

## L'ATTAQUE

Le présent cahier est voué, chers entraîneurs, aux principes essentiels régissant la formation à l'attaque, cette phase du jeu qui fascine tant les jeunes. Il est vrai que le smash débouche dans la plupart des cas sur le gain immédiat du point (un peu comme le penalty au football), sans compter l'attrait qu'il exerce par son côté athlétique.

Il existe plusieurs approches de l'attaque du point de vue de l'entraîneur: certains préconisent une philosophie très analytique (en distinguant les séquences d'élan, d'appel et de frappe), tandis que d'autres sont favorables à une méthode globale. Le choix dépend dans une certaine mesure du niveau des joueuses ou des joueurs. Un point semble cependant faire l'unanimité: l'attaque doit être entraînée aussi tôt que possible

sous la forme d'exercices proches de la pratique, afin de garantir le transfert de l'apprentissage technique. L'entraîneur doit donc s'attacher à intégrer le plus vite possible les points clés dans des exercices globaux. Dans la présente livraison, nous nous attacherons à partager nos expériences et à vous donner quelques tuyaux.

Une analyse méticuleuse des meilleurs attaquants et serveurs du monde montre que deux «techniques de base» coexistent au plus haut niveau. La moitié des joueurs exécute la frappe en cassant le haut du corps, alors que l'autre s'appuie essentiellement sur une rotation du tronc. Il nous paraît important de tenir compte de ce fait dès le plus jeune âge. Nous aimerions par ailleurs vous convaincre que, dans l'exécution de

l'attaque, l'énergie ne doit pas être orientée vers l'avant, mais principalement vers le haut, ceci afin d'éviter les blessures à l'épaule. Enfin, le service smashé étant étroitement apparenté à l'attaque, les principes présentés ici peuvent aussi s'appliquer à la formation à la mise en jeu.

Vous trouverez, à la dernière page du présent cahier de l'entraîneur, une proposition de système de jeu: le 6-2, qui est une variante prisée où les deux passeurs assument aussi la fonction d'attaque. Le 6-2 est le prolongement logique du 6-3 appliqué au degré juniors C.

L'équipe de rédaction du Cahier de l'entraîneur vous souhaite, chers entraîneurs, plein succès dans le championnat 2006-2007.



