



## PETIT A B C DU CONTRE

A quel moment le contre doit-il être introduit chez les juniors? C'est là une question récurrente dans les cours de formation. La réponse est relativement simple: dès que la défense ne peut plus faire façon des attaques sans la barrière du contre. Cela dit, l'introduction d'un système défense-contre dans une phase antérieure peut se révéler utile pour entraîner les courses et les positions futures; il appartient à l'entraîneur de se déterminer en fonction du niveau de son équipe. Mais le principe général demeure: l'entraînement doit être conçu pour être aussi proche que possible des situations de jeu. Concrètement, cela revient à dire que le contre devient intéressant lorsqu'il n'est plus possible de faire face aux attaques sans l'aide du bloc. Nous vous présentons ici quelques pistes pour entraîner le bloc de la manière la plus efficace possible, en soulignant les points qui méritent une attention particulière.

Dans la deuxième partie du présent cahier de l'entraîneur, nous vous proposons deux programmes de condition qui peuvent être repris quasiment tels quels pour les équipes de la relève. Le premier est voué à la détente sous la forme d'une école de saut, le second à la force et la coordination. Rappel: vous pouvez nous faire part de vos suggestions à l'adresse [training@volleyball.ch](mailto:training@volleyball.ch); nous traiterons les thèmes les plus demandés dans une prochaine édition. Bonne lecture!

Impressum  
Chef de rédaction  
Exercices  
Mise en page et photos  
Email

Philipp Schütz  
Philipp Schütz  
Philipp Reinmann  
[training@volleyball.ch](mailto:training@volleyball.ch)



## Introduction au contre

### ✓ Check-list de l'entraîneur

- La technique de déplacement choisie permet-elle au joueur de bien se placer pour le contre le plus vite possible? (pas chassés ou pas croisés)
- La joueuse développe-t-elle assez d'énergie à partir des jambes?
- Le joueur profite-t-il de l'élan pour transformer sa vitesse en élévation? (tout en restant stable en l'air)
- La contreuse saute-t-elle au bon moment? (plus tôt sur les attaques rapides, plus tard sur les passes hautes et les attaques aux 3 m)
- Les joueurs de grande taille portent-ils les bras par-dessus le filet directement dans le camp adverse? (les joueurs de petite taille font des contres moins actifs, qui tendent à seulement ralentir le ballon)
- La main extérieure de la contreuse «ferme-t-elle» le couloir de manière à renvoyer le ballon vers le centre du camp adverse? (ce qui permet du même coup d'éviter de dévier le ballon hors des limites)

### ✓ Check-list du joueur

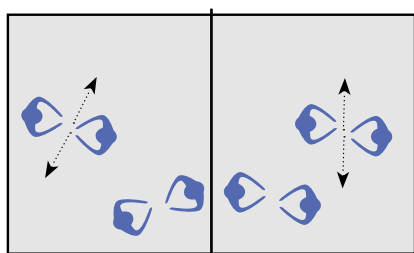
- Est-ce que sais dans quels cas je peux contrer directement le ballon et dans quels cas je dois protéger une zone? (les ballons proches du filet sont souvent contrés directement sans égard au système de jeu; pour tous les autres ballons, l'entraîneur a en revanche défini préalablement une zone de contre adaptée aux positions de défense)
- Est-ce que je connais la différence entre ces trois types de bloc?
  - le bloc direct («kill»)
  - le bloc passif, qui permet à l'équipe de continuer à jouer
  - le bloc-in, qui empêche l'adversaire de marquer le point, mais lui redonne le ballon
- Ai-je détecté quel joueur adverse est mon vis-à-vis au filet?
- Est-ce que je sais si je dois me concentrer sur une seule joueuse adverse ou si la situation exige que je doive assumer deux tâches?



Enseignement vidéo sur le thème du bloc sur

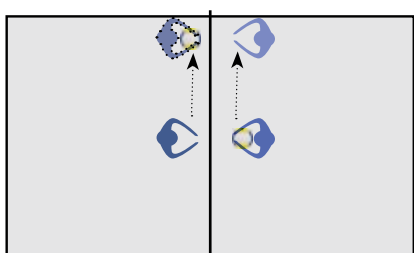
 [www.fivb.org](http://www.fivb.org) › Programmes › Technical Video Evaluation › Complexe 2 › Block

## 9 exercices sur le thème du contre



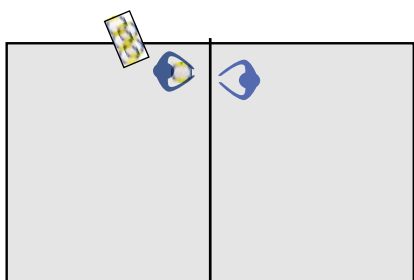
.....> Déplacement du joueur

1. 2 par 2, les joueuses se déplacent librement dans la salle (en pas chassés). Au signal, elles font toutes deux un saut et se touchent les mains en contre au moment de l'élévation maximale.

