

LA PASSE

La saison en salle se rapproche. En août et en septembre, l'entraîneur a encore le temps de faire progresser ses joueurs individuellement, avant que les systèmes de jeu et la tactique d'équipe n'occupent le gros de l'entraînement. Nous vous proposons d'exploiter cette période pour vous arrêter sur la fonction centrale qu'est la passe.

Dans le volleyball moderne, le passeur est le joueur le plus important sur le terrain. Il est au centre de l'action; plaque tournante de l'équipe, il pèse sur l'issue de l'échange à chaque séquence de jeu. La sélection et la formation de passeurs de qualité sont donc essentielles pour toute équipe. Il faut détecter précocement les compétences physiques, mentales et émotionnelles, pour les exercer et les développer.

Vu que les joueurs et les joueuses de petite taille se distinguent en général par une meilleure coordination, un grand nombre d'équipes, en Suisse, les destinent à la passe, sans avoir conscience

des conséquences de ce choix. En juniors et dans les ligues inférieures surtout, plus de 70% des attaques se font par la position 4, avec le risque d'une brèche dans le contre avec un passeur de petite taille. A l'inverse, un passeur de grande taille peut aussi apporter un avantage tactique décisif en attaque.

Dans la présente édition de Swissvolley, nous souhaitons vous présenter quelques réflexions et conseils pour permettre aux entraîneurs et à leurs aides d'organiser au mieux la formation des passeurs dans leur club. Nous passerons en revue les aspects essentiels qui, sur les plans physique, technique et tactique, peuvent se révéler utiles pour chaque classe d'âge et dans toutes les ligues. Investir dans la formation à la passe requiert certes un peu de temps et de patience, mais les efforts sont largement récompensés à terme. Dans les d'exercices présentés ici, il est le plus souvent question du passeur ou de la passeuse, mais ils s'appliquent à tous et à toutes, dans l'esprit d'une

formation polyvalente à long terme. Nous recommandons donc d'exécuter les exercices avec tous les jeunes. Précisons encore deux choses: d'abord que, à chaque exercice, il convient d'intégrer de nouvelles variantes après quelques répétitions, afin de maintenir actif le processus d'apprentissage; ensuite que chaque exercice technique devrait être suivi d'une phase de jeu au moins aussi longue, pour intégrer le transfert en situation de match. Sans transfert, pas de progrès! Nous vous souhaitons plaisir et succès dans votre entraînement.

Dans le présent texte, il est parfois question de passeuse et d'autre fois de passeur. Tous les exercices s'adressent indistinctement aux filles et aux garçons.



Le rôle du passeur

Combinaison entre le travailleur de force et le créateur, le passeur est à la fois centrale d'information et artiste. Il est le leader de l'équipe, le prolongement de l'entraîneur sur le terrain, tout à la fois discipliné, créatif et intelligent.

La sélection du passeur

Physique	Mental	Emotion
grande taille	calme et sérénité	grande confiance en soi
force	capacité de concentration	personnalité de leader
coordination et souplesse	curiosité	sens des responsabilités
perception périphérique	sens stratégique	capacité à jouer le rôle de ciment de l'équipe
vitesse de réaction	capacité mémorielle	sens de la communication
endurance	vivacité d'esprit	optimisme

Pour sélectionner le passeur, l'entraîneur doit sortir ses antennes et apprécier les qualités de ses joueurs sur la base du tableau ci-dessus. Bien entendu que toutes les aptitudes ne sont pas encore totalement développées

chez les jeunes joueurs. Mais avec de l'expérience et un bon sens de l'observation, il est possible de prévoir dans une certaine mesure le développement futur.

Exercices simples de perception et coordination

Vision périphérique, réaction et concentration

L'entraîneur dessine/colle à la paroi les chiffres de 1 à 12 sur une largeur de 1,5 m. Le passeur touche le plus vite possible le chiffre annoncé par l'entraîneur.

Variantes

- les yeux fermés
- rallonger les distances (déplacement)



Vitesse et concentration

Répartir plusieurs cônes numérotés dans la partie arrière du terrain. La passeuse exécute le plus vite possible la séquence annoncée par l'entraîneur (4-11-7-1-9, p. ex.) et s'élance au filet pour jouer une série de passes.

