

La réception est la clé

La réception est un exercice incontournable sur le sable. Une réception stable est la base du side-out, et donc le fondement sur lequel se construisent les victoires.

Texte: Patrick Egger

Les qualités de réception d'un duo de beach en disent long sur le niveau de l'équipe. Qui-conque n'a pas des qualités extraordinaires à la passe et une puissance de feu hors norme en attaque se doit de posséder une réception stable et précise. La réception est la condition incontournable d'un jeu efficace en side-out. Dans la présente livraison, nous nous penchons sur les questions suivantes:

1. Quels sont les facteurs d'une réception parfaite?
2. Où faut-il jouer la réception?
3. Comment l'entraîner efficacement?

Préalables

Le jeu de jambes en combinaison avec une bonne anticipation sont les ingrédients essentiels d'une réception réussie. Le joueur qui parvient à se trouver en équilibre suffisamment tôt au bon endroit a de grandes chances de jouer un ballon propre et précis. Il faut donc faire du jeu de jambes et de la bonne appréciation de la trajectoire du ballon une priorité, en imposant aux joueurs des exercices de coordination qui exigent la recherche de l'équilibre. Une position de départ stable facilite ensuite un déplacement rapide vers les positions d'attaque, ce qui est toutefois com-

Dans la présente édition

Chère lectrice,
Cher lecteur,
Le beach volleyball met joueuses et joueurs au défi dans tous les compartiments du jeu et favorise ainsi une formation technique et tactique complète. Dans le présent cahier de l'entraîneur, Patrick Egger met en lumière les particularités de la réception à deux et dévoile des conseils pratiques pour l'entraînement (p. 19–25). La page coaching (p. 26) est vouée à l'entraîneur-joueur. Michel Bolle se penche en particulier sur la double fonction d'entraîneur et de coach, qui revêt naturellement une grande importance sur le sable. Je vous souhaite bonne lecture, en espérant que vous pourrez en tirer quelques conseils utiles dans votre quotidien d'entraîneur.

Markus Foerster
training@volleyball.ch

Photo: FIVB

Impressum

Chef de rédaction	Markus Foerster
Auteurs	Patrick Egger, Michel Bolle
Mise en page et photos	Markus Foerster, FIVB
Email	training@volleyball.ch



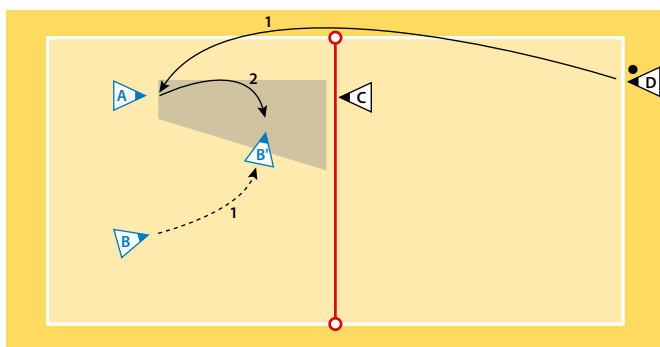
pliqué par le revêtement mou et inégal du terrain de beach.

Exécution technique

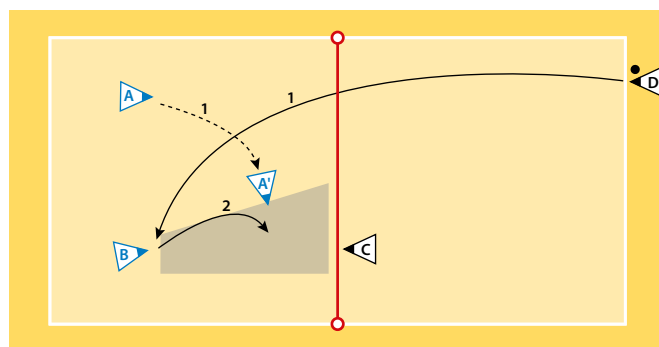
La réception sur sable ne se différencie que légèrement de la réception en salle. Une différence réside dans la technique. En beach, la réception en passe à dix doigts n'est pas autorisée. Sur les services très longs, il faut donc esquiver et jouer le ballon sur le côté en appliquant

