

## Former les jeunes en 6-6

A l'heure d'opter pour un système de jeu, l'entraîneur a l'embarras du choix. Mais tous les systèmes ne se prêtent pas forcément à la formation des joueurs dans le domaine de la relève.

6-6, 6-3, 6-2, 5-1. Qui voit dans ces chiffres le résultat – quelque peu biaisé, j'en conviens – d'un match de Federer n'est y est pas du tout. Ces couples représentent différents systèmes de jeu applicables au volleyball joué à 6 contre 6. En tant qu'entraîneur, on est tôt ou tard amené à trancher pour l'un ou l'autre de ces systèmes.

Au moment du passage du minivolley (3:3, 4:4) au 6:6 sur le «grand terrain», le choix du système ap-

proprié est particulièrement important pour le développement tactique des joueurs. Au début, le système devrait être aussi simple que possible, tout en offrant suffisamment

de possibilités de développement. Il ne doit par conséquent ni être trop exigeant ni mener dans une impasse. Nous allons nous pencher ici sur la question du système qui se prête

### Dans la présente édition

Chère lectrice,  
Cher lecteur,  
Le volleyball est un jeu exigeant sur le plan tactique. Comment, pour un entraîneur de la relève, assurer un développement continu des jeunes et l'acquisition des éléments essentiels de la structure du jeu? Réponse en pages 17 à 21, à l'exemple du système de jeu 6-6 sans spécialisation.

En page coaching (p. 22), nous revenons sur la question «Six de base ou rotation?», en mettant cette fois-ci l'accent sur la relève.

Je vous souhaite bonne lecture, en espérant que vous pourrez en tirer quelques conseils utiles dans votre quotidien d'entraîneur.

**Markus Foerster**

training@volleyball.ch



### Impressum

Chef de rédaction

Auteur

Mise en page et photos

E-mail

Markus Foerster

Markus Foerster

Markus Foerster

training@volleyball.ch

## Le b.a.-ba des systèmes

### Les systèmes de jeu

Les systèmes de jeu sont toujours désignés par un couple de chiffres, le premier indiquant le nombre d'attaquants, le deuxième, le nombre de passeurs (spécialisés). Dans un 5-1, l'équipe joue donc avec 5 attaquants et un passeur, lequel n'attaque pas. Dans un 6-2, les 6 joueurs attaquent, mais seuls deux d'entre eux sont passeurs.

Le 6-2 a d'ailleurs été longtemps appelé 4-2, ce qui n'était pas tout à fait correct, vu que chacun des passeurs peut aussi se muer en attaquant lorsqu'il n'est pas à la passe.

### Les systèmes de défense

L'équipe en défense a le choix entre deux options: le 3-2-1 ou le 3-1-2. Le 3-2-1 se joue avec 3 contreurs, 2 défenseurs devant (sur les côtés) et un défenseur tout à l'arrière (le «6 arrière»). Avec le 3-1-2 («6 avant»), le défenseur central est placé sur la ligne des 3 m devant les défenseurs qui couvrent les côtés. Seul le 3-2-1 est utilisé en défense dans le volleyball moderne.

### Pénétration

Désigne la montée d'un joueur arrière dans la zone d'attaque pour y assurer

la passe. Le but de la pénétration est de libérer de la passe le joueur en position 3, de sorte à pouvoir s'appuyer sur trois attaquants au filet.

### Permutation

On entend par permutation l'interversion de deux joueurs d'une même ligne, soit les joueurs au filet ou les joueurs arrière.

### Complexe 1 (C1)

Le C1 désigne la situation de jeu de l'équipe qui réceptionne le service, soit l'enchaînement réception, passe et première attaque.

### Complexe 2 (C2)

Le C2 désigne la situation de jeu intégrant bloc, défense et contre-attaque. On l'appelle aussi «jeu de transition», parce qu'il implique le passage d'une situation de défense à une situation d'attaque. A noter que le service fait aussi partie du C2, car la stratégie mise en place pour la défense et le contre est étroitement liée à la tactique appliquée au service.

à rien de commencer avec le 6-3, pour passer ensuite au 6-6, ou inversement. Nous mettrons ici l'accent sur le système 6-6, qui est pour ainsi dire le «père de tous les systèmes». Un cahier ultérieur sera consacré au système 6-3, qui présente un intérêt certain malgré une moindre diffusion.