Variantes

- départ de différentes positions de pénétration
- entraînement intermittent (voir p. 21), plusieurs séries



Rampement et différenciation

Pour améliorer la coordination des chaînes musculaires, le passeur rampe sur une distance de 6-10 m et enchaîne avec une série de passes.

Variantes

- ramper en marche arrière, latéralement, en zigzag
- le joueur rampe vers différents buts pour faire la passe la plus longue possible (pos. 4 ou 2) avec le ballon qu'on lui adresse



Swissball et rythme

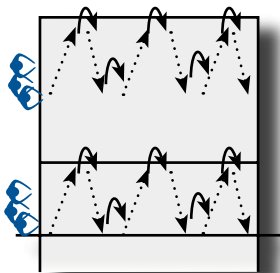
Par deux, un joueur assis sur le Swissball, l'autre lance le ballon de près. Le joueur assis se met en rythme avec le Swissball et joue toujours le ballon lorsqu'il est lui-même en début de phase descendante.



Variantes

- (débutants) le deuxième joueur tient le Swissball par derrière; le premier se lance le ballon à lui-même et, en début de phase descendante, le joue contre la paroi
- (avancés) le joueur sur le Swissball joue le premier ballon assis, profite de l'impulsion pour se lever et le renvoie à son partenaire en passe en suspension

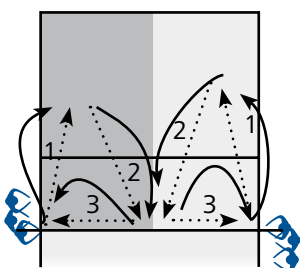
Exercices simples pour améliorer la perception du corps et du mouvement



Passe et déplacement

En partant de l'antenne en position 2, les joueuses se lancent le ballon un peu en retrait sur la ligne des 3 m (à une distance d'env. 2-3 m), se font une passe intermédiaire, puis une passe diagonale vers le filet, passe intermédiaire

aire, puis sur la ligne des 3 m etc. jusqu'à la position 4. Avancées: à reculons sans passe intermédiaire. Avec un grand groupe, faire un deuxième poste à l'arrière du terrain.



Passe et équilibre

Les joueuses forment 4 groupes; 2 groupes de chaque côté près des montants du filet. Séquence: se lancer un ballon haut dans la moitié de terrain, courir se placer sous le ballon, manchette au filet, se placer sous le ballon et passe (avant sur pos. 4 pour les groupes dans la partie gauche et arrière sur la pos. 2 pour les groupes dans la partie droite du terrain), se déplacer sous le ballon, le rattraper et contrôler la position. Pour

réussir l'exercice, il faut impérativement être en équilibre au moment de la manchette/passe, faute de quoi le temps ne sera pas suffisant pour rattraper le ballon.

Passe et orientation

Placés à une distance comprise entre 3 m (débutants) et 8 m (avancés) du panier de basketball ou d'une cible fixe à la paroi, les joueurs se lancent le ballon (auto lancer) et

essayent de viser le panier/la cible en passe. Variantes: passe arrière, passe en suspension, avec déplacement etc.



Principes applicables à la formation du passeur



Verticalité

Il existe une quantité innombrable d'écoles techniques pour la passe. Nous proposons une position du corps verticale, la plus neutre possible. Cela permet de jouer en avant comme en arrière de la même

position pour empêcher le bloc adverse de lire le jeu. Dans cette position, le ballon est joué au-dessus du front (et non en avant de celui-ci). Hanches, épaules et ballon sont à la verticale les uns des autres.

Relâchement

Le principe cardinal d'un mouvement naturel est le relâchement. Qui dit relâchement dit laisser aller, qui dit laisser aller dit être prêt, qui dit être prêt dit efficacité. Le mouvement doit être stabilisé de l'intérieur pour pouvoir être exprimé efficacement à l'extérieur. Donc: pas de correction de la position des mains, mais un

mouvement délié de l'ensemble du corps sans mobiliser beaucoup de force. Il faut lancer les bras relâchés vers l'avant après le contact avec le ballon. Pour travailler le relâchement, on peut utiliser le Swissball ou des exercices respiratoires.