la technique usuelle de la manchette, d'où l'importance du jeu de jambes. Le réceptionneur évite ainsi d'être repoussé trop près de la ligne de fond. Il doit surtout veiller à la hauteur de l'épaule arrière. Du fait du raccourcissement des courses, cette technique facilite par ailleurs la transition de la réception vers l'attaque. Une deuxième différence réside dans la cible visée par le joueur à la réception. En beach, la réception est jouée droit devant, en direction du filet, dans le «couloir de réception». La trajectoire du

ballon doit être aussi courte que possible, afin de minimiser l'influence du vent et la longueur des courses dans le sable profond. Jouer droit devant se révèle être la meilleure option à la réception.



Couloir de réception gauche



Couloir de réception droit



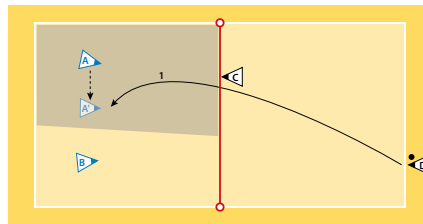
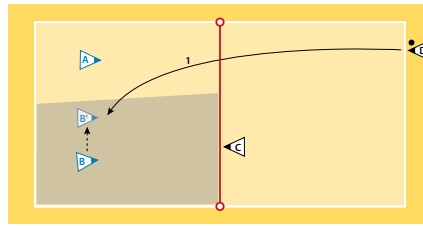
Photo: FIVB

Sur les services très longs, il faut esquiver et jouer le ballon sur le côté en appliquant la technique usuelle de la manchette.

Considérations tactiques

La zone entre les joueurs est la plus délicate pour l'équipe à la réception (zone dite «husband and wife»). Il est important de se concerter avant le service pour savoir qui couvre le centre. En règle générale, le joueur qui prend le milieu est celui qui se trouve sur la diagonale par rapport au serveur car il dispose de plus de temps en raison de la longueur de la trajectoire du ballon.

La réception est aussi une gageure sur le plan du mental. Immédiatement après sa réception, le joueur doit se concentrer sur l'attaque. Cette «double charge» est exigeante pour la tête et doit être exercée encore et encore à l'entraînement.



«husband and wife area»

Points à retenir pour la réception

- concentre-toi sur le jeu de jambes
- déplace-toi sans perdre le ballon des yeux
- joue le ballon avec le corps en équilibre stable
- joue les longs services en manchette sur le côté
- joue la réception dans le couloir de réception, assez droit vers le filet
- détermine avec ton coéquipier qui prend en charge la zone centrale
- concentre-toi d'abord sur la réception, puis sur l'attaque qui suit

Entraînement de la réception

La réception se fait toujours sur service adverse. Dans un entraînement technique, le service peut ou doit être remplacé par des lancers ou des services par le bas en variant la distance. L'entraîneur peut.

Degré de difficulté

Le degré de difficulté d'un exercice de réception peut très facilement être adapté: l'exercice est par exemple beaucoup plus facile sur un petit terrain que sur un grand.



