où l'on s'attache à construire le jeu en utilisant toute la largeur du filet, la construction reste compacte en beach, dans la moitié de terrain de la première touche de ballon. Les variantes d'attaque compliquées pour «tromper l'ennemi» n'ont pas grand sens, vu que, de toute façon, on se retrouve au pire en situation de 1 contre 1 au filet.

### 4. Différences du physique

	Sable	Salle
Surface de jeu	Sol de sable tendre et instable	Sol dur de la salle
	Exigeant en termes de stabilisation pour la musculature du tronc, des jambes et des pieds	La musculature et notre appareil moteur statique (os, tendons et ligaments) sont soumis à des pics de force supérieurs et des impulsions motrices plus rapides
Type de compétition	Forme de tournois (3 à 5 matches par jour, jusqu'à 8 matches lors d'un weekend de compétition)	Championnat (1 match par jour, rarement deux matches consécutives)
	Séquences intermittentes intenses, force-endurance	Séquences intermittentes intenses
Durée de jeu	Durée de jeu courte (35 à 70 min), les pauses entre les matches peuvent descendre jusqu'à 45 minutes	Durée de jeu plus longue (60 à 150 min)
	Une bonne endurance foncière est nécessaire	Endurance foncière est moins importante
Conclusion	Le joueur qui passe de la salle au sable pour son entraînement doit laisser à son corps le temps d'adaptation nécessaire. Les stimulations sensomotrices exercées sur la musculature sont très différentes.	

### 5. Différences des aspects mentaux

	Sable	Salle
Responsabilité	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le succès ne dépend que de 2 joueurs</li> <li>Pas de changements possibles</li> <li>Chaque joueur est sollicité au moins une fois dans chaque séquence de jeu</li> <li>L'adversaire peut imposer les tâches à accomplir par chaque joueur avec son service</li> <li>Impossible de masquer ses faiblesses</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le succès dépend d'une dizaine de joueurs</li> <li>Possibilité de changer des joueurs</li> <li>Les joueurs ne sont pas forcément sollicités dans un échange</li> <li>Le service opposé n'a pas d'influence sur la repartition des tâches</li> <li>Il est possible de masquer des faiblesses individuelles</li> </ul>
Flexibilité	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conditions extérieures toujours changeantes (vent, pluie, soleil, températures extrêmes)</li> <li>Changements des adversaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conditions constantes</li> <li>Grande phase de préparation avant le prochain adversaire</li> </ul>
Développement	<ul style="list-style-type: none"> <li>Opportunité pour développer ses compétences</li> <li>Développement d'un mental de compétitrice</li> <li>On apprend à faire face à la pression et aux attentes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grandes attentes au teamwork et au respect au sein de l'équipe</li> </ul>

## Planification de la saison

En beach comme en indoor, réussir tout en prévenant les blessures et les pannes de motivation exige une bonne planification. En Suisse, il est courant d'enchaîner la saison indoor et la saison de beach sans prévoir de pause. Ce faisant, on sacrifie non seulement la récupération, mais encore l'acquisition de la technique générale ainsi que l'appro-

fondissement des éléments techniques et tactiques dans les entraînements. Or il est important que la planification de l'entraînement intègre différentes priorités pour chaque phase. Nous vous proposons ici un calendrier organisé selon les phases suivantes pour préparer la saison de beach:

Transition	Acclimatation	Préparation	Compétition	Transition
Au moins 2 semaines	4-6 entraînements	Au moins 6-10 entraînements (avant début saison)	Objectifs clairement définis pour la saison de beach 2007	Au moins 2 semaines
2 mois d'adaptation-préparation (avril-mai)			Juin - août	Septembre



Dans la **phase de transition**, l'athlète doit veiller à une récupération active, autrement dit, oublier le volleyball pour se livrer à une activité polysportive. Il est important que le corps, mais aussi la tête, puissent récupérer après la longue saison en salle. Il faut réduire fortement le nombre d'entraînements. Beaucoup d'athlètes doivent se forcer un peu pour lever le pied. Cela dit, récupérer ne veut pas non plus dire s'écraser sur le sofa du salon.

