

## S'échauffer utile

On peut très bien profiter de l'échauffement pour préparer les joueurs à certaines situations de jeu. Pour cela, il faut que les exercices s'inspirent des phases du jeu réel.

Le temps d'entraînement est toujours un bien rare, d'autant plus rare que la majeure partie des équipes ne s'entraînent pas plus d'une ou deux fois par semaine. Il faut donc tirer le meilleur parti de ce temps compté. Si l'on y regarde de près, on se rend compte qu'il se passe souvent 30 à 40 minutes avant de démarrer de «vrais» exercices. Avant cela, on passe par un échauffement général, puis avec ballon, ce dernier prenant le plus souvent la forme des exercices d'avant-match: 2 joueurs, 1 ballon, et des échanges sans y être vraiment.

Si l'on veut tirer davantage de l'entraînement, c'est assurément du côté de l'échauffement que l'on pourra réaliser les plus grands gains.

### Concentration

Dès que l'entraînement intègre le ballon, on peut donner des tâches claires à ses joueurs. Des consignes précises accroissent immédiatement le degré d'attention et de concentration, ce qui produit des effets bénéfiques sur la qualité de la réalisation.

La consigne peut par exemple concerner la trajectoire du ballon et la course des joueurs, ou une exécution technique définie avec précision. Dans les deux cas, la fréquence des erreurs est un baromètre du degré de concentration des joueurs. Il va sans dire que les consignes doivent être adaptées à leur niveau.

### Dans la présente édition

Chère lectrice,  
Cher lecteur,

En tant qu'entraîneur, on n'a jamais trop d'exercices d'échauffement avec ballon dans sa besace. Dans la présente édition, nous vous présentons par conséquent des formes d'échauffement qui s'inspirent des situations de jeu ou qui en sont directement tirées.

Notre série sur la coordination aborde déjà la dernière ligne droite. Dans le quatrième et dernier volet, nous nous arrêterons sur la différenciation.

La dernière page est comme de coutume vouée au coach, avec au menu cette fois-ci la question du rapport aux remplaçants.

En formant le vœu qu'une idée ou l'autre vous sera utile dans votre quotidien d'entraîneur, je vous souhaite une bonne lecture.

**Markus Foerster**  
training@volleyball.ch

### Impressum

Chef de rédaction, auteur: Markus Foerster  
Mise en page et photos: Markus Foerster, FIVB

## Reproduire les séquences motrices

En volleyball, l'action n'est pas terminée tant qu'une équipe n'a pas marqué le point. Aussi longtemps que le ballon est en jeu, différentes chaînes de tâches successives sont assignées à chaque joueur ou position. Ces enchaînements propres à chaque position devraient également être intégrés dans un exercice à l'échauffement. Sur le service adverse, l'enchaînement du passeur en position 1 suit, par exemple, la séquence suivante: courir au filet → faire la passe → aller au soutien → retour sur la position de base de défense → etc.

## Intégrer des courses types

Des exercices d'échauffement calqués sur des phases de jeu comprennent toujours une ou plusieurs courses types que l'on retrouve dans les matches. L'exemple parfait d'une course type est la pénétration de la position 1 à la position 2  $\frac{3}{4}$  au filet (pour la passe). S'il n'est pas toujours possible de construire tout l'exercice avec des courses types, surtout pour les variantes complexes, il faut néanmoins veiller à les intégrer dans la partie principale.

## Position de base et position de jeu

Pour chaque position, il y a une position de base et une position de jeu. A l'entraînement, il est indispensable de commencer toujours sur la position de base. Chaque joueur devrait automatiser les déplacements propres à chaque position, du placement initial au placement de jeu. Des exercices ciblés à l'échauffement permettent de travailler cet aspect.

## Créer des situations de jeu

Les points ci-dessus montrent qu'il faut avant tout analyser et comprendre le jeu pour créer des exercices d'échauffement efficaces. Cela dit, il n'y a pas de limites ou presque à la créativité. Suivez votre intuition, tout ce qui apporte quelque chose est bon à prendre.