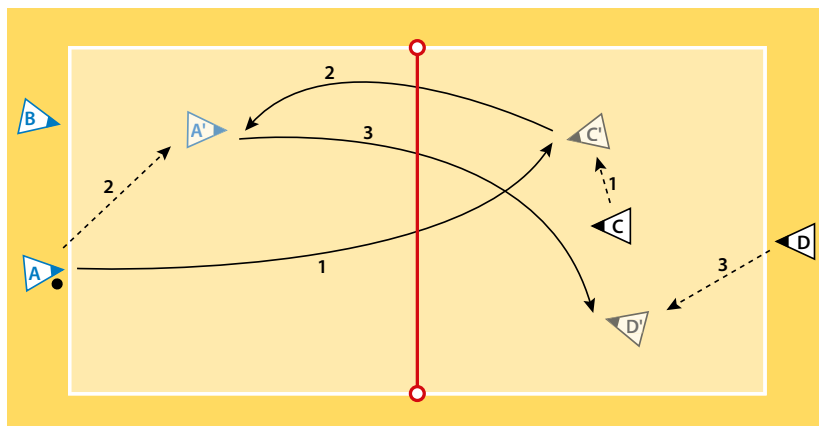
Photo: FVB

Joue le ballon avec le corps en équilibre stable

	Plus facile	Plus difficile
Taille du terrain	plus petit	plus grand
Distance	plus loin	plus près
Hauteur du filet	plus haut	plus bas
Ballon	ballon de volley standard	petit ballon spécial libéro
Variantes de mise en jeu	lancer → passe → par le bas → par le haut → à partir d'un plinth	

Bump-Game

Deux équipes s'affrontent. Seule la manchette est autorisée. Les joueurs jouent directement dans le camp adverse. Le service doit être exécuté par le bas. Immédiatement après le service, le joueur A joue la première manchette (A') pour son équipe. Match jusqu'à 8-15 points.



Accents:

- Améliorer le jeu de jambes
- Exercer l'anticipation
- Appliquer la technique de la manchette

Variations:

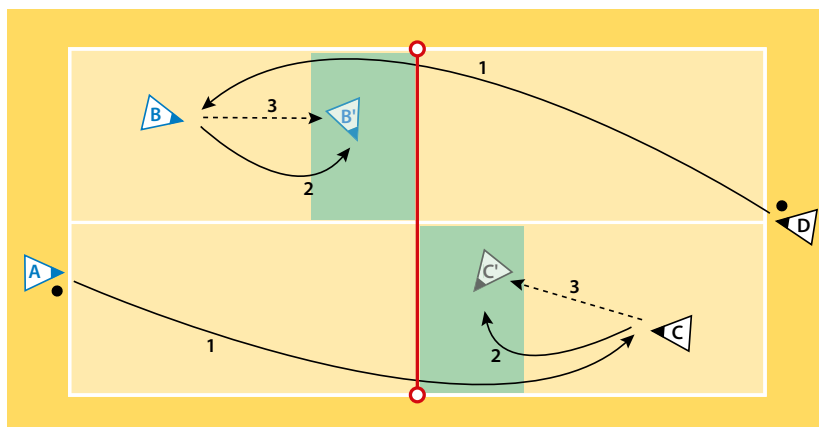
- Après la manchette, le joueur doit toucher la ligne extérieure du terrain (= intensité supérieure et jeu de jambes plus exigeant).
- Même exercice, mais avec le ballon spécial libéro.

Match de réception 1:1

Jeu 1:1 sur un demi-terrain. Le joueur A sert sur C, et le joueur D sur B.

Les réceptionneurs essaient de diriger leur réception dans une zone prédéfinie et de rattraper leur propre réception dans ladite zone.

Chaque ballon rattrapé dans la zone donne un point au réceptionneur. Les joueurs intervertissent ensuite les rôles.



Accents:

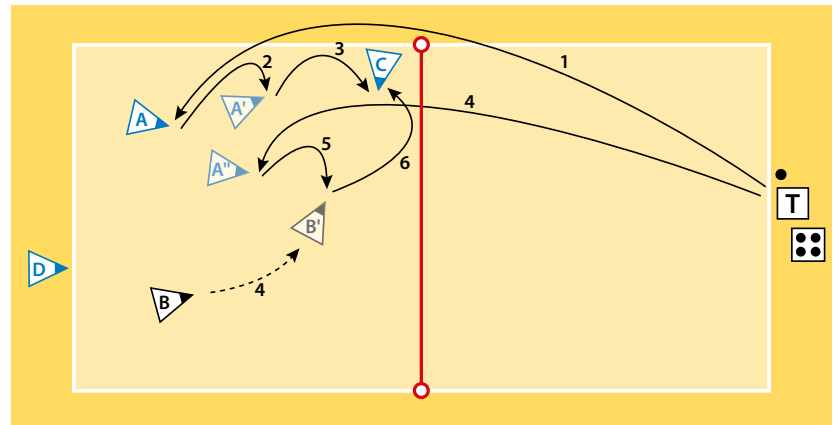
- Améliorer le jeu de jambes
- Exercer l'anticipation
- Entraîner la réception dans le couloir, près du filet
- Appliquer la technique de la manchette
- Améliorer le service