## La pénétration comme clé de voûte

Pourquoi tous les joueurs doivent-ils apprendre le rôle du passeur à partir de la position 1, alors qu'une bonne partie d'entre eux n'officieront jamais comme passeur? La réponse est simple: en jouant en pénétration de la position 1, les joueurs sont tenus de lire le jeu, de prendre des décisions et d'adapter leur action à la situation **d'avantage que sur toute autre position**. Chaque fois qu'ils se trouvent en défense, ils doivent gérer ce dilemme: attendre le plus longtemps possible avant de pénétrer à fin d'assurer la défense en cas d'attaque sur la position 1, et pénétrer le plus tôt possible pour ne pas être en retard pour la passe – sans compter le choix de la bonne option. Le joueur qui a compris le jeu en pénétration de la position 1 est à même d'acquiescer et de maîtriser rapidement et sans problème tout autre système de jeu.

## Phase 1: 6-6 avec passe en position 3

Ce système est une introduction idéale au jeu à 6 contre 6. Le passeur est toujours le joueur qui est en position 3. Il n'y a ni pénétration ni permutation, mais cette forme permet déjà de pratiquer les deux types de passe (avant et arrière). Arrêtons-nous un instant sur les éléments clés de la phase 1:

- pas de ballons longs (max. ½ terrain, soit 4,5 m)
- seulement des passes hautes, avec le même rythme pour toutes les positions d'attaque → situation simple et régulière pour les attaquants
- possibilité d'utiliser les deux techniques de la passe (passe avant avec attaque en 4, et passe arrière avec attaque en 2)

le mieux aux jeunes (M16, M18) et la manière de présenter un premier système de jeu à une équipe.

## Avec ou sans spécialisation?

La première question à tirer au clair est celle de la spécialisation. Si les joueurs ont déjà une formation de spécialiste (passe, bloc central, réception-attaque...), il faut naturellement choisir un système qui met en valeur ces compétences spécifiques. Mais dans les catégories M16 et M18, les joueurs ne sont en général pas encore spécialisés – et c'est très bien ainsi (v. encadré p. 19). Il s'ensuit que seuls les systèmes de jeu 6-6 et 6-3 entrent en ligne de compte pour cette tranche d'âge.

## 6-6 ou 6-3?

Cette question ne se pose en principe pas, puisque les deux systèmes sont valables, vu qu'ils satisfont tous deux aux exigences de la simplicité et du potentiel de développement. La décision relève avant tout de la philosophie de l'entraîneur. Si l'on peut jouer sans aucune spécialisation en 6-6, le 6-3 permet de mettre l'accent sur une formation précoce des passeurs. C'est une bonne option, compte tenu de la complexité du rôle assigné au passeur et de la longue formation que cela exige.

L'important, c'est simplement de commencer avec l'un des deux systèmes et de le développer. Les phases du développement sont les mêmes. Il ne rime donc



Une des principales difficultés pour la passeuse est de trouver le bon timing pour la transition entre la défense et la contre-attaque.

- les joueurs moins avancés peuvent au besoin toujours jouer en passe avant
- les attaquants apprennent à gérer des passes venant de la droite (attaque en 2) comme de la gauche (en 4)
- possibilité d'introduire déjà l'attaque aux 3 m (en position 6)
- situation simple pour la réception

### Phase 2: 6-6 avec pénétration en 1 (seulement C1)

Dans cette phase, on introduit la pénétration du passeur à partir de la position 1, mais sans permutation: tous les joueurs jouent à toutes les positions. Dans un pre-

mier temps, la pénétration est réservée à l'équipe qui est à la réception, car cette situation est moins exigeante pour les joueurs en termes d'anticipation. Comme dans la phase 1, la construction se fait toujours par le joueur en position 3. Vu que c'est là une situation connue, elle ne pose pas de difficultés supplémentaires pour l'équipe, suivant la philosophie des petits pas.

Les nouveautés essentielles introduites par le complexe 1 (C1) sont les suivantes:

- le passeur a le choix entre trois positions d'attaque au filet
- il est désormais aussi possible d'utiliser la passe courte (en 3)
- les enchaînements gagnent en importance, et le jeu de l'équipe en dynamique

## Plaidoyer pour une formation de base sans spécialisation

Dans les cours J+S, je propose souvent l'exercice suivant: je désigne 7 participants, et demande aux autres de leur attribuer des positions dans un 5-1. Le résultat est pratiquement toujours le même: les deux plus grands joueurs sont désignés contreurs centraux, le plus petit, libéro, le deuxième plus petit, passeur, et les trois autres, attaquants (de pointe ou attaquants-réceptionneurs). Tout semble couler de source. Mais en est-il vraiment ainsi?