Dans la **phase d'acclimatation**, il faut multiplier les déplacements et les formes de jeu sur sable. Ces premiers entraînements visent surtout à l'acquisition rapide de l'équilibre et de la synchronisation propres au jeu sur sable, ainsi que de l'orientation (dimensions réduites du terrain et conditions extérieures). Les joueurs doivent expérimenter le maximum de contacts avec ballon, grâce à des exercices en solo ou à deux. La répétition des déplacements difficiles dans le sable permet en outre d'entraîner les bases de la condition. Moyennant l'application de règles adéquates, cette phase offre aussi l'occasion d'entraîner le contrôle du ballon, à travers différentes formes de jeu.

## Exercices d'acclimatation

### Exercice 1: Jeu de chasse

Organisation: 1 ballon, 3 joueurs pour 1 chasseur, tout le monde constamment en mouvement. Le chasseur essaye de toucher un joueur avec le ballon (sans le lancer). Le joueur touché devient chasseur. Tout le monde commence à 5 points, chaque joueur en perd 1 lorsqu'il devient chasseur. Qui aura le plus de points à la fin?

#### Variante

- Les joueurs ont un ballon, et le chasseur essaye de toucher les joueurs sans ballon. Les joueurs se passent le ballon pour «se protéger»: le chasseur ne peut pas attraper le joueur qui a le ballon dans les mains

### Exercice 2: Jeu de la mouche

Organisation: 2 équipes de 4 joueurs et un ballon par moitié de terrain. Le joueur en possession du ballon n'a pas le droit de se déplacer.

#### Variantes

- L'équipe en possession du ballon qui réussit à faire des passes marque des points. Après 6 points de suite, elle marque un «big point» et le ballon passe à l'équipe adverse. Lorsque le ballon tombe au sol, il appartient à l'équipe qui le rattrape en premier
- Pour marquer un point, il faut faire une passe en arrière entre les jambes et que le coéquipier rattrape le ballon. Les passes normales sont autorisées, mais ne donnent pas de points

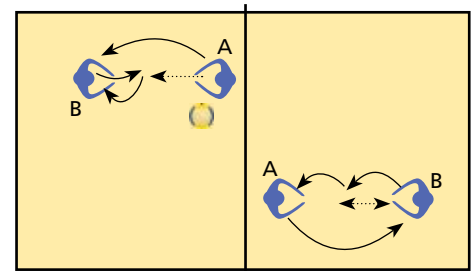


**Exercice 3:** Formes d'échauffement avec ballon

1 ballon par paire

**Variantes**

- Par paires, perpendiculairement au filet. A joue long sur B et accompagne le ballon. B joue court sur A, qui renvoie sur B, sur quoi A retourne à son point de départ. A son tour, B joue long sur A, etc.
- A conserve sa position au filet; il joue long sur B, qui fait un coup de contrôle haut, puis enchaîne avec une passe sur A. Invertir les rôles après 8 à 10 répétitions (si A joue une autopasse, B doit défendre une attaque)



→ Trajectoire de la balle  
 .....→ Déplacement du joueur

**Exercices d'orientation**

En salle, les points de repère sont nombreux, et les joueuses s'y raccrochent inconsciemment. A l'extérieur, plus rien de cela: il faut trouver d'autres repères. La vision périphérique est indispensable pour

bien s'orienter, de même que pour surveiller les adversaires. La joueuse qui réussit à voir l'adversaire tout en se concentrant sur le ballon peut tirer parti de cette information pour son attaque.

**Exercice 1:** Un, deux, trois...

1 ballon pour 3 joueuses, 3 à 6 joueuses par camp, toutes se déplacent librement en tous sens (pas tourner en rond!), elles sont numérotées et le ballon (les ballons) est transmis de 1 à 2 et de 2 à 3.