Lors de la réalisation de ces exercices d'échauffement, il faut encore veiller aux points suivants:

1. Le ballon devrait être joué avec le moins d'interruptions possibles, ce qui se présume une bonne exécution technique (contrôle du ballon).
2. Les objectifs sont motivants! Qui réussira, par exemple, à faire cet exercice pendant 2 minutes sans erreur?

## Echauffement en forme de travail technique

Les exercices d'échauffement sont par ailleurs parfaits pour travailler la technique. L'intensité n'est souvent pas encore très élevée, ce qui permet de mettre l'accent sur la qualité de l'exécution. De bons exercices d'échauffement permettent d'introduire dans chaque séance d'entraînement des éléments techniques bien ciblés, notamment pour les équipes qui donnent la priorité au travail tactique.

*A propos: il va de soi que l'on peut aussi, de temps à autre, faire s'échauffer les joueurs deux à deux, comme avant un match.*

### Tâches de l'entraîneur

- Donner un feed-back
- Contrôler les déplacements (position de base)
- Contrôler l'exécution technique (points clés)
- Compliquer ou simplifier l'exercice par de petits changements
- Distribuer les ballons, pour que les joueurs puissent travailler en continu
- Etre créatif, pour proposer de temps en temps de nouveaux exercices

### Exercice 1

A se tient en position 3 au filet, B en position de base 5, C en attente derrière A

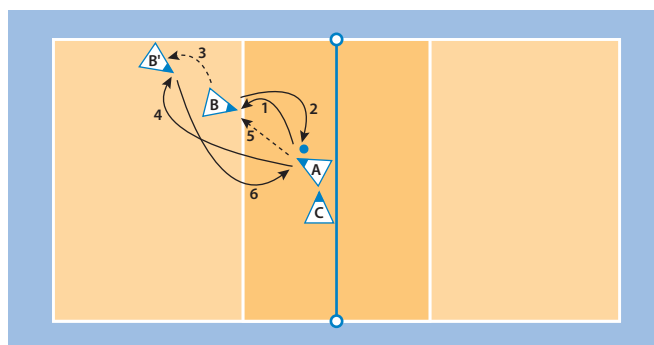
- A fait une passe sur B → B rejoue sur A en manchette → B recule sur la position de défense 5 (B')
- Passe de A sur B' → A se déplace en position de base 5 (A' = B)
- Manchette de B' sur C → etc.

#### Variante:

Smash sur la position de défense 5 (ou 1)

#### Accent:

Déplacement de la position de base à la position de défense 5 (ou 1)



### Exercice 2

A se tient en position 2  $\frac{3}{4}$  au filet, B en position de base 5, C et D en réserve en position 1

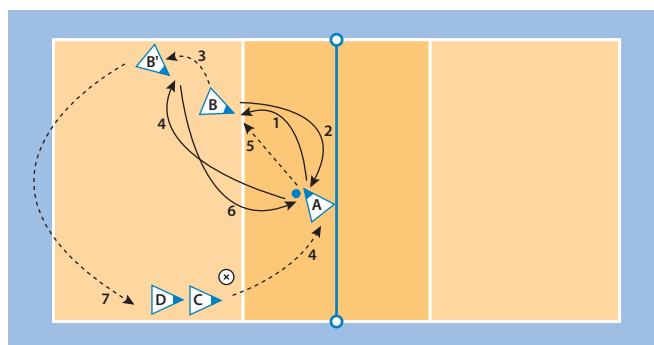
- A fait une passe sur B → B renvoie en manchette sur A → B recule sur la position de défense 5 (B')
- Passe de A sur B' → A se déplace en position de base 5 (A' = B), C pénètre en position 2  $\frac{3}{4}$  (C' = A)
- Manchette de B' sur C' → C' fait une passe sur A' → etc.