Variations:

- Libre choix de la position du serveur.
- L'entraîneur impose le type de service (p. ex. seulement service smashé flottant).
- Même exercice, mais avec le ballon spécial libéro.

Parcours de réception 1

L'entraîneur sert sur le joueur A. A fait sa réception sur lui-même et passe à C. L'entraîneur sert à nouveau sur A, qui réceptionne cette fois sur B (dans le couloir de réception). B passe à C et recule immédiatement prendre position à la réception. B se fait une «autoréception» et fait une passe près du filet à A, qui s'est lui-même préalablement déplacé. Toujours exécuter l'exercice côté gauche et côté droit!



Accents:

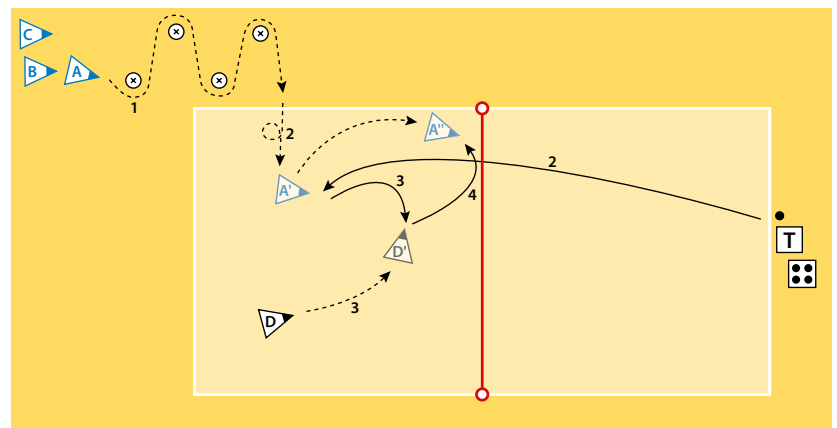
- Améliorer le jeu de jambes
- Exercer la coordination
- Exercer l'anticipation
- Entraîner la réception dans le couloir, près du filet
- Appliquer la technique de la manchette

Variations:

- L'entraîneur sert depuis un plinth pour augmenter la difficulté.
- Même exercice, mais avec le ballon spécial libéro.

Parcours de réception 2

Le joueur A exécute le parcours défini par des cônes face au filet en pas chassés latéraux. Après le dernier cône, il exécute une pirouette complète (2). A cet instant, l'entraîneur sert sur le joueur A, qui fait une réception sur D (dans le couloir de réception). D passe à A, qui se déplace en attaque. A rattrape le ballon et le relance à l'entraîneur. C'est ensuite B qui exécute le parcours... Toujours exécuter l'exercice côté gauche et côté droit!



Accents:

- Améliorer le jeu de jambes
- Exercer la coordination
- Exercer l'anticipation
- Entraîner la réception dans le couloir, près du filet
- Appliquer la technique de la manchette

Variations:

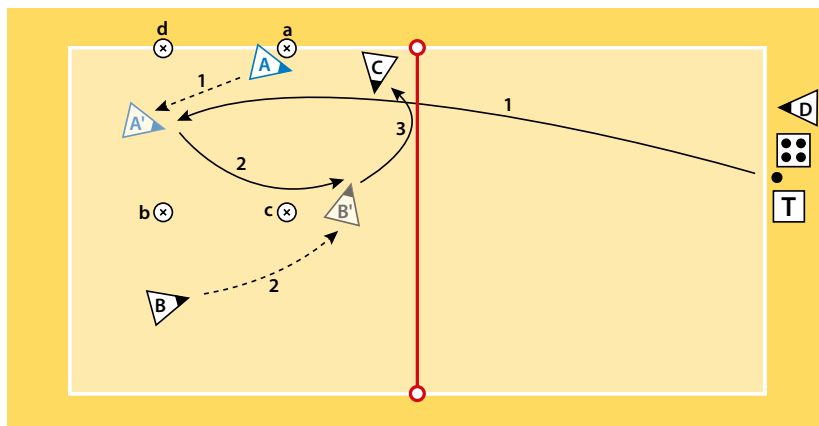
- L'entraîneur sert depuis un plinth pour augmenter la difficulté.
- Varier le parcours entre les cônes.
- Imposer différents types de déplacement dans le parcours.
- Attaquer normalement au lieu de rattraper le ballon.
- Même exercice, mais avec le ballon spécial libéro.

Driller la réception avec déplacement

L'entraîneur sert sur le joueur A. A fait quatre réceptions consécutives sur B. B fait des passes à C.

A doit toujours partir d'une position initiale différente (a, b, c et d). Il doit attendre que l'entraîneur lance le ballon pour se déplacer de la position initiale au point de réception idéal.

Toujours exécuter l'exercice côté gauche et côté droit!



Accents:

- Améliorer le jeu de jambes
- Exercer la coordination
- Exercer l'anticipation
- Appliquer la technique de la manchette de façon ciblée

Variations:

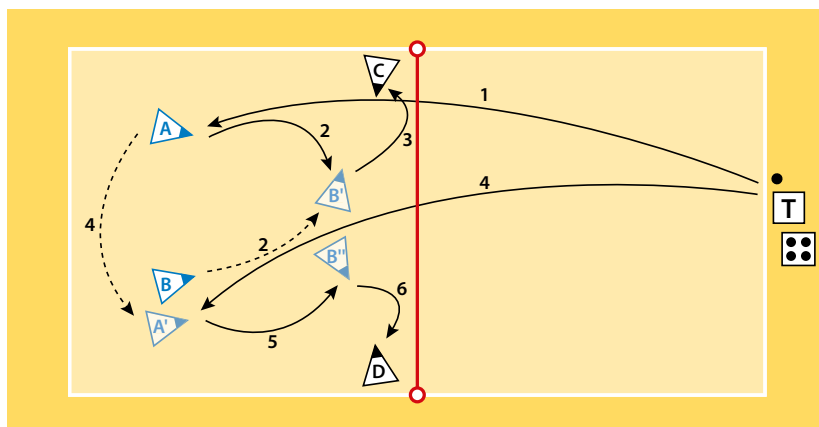
- L'entraîneur sert depuis un plinth pour augmenter la difficulté.
- Le joueur D sert un deuxième ballon sur A, pour augmenter le rythme et l'intensité.
- Servir aussi long ou aussi court que possible en fonction de la position initiale.
- Même exercice, mais avec le ballon spécial libéro.

Driller la réception avec changement de côté

L'entraîneur fait deux services différents sur le joueur A (long/court; smashé/flottant; ...). A réceptionne sur C, puis passe dans l'autre moitié du terrain et réceptionne de nouveau deux services différents de l'entraîneur. B passe maintenant au joueur D.

Même exercice, avec B à la réception et A à la passe.

Répéter l'exercice en commençant de l'autre côté!