**Variantes**

- La joueuse 1 annonce le nom de la joueuse 2 et lui lance le ballon; 2 le rattrape et annonce le nom de 3, etc.
- Idem, mais en jouant une automanchette avant de rattraper le ballon
- Idem variante 2, mais avec 3 contacts: manchette, autopasse d'orientation et passe à la prochaine joueuse. Veiller à conserver la plus grande stabilité possible pendant les 3 contacts; la 3e touche peut aussi être une attaque

**Exercice 2:** Regarde-moi dans les yeux

Par 2, 1 ballon par paire, perpendiculairement au filet

**Variantes**

- Chaque joueur fait trois touches, et sur la troisième, il adresse une passe (plus tard, un smash) à son partenaire. Lorsque, après la deuxième touche de A, le ballon atteint le sommet de sa trajectoire, B indique un chiffre avec ses doigts. A essaye de l'annoncer à B avant la 3e touche
- A et B se tiennent de part et d'autre du filet; 3 touches de ballon, la troisième prenant la forme d'un smash pieds au sol sur le partenaire (encore en mouvement juste avant l'attaque). Au début, il est plus simple que le joueur se déplace uniquement en profondeur; dans un deuxième temps, il peut exploiter tout le terrain. L'exercice peut être exécuté par plusieurs paires en parallèle. Les exigences en termes de perception et d'orientation n'en seront que plus grandes

## Exercices contrôle du ballon (formes coopératives)

Les exercices dans lesquels un joueur doit exécuter plusieurs touches de ballon, de même que ceux où deux joueurs doivent jouer le plus précisément l'un sur l'autre par-dessus le filet sont idéaux pour entraîner le contrôle du ballon, la précision et la concentration. Dans les formes de jeu coopératives, le but est de conserver le ballon en jeu, que ce soit

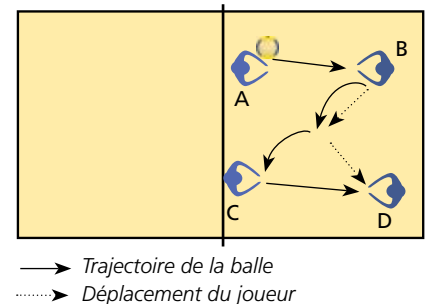
pour un temps ou un nombre de répétitions donné. Ces exercices sont surtout utilisés pendant la phase d'acclimatation. Ils sont ensuite relayés par des formes de jeux compétitives faisant intervenir des éléments propres au volleyball dans des situations proches de la réalité du jeu.

### Exercice 1: Se jouer le ballon à soi-même

Organisation: l'exercice se déroule sur un demi-terrain, avec plusieurs joueurs: un en position 2 (A) et un autre en position 4 (C), 2 dans le terrain et les autres en attente derrière la ligne de fond.

#### Variante

- En position 2, A attaque long line sur B, qui oriente sa réception sur le centre du camp, va se placer sous le ballon et adresse une passe à C, qui (attrape le ballon et) attaque à son tour long line. Après la passe, les joueurs en attente viennent occuper les positions laissées vacantes. A et C restent au filet (distance: au moins 1 m) jusqu'à ce qu'ils aient chacun réalisé 5 attaques sans commettre de faute. Le joueur qui commet une faute perd 1 point. Tous les joueurs commencent avec 5 points

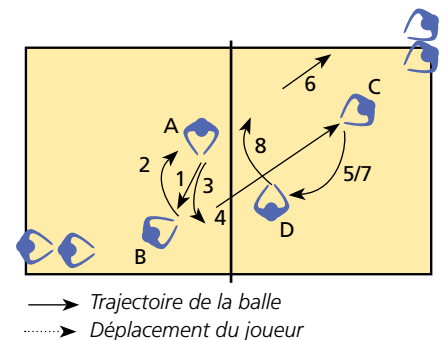


### Exercice 2: Diagonal total

Une passeuse en position 3 de chaque côté du filet. Les autres joueuses se placent en position 2 en colonne. Répéter l'exercice en position 4.