## Les principes de la formation à l'attaque

### Phase préparatoire

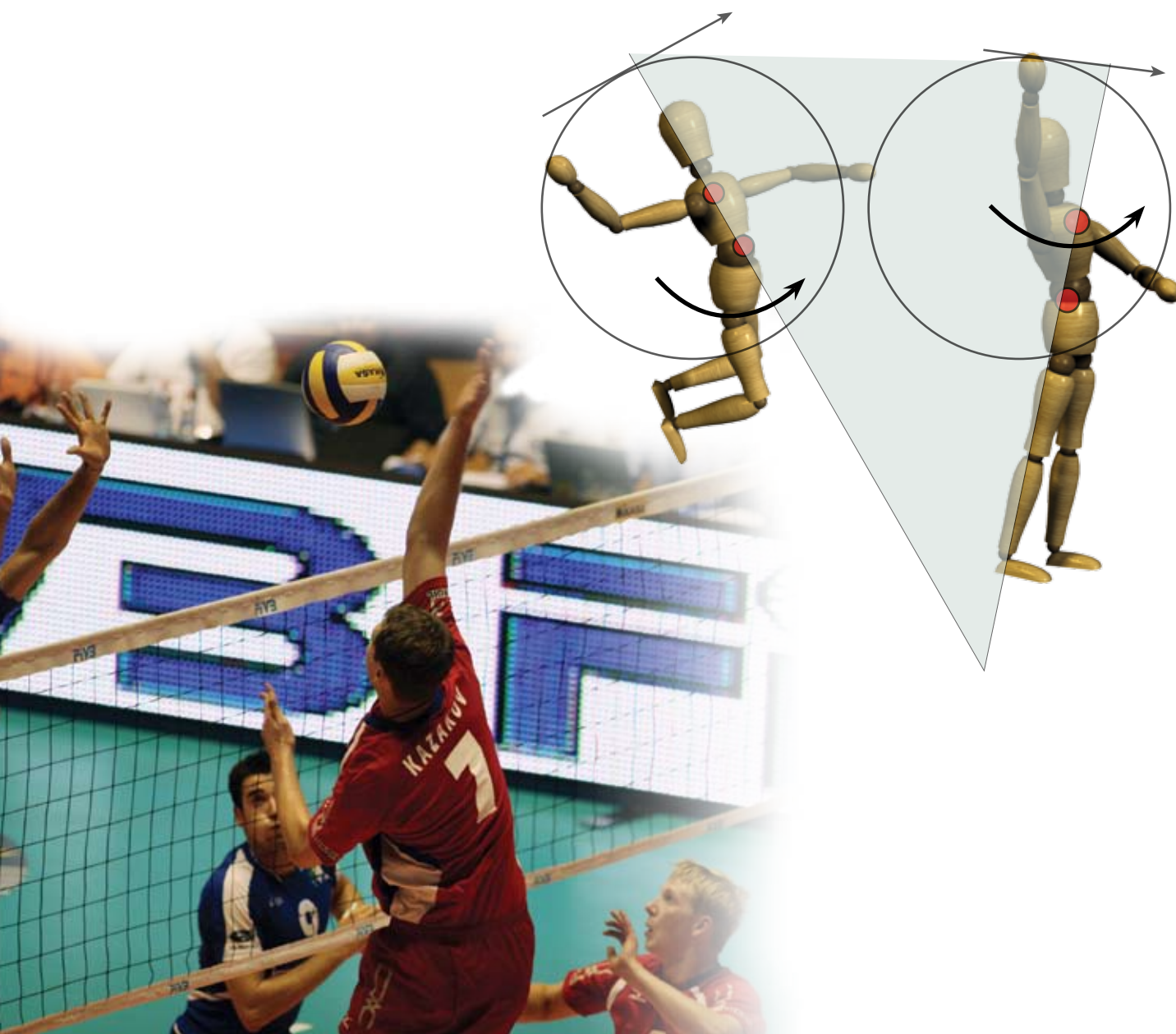
- Le passeur sert en priorité l'attaquant le mieux placé et le mieux orienté par rapport à la cible (camp adverse).
- L'attaque aux 3 mètres doit être introduite très tôt, car elle permet au joueur de se défaire de la « peur du filet » (voir exercices).
- Le droitier adopte la course d'élan gauche-droite-gauche avec un rythme court-long-court. Le gaucher s'appuie sur une séquence droite-gauche-droite. Les aides acoustiques, comme « Am-ster-dam » peuvent se révéler utiles pour le débutant.
- Le premier pas est dit « appui d'orientation ». Il s'effectue vers le centre du terrain lorsque la passe est courte et vers l'extérieur du terrain lorsqu'elle est longue. Il permet en outre de régler la profondeur (distance au filet).

### De la phase de préparation à la frappe

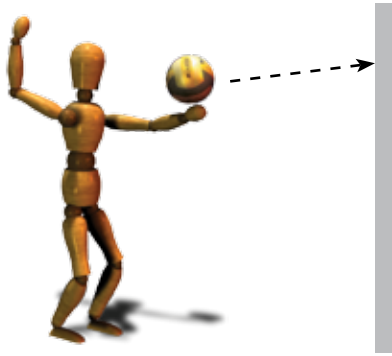
- conduite du corps par les genoux et les hanches
- focaliser l'énergie sur l'élévation

### Les facteurs de la vitesse de la frappe

extension du coude et vitesse de bras	46%
travail de l'épaule (axe vertical)	23%
rotation ou flexion du tronc	15%
transfert du poids du corps vers l'avant (utilisation de l'espace)	8%
engagement du poignet (en relation avec l'avant-bras)	6%



## Introduction à l'attaque



### Exercice 1: Frapper le ballon

Les joueurs font des attaques contre la paroi.

Variantes:

- viser des marques contre la paroi
- à deux, en alternance
- plus élaboré: attaque contre la paroi – défense – rattraper le ballon (avancés: enchaîner directement avec la frappe suivante)



### Exercice 2: Smash pieds au sol

Les joueurs se lancent le ballon à deux mains et se le renvoient en attaquant avec le plus de précision possible.