Passe en suspension

La plupart des meilleures passeuses du monde jouent leur passe en suspension. Il faut introduire tôt cette technique, même au niveau des débutantes, car elle met le contre dans l'embarras et exige une préparation optimale (perception, orientation, déplacement). Le ballon ne doit pas être joué dans la phase ascendante ou au



sommet du saut, mais immédiatement après l'entame de la phase descendante. On a alors l'impression que la passeuse reste suspendue un instant en l'air. Grâce à l'accélération des bras et du ballon liée à la gravité (« effet trampoline »), même les débutantes réussissent de longues passes.

Impulsion du gros orteil

Comme toujours, le mouvement n'est pas le fait d'un muscle isolé, mais de la mobilisation d'une chaîne musculaire. A la passe, la chaîne qui part du gros orteil est cruciale car elle va jusqu'au pouce. Ce qui veut dire que le bon mouvement de mains du passeur commence avec la préparation du pied. Une impulsion active du gros orteil est indispensable, en particulier pour la passe en suspension. Le mouvement peut être ressenti encore mieux en



faisant des exercices pieds nus et en appliquant un tape sur les gros orteils.

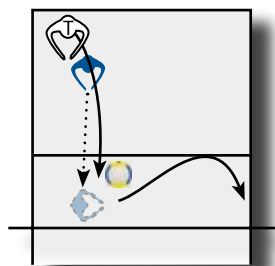
Stabilisation de la tête

Lorsqu'on sait que, au volleyball, 80% des erreurs sont liées à la perception, on prend la mesure de cet aspect. L'organe de l'équilibre, logé dans l'oreille interne, est relié à l'œil par un canal. Si la position du canal est modifiée après la prise d'information, le joueur perd un grand nombre de repères. Résultat: le ballon ne sera pas précis. Dès que le passeur a décidé de sa cible/son action et qu'il a enregistré les informations nécessaires, il doit conserver la tête aussi stable que possible (plan horizontal).



Exercices pour toutes classes d'âges et tous niveaux

Tous les exercices sont transposables au minivolley avec un filet tendu en long



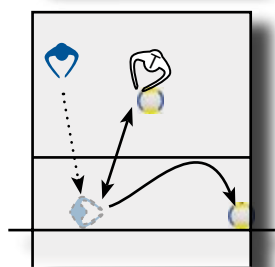
Au début, cet exercice doit être exécuté avec un ballon mou et non pas avec les mains, mais avec la tête. Il favorise la sensation générale du corps et exige une préparation parfaite. L'entraîneur ou un autre joueur

engage en smashant le ballon avec rebond au sol ou en le lançant de différents points du terrain.

Courir et s'orienter
Viser différentes cibles

Variante avec 3 passeurs ou plus

- Le passeur rattrape son propre ballon et va se remettre à la queue

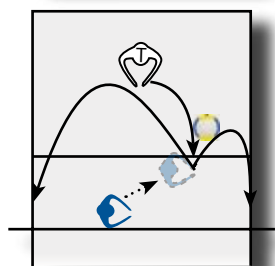


L'entraîneur ou le coéquipier lance un médecine-ball au passeur, qui le rattrape, saute et le renvoie par-dessus la tête à l'entraîneur. Enchaîner la même séquence, mais avec un ballon de volleyball. Changer de cible selon instructions de l'entraîneur.

But: faire ressentir différentes sensations du fait des poids différents, apprendre à lire les trajectoires et intégrer les différences entre des passes sur des cibles différentes.

Variante avec 3 passeurs ou plus

- Le passeur rattrape son propre ballon et va se remettre à la queue

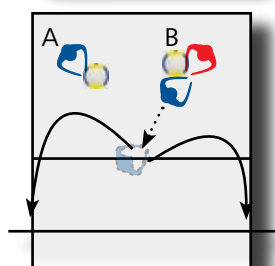


L'entraîneur ou le coéquipier fait rebondir le ballon au sol ou le lance. Le passeur joue toujours sur la position la plus éloignée (2 ou 4).