#### Variante:

Smash sur la position de défense 5

#### Accent:

Comme exercice 1, mais avec pénétration de la position 1



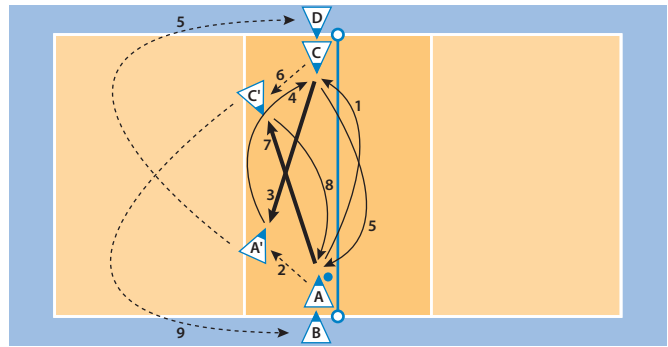
Exercice 3

A en position 2 (B en attente), C en position 4 (D en attente)

- A fait une passe sur C et se déplace au point A' → attaque de C sur A'
- Défense de A' sur C, puis A' va en attente sur la position 4 → C fait une passe sur B et se déplace ensuite au point C' → attaque de B sur C'

- Défense de C' sur B → etc.

**Accent:**  
Déplacement de la position de base à la position de défense 4 (ou 2)



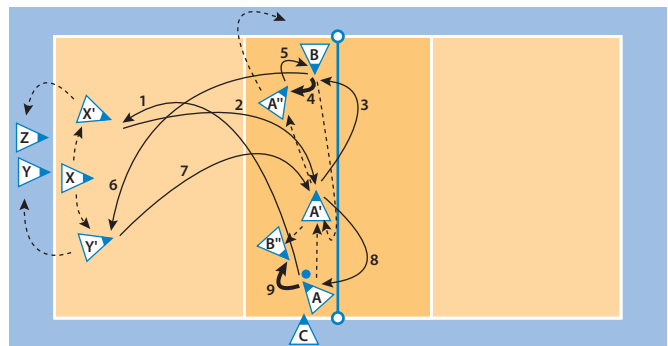
Exercice 4

3 joueurs au filet (A, B, C), 3 joueurs arrière (X, Y, Z)

- A joue sur X' → réception de X' sur A'
- Passe de A' sur B → A' va en soutien pour B
- B fait une feinte sur A'' → soutien de A'' en retour à B
- B joue sur Y' → réception de Y' sur B' (= A')

- Passe arrière de B' sur C → B' va en soutien pour C
- C fait une feinte sur B'' → soutien de B'' en retour à C
- C joue sur Z' → etc.

**Accents:**  
• Joueurs au filet: séquence de la passe  
• Joueurs arrière: réception sur déplacement latéral



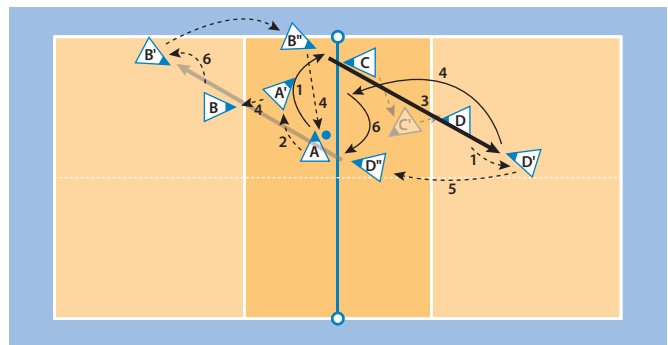
Exercice 5

A et C: position contre/passe; B et D: position défense/attaque

- A fait une passe sur B'' puis assure le soutien (A') → D se déplace de la position de base à la position de défense D' → attaque de B'' sur D'
- Equipe A/B: A' recule sur la position de base A'' (= B), B'' se déplace en position de contre B''' (= A)

- Equipe C/D: D' défend sur C et se prépare à l'attaque → passe de C sur D'' → etc.