Accents:

- Améliorer le jeu de jambes
- Exercer la coordination
- Exercer l'anticipation
- Exercer les variations de manière ciblée

Variations:

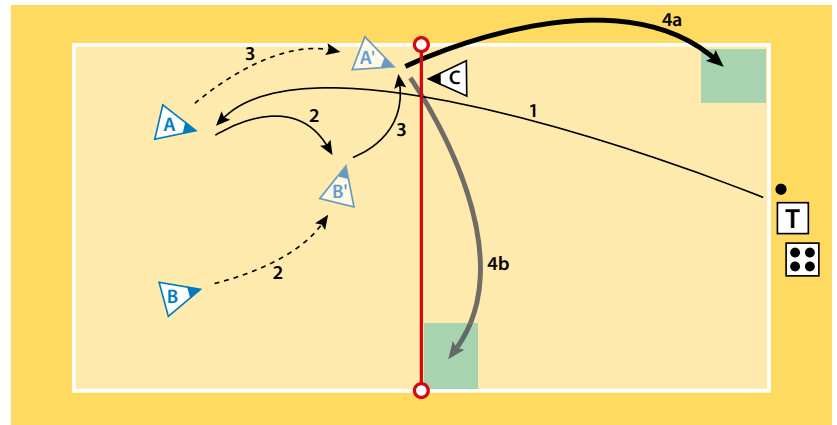
- L'entraîneur sert depuis un plinth pour augmenter la difficulté.
- Même exercice, mais avec le ballon spécial libéro.
- Concours: chaque réception parfaitement réalisée donne un point.
 - Qui marque le plus de points?
 - Le joueur qui fait deux erreurs consécutives à la réception quitte immédiatement cette position.

Enchaînement réception-attaque

L'entraîneur sert par le bas sur le joueur A (service facile). A fait une réception (dans le couloir) sur B, puis attaque en shot la passe qui lui vient de B. Seuls les line shots et les cuts dans les zones prédéfinies sont autorisés. C essaye de contrer.

Après l'attaque, rotation dans le sens des aiguilles d'une montre: B devient réceptionneur puis attaquant et A contre.

Toujours exécuter l'exercice côté gauche et côté droit!



Accents:

- Améliorer le jeu de jambes
- Entraîner la réception dans le couloir, près du filet
- Entraîner l'enchaînement réception-action (shot)

Variations:

- L'entraîneur sert par le haut ou sur un plinth pour augmenter la difficulté.
- Tous les types d'attaques sont permis.
- Concours: un enchaînement réception parfaite dans le couloir et shot ciblé dans la zone donne un point → Qui marque le plus de points?

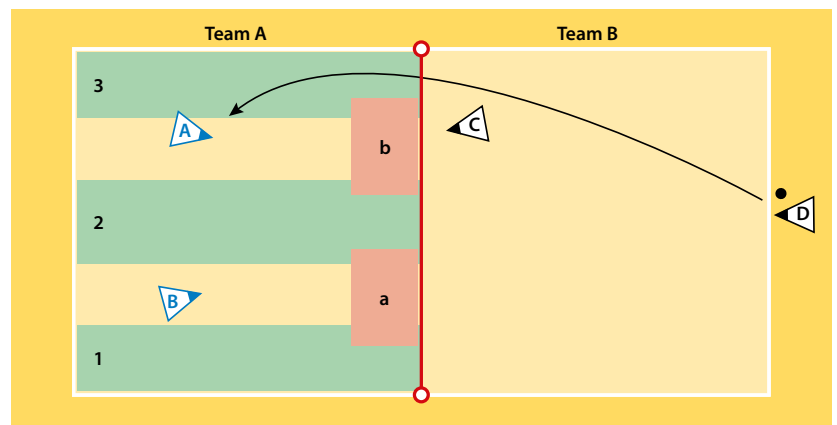
Réception à deux avec attaque

L'équipe B sert sur l'équipe A dans les zones définies (1, 2 ou 3). L'équipe à la réception doit diriger la réception dans les zones définies (a ou b) et enchaîner avec un side-out. Chaque side-out réussi donne un point.

L'équipe à la réception reste en side-out si elle remplit l'une des conditions suivantes:

- side-out réussi (donne un point)
- réception dans la cible, mais side-out non réussi (ne donne pas de point, mais permet rester en side-out)

Le service change en cas de réception imprécise et lorsque l'attaque n'a pas abouti!