#### Variantes

- La passeuse A joue un drive facile sur B en position 2; B défend et joue sur A, A joue sur B, B fait une attaque précise et contrôlée en diagonale sur C. C défend sur D, qui frappe un drive sur C avant que D ne fasse sa passe. Après l'attaque, la joueuse va prendre position à la passe, la passeuse va se placer à l'arrière de la colonne en attente pour la position d'attaque. L'objectif est de faire passer le ballon 10x de suite par-dessus le filet sans faute (11x si 2 fautes de suite)
- Lorsque la joueuse au contre saute, jouer un lob par-dessus le bloc. Lorsqu'elle ne saute pas, frapper en contrôle sur B

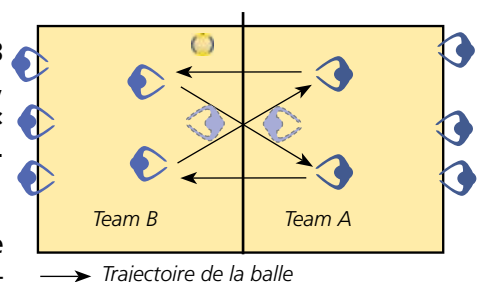


### Exercice 3: Zig-zag

2 équipes sur le terrain, les autres en attente derrière la ligne de fond.

#### Variantes

- Un passeur supplémentaire en position 3. Construire le jeu en 3 touches de ballon; l'équipe A attaque toujours le long de la ligne, l'équipe B toujours en diagonale. Lorsque l'équipe A a attaqué 2x le long de la ligne (1x pos. 2 et 1x pos. 4), toute l'équipe change. Lorsque A revient sur le terrain, les joueurs font une rotation
- Idem, mais seulement à deux (sans passeur en position 3)
- Idem, mais avec des tâches conditionnelles. Lorsque le défenseur se tient loin en avant, attaquer avec un long lob (qui laisse au défenseur juste le temps d'atteindre le ballon), lorsqu'il est en position de défense normale, attaquer en puissance



## Exercices de jeu compétitives

Dans ces jeux, le but est de marquer le point et de gagner. Cette situation de compétition exige une qualité supplémentaire: un mental solide. Contrairement aux exercices coopératifs, les situations ne sont pas standardisées; elles varient et évoluent, ce qui requiert une adaptation constante pour la

prise de décision. Dans ce contexte, les joueurs travaillent leur anticipation, leur condition physique et leur mental. Selon le niveau des joueurs et l'espace disponible, on peut faire des exercices en 1:1 ou en 2:2 sur tout le terrain, une moitié de terrain ou une bande parallèle au filet.

### Exercice 1: Manchettes à gogo

2 joueurs jouent l'un contre l'autre (sur toute la largeur du terrain ou la moitié du terrain). Seule la manchette à deux mains est autorisée. Service facile par le bas (serveur dans le terrain ou derrière la ligne de fond). Le premier à 5 points a gagné (RPS). Avec un grand groupe, il est recommandé de changer une équipe après chaque échange (toutes les équipes qui sont du même côté jouent ensemble) ou chaque point (ce sont toujours les mêmes équipes qui sont opposées).

#### Variantes

- Une seule touche de ballon est autorisée
- Automanchette de contrôle obligatoire (2 touches de ballon). L'idéal est de se rapprocher du filet avec la première touche, pour occuper une position d'attaque idéale sur la seconde
- Une ou deux touches de ballon autorisées. A chacun de choisir la meilleure solution en fonction de la situation

## La phase de préparation

L'entraînement spécifique des techniques de base, ainsi que la construction du jeu et la coordination au sein de l'équipe sont les points au menu de la phase de préparation à la compétition. Travailler ces aspects présuppose toutefois que les athlètes sont aptes à se déplacer dans le sable de manière économique et efficace. Plus la phase de compétition approche, plus il faut réduire le volume d'entraîne-

ment au profit de l'intensité. Il convient en outre d'intégrer des formes de jeu proches de la compétition, pour familiariser les joueurs avec la pression. Il est enfin recommandé de disputer des matches d'entraînement avant le premier tournoi, afin de procéder aux derniers ajustements et de trouver le rythme de la compétition.

## Exercices de préparation

Les drills proposés pour les complexes 1 et 2 permettent un grand nombre de répétitions et de contacts avec le ballon. Dans cette phase, ils sont le plus souvent exécutés sans adversaire. Il faut prêter

une attention particulière à la qualité technique de l'exécution. Le contrôle de la qualité des attaques peut se faire au moyen de cibles, qui peuvent être tout simplement dessinées dans le sable.