### Les aptitudes sont déterminantes

En réalité, répartir les rôles au sein d'une équipe est loin d'être une sinécure. Posséder les qualités requises par une position donnée est bien plus important que le facteur taille. Un passeur doit par exemple être vif à la décision

et rapide dans ses déplacements; il doit faire preuve de personnalité, posséder une grande intelligence du jeu et, enfin, avoir une «bonne main». De son côté, le contreur central doit pouvoir enregistrer très rapidement un grand nombre d'informations, être capable d'anticiper, avoir un large champ de vision afin de suivre les déplacements des attaquants adverses et se montrer rapide dans le déplacement latéral.

### Une spécialisation précoce entrave le développement

Pour savoir si un joueur possède les compétences propres à tel ou tel rôle, l'entraîneur doit lui laisser la possibilité de jouer dans toutes les situations de jeu imaginables. Pour cela, il faut impérativement s'entraîner et jouer de manière largement

non spécialisée jusqu'en M16, voire M18. Ce n'est qu'ainsi que tous les joueurs exerceront l'ensemble des éléments et qu'ils pourront les appliquer dans le jeu. Le corollaire est bien entendu qu'il faut renoncer au libéro.

### Illustration sur le thème du libéro

J'avance le postulat suivant: un libéro qui n'a jamais joué en attaque ne sera jamais un bon libéro. Pourquoi? Parce qu'il ne comprend pas le fonctionnement de l'attaquant. Si, en revanche, il connaît la façon de penser de l'attaquant, il sera parfaitement à même de décoder les possibilités qui s'offrent à un adversaire dans telle situation. Il aura donc une excellente lecture du jeu, qu'il pourra mettre à profit pour assurer un placement parfait.

### Phase 3: 6-6 avec pénétration en 1 (C1 et C2)

Dans la phase 3, on ajoute la pénétration du joueur à la passe (en position 1) dans le C2, mais toujours sans permutation ni spécialisation. La pénétration qui s'inscrit dans une situation de défense exige toutefois une très grande capacité d'anticipation de la part du passeur (v. encadré). Mais le joueur en position 3 doit aussi anticiper et décider, car si le passeur doit défendre, c'est lui qui sera à la passe. Si, au contraire, le passeur n'est pas sollicité en défense, le joueur en 3 doit reculer et se préparer à une éventuelle attaque. Vu les difficultés qu'elle pose, la phase 3 ne doit pas être sous-estimée.

En résumé, les nouveautés introduites dans cette phase sont les suivantes:

- la passe est (presque) toujours faite par le joueur en 1 après pénétration
- seule la situation dans laquelle le passeur défend fait exception – dans ce cas, la construction du jeu en C2 est assurée par le joueur en position 3

deux des entraînements par semaine, il faut certainement investir deux saisons dans le système 6-6, dont une entière pour la phase 3. Mais l'investissement en vaut la chandelle: grâce à cette base, toutes les phases ultérieures d'apprentissage, comme le passage à la spécialisation et à un système 6-2 ou 5-1 deviennent un jeu d'enfant.

### Intégrer avant d'aller plus loin

Reste enfin la question de savoir à quelle cadence les différentes phases présentées doivent se succéder. Il n'y a malheureusement pas de réponse universelle à cette question. La vitesse du processus dépend en premier lieu de l'équipe. Avec un ou

#### N° 1: Introd. de la pénétration 1 dans le C1

**Accents:**

Timing du joueur en pénétration, enchaînement de la séquence pour le passeur

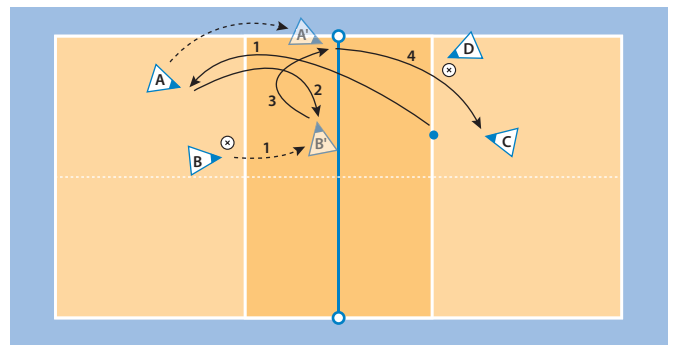
Deux groupes de 3 travaillent parallèlement dans un demi-terrain dans l'axe longitudinal. Pour chaque groupe: 1 passeur, 1 passeur de réserve, 1 réceptionneur-attaquant.