Accents:

- Améliorer l'anticipation
- Exercer la concertation au sein de l'équipe
- Entraîner la réception dans le couloir et vers le filet
- Entraîner l'enchaînement réception-action (attaque)
- Exercer le mental

Variations:

- Le type de service et/ou la cible est donné (p. ex. uniquement service flottant dans la zone 2).
- Concours:
 - Qui parvient le premier à 15 points?
 - Trois réceptions parfaites consécutives donnent un point supplémentaire.

Quand les joueurs coachent

Dans le sport de haut niveau, l'entraîneur-joueur fait figure d'exception absolue, alors que c'est souvent la seule solution chez les amateurs, et même un impératif en beach volleyball.

Texte: Michel Bolle

Dans le volleyball de haut niveau, plus trace ou presque de l'entraîneur-joueur, alors que la fonction n'était pas rare en LNA dans les années 70 et 80. Dans le secteur amateur, l'entraîneur-joueur demeure aujourd'hui une figure courante, vu la difficulté rencontrée par nombre d'équipes pour pourvoir le poste d'entraîneur. Il faut dire que l'entraîneur reste une denrée rare.

Mais le beach volleyball nous montre qu'il est tout à fait possible de conjuguer avec succès les fonctions de joueur, d'entraîneur et de coach, même au plus haut niveau. Pour que le modèle de l'entraîneur-joueur puisse fonctionner avec succès, deux conditions primordiales doivent être remplies: il doit être accepté sans réserve par l'équipe et doit être capable de garder la tête froide en toutes circonstances malgré sa double casquette.

Définir les rôles

L'entraîneur-joueur doit avoir conscience qu'il est perçu avant tout comme joueur par ses coéquipiers, surtout pendant le match. Si sa prestation de joueur n'est pas à la hauteur, il lui sera extrêmement difficile de faire passer ses consignes et corrections en tant que coach, aussi fondées soit-elles. Le reproche tombera assurément, «Il ne fait pas mieux lui-même». Dans ce cas, il ne reste souvent plus qu'à se faire remplacer sur le terrain pour pouvoir coacher de façon efficace. Il est donc très important que l'équipe soit sensibilisée aux différents rôles qui échoient à l'entraîneur-joueur.

Préparer le match est primordial

Pendant le match, l'entraîneur-joueur a peu l'occasion de réfléchir au coaching.



Photo: FVB

Il doit donc avoir la capacité de prendre les bonnes décisions rapidement même dans les situations de stress. Préparer les mesures de coaching sans rien laisser au hasard confèrera à l'entraîneur-joueur la sécurité dont il aura besoin non seulement pour son coaching, mais encore pour son propre jeu.

Il doit donc répondre aux questions suivantes avant le match:

- Quel sera mon six de départ?
- Quelle tactique adopter pour l'équipe?
- Quand prendre mes temps morts?
- Que vais-je dire à mon équipe pendant les temps morts et entre les sets?
- Quels changements puis-je faire et quand?
- Comment soutenir mon équipe pendant le match?

Il faut, dans la mesure du possible, exercer les systèmes de jeu et les variantes tactiques à l'entraînement. Sans une solide préparation, l'entraîneur-joueur court le risque de ne se préoccuper que de sa propre prestation pendant le match, avec le danger de voir ses tâches de coaching, comme la gestion des temps morts et les changements de joueurs, glisser rapidement dans l'oubli.

Communiquer de manière claire et précise

Pendant les temps morts et entre les sets, il reste peu de temps pour parler à l'équipe après la pause boisson. Il est d'autant plus important de se limiter à une ou deux instructions pour le collectif ou pour certains joueurs. Les informations doivent être

- concises
- claires et précises
- tournées vers le jeu à venir

Coacher en beach volleyball

Exception faite des changements de joueurs, tous les points mentionnés plus haut s'appliquent naturellement aussi au beach volleyball. Sur le sable, une répartition claire des rôles est primordiale. Au plus haut niveau, les deux joueurs assument chacun certaines tâches de coaching. Une bonne communication entre les joueurs et un respect mutuel sont les conditions essentielles d'un coaching partagé harmonieux et efficace.