Le passeur revient toujours à la position de départ (différentes positions de pénétration)

Variantes

- L'entraîneur signale sur quelle position le ballon doit être joué
- Un contreur coulisse à gauche ou à droite; le passeur joue dans l'autre direction

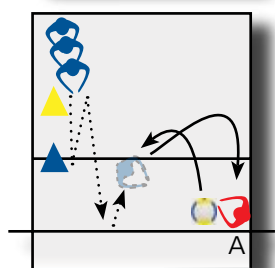


A et B engagent alternativement; lorsque le passeur touche le ballon de A, B lance le ballon suivant et inversement. Passe sur la position 2 ou 4, ou encore 6 aux 3 m.

A et B se mettent d'accord pour voir qui lance le ballon.

Variantes

- A et B peuvent être au filet ou ailleurs
- Un joueur supplémentaire (C) lance le ballon par-dessus le filet



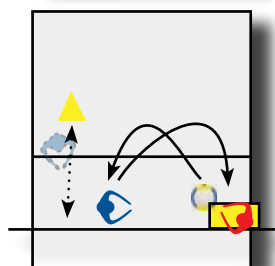
Les passeurs 1, 2 et 3 font un parcours: Déplacements avant/arrière entre deux marques, puis courir au filet

(stabilisation) pour jouer le ballon de A.

Variantes

- Course en 8 autour de marques (cônes etc.)
- De la pos. 5 (ou d'autres zones)

Important: A doit veiller au rythme des courses!

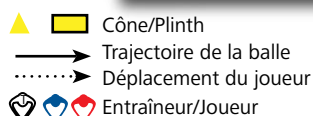


Entraînement intermittent pour stabiliser la technique

15" de travail (sprint d'une marque au filet et retour etc.) - 30" de passes avec A (sur un plinth); 2 à 3 séries de 5 minutes, séparées par des périodes

de récupération active de 8 minutes (course légère, boire de l'eau ou visualiser les mouvements les yeux fermés).

- 10" de travail – 20 de pause (idem, max. 2 séries)
- 5" de travail – 15" de pause (idem, max 2 séries); 48 heures entre 2 entraînements