Variantes:

- le ballon est lancé par un partenaire
- par-dessus le filet (la hauteur du filet peut être variée)



### Exercice 3: Auto-smash

Les joueuses se lancent le ballon à deux mains et le frappent en sautant dans le camp adverse

Variantes:

- viser des cibles (p. ex. la zone d'attaque ou des tapis)
- sur auto-passe, smash en suspension par-dessus le filet dans le camp adverse
- varier la distance au filet (de 1 à 3 m)



## Points essentiels de la technique



Nous utilisons l'expression «**solidariser les ceintures**» pour désigner la situation où ceinture pelvienne et ceinture scapulaire sont parallèles à l'attaque.

Les attaquants qui **solidarisent les ceintures** (image à gauche) accompagnent la frappe d'une forte flexion du haut du corps. A la préparation de la frappe, le coude monte vite. On ne perçoit quasiment pas de rotation du tronc. Les attaquants qui **dissocient les ceintures** (image à droite) ont besoin d'une rotation marquée du tronc pour exécuter la frappe. Le coude reste longtemps armé, en bas et en arrière; projeté vers le haut, il engage le mouvement juste avant la frappe. La préparation du bras gauche (droitiers) est très importante pour pouvoir accentuer la rotation. Pour chaque joueuse et



Nous utilisons l'expression «**dissocier les ceintures**» lorsque les ceintures sont décalées.

chaque joueur, l'un des mouvements est plus naturel que l'autre, en fonction des chaînes musculaires individuelles. Il incombe à l'entraîneur de découvrir quelle technique favoriser pour chacun, en observant et en posant des questions. Un apprentissage naturel de la technique permet de gagner beaucoup de temps dès le jeune âge et de minimiser les risques de blessure. A l'inverse, un joueur contraint d'adopter une technique qui ne lui correspond pas ne pourra pas exploiter pleinement sa force naturelle.

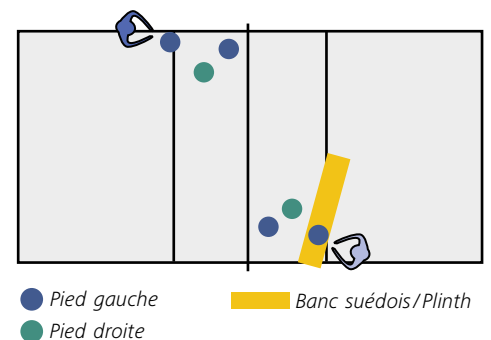
## Exercices

## Exercice 4: Course d'élan

Les joueurs exercent la course d'élan en trois appuis, aidés par des marquages au sol. Droitiers: gauche – droite/gauche; course oblique pour les positions 3 et 4, course perpendiculaire au filet pour la position 2.

Variantes:

- varier la direction des courses, les positions et les distances
- prendre l'appui d'orientation sur un banc suédois (ou la partie supérieure d'un plinth)

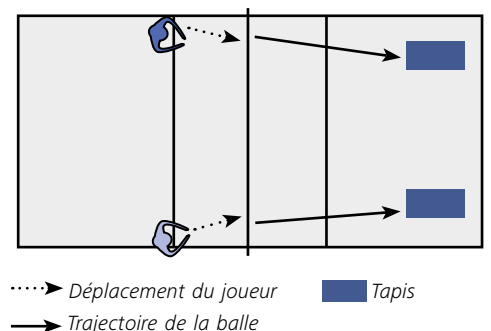


## Exercice 5: Lancer des balles de tennis

Les joueurs enchaînent course d'élan, appel et lancer d'une balle de tennis dans le camp adverse.

Variantes:

- varier la direction des courses et les positions
- viser des cibles (p. ex. la zone d'attaque ou des tapis)
- balle de tennis dans la main gauche (pour les droitiers), lors de l'appui d'orientation, changer la balle de main dans le dos, puis lancer de la main droite

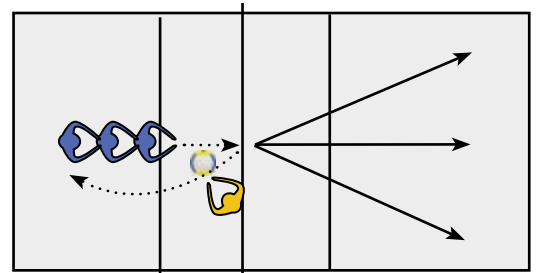


### Exercice 6: Ballons courts

L'entraîneur lance des ballons dans la trajectoire de frappe de l'attaquante (au-dessus et non devant la joueuse, qui décolle avant le lancer). Les joueuses prennent leur appel à au moins 1m du filet.