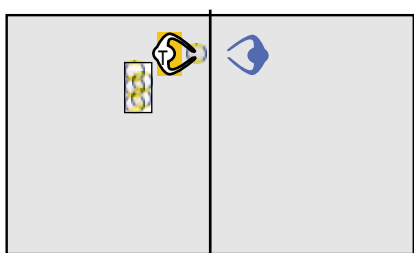


.....> Déplacement du joueur

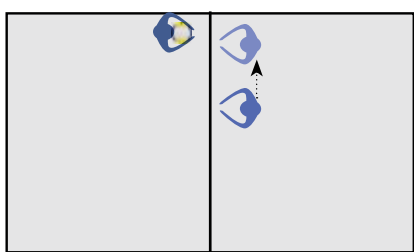
2. Les joueurs se font face de part et d'autre du filet. Après un déplacement prédéfini, le joueur A transmet le ballon au joueur B par-dessus le filet.



3. Le joueur A est au filet, le joueur B lui fait face à 1,5 m du filet. B lance un ballon sur la bande du filet, A saute et rattrape le ballon. 10 répétitions, puis inversion des rôles.



4. L'entraîneur ou une joueuse se tient sur une pile de tapis ou un plinth et tient un ballon au-dessus de la bande du filet. La contreuse se déplace, saute et presse activement le ballon contre l'entraîneur ou la joueuse (variante: enchaîner plusieurs stations).



.....> Déplacement du joueur

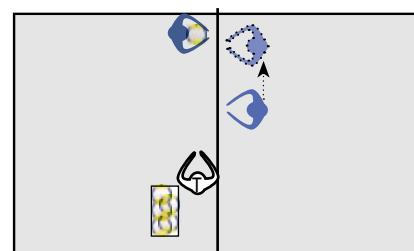
5. Le joueur A se tient à 1,5 m du filet. B saute (avec ou sans déplacement) et contre le ballon lancé par-dessus la tête par A (touche de football). Chez les avancés, l'exercice peut être effectué avec une frappe pieds au sol. Variante: avec contre à deux.

## 9 exercices sur le thème du contre (suite)

6. L'entraîneur lance un ballon au joueur A, qui attaque en position 4. Le joueur B contre en position 2 (avec ou sans déplacement). Variante: bloc à deux.

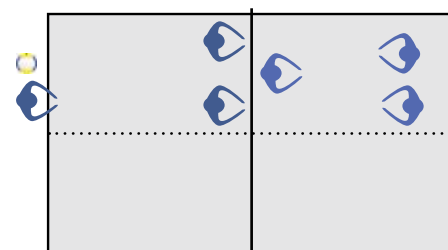
### Variante

Même exercice, mais la contreuse différencie entre «kill», bloc actif et bloc passif, bloc à un ou à deux.

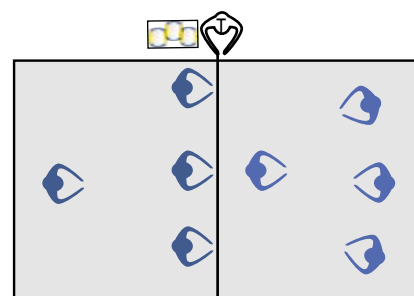


.....> Déplacement du joueur

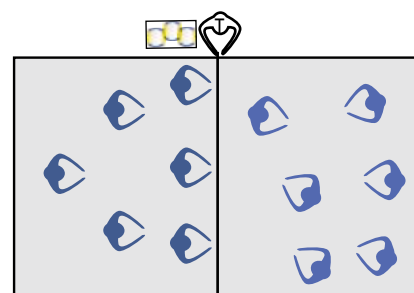
7. 3:3 sur un demi-terrain. Deux joueurs au filet, un défenseur. Les joueurs au filet décident quand et comment ils contrent (ouvrir ou fermer le long de ligne, actif ou passif, à un ou à deux). Jusqu'à 10 points, puis rotation.



