

Sous pression!

La crainte de la faute est présente à chaque touche de balle. Un entraînement ciblé et quelques ficelles peuvent aider les joueurs à maîtriser leurs peurs et à résister à la pression.

Dans la présente édition

Chère lectrice, Cher lecteur, En volleyball, chaque point peut décider de la victoire ou de la défaite. Dans un match au coude à coude, l'équipe qui l'emporte est toujours celle qui gère mieux la pression mentale. Dans le présent cahier d'entraîneur, nous vous proposons des pistes pour préparer ces situations à l'entraînement (p. 19-23).

En page coaching (p. 24), nous nous arrêtons sur la question suivante: faut-il fonder le coaching exclusivement sur le six de base ou faire tourner l'effectif pour équilibrer les temps de jeu?

Markus Foerster
training@volleyball.ch

Lu dans une rétrospective de la saison: «A chaque match ou presque, J. a converti la balle de match. Malheureusement, le plus souvent au profit de l'adversaire.» L'article est bien entendu truffé de clins d'œil. N'empêche: nombre de joueuses et de joueurs ne résistent pas à la pression dans les situations décisives. Au moment crucial, les nerfs craquent.

Le volleyball se distingue d'autres sports d'équipe comme le football ou le handball sous l'angle psychologique. Chaque échange ayant une incidence directe sur le tableau d'affichage, les joueurs sont soumis à une pression constante, qu'il convient de ne pas sous-estimer. Les erreurs ou les occasions man-

quées alimentent implacablement le compte adverse, tandis que l'équipe perd du terrain et se voit soumise à une pression croissante.

La pression est source de stress

La pression se manifeste dans un large éventail de situations au fil du jeu:

- l'équipe est totalement bloquée et commet faute sur faute
- l'équipe est largement en avance au score mais ne parvient pas à conclure
- le joueur sert dans le filet sur une balle de match pour l'adversaire



Impressum

Chef de rédaction

Auteur

Mise en page et photos

Email

Markus Foerster

Markus Foerster

Markus Foerster, FIVB

training@volleyball.ch

- l'équipe joue à la perfection, mais sombre corps et âme dans le tie-break. Ces situations si dissemblables ont un point commun: la source de la défaillance, qui n'est autre que le stress. Cela signifie que les joueurs doivent apprendre à déceler les symptômes du stress et à composer avec lui, voire à le maîtriser. C'est un passage obligé pour donner le meilleur de soi dans les moments-clés.

Développer la résistance au stress

Commençons par la bonne nouvelle: il est possible d'entraîner la résistance à la pression. Toutefois – c'est la mauvaise nouvelle – tous les joueurs ne sont pas égaux face à cet apprentissage. Les équipes qui disposent d'un préparateur mental qui exerce les stratégies de gestion du stress en dehors des exercices avec ballon n'étant pas légion, je m'attacherai ici à présenter des voies qui permettent d'intégrer à un entraînement standard des exercices et des formes de jeu axés spécifiquement sur l'amélioration de la résistance au stress. Trois aspects doivent être mis en avant:

1. acquérir de la sécurité (confiance)
2. entraîner les situations de pression
3. développer des stratégies de psycho-régulation

Confiance et sécurité, mères de toutes les victoires

La sécurité des actions est la base qui permet de maîtriser les situations difficiles. Seul le joueur sûr de son fait ne doutera pas de ses capacités au moment où il se trouvera sous pression. Or, pour acquérir de la sécurité, il faut avant tout répéter encore et encore. L'objectif est d'automatiser les phases de jeu à un haut niveau de qualité, de sorte que la séquence motrice soit totalement intégrée. Ainsi, le mouvement n'est plus guidé par l'esprit et donc moins sujet aux défaillances. De plus, après d'innombrables répétitions sans erreur à l'entraînement, le joueur est convaincu qu'il est capable d'exécuter l'action sans faillir. Il peut alors développer une grande confiance dans ses capacités.