Variantes:

- utiliser différentes techniques d'attaque: frappe en rotation, frappe «par-dessus l'épaule»
- viser des cibles



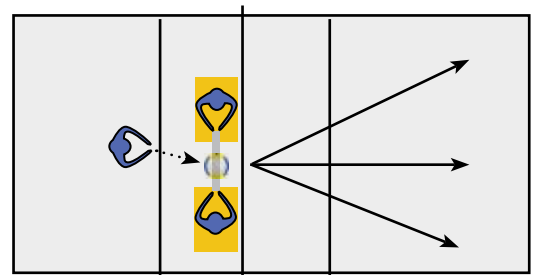
..... Déplacement du joueur  
 → Trajectoire de la balle

### Exercice 7: Ballon suspendu

Deux joueurs se tiennent chacun sur un plinth et tiennent un ballon suspendu dans un bas. L'attaquant prend sa course d'élan, saute et frappe le ballon.

Variante:

- avec des marquages au sol



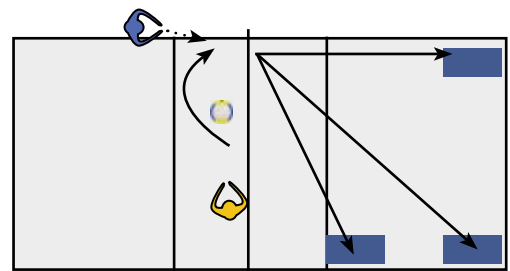
..... Déplacement du joueur    — Bas  
 → Trajectoire de la balle    ■ Plinth

### Exercice 8: Ballons longs

L'entraîneur lance le ballon sur la position IV. L'attaquant le frappe à hauteur maximale, à 1m du filet.

Variantes:

- plus facile: attraper le ballon des deux mains à hauteur maximale (timing)
- viser des cibles (fer à cheval, feu de camp, toile d'araignée)
- lancer sur la position 2
- attaquer face à un contre



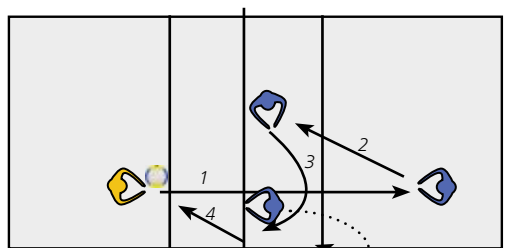
..... Déplacement du joueur    ■ Tapis  
 → Trajectoire de la balle

### Exercice 9: Bloc – placement pour l'élan – attaque

- 1 L'entraîneur sert sur la joueuse en réception bloc – remplacement pour l'élan
- 2 Réception sur la passeuse
- 3 Passe sur la position 4
- 4 Attaque

Variantes:

- attaque en positions 3 et 2
- différentes techniques d'attaque
- attaquer contre un bloc ou sur des cibles



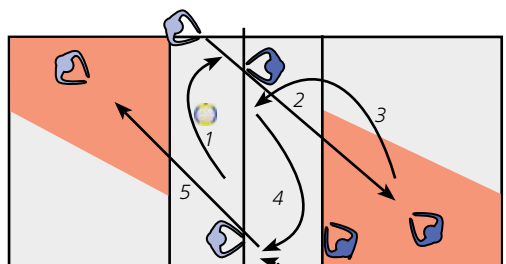
..... Déplacement du joueur  
 → Trajectoire de la balle

### Exercice 10: Jeu attaque – défense à 3:3

Subdiviser le terrain à l'aide d'un ruban adhésif. Position 4: attaque sur la diagonale contre un bloc simple. Couverture du terrain en défense sur les positions 5 et 4, contre-attaque sur la position 4.