8. Jeu libre à 4:4, 5:5 ou 6:6. L'entraîneur engage depuis le côté. Les contreurs ont le droit de sauter, les attaquants pas. Jusqu'à 5 points, puis rotation.



9. Comme exercice 8, mais les attaquants ont aussi le droit de sauter. Les points obtenus directement sur contre comptent double, les attaques sur soutien comptent triple (récupération sur contre adverse et poursuite du jeu).



## Condition I école de saut

Récupération active avec ballon entre les exercices

Echauffement avec corde à sauter (5 séries de 2 minutes, en combinant à l'envi les variantes présentées ci-dessous), 1 minute de pause entre les séries

- pieds joints
- sur une seule jambe
- sur une jambe en alternance
- latéralement pieds joints
- latéralement sur une seule jambe
- avant-arrière pieds joints
- avant-arrière sur une seule jambe
- sprint
- 10x le plus haut possible
- en courant



2. Sauts sans flexion des genoux (impulsion uniquement de la cheville, orteils tirés contre le haut) 3 séries de 30 sauts, 1 minute de pause entre les séries.



3. Sauts de grenouille (angle du genou jamais inférieur à 90°). 3 séries de 10 sauts, 1 minute de pause entre les séries.



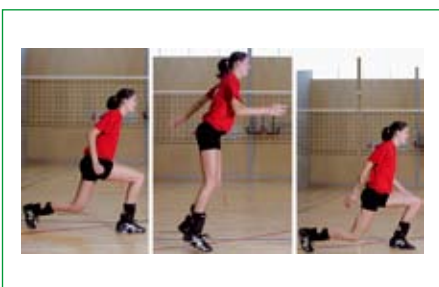
4. Hot steps (combinés avec le mouvement des bras). 3 séries de 30 sauts, 1 minute de pause entre les séries.



5. Box & sprint (5x saut latéral pieds joints & sprint de 5 à 6 m). 5 séries à 5 répétitions, 1 minute de pause entre les séries.



6. Fentes (long pas de préparation & saut). 5 séries de 7 sauts, 1 minute de pause entre les séries.



7. Sauts plyométriques (avec des haies ou des éléments de plinth, raccourcir au maximum le contact avec le sol)



Adapter les séries et le nombre de sauts à la hauteur. Au moins 1 minute de pause entre les séries. ATTENTION: destiné uniquement aux athlètes qui ont terminé leur croissance.

## Condition II force et coordination

Tous les exercices avec ou sans chaussures

Adapter la durée des exercices aux aptitudes des joueuses et au moment (phase de préparation, de compétition, de transition)

1. Banc suédois retourné: un pied sur le banc, l'autre dans le vide. Plier le genou jusqu'à ce que le pied dans le vide touche presque le sol (devant ou derrière le banc).



2. Position d'appui facial, bras tendus ou en flexion en appui sur un ballon (aussi possible avec légère flexion/extension).



3. Linge de bain roulé serré au sol (ou Mobilo si disponible): un pied sur le Mobilo, l'autre en l'air. Trouver l'équilibre dans un mouvement rapide de flexion-extension de la jambe.



4. Linge de bain roulé serré au sol (ou Mobilo si disponible): trouver l'équilibre en appui latéral sur le linge.



5. Fitball: stabiliser le corps en prenant appui des genoux sur le fitball, soulever et abaisser le bassin.



6. Banc suédois retourné: saut du sol sur le banc, trouver l'équilibre (sur un ou deux pieds, peut être combiné avec des rotations).



7. Créer une zone d'appui instable en plaçant 2 ou 3 medecine-balls ou ballons de baskets sous l'élément supérieur d'un plinth: saut en rotation de 90°, trouver l'équilibre.



8. Placer un medecine-ball devant les espaliers ou le poteau: se tenir sur le ballon sur un seul appui en se tenant aux espaliers/poteau, trouver l'équilibre, si possible en lâchant les mains.



9. Petit couloir de tapis (3-4 tapis): sauts sur en appuis alternés, genou fléchi jusqu'à 100°, avec maintien des appuis et de la position pendant 2 secondes.



10. Fitball sur un gros matelas: trouver l'équilibre, d'abord à genou, puis debout. Sécuriser les alentours de sorte à amortir les éventuelles chutes.