À l'entraînement, la sécurité des gestes peut être travaillée tant au niveau technique (p. ex. exécuter une passe parfaite sur la position 4) qu'au niveau des séquences complexes (p. ex. enchaîner réception et attaque en position 4). Pour concevoir les exercices, l'entraîneur tiendra compte des points suivants:

- multiplier les répétitions
- imposer une intensité relativement faible et exiger une qualité élevée
- concevoir les exercices les plus simples possibles

Entraîner les situations de pression

Pour appliquer quelque chose en match, il faut l'avoir exercé à l'entraînement. Le principe ne vaut pas seulement pour les aspects techniques et tactiques, mais aussi pour la manière de gérer les situations de pression. Vu l'absence de pression à l'entraînement, il faut la générer «artificiellement» dans les exercices. Pour ce faire, l'entraîneur recourt à quelques artifices qui sont presque toujours source de stress pour les joueurs. Ce faisant, l'accent peut être mis sur les aspects techniques comme sur le jeu.

Le principe cardinal de ces exercices est de ne pas jouer «pour beurre»: il faut un enjeu.

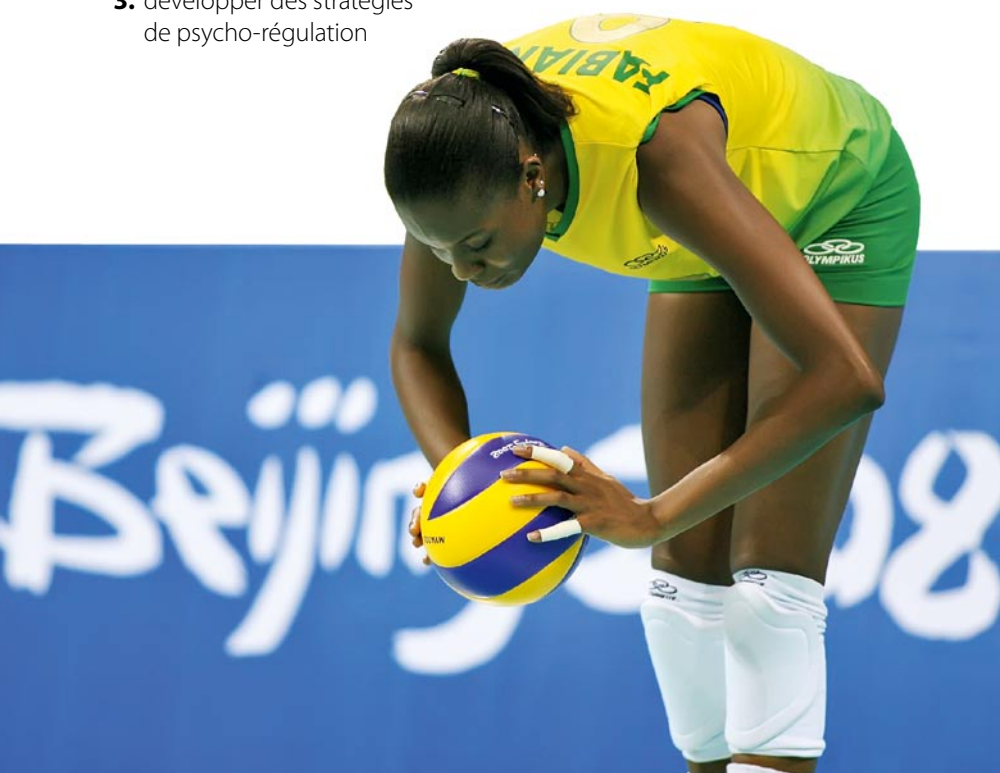
Les exercices sont conçus pour que le mode de comptage ou les objectifs génèrent de la pression. Quelques exemples illustreront le propos:

- l'exercice se termine lorsque l'attaquant unique a marqué 7 points directs en side-out (open end)
- l'équipe perdante doit exécuter une tâche (astreignant!) supplémentaire
- le joueur fait 20 réceptions, dont les 5 dernières doivent être parfaites; s'il échoue, il doit réussir 6 réceptions parfaites de rang, etc. (open end)
- toutes les formes de jeu de type «fin de set» (v. notamment Le cas particulier du «money time»)
- wash drills

Il n'y a en principe pas de limites à la créativité de l'entraîneur. Cependant, il devrait respecter trois règles:

- la mesure en toutes choses! Qui s'entraîne exclusivement de cette manière s'émousse rapidement
- les consignes doivent être exigeantes, mais réalisables
- dans les jeux, former les équipes de sorte que chaque joueur soit parfois gagnant et parfois perdant. Il est très démotivant de toujours être du côté des perdants

Un rituel de service personnel donne à la joueuse la sécurité nécessaire pour réussir un service qui met la pression à l'adversaire même en situation de stress.