### Exercice 1: K1 – Réception

**But:** Déplacement avant, arrière, latéral, amélioration de la technique de réception.

Lorsque l'entraîneur touche le ballon, le joueur s'élanche depuis trois positions différentes. Il remplace ensuite l'attrapeur, qui va à la queue en attente.

#### Variantes

- L'entraîneur varie entre service flottant et service frappé (avec spin)
- Service depuis une table ou un caisson
- Position de départ: assis, couché, debout dos tourné
- Utiliser les deux moitiés droite du terrain

### Exercice 2: K1 – Réception (4 Corner Drill)

**But:** Déplacement avant, arrière et latéral, orientation sur le terrain et amélioration de la technique de réception.

L'entraîneur sert par le bas 4 services consécutifs dans les 4 coins du terrain, et la joueuse réceptionne sur une attrapeuse. La réceptionneuse remplace ensuite l'attrapeuse, qui va se mettre à la queue en position d'attente. A partir de 6 joueuses, dédoubler l'exercice dans l'autre camp.

#### Variantes

- L'entraîneur varie entre service flottant et service frappé (avec spin)
- Service depuis une table ou un caisson
- Varier l'ordre des coins
- La joueuse fait un slalom entre des cônes à l'arrière du terrain avant la réception

## Exercice 3: K1 – Passe

**But:** Connaître la course du passeur, orientation optimale du corps, améliorer la technique de la passe. Le passeur s'élanche vers le filet au signal acoustique de l'entraîneur (gifle sur le ballon) et fait une passe à l'attrapeur. Exécuter l'exercice de la gauche et de la droite.

### Variantes

- Lieu de réception
- Trajectoire du ballon (plate ou haute)
- Rotation du ballon (spin)
- Technique des 10 doigts / manchette
- Remplacer l'entraîneur par le réceptionneur et lui faire réceptionner les ballons lancés par l'attrapeur

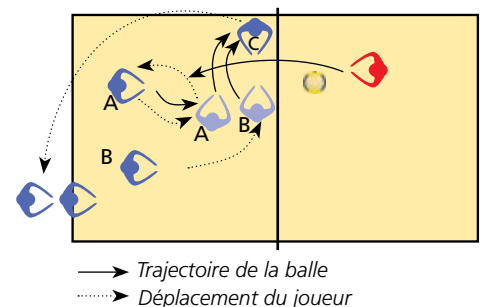
## Exercice 4: K1 – Réception/Passe

**But:** Améliorer le contrôle du ballon, connaître la course du passeur, orientation optimale du corps, améliorer la technique de la passe.

Service de l'entraîneur. La joueuse A enchaîne une automanchette et passe sur C. Elle joue la deuxième réception directement sur B, qui passe à C. A remplace C, B remplace A et C va en position d'attente. L'entraîneur sert à nouveau deux fois.

### Variantes

- Réception dans la moitié droite du terrain
- L'entraîneur varie le service (flottant ou frappé avec spin)



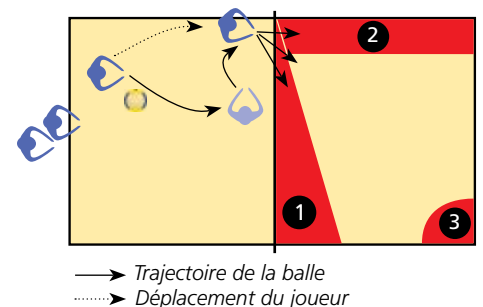
## Exercice 5: K1 – Attaque sur ballon lancé

**But:** Trouver le timing de la course d'élan, améliorer la technique d'attaque.

A lance le ballon à B. B passe et A attaque placé dans toutes les directions. La technique du pokeshot est souvent recommandée lorsque le ballon est trop près du filet.