- passer le ballon à A

- B pénètre dans la zone avant (B') → réception de A sur B'
- passe de B' sur A' → B' assure le soutien puis rejoint sa position de base (B) à reculons
- A' joue une passe sur C → D court au filet → etc.

**Important:**

La passe par-dessus le filet correspond presque au service



#### N° 2: Introd. de la pénétration 1 dans le C1

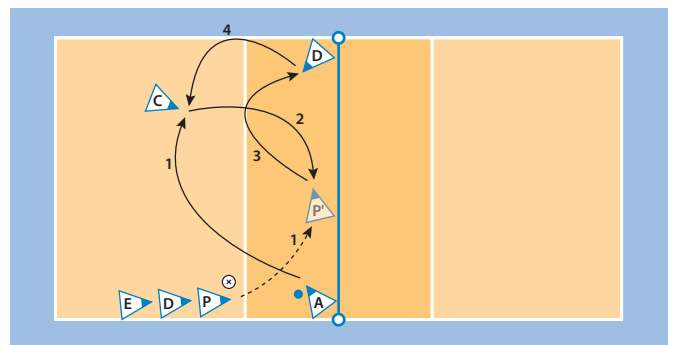
**Accents:**

Timing du joueur en pénétration, position de passe correcte, passe avant et passe arrière

Un groupe de 6 travaille sur le terrain: 1 passeur (P) + 2 réserves (D, E), 2 attaquants (A, B) et 1 réceptionneur (C) par groupe.

- A joue sur C → P pénètre dans la zone avant en position P'

- réception de C sur P'
- passe de P' sur B (ou A) → P' assure le soutien, puis rejoint sa position de base (P) à reculons
- A fait une passe (correspond au service) sur C → D pénètre en position D' (= P') → etc.



#### N° 3: C1 avec pénétration en 1

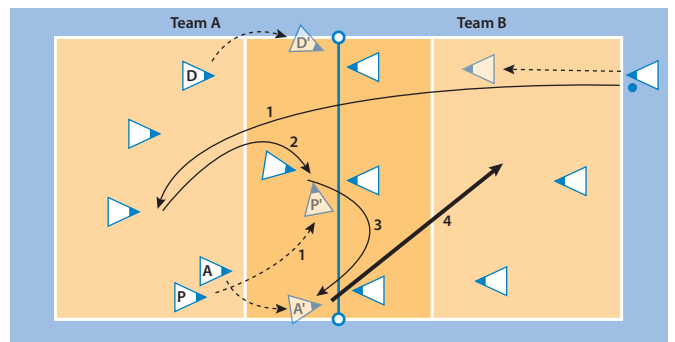
L'équipe A joue en side-out (C1) avec réception en verrou à 4 et pénétration en 1. L'équipe B sert et contre.

- service de l'équipe B → P pénètre en position P'
- réception sur P' → passe de P' sur D' (pos. 4) ou A' (pos. 2) → soutien de P''
- attaque de D' (ou A') contre un bloc à un joueur

- après 8 services: rotation d'une position

**Variantes:**

- B (pos. 6) peut aussi attaquer (attaque en «pipe» aux 3 m)
- rapide ou haute? L'équipe A dispose en plus d'un attaquant central E (pos. 3), qui peut attaquer court.



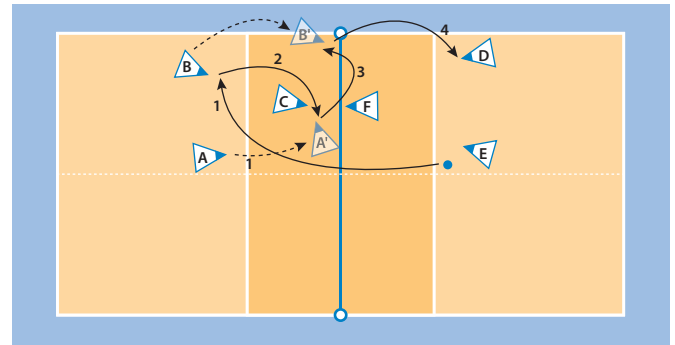
## N° 4: Introd. de la pénétration 1 dans le C2

### Accents:

Décision/anticipation pour les positions 1 et 3 (passeur, contreur), timing du joueur en pénétration

Deux groupes de 3 travaillent parallèlement dans un demi-terrain dans l'axe longitudinal. Pour chaque groupe: 1 passeur (A/D), 1 contreur central (C/F) et 1 réceptionneur-attaquant (B/E).

