

Les centraux à la passe!

En contre-attaque (C2), le central joue idéalement le rôle du passeur bis. Une mission qui, au-delà d'une excellente lecture du jeu, exige une bonne maîtrise technique.

Comment s'organiser lorsque le passeur défend? C'est là une question essentielle, en particulier dans le système de jeu 5-1. Lorsque, en situation C2 (bloc/défense et contre-attaque), le passeur est contraint de jouer le premier ballon, il n'est par définition plus disponible pour assumer son rôle de base. Dans le volleyball moderne, c'est alors normalement le contreur central qui s'«improvise» passeur. Le pointu, qui pourrait théoriquement aussi se muer en passeur de circonstance (configuration très prisée autrefois et

aujourd'hui encore assez répandue, surtout dans les ligues inférieures), se concentre pleinement sur sa mission d'attaquant en puissance et de *point winner*.

Le présent cahier de l'entraîneur met en lumière les avantages du système et montre comment il est possible de préparer les centraux à cette tâche à l'entraînement. Une mission qu'il ne faut pas sous-estimer, compte tenu des qualités exigées au niveau de la lecture du jeu, de l'orientation et de la technique de la passe.

Dans la présente édition

Chère lectrice,
Cher lecteur,
Dans le volleyball moderne, le jeu de contre-attaque se construit presque exclusivement par le contreur central lorsque le passeur est sollicité en défense. Comment faire d'un central un passeur bis respectable, tel est le propos du présent cahier de l'entraîneur.

Rançon du succès: actualité oblige (nos beach volleyeuses sont championnes du monde M21!), cette édition comprend exceptionnellement quatre pages au lieu de six.

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

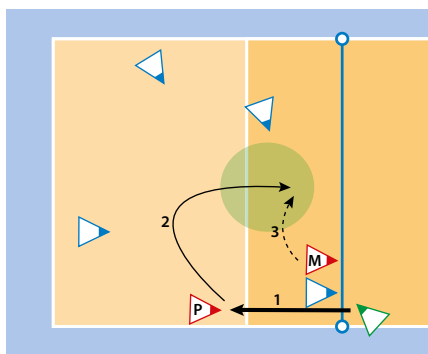
Chef de rédaction
Auteur
Mise en page et photos
Email

Markus Foerster
Markus Foerster
Markus Foerster, FIVB
training@volleyball.ch

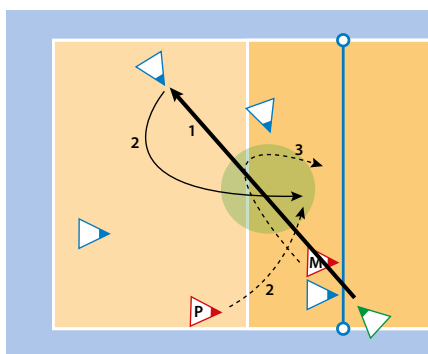


Contre – atterrissage – orientation... et puis?

La grande gageure pour le central réside dans la résolution la plus rapide possible du dilemme «assumer la passe ou reculer pour préparer l'attaque». Il doit donc «sentir» ce qui se passe dans son dos en défense. Lorsque le passeur défend, le central fait la passe.



Lorsque le passeur n'est pas sollicité sur la première touche, le central doit s'éloigner du filet le plus vite possible, afin d'offrir une bonne possibilité d'attaque, et le passeur fait la passe.



Le libéro dans le rôle du passeur?

Aux Jeux olympiques 2004 à Athènes, les Brésiliens ont bluffé leurs adversaires et la planète volley en appliquant un système dans lequel le libéro jouait le rôle du passeur bis. Le libéro Sérgio Santos servait ses coéquipiers avec autant de maestria que le passeur Ricardo Garcia, ballons rapides et combinaisons d'attaque inclus. C'était parfait, puisque dans les situations C2 avec le passeur arrière, l'équipe avait ainsi toujours trois attaquants au filet, que le passeur défende ou non. Ce système exigeait toutefois que les défenses du passeur restent dans la zone arrière, pour que le libéro puisse faire une passe par le haut. Car, comme chacun sait, lorsque le libéro est dans la zone des 3 m, il doit impérativement jouer en man-

chette pour permettre une attaque au-dessus du niveau du filet. Dans ce cas, tout l'avantage est perdu.

Ce système est-il adapté à toutes les équipes? A mes yeux pas du tout. Il présume de la part du libéro une qualité de passe équivalente à celle du passeur attitré. De plus, il exige un extraordinaire contrôle du ballon en défense de la part du passeur, pour placer le ballon au centre du terrain (dans la «maison»), sans jamais dépasser la ligne des 3m.