### Variantes

- Shots dans les zones 1, 2 et 3
- Smashes frappés le long de la ligne ou sur la diagonale
- Intégrer un contreur ou une planche pour le bloc
- Réception sur service de l'entraîneur



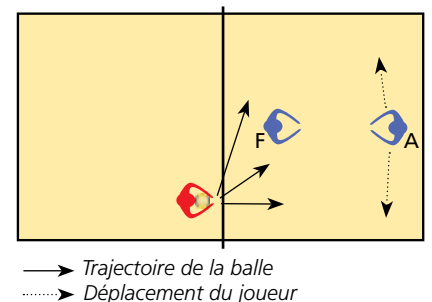
## Exercice 6: K2 – Défense sur les attaques puissantes

**But:** Améliorer le contrôle du ballon

L'entraîneur, sur une table, attaque sur la ligne ou la diagonale en adaptant la difficulté. La joueuse A s'élanche de la position de base et se déplace avec une orientation du corps optimale (regard vers l'avant). Elle veille à la stabilité de la position, en appliquant la technique de défense basse ou haute. F rattrape le ballon et le renvoie à l'entraîneur. Changement de joueuse après 3 à 5 répétitions.

### Variantes

- L'entraîneur joue des cutshots adaptés. Le joueur défend à 1 ou 2 bras, avec un dernier pas aussi plat et bas que possible
- Même exercice, mais sur des lineshots





**Exercice 7: K2–Attaque sur défense**

**But:** Améliorer le contrôle du ballon, trouver le timing de la course d'élan, améliorer la technique de défense.

L'entraîneur, sur une table, annonce\* le type d'engagement qu'il va faire. La joueuse B défend en partant de la position de base en défense. Pendant ce temps, A fait un contre, puis fait la passe à B, qui attaque librement.

**Variantes**

- Avec contreur ou planche au bloc
- Annoncer le typ et le lieu d'attaque

**\*Annonces**

En puissance diagonal, en puissance long line, lineshot, cutshot

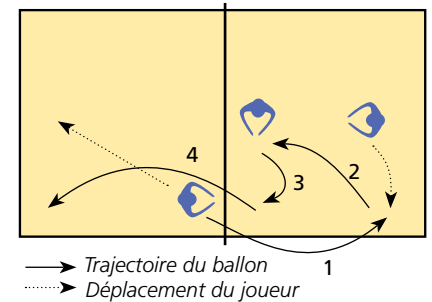
**Exercice 8: Attaque sur séquence lineshot-défense**

**But:** Améliorer le contrôle du ballon, trouver le timing de la course d'élan, améliorer la technique de défense.

Le joueur A attaque en lineshot. D défend sur C. C passe à D, qui attaque en lineshot sur A... Poursuivre jusqu'à la faute.

**Variante**

- Attaque sur séquence cut-défense

**Exercice 9: K2–Bloc**

**But:** Apprendre les différents blocs.

L'entraîneur frappe dans le bloc de la joueuse A à partir d'une table. Changement de joueur après 3 à 5 répétitions.

**Variantes**

- L'entraîneur ou un assistant engage en frappant sur un autolancer
- L'entraîneur joue le ballon court par-dessus le bloc. Le joueur A se retourne et fait une passe haute. B fait une passe à A, qui attaque
- Avec planche au bloc
- Shots ou attaques dans les zones définies (voir exercice 5, page 22)

**Exercice 10: K2–Attaque de la contreuse sur repli en défense**

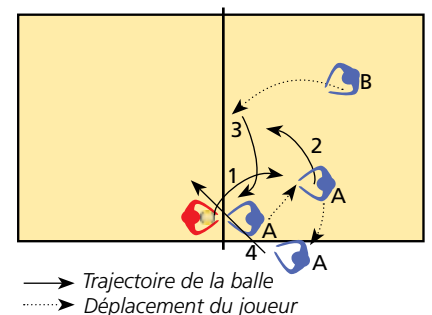
**But:** Améliorer le contrôle du ballon, intégrer le chemin et le timing de la course d'élan, améliorer la technique de défense.

L'entraîneur frappe le ballon dans le camp de la contreuse (joueuse A) à partir d'une table.

A recule et défend sur B. B fait une passe à A, qui attaque.