Le cas particulier du «money time»

Par «money time», on entend la phase cruciale du jeu à la fin d'un set (à partir de 20 points). Il n'est pas rare de voir une équipe survoler les débats et finir par perdre pied dans les échanges décisifs, cela souvent même après avoir pris une avance confortable en début de set.

Cette phase de jeu peut être exercée en jouant des mini-matches de fin de set à l'entraînement. On entame par exemple un match à 20:20, 20:23 ou 23:20, selon la situation que l'on veut simuler. Au besoin, il est possible de durcir les règles, en comptabilisant par exemple uniquement les points marqués directement en side-out, ou en doublant les points marqués à partir d'une séquence de défense (contre-attaque).

Le cas particulier du tie-break

Depuis l'introduction du rally point system (RPS), le tie-break n'est plus une situation si extraordinaire. Et pourtant, ce set décisif raccourci donne des sueurs froides

à bien des équipes. Sa spécificité tient au fait que l'entame du set est plus importante que dans les quatre premiers sets. Dans le tie-break, le défi consiste à concilier deux facteurs en principe contradictoires:

1. un taux d'erreur bas (surtout au service)
2. les joueurs doivent aller chercher le gain direct du point, en application de la maxime «qui n'ose rien n'a rien»

Il faut donc trouver l'équilibre qui permet de réaliser un grand écart maîtrisé entre ces deux pôles. Ceci dit, l'expérience montre qu'un jeu trop axé sur la volonté d'éviter les fautes est rarement une garantie de succès dans le tie-break.

On peut exercer le tie-break à l'entraînement, par exemple à travers les dispositifs suivants:

- formes de jeu de type «fin de set» (v. «money time»)
- matches avec «big points» (wash drills, p. ex.): lorsqu'une équipe marque trois points consécutifs, elle reçoit un «big point». Le premier à cinq «big points» gagne le match.



L'attitude corporelle donne un signal clair. La joueuse est en situation de stress et ne parvient pas à s'en sortir.

Quand le fil se rompt: mesures simples de psycho-régulation

Souvent, on peut constater de visu à quel point les joueurs peuvent perdre le fil dès qu'ils se trouvent sous pression. Une réception manquée, une attaque dans le filet, et le stress prend déjà le dessus. La façon dont il s'exprime est multiforme: certains marmonnent, secouent la tête, pestent à haute voix ou crient leur frustration, d'autres préféreraient pouvoir décider eux-mêmes de leur remplacement. Dans un cas comme dans l'autre, ces comportements donnent un signal clair à l'adversaire, qui va immédiatement rejouer sur ce joueur, car il est fort probable qu'il commettra une nouvelle erreur.

Dans ces situations de stress, le joueur doit s'attacher à briser la spirale négative. Des mesures simples l'aideront à garder la tête froide et à retrouver le rythme. Un joueur exercé n'a même pas besoin

d'une aide extérieure (de l'entraîneur ou d'un coéquipier, p. ex.) pour y parvenir.

Les rituels rassurent

Les rituels – gestes toujours reproduits à l'identique – permettent au joueur de retrouver confiance et sécurité, en le mettant dans une situation standardisée, mille fois répétée à l'entraînement. Le joueur fait rebondir trois fois le ballon avant de servir, place le pied gauche avec précision au même endroit près de la ligne de fond, arme le bras, lance le ballon et sert. Cette routine permet de faire d'une situation difficile une situation standard qui ne génère pas de stress.

Des minis temps morts pour descendre les tours

Entre deux échanges, le joueur s'octroie un bref «temps mort personnel» en pre-

nant un peu plus de temps qu'il est d'usage pour respirer à fond et retrouver le calme. Relacer ses chaussures, éponger une sueur imaginaire au sol ou refaire le nœud dans ses cheveux – et déjà l'esprit retrouve sa sérénité.