**Accents:**  
• Déplacement de la position de base à la position de défense  
• Passe: enchaînement (position de base du contre, contre, orientation pour la défense, passe, soutien)



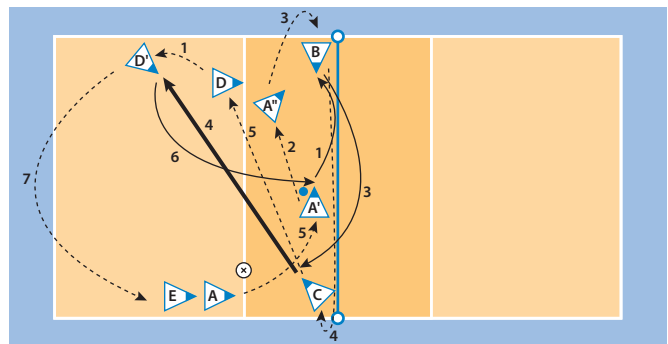
Exercice 6

A est à la passe en position 1 (pénétration 1), B en position 4, C en position 2, D en position de base 5, E est en attente

- Début en A': A' joue une passe sur B, assure le soutien (A'') puis va en position d'attente derrière B → B fait une passe sur C puis va en position d'attente derrière C → D se déplace de la position de base à la position de défense 5 (D')

- Attaque de C sur D' → E pénètre au filet sur E' (= A) → défense de D' sur E' → etc.
- C change à la position de base 5 (C' = D), D' change à la position 1 (A)

**Accents:**  
• Pos. 5: déplacement de la position de base à la position de défense  
• Position 1: enchaînement de la passe (pénétration, passe, soutien)



Varié le degré de difficulté d'un exercice

Un exercice est plus facile,

- lorsqu'il est joué uniquement en passe et manchette, ce qui ralentit le jeu;
- lorsque les courses et les trajectoires des ballons sont plus courtes, ce qui accroît la précision et calme le jeu;
- lorsque le groupe est agrandi, ce qui donne plus de temps aux joueurs, mais réduit aussi le nombre de contacts avec le ballon (ce qui, en soi n'est pas souhaitable).

Un exercice est plus difficile,

- lorsque les attaques sont smashées, ce qui accélère le jeu. De plus, le smash est souvent le geste le moins précis;
- lorsque le groupe est réduit, ce qui laisse moins de temps pour réfléchir et exige donc des automatismes;
- lorsque des tâches supplémentaires sont intégrées (p. ex. un contre avant de jouer la passe).

# Question de dosage

Un mouvement bien exécuté est le résultat de l'utilisation de la bonne dose de force au bon moment. La différenciation est donc la clé du dosage adéquat.

En volleyball – comme d'ailleurs dans un grand nombre d'autres sports – chaque situation de jeu est unique. A la différence du tireur à l'arc, par exemple, qui est seul maître de toutes les nuances d'une séquence motrice immuable, le volleyeur doit toujours s'adapter à la situation pour jouer le ballon. A la réception, par exemple, la donne est toujours nouvelle: vitesse et trajectoire du ballon, position du passeur, placement du réceptionneur sur le terrain, timing. En beach s'ajoutent encore les aléas extérieurs, comme le vent ou la pluie (ballon mouillé!). Et pourtant, le plus souvent, le ballon vole exactement vers la cible.

## Toucher de balle

La différenciation est la clé d'une mobilisation de la force et de l'appareil moteur à la fois précise, dosée et adaptée à la situation. C'est l'aptitude qui, en quelques millisecondes, nous permet de percevoir, traiter et concrétiser dans un mouvement tous les paramètres qui doivent être pris en considération. Plus la capacité de différenciation d'un joueur est accomplie, plus précise, sûre et économique sera la séquence motrice. On parle couramment de motricité et de toucher de balle.

La différenciation devrait par conséquent toujours être entraînée en variant

les accessoires (différents types de ballons, de raquettes, etc.) et en intégrant différentes catégories de mouvement (sauts, balancements, etc.).

Les exercices ci-après peuvent être intégrés sans grande préparation à chaque entraînement. Les principes régissant l'entraînement de la coordination (v. notamment SVM 3/2008) restent bien entendu valables. Pour mémoire:

- Organiser le travail du plus facile au plus difficile.
- Varier les exercices permet d'apprendre en s'amusant.
- Découvrir et faire l'expérience par soi-même éveille la curiosité et nourrit la motivation.