**Variantes**

- Attaque contre planche au bloc
- Shots dans les zones 1/2/3 (voir exercice 5)
- Attaques puissantes ligne ou diagonal

**La phase de compétition**

La phase de compétition devrait être planifiée à l'avance, afin de fixer les objectifs prioritaires. L'équipe qui désire se qualifier pour le championnat suisse, qui a lieu en principe à la fin de la saison, doit accumuler les points nécessaires au fil de la saison. Dans ce cas, être au sommet de sa forme au premier tournoi de l'année et caler en milieu de saison ne sert pas à grand chose. Nous recommandons donc de planifier la saison sur la base d'objectifs bien définis. Dans cette phase, les entraî-

nements sont plutôt courts, mais intenses: il faut multiplier les exercices en side-out et les séquences de jeu. Les corrections se limitent essentiellement aux carences tactiques; l'heure n'est plus à la remise en question des aptitudes techniques. Dans le présent cahier de l'entraîneur, nous nous concentrerons essentiellement sur les phases d'acclimatation et de préparation à la compétition, en illustrant les priorités par des exemples.

## Exercices phase compétitive

### Exercice 11: Shots à gogo

Jeu libre sans sauter.

#### Variantes

- Seul le contreur a le droit de sauter
- Avec plus de 4 joueurs, changer un joueur ou toute l'équipe à chaque point perdu

### Exercice 12: Avec consigne pour la première attaque

L'entraîneur donne une consigne pour la première attaque

#### Variantes

- Cut
- Cut ou en puissance sur la diagonale
- Long sur la diagonale ou le long de la ligne
- En puissance le long de la ligne
  - Le contreur se positionne au filet sans sauter
- Match à 15 ou à 21 points



## Le facteur athlétique

Le fait de disputer deux périodes de compétition en l'espace de 12 mois implique une forte contrainte sur la planification en réduisant le temps de préparation de la saison en salle comme de la saison sur sable. Il importe donc de prêter une attention particulière au développement des aptitudes techniques et physiques à travers une planification bien conçue.

## A l'automne, retour en salle...

Nous reviendrons sur la problématique de la transition à la fin de l'été, mais en nous concentrant cette fois sur le passage du sable à la salle. Sans être identiques, les problèmes qui se posent sont du même ordre. A la fin de la saison de beach, l'athlète devrait aussi s'accorder au moins deux semaines de pause

### Exercice 13: Side-out sur service par le bas (ballon gratuit)

Match 2:2. L'équipe A sert par le bas 2 fois de suite sur l'équipe B. Si B réussit les deux side-outs, A fait un 3<sup>e</sup> service. B doit attaquer en 2 touches de ballon. Modes de comptage possibles:

#### Mode 1

- 0+1 side-out = 0 point
- 2 side-outs = 1 point
- 3 side-outs = 2 points
- Match à 11 points

#### Mode 2

- 1 side-out = reprise du service
- 2 side-outs = donne droit à un troisième ballon
- 3 side-outs = 1 point

Les rôles sont maintenus tant que l'équipe à la réception gagne les deux premiers échanges (même si elle ne gagne pas le troisième).

Le match se joue à 5 points.

### Exercice 14: King of the Court

Il faut au moins 3 équipes. Service toujours à partir du camp gauche, seule l'équipe du camp de droite peut marquer. L'équipe qui perd le point sort du terrain, l'équipe de gauche passe dans le camp de droite et la 3<sup>e</sup> équipe commence dans le camp gauche.

#### Variante

- Changement après 1, 2 ou 3 fautes en side-out

Parallèlement aux exercices présentés dans le présent cahier (qui mettent l'accent sur l'aspect technique), il faut travailler le physique. Les deux sont nécessaires. Il faut se garder de les négliger en oubliant de s'entraîner à force d'aligner les matches. Nous nous pencherons sur le développement des capacités athlétiques pour les grands rendez-vous de la saison de beach dans le cahier du printemps 2008.

pour récupérer physiquement et mentalement. Par rapport à la transition printanière, le passage du sable au sol dur de la salle induit un risque de blessure beaucoup plus important. Mais pour l'heure, tout le monde sur le sable!