Concentration sur le prochain échange

Un échange joué appartient au passé. Les joueurs doivent donc se tourner vers l'avenir, pour préparer mentalement le prochain échange. Ou dois-je me positionner? Quelle est ma mission dans cette rotation? Pour quelle variante opter en attaque si la passe m'est adressée? Une bonne préparation, et la construction réussie du point suivant est déjà bien engagée. De plus, le joueur «oublie» ainsi le point précédent.

Exercice 1: Réception (individuelle)

Les serveurs (A, D) et le réceptionneur B se font face dans une moitié de terrain, C se tient dans un cerceau au filet pour rattraper les balles.

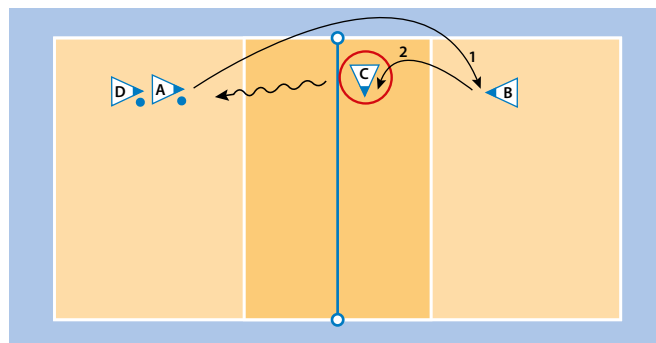
- A sert sur B
- B fait une réception sur C
- C renvoie le ballon à A en le faisant rouler, pendant que D sert de nouveau sur B
- Rotation après 20 réceptions parfaites

Règle:

Réception parfaite = C rattrape le ballon au-dessus du niveau de la tête en se tenant dans le cerceau!

Variante (avec pression):

Les 5 dernières réceptions parfaites doivent être consécutives → en cas d'échec, les 6 dernières, etc.



Exercice 2: Réception (en équipe)

Disposition selon schéma.

Ordre de rotation: réception, rattraper, service, réception, etc.

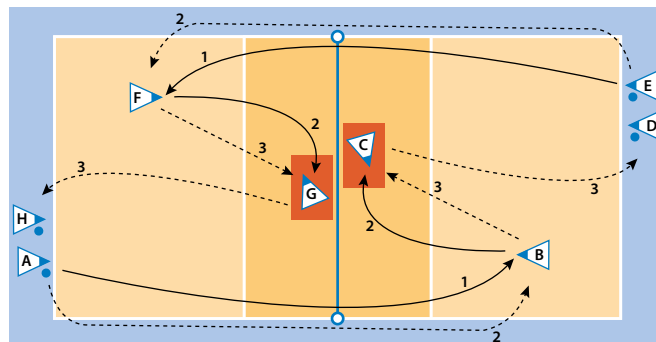
- A et E servent simultanément
- Réception en position 4 (B et F) sur ceux qui rattrapent (C et G)
- Compter les réceptions à haute voix
- Rotation après chaque service

Objectif:

24 réceptions parfaites **consécutives pour l'équipe**

Règle:

- Réception parfaite = on peut rattraper le ballon au-dessus du niveau de la tête en se tenant sur le tapis
- Faute au service ou réception imprécise → recommencer à 0



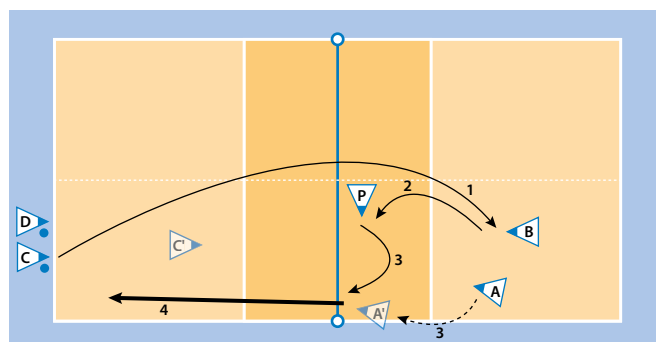
Exercice 3: Side-out (individuel)

Au maximum 6 joueurs par groupe dans un demi-terrain; réceptionneurs (A, B) en pos. 4 et 5, passeur P au filet, les autres joueurs au service.