- passer le ballon à B
- A pénètre en (A') → réceptions de B sur A'
- passe de A' sur B' (ou C') → attaque avec passe en suspension sur D ou E → A', B', C' retournent à leur position de base
- si E défend → D pénètre dans la zone avant → passe de D'
- si D défend → passe de F sur E'
- etc.



## N° 5: Pénétration 1 en C2 (situation de jeu)

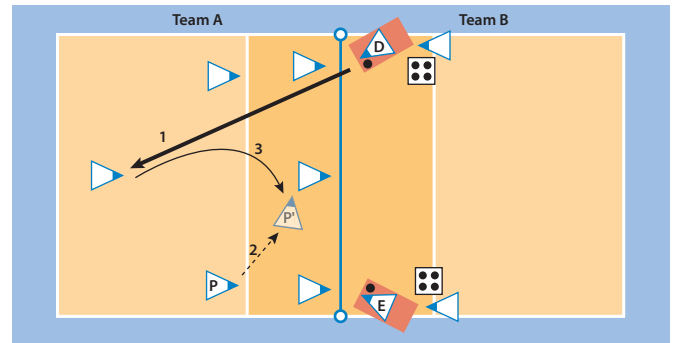
### Accents:

Voir exercice 4

L'équipe A est en position de base pour la défense, avec des attaquants adverses juchés sur des plinths (pos. 2 et 4).

- D (ou E) tape sur le ballon → l'équipe A prend position en défense → attaque précise de D (ou E) sur un joueur en défense

- si P ne défend pas: construction avec passe de P' après pénétration → contre-attaque
- si P défend: construction avec passe de C (pos. 3) → contre-attaque



## 60 ans de Recherche & Développement

ASICS exploite son propre laboratoire de recherche, l'un des plus importants sur le marché des articles de sport. Depuis 1990, le corps humain et ses mouvements sont passés au crible à Kobe, au sein d'un laboratoire de plus de 16 000 mètres carrés. Les résultats et connaissances en résultant sont intégrés dans le développement de nouvelles technologies et permettent de constantes améliorations pour toute la gamme de produits ASICS.

### Gel

Les disques intervertébraux de la colonne vertébrale illustrent l'action de

GEL. GEL est en silicone. Les coussinets ASICS GEL sont placés dans des zones subissant d'extrêmes sollicita-

**«Pour moi, mes joueuses doivent pouvoir totalement se fier à leurs chaussures et c'est précisément la garantie qu'ASICS leur donne: des technologies de pointe conçues pour le volleyball.»**

*Dirk Gross, entraîneur de Volley Köniz*

tions, soit sous l'articulation du gros orteil et à l'avant du pied. ASICS GEL atténue les chocs et garantit un excellent amorti sur une surface minimale. La silicone spéciale est légère et agit durablement.

### Avantages

- Réduit les chocs et les points de pression
- Soutient le pied soumis à de fortes sollicitations, sans pour autant provoquer de mauvais mouvements
- Contact direct au sol



ASICS Gel Sensei 3

### Le test

Un œuf cru qui tombe d'une hauteur de 15 mètres sur un coussinet GEL reste absolument intact. Ce test peut être visionné sur Internet.

[www.montanasport.ch](http://www.montanasport.ch)

# Six de base ou rotation? (2<sup>e</sup> volet)

Proposer une formation éclectique à chaque joueur est un objectif essentiel dans le domaine de la relève. C'est là un aspect crucial dans le choix de la philosophie de coaching.

Dans le premier volet sur le thème «Six de base ou rotation?», nous nous sommes arrêtés essentiellement sur les avantages et les inconvénients de ces deux approches de coaching (v. Cahier de l'entraîneur 3/2009). Dans ce deuxième volet, je me pencherai spécifiquement sur le domaine de la relève. Les principes de base restent bien entendu valables pour les jeunes, mais le coach doit tenir compte d'autres aspects et faire intervenir d'autres critères pour soupeser les différents avantages et inconvénients. Il faut donc faire preuve de créativité pour concilier tous les critères.