Variantes:

- plus facile: attaque en passe en suspension
- assurer deux passages par-dessus le filet (jeu coopératif) avant de chercher à conclure



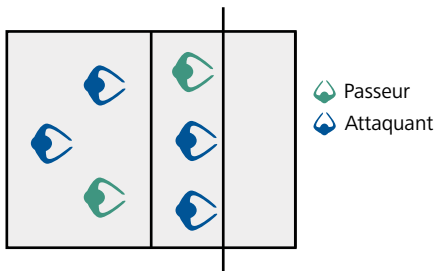
..... Déplacement du joueur  
 → Trajectoire de la balle

## Système de jeu 6-2

Nous vous avons présenté dans la dernière livraison du cahier de l'entraîneur (03-2006) le système de jeu 6-3, qui est essentiellement appliqué en juniors C. Nous vous présentons ici le système 6-2, qui s'inscrit dans le prolongement logique du premier, mais s'appuie sur deux au lieu de trois passeurs. Nous recommandons ce système pour toutes les équipes juniors B et, selon le niveau, aussi en juniors A. Les

deux passeurs sont aussi sollicités en attaque, ce permet d'éviter une spécialisation trop précoce. De plus, les passeurs étant toujours des joueurs arrières, ils ont en toute circonstance trois attaquants à leur disposition. Le travail de la défense adverse s'en trouve compliqué, d'autant plus que toute la largeur du filet (9 m) est exploitée, conformément à ce qui se fait dans le volleyball contemporain.

## Passeur en position 1/4 (derrière à droite)



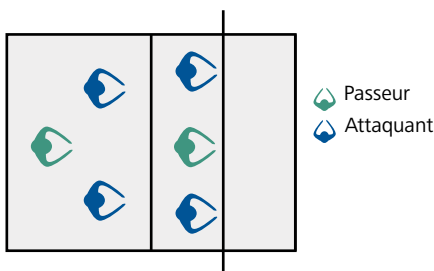
## Positions de base

Chaque passeur est responsable de faire la passe pendant trois rotations. Ici en position 1.

## Réception et attaque

Au minimum quatre attaquants (3x au filet/1x 3m. Pos. 6) doivent être intégrés.

## Passeur en position 3/6 (derrière au milieu)



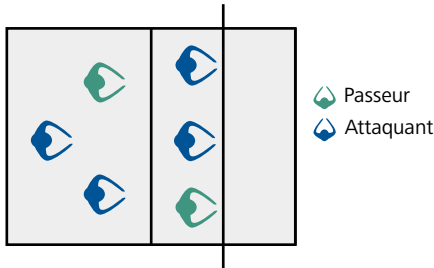
## Positions de base

Chaque passeur est responsable de faire la passe pendant trois rotations. Ici en position 6.

## Réception et attaque

Au minimum quatre attaquants (3x au filet/1x 3m. Pos. 6) doivent être intégrés.

## Passeur en position 2/5 (derrière à gauche)

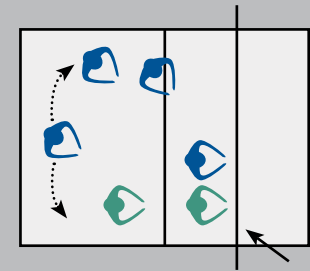


## Positions de base

Chaque passeur est responsable de faire la passe pendant trois rotations. Ici en position 5.

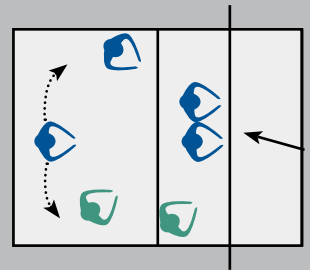
## Réception et attaque

Au minimum quatre attaquants (3x au filet/1x 3m. Pos. 6) doivent être intégrés.



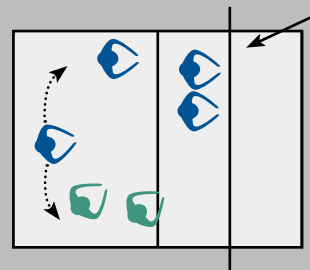
## Défense contre l'attaque en position 4

Le défenseur sur position 6 se déplace en diagonale de l'attaquant ou sur la ligne. Les joueurs au filet sont responsables de la zone des 3 mètres.



## Défense contre l'attaque en position 3

Le défenseur en position 6 ajuste sa position selon le contre. Les joueurs au filet sont responsables de la zone des 3 mètres.



## Défense contre l'attaque en position 2

Le défenseur sur position 6 se déplace en diagonale de l'attaquant ou sur la ligne. Les joueurs au filet sont responsables de la zone des 3 mètres.

## Impressum

Rédaction

Philipp Schütz  
Bertrand Théraulaz

Exercices

Markus Lutziger

Mise en page et  
photos

Philipp Reinmann