- C sert et entre dans le terrain
- Réception de A ou de B sur P → passe sur la position 4 → attaque de A' dans sa moitié de terrain → C' essaie de toucher le ballon
- D sert sur A ou sur B, etc.

Objectif:

A reste attaquant jusqu'à ce que qu'il ait réussi **7 points directs** (ici = sans que le défenseur ne touche le ballon)



Exercice 4: Big point match

- L'équipe A joue contre l'équipe B; **7 ballons** sont joués par match
- L'équipe A est toujours au service (C2), l'équipe B toujours à la réception (C1)
- Match suivant: interversion des rôles (A en side-out, B au service)

gagne au moins 5 des 7 échanges (= 1 big point)

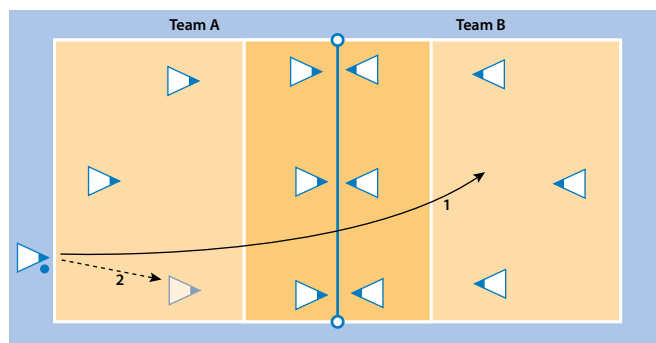
- Rotation uniquement dans l'équipe en side-out
- L'exercice se termine lorsqu'une équipe a marqué 6 big points (= 1 rotation complète)

Règles:

- L'équipe à la réception peut tourner d'une position lorsqu'elle g-

Variante:

Idem, mais l'équipe au service (C2) doit gagner 4 points sur 7



Exercice 5: Side-out contre une équipe

2 réceptionneurs (A, B) et un passeur P dans un camp, une équipe complète dans l'autre, et 3 serveurs fixes (C, D, E)

- C sert → réception de A et de B sur P → passe sur A' → attaque de A'
- L'équipe essaie de défendre → rattraper le ballon à la 2^e touche de balle (interrompt l'échange)

Objectif:

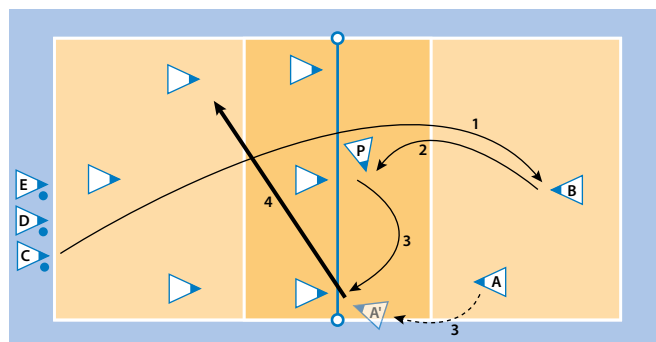
A doit réussir **5 points directs en side-out** (= l'équipe ne parvient pas à défendre et à rattraper le ballon)

Important:

Tous les joueurs occupent «leur» position.

Variante:

Idem, mais avec 2 attaquants (A et B)



Exercice 6: Match type «fin de set»

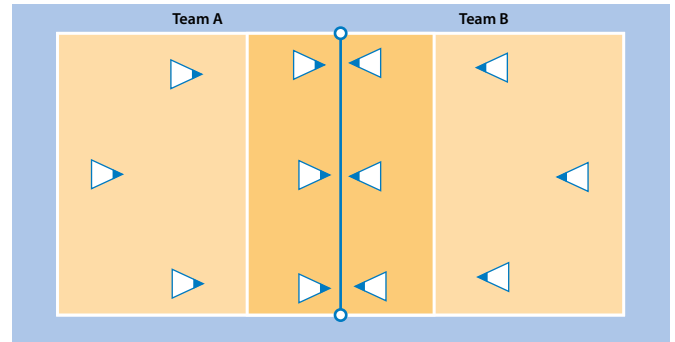
- L'équipe A dispute plusieurs matches contre l'équipe B
- Les matches débutent à 20:20