## Double dribble



Avec deux ballons, dribbler des deux mains en même temps.

- Utiliser les mêmes ballons, des ballons différents.
- Dribbler en synchronisation, à contre-temps, en doublant la mesure d'une main.

### Variante:

Jongler avec un ballon, dribbler avec l'autre.

## Ronaldinho



Face à face, A et B se font des passes du pied en continu avec deux balles différentes.

### Important:

Veiller à jouer des deux pieds!

## Deux étages



A et B se font face, avec un ballon chacun. Un ballon est toujours joué des mains (passe), l'autre toujours des pieds.

### Variantes:

- Utiliser 2 ballons différents
- Avec le ballon «mains»: lancer et rattraper au lieu de passer (→ plus facile)

## Jonglage différencié



Jongler avec des balles de taille et de poids différents.

### Variante:

Avec 2 balles: lancer en croisant d'une main à l'autre et rattraper (→ plus facile)



### Dream Team



A et B se font face, avec 2 ballons différents. Ils enchaînent les manchettes en faisant se croiser les ballons.

### Rebond ciblé



En utilisant le rebond contre la paroi, le joueur vise successivement les cerceaux disposés en rang devant lui.

**Variantes:**

- Utiliser plusieurs ballons différents
- A deux: concours
- Décaler les cerceaux latéralement de manière à varier non seulement la distance, mais encore l'angle

### Danse sur le ballon



Le joueur tient un Swissball entre les mains et fait rebondir un ballon dessus.

**Variantes:**

- A deux: A et B ont chacun un Swissball et se font des passes avec un petit ballon en le faisant rebondir sur le Swissball
- Remplacer le Swissball par un ballon plus petit (→ plus difficile)

### Panier vario



Les joueurs tirent au panier, mais en variant les ballons et les distances.

**Variantes:**

- Jouer le ballon en passe, au lieu de le lancer (→ plus difficile)
- A deux: concours

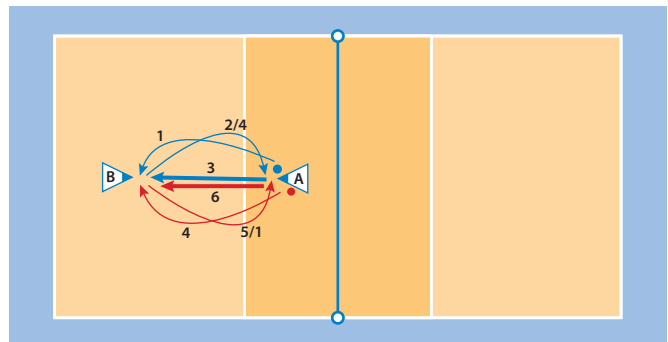
### Deux et deux

- Le joueur A a 2 ballons
- B se tient à 4 – 5 m de A
- A lance le 1er ballon en cloche haute à B (ballon gratuit) → B renvoie un ballon haut à A en manchette → A fait une attaque sur B (smash) → B défend sur A
- Alors que le ballon est encore en l'air, A lance le 2<sup>e</sup> ballon en cloche haute à B (ballon gratuit) et rattrape le 1er ballon
- B renvoie le 2e ballon en manchette haute à A → A attaque

sur B (smash) → B défend sur A → etc.

**Variante:**

Utiliser 2 ballons différents (p. ex. 1 indoor et 1 beach)



### Couverture et précision

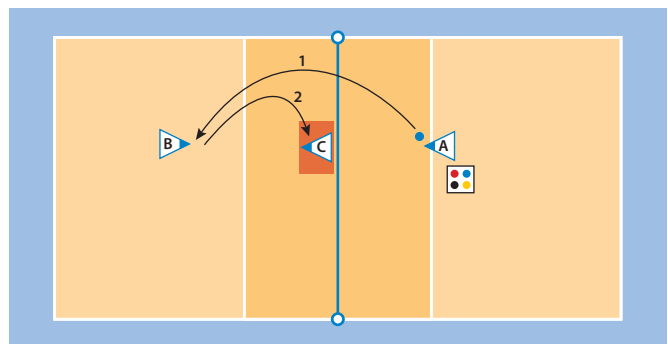
- A se tient d'un côté du filet avec des ballons, B couvre le terrain de l'autre côté, C rattrape les ballons sur un tapis près du filet.
- A lance le ballon par-dessus le filet → B joue une réception sur C