## La formation au premier plan

Précisons-le d'emblée: avec les jeunes, l'attention du coach doit être focalisée sur une **formation complète** des joueurs, sans oublier personne en route. Chaque joueur doit se développer dans tous les secteurs du jeu. Au-delà de la formation technique et tactique à l'entraînement, il est bien entendu essentiel de donner la possibilité aux jeunes d'appliquer et de tester l'acquis en match. L'expérience ne fait-elle pas du simple volleyeur un joueur chevronné? L'entraîneur d'une équipe de jeunes doit donc veiller à donner à chacun un temps de jeu suffisant.

## Les résultats sont secondaires

Inversement, on comprendra que certains mécanismes propres au sport adulte sont inapplicables voire déplacés avec des jeunes. Un point essentiel à mes yeux est la fixation sur le seul résultat: le coach obnubilé par les résultats de ses protégés, celui qui met la victoire au-dessus de tout, n'est pas à sa place dans le domaine de la relève. Il serait mieux inspiré de mettre son énergie et sa compétence au service d'une équipe adulte ambitieuse.

Bien sûr: il va sans dire que, pour les joueurs, la victoire est l'objectif suprême de chaque match. Le coach devrait néanmoins mettre en avant des objectifs de formation à long terme. Surtout que, dans l'absolu, celui qui dispensera une bonne formation gagnera avec son équipe forcément plus de matches qu'il n'en perdra. La défaite fait partie de l'apprentissage et du développement d'un joueur au même titre que la victoire.

## Des systèmes de jeu adaptés

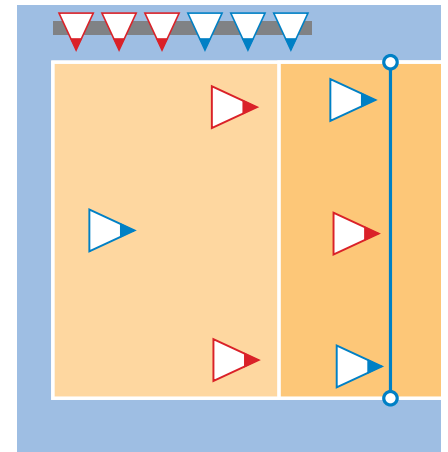
Accorder à tous les joueurs le même temps de jeu n'est pas la moindre des gageures. Le choix d'un système de jeu adapté peut toutefois faciliter la tâche du coach. La règle de base est la suivante: plus le système est spécialisé, plus grandes sont les fluctuations en cas de changement fréquent de joueurs. Les systèmes les plus favorables à la formation sont par conséquent les systèmes présentés dans la partie principale du présent cahier de l'entraîneur (6-6 ou 6-3).

Je présente ci-après deux possibilités offertes par le système 6-6 pour tenir compte de tous les joueurs de manière égale, sans pour autant que le rendement de l'équipe n'en pâtisse.

### L'option «triangle»

Je partage mon cadre de 12 joueurs en deux groupes de 6, en plaçant dans un groupe les valeurs sûres, soit les joueurs qui ont déjà une certaine expérience ou, plus prosaïquement, les six meilleurs joueurs. L'autre groupe rassemble par conséquent les éléments moins sûrs de mon équipe. Je place ensuite mes joueurs de sorte que les éléments de chaque groupe forment un triangle sur le terrain, et je fais des changements uniquement au sein des deux groupes. Cela permet de garantir un bon équilibre au sein de l'équipe, le triangle stable ap-

portant la sécurité nécessaire au triangle moins stable.



L'option «triangle»

### L'option «quatuor»

L'idée de base est la même que pour le triangle, mais ici quatre joueurs de niveau égal se partagent deux positions. Avec un cadre de 12 personnes, on aura donc trois quatuors. Le système peut bien entendu aussi s'appliquer avec six duos qui occupent chacun une position donnée. Il faut toutefois noter que la complexité s'accroît avec le nombre des groupes, alors que la sécurité diminue.

## Remarques finales

Dans le domaine de la relève, mettre l'accent sur le six de base ou le principe de la rotation dépend presque exclusivement des objectifs (à long terme) de la formation. A ce niveau, le six de base n'est en fait pas une option. Mais plus on s'approche de la catégorie élite (à partir de 20 ans), plus les réflexions présentées dans la dernière édition pour les formations adultes prennent de l'importance.