Règles:

- Un match gagné = 1 big point
- L'équipe gagnante est la première arrivée à 5 big points

Variante:

- L'équipe qui gagne un match commence le match suivant à 20:22 (handicap)
- Idem, mais avec un score de 22:20 (= encore plus de pression sur les perdants)



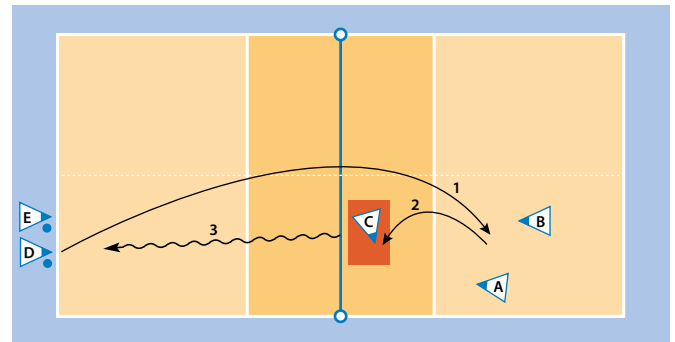
Exercice 7: Service contre réception

4 à 6 joueurs par groupe dans un demi-terrain, avec 2 réceptionneurs (A, B) et C qui rattrape (sur le tapis) dans un camp, et 2 serveurs (D, E) dans l'autre.

- D sert → réception de A ou de B sur C → renvoyer le ballon au service en le roulant → service de E, etc.
- D et E servent chacun 6 fois

Règles:

- Réception parfaite: 1 point pour la réception
- Réception imparfaite: 1 point pour le service
- Erreur au service: 2 points pour la réception
- Ace: 2 points pour le service
- Perdants après 12 ballons: une tâche supplémentaire (p. ex. écart au score = nb d'appuis faciaux)



ASICS - Pour chaque discipline, la chaussure appropriée

Chaque pied est différent et chaque discipline sportive est différente. Une chaussure de sport ne peut donc être qu'une simple chaussure de sport. Elle se doit de correspondre non seulement à l'anatomie de chaque personne mais également aux exigences posées par chaque discipline sportive. C'est pour cela qu'ASICS développe des chaussures adaptées aux mouvements et aux exigences spécifiques de chaque discipline sportive. Pour atteindre la balle, les joueurs de volleyball se déplacent le plus souvent latéralement. Pour bloquer la balle ou bien conclure une attaque, ces derniers doivent sauter haut au filet. Le modèle ASICS GEL-Sensei offre ce dont ont besoin les joueuses

et joueurs de volleyball. Une chaussure légère et qui assure une stabilité dans les déplacements latéraux ainsi qu'un amortissement optimal. Les deux joueurs professionnels de volleyball, Sascha Heyer et Patrick Heuscher, jouent avec le modèle ASICS GEL-Sensei et sont tous deux emballés par sa ligne, son appui et ses performances. Sascha: «ASICS est pour moi synonyme d'une symbiose idéale de fonctionnalité, d'innovation, de fiabilité et de hautes performances. Le tout

couplé à des principes alliant développement durable et valeurs sociales.»

Mon potentiel est ici, dans mes chaussures.

Un Sensei est un professeur. Et le modèle GEL-SENSEI offre pour les pieds des leçons d'une valeur inestimable. Des leçons portant sur la vitesse, les appuis et la stabilité. Essaie-les et expérimente tout ce que ces chaussures peuvent apporter à ton jeu. Mais n'oublie pas de remercier le champion.