**Variantes:**

- A peut lancer ou servir
- Utiliser différents ballons (p. ex. ballons indoor et beach)

**Important:**

A doit varier le plus possible, p. ex. long, court, à gauche, à droite, haut, tendu



# L'art du changement

Lorsqu'il confie des responsabilités à ses joueurs, le coach ne doit pas oublier les remplaçants. La stratégie de coaching et la connaissance des points forts et des points faibles de chaque joueur sont des aides importantes.

Le remplaçant n'a pas le beau rôle. S'il entre en jeu lorsque l'équipe est en train de cartonner, tout le monde attend que cela continue avec lui. S'il entre en jeu lorsque l'équipe est au plus mal, tout le monde attend de lui qu'il sorte l'équipe de l'ornière et redresse la situation. Bref, le remplaçant est perdant sur tous les tableaux.

C'est au coach qu'échoit la délicate mission de désigner les remplaçants. Délicate, car aucun joueur ne se glisse avec plaisir dans la peau du remplaçant. Délicate aussi, car l'équipe est malgré tout tributaire de l'ensemble de l'effectif. Le coach doit par conséquent trouver les moyens de convaincre les remplaçants qu'ils sont tout aussi importants que les joueurs du «7 de base».

## Chaque joueur a ses compétences

Le coach idéal connaît tous les points forts et les points faibles de chaque joueur de son équipe. Au-delà des aptitudes techniques, cette connaissance englobe le mental, les aspects émo-

tionnels et le caractère. Certains joueurs, par exemple, démarrent en trombe à l'entame du match, mais leur flamme décline au fur et à mesure. D'autres sont au top sur les points importants, lorsque le set entre dans sa phase décisive. L'un est peut-être nerveux avant la rencontre et son jeu souvent émaillé de fautes en début de match, l'autre doit ressentir la confiance du coach pour donner son meilleur. Cette connaissance permet au coach de planifier les changements de manière à valoriser les points forts de chacun, tout en minimisant les points faibles.

## Définir une stratégie de coaching

La planification d'une stratégie de coaching fait partie des aspects essentiels de la préparation du match pour un coach. Pour bien faire son travail, il doit disposer des bases suivantes:

1. Il doit tenir compte de la ligne fondamentale de l'équipe. Dans une équipe de la relève, par exemple, le principe pourrait être que tous les joueurs

ont un temps de jeu égal. Dans une équipe ambitieuse, le principe pourrait être de toujours débiter le match avec la composition la plus performante possible.

2. Il doit savoir quels sont les joueurs à sa disposition et connaître leurs compétences.
3. Idéalement, il connaît aussi les forces et les faiblesses de l'adversaire.

Sur la base de ces informations, il planifie la composition de base, mais aussi les possibilités de changement sur la base de scénarios prédéfinis. Exemple: si A doit servir à la fin du set, B remplace A avec pour mission de faire un service smashé.

## Discuter des rôles

Chaque joueur doit connaître avant le match le rôle qui lui est dévolu. De son côté, le coach doit avoir intégré ce rôle dans sa stratégie. Les remplaçants sont plus motivés à rester chauds et à suivre le jeu lorsqu'ils savent qu'ils vont entrer sur le terrain.

## Confier des tâches

Pour qu'un changement prévu déploie ses effets, les remplaçants doivent connaître leurs tâches à l'avance. Cela leur confère un surplus de confiance, car ce qu'on leur demande valorise en général leurs points forts.

Le même principe vaut pour le joueur qui se fait remplacer. Il devrait toujours bénéficier d'un feed-back et se voir confier une nouvelle tâche. Faute de quoi, il risque de démissionner mentalement et de «ne plus y être».



Foto: FIVB