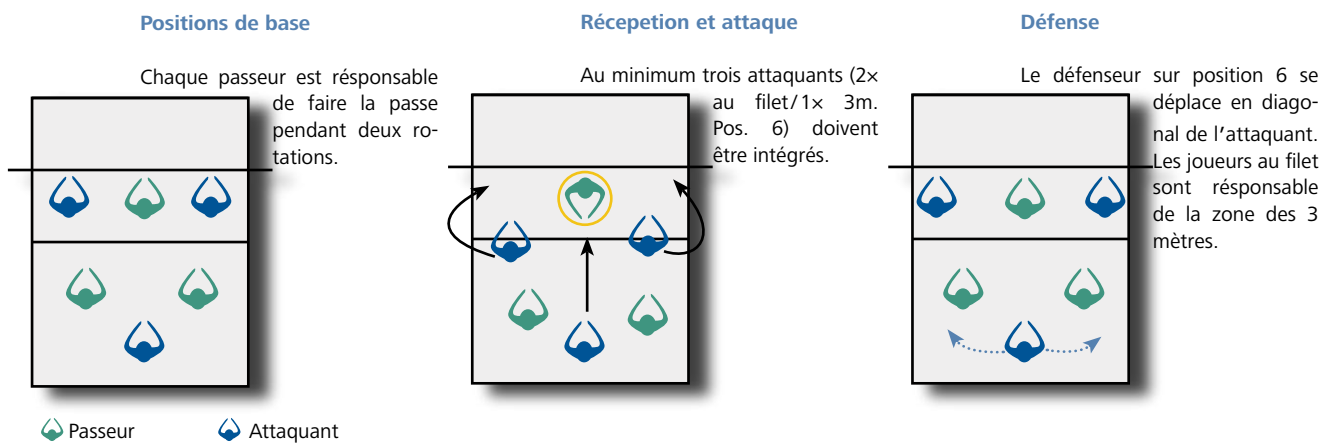


Tactique: système de passe simple pour juniors C et B

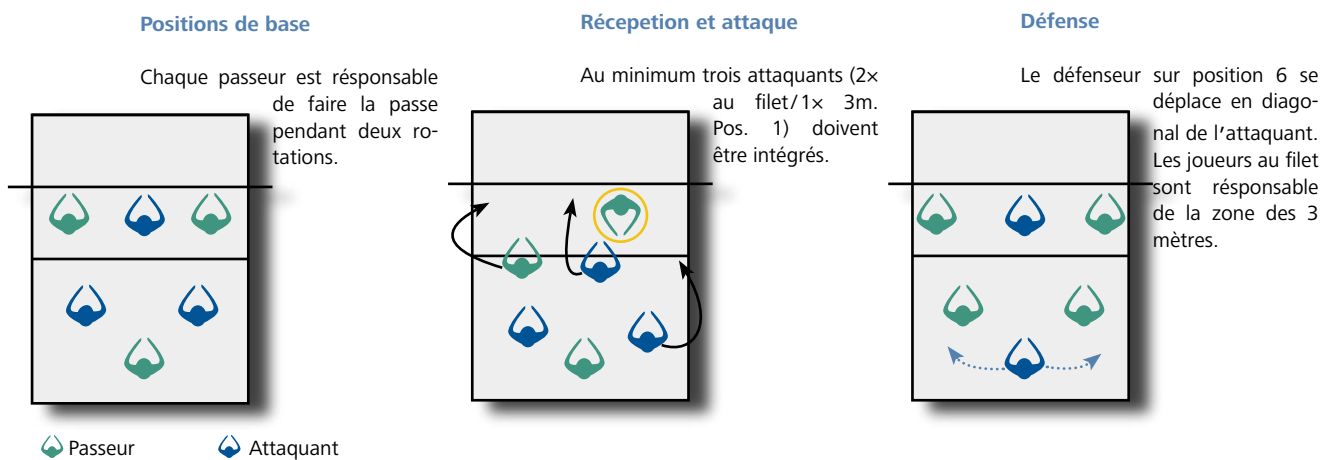
Dans les cours J+S, les participants demandent souvent des exemples de systèmes de jeu pour les appliquer dans leur propre équipe. Il faut préciser que le système de jeu doit être choisi davantage en fonction des qualités de l'équipe que des idées et convictions de l'entraîneur. Il est donc recommandé de commencer par une analyse des

capacités de vos joueuses et de choisir ensuite le système de jeu adapté. Nous présentons ici à titre d'exemple un système qui a fait ses preuves dans les pays voisins pour la catégorie juniors C (voire B selon le niveau) et que nous appelons 3-3, parce que, en tout temps, 3 des 6 joueuses sur le terrain sont soit passeuses soit attaquantes..

Passeur en position 3 – devant au centre



Passeur en position 2– devant à droite



Pourquoi recommandons-nous ce système?

Dans ce système, il n'y a que deux positions de départ différentes sur le terrain, ce qui le rend facile à expliquer et à introduire.

Contrairement aux systèmes de jeu où tout le monde fait tout, chaque joueuse se voit attribuer un rôle (passeuse ou attaquante). Dans la perspective de l'introduction de systèmes plus complexes (6-2, 5-1), il est judicieux de commencer par une spécialisation simple et pas trop poussée.

Comme le passeuse se trouve une fois au centre (pos. 3) et une fois à droite (pos. 2), elle apprend à évoluer sur

deux positions importantes. Vu l'importance croissante jouée par la passe du centre dans le volleyball moderne, toutes les joueuses doivent être capables d'effectuer une passe haute sur les positions 4, 2 et 6 à partir de la position 3.

Etant donné que, dans ce système, les passeurs doivent aussi attaquer, on évite une spécialisation trop précoce. Cela d'autant plus que les rôles doivent être échangés d'un match à l'autre (les passeurs deviennent attaquants et vice-versa). Cette façon de procéder permet à tous les joueurs d'acquérir une large formation et du même coup une sensibilité pratique des différents rôles sur le terrain.