GEL-Sensei 3 Men - la chaussure pour les experts



- Le nouveau A-Truss sur la face externe du dos du pied offre plus de stabilité pour les déplacements latéraux
- Le laçage asymétrique offre également une meilleure ligne et plus de confort pour les grands pieds
- Le nouveau matériel A-Trusstic et les nouvelles semelles externes rendent la chaussure GEL-Sensei 3 beaucoup plus légère
- La présence d'ASICS GEL sur la plante et le dos du pied diminue les pressions et les chocs

Six de base ou rotation? ^(1^{er} volet)

Chaque coach à sa propre philosophie concernant le temps de jeu qu'il entend accorder à ses différents joueurs. La question-clé est celle-ci: aligner le six de base ou faire tourner l'effectif des 12 joueurs?

Certains coaches ne jurent que par une répartition claire des rôles au sein de l'équipe. Ici, les titulaires, qui débudent en principe toujours le match sur le terrain. Là, les remplaçants, qui démarrent toujours sur le banc. D'autres coaches privilégient le principe de la rotation, qui veut que tous les joueurs figurent régulièrement dans la formation de départ et qu'ils entrent parfois aussi dans le match en tant que remplaçants.

Précisons d'emblée: les deux philosophies ont chacune leur justification, et présentent naturellement certains avantages et certains inconvénients. Le coach devrait toujours s'attacher à choisir la philosophie de coaching qui convient le mieux à son équipe. Au-delà du pour et du contre des deux options, il devrait toujours se poser les questions suivantes:

- Quelles motivations poussent les joueurs à pratiquer le volleyball ou – plus généralement – à faire du sport?
- Quels sont les objectifs de l'équipe?

Avantages et inconvénients du six de base

- + Les titulaires sont très bien rôdés, ce qui permet d'avoir, dans l'immédiat, un plus grand nombre d'options tactiques.
- + La composition et les changements sont faciles à gérer, vu que les rôles sont clairement définis.
- + Les titulaires font rapidement des progrès, grâce à l'important temps de jeu.
- Grande dépendance par rapport aux différents joueurs.
- Les remplaçants ne gagnent guère en expérience et progressent par conséquent plus lentement.
- Le fossé qui se creuse entre les deux groupes réduit les possibilités de changements.
- La motivation des remplaçants s'amenuise au fil du temps, avec le risque d'une explosion de l'équipe.

La motivation des joueurs

Le coach devrait savoir ce qui motive les joueurs à faire du sport, et plus particulièrement du volleyball. Si le plaisir, c'est d'avoir une activité physique et que la composante sociale est aussi importante que l'aspect sportif, le principe de la rotation est manifestement plus indiqué. En revanche, si les joueurs carburent essentiellement à l'ambition sportive et que l'équipe est ordonnée à un objectif de performance, l'option du six de base peut alors être une bonne chose. Dans cette situation, les joueurs s'inséreront dans une structure très hiérarchique.

Les objectifs de l'équipe

En cas d'objectifs sportifs ambitieux (p. ex. promotion, 1^{er} place du championnat, maintien), la constance est un facteur décisif, ce qui plaide par conséquent pour le six de base. Ce faisant, il convient impérativement de prendre en considération deux aspects:

- En fixant des objectifs élevés, **seule** la performance est déterminante pour la composition. On ne compte plus le nombre de cas où une promotion a été sacrifiée sur l'autel d'un coaching «social».
- La qualité des remplaçants peut être décisive compte tenu de la durée de la saison, surtout en cas de blessures de membres du six de base.

Il en va tout autrement lorsqu'une équipe n'a pas l'ambition de monter en ligne supérieure et ne craint pas la relégation. Dans ce cas, le coach peut faire tourner son effectif à sa guise.

Suite dans le Cahier de l'entraîneur 4/2009: Formation ou résultats? – Six de base ou principe de la rotation dans le domaine de la relève.

Avantages et inconvénients du principe de la rotation

- + Tous les joueurs peuvent progresser au même rythme.
- + Le coach a davantage de possibilités de changement.
- + A long terme, l'équipe se développe en un collectif homogène et équilibré, qui offre un grand nombre d'options tactiques.
- + Tous les joueurs ont la possibilité d'atteindre des objectifs individuels dans le jeu.
- Le temps d'apprentissage est plus long pour tous les joueurs.
- Les nombreux changements sont défavorables à la constance.
- Le coaching est plus exigeant et nécessite un plan des remplacements.



Foto: Markus Foerster