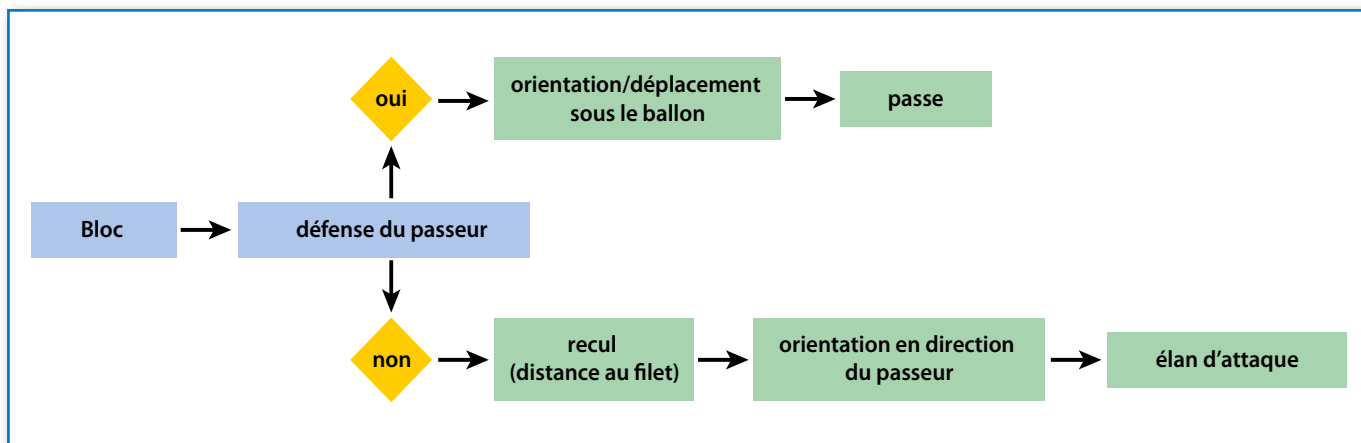
A propos: en 2004, les Brésiliens ont été sacrés champions olympiques, mais le système n'a pas vraiment fait d'émules au top niveau, tant les qualités exigées sont exceptionnelles.

Une tâche difficile, une solution simple

Personne n'attend du central qu'il réalise des miracles à la passe. Cela dit, dans une situation difficile, on observe qu'il se retrouve souvent en situation d'échec pour avoir choisi l'option la plus compliquée, au lieu de jouer un ballon simple et facile. Il est donc important que le central commence par stabiliser la variante la plus simple – entendez: la passe avant sans fioritures – avant d'étoffer son répertoire.

D'abord bien finir le contre

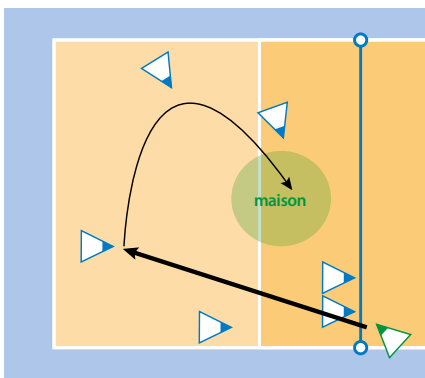
Un grand nombre de centraux tendent à vouloir enchaîner alors qu'ils sont encore en l'air ou en phase d'atterrissage. Conséquences: pénétrations dans le camp adverse, erreurs de filet, voire blessures. La règle d'or est donc la suivante: d'abord stabiliser l'atterrissage, puis enchaîner.



Processus de décision

Avantage n° 1: défense dans la «maison»

Toute défense peut être jouée haut au centre du terrain, dans la «maison». Cibler cette zone est la plus simple des variantes pour le défenseur, a fortiori lorsque les actions de défense ne sont pas (encore) précises et stabilisées. Une défense jouée haut dans la «maison» présente un double avantage: premièrement, cette option donne au passeur – attiré ou passeur bis – assez de temps pour se positionner correctement sous le ballon; deuxièmement, elle laisse ouvertes presque toutes les variantes de passe, selon les aptitudes de l'intéressé.



Pour le central, le facteur temps est crucial. Au moment de la défense, il est en phase d'atterrissage après le bloc. Plus il aura de

temps pour se décider (cf. graphique) et, le cas échéant, se placer sous le ballon, plus la passe sera précise.

Avantage n° 2: hauteur et courte distance

A partir de la «maison», le central peut servir les attaquants en position 4, 2 ou 6 («pipe»). Quelle que soit l'option retenue, il atteint chaque attaquant avec un ballon haut et simple, qui doit couvrir au maximum la moitié de la largeur du terrain (soit +/- 4,5 m). D'où une plus grande précision. De plus, au-delà du facteur précision, les longues passes sont souvent infaisables, simplement par manque de force, surtout dans le secteur de la relève et dans le volleyball féminin.

Avantage n° 3: au moins deux attaquants en puissance en C2

Seule une équipe capable de marquer des points en configuration C2 peut prétendre à la victoire. Il faut donc veiller avant tout à une grande efficacité des attaques. Lorsque le central se mue en passeur bis en C2, l'équipe perd la possibilité d'une attaque rapide (qui est au demeurant une option

risquée). En revanche, sur les positions 2 et 4, des attaquants sont libres pour marquer en puissance sur les ailes. Si l'équipe possède dans son répertoire la variante «pipe» (attaque arrière de la position 6), elle aura même trois attaquants en puissance à disposition.

Dès lors que, même à la réception (C1), la majeure partie des équipes jouent essentiellement par les ailes, il apparaît peu judicieux, en configuration C2 – beaucoup plus complexe à maîtriser –, de mettre le pointu à la passe afin de libérer le central/attaquant rapide pour l'attaque.

Avantage n° 4: faire bouger le central adverse

Si, pour le central adverse, il est moins difficile de lire le jeu du passeur bis que celui du passeur attiré, il sera néanmoins contraint de se déplacer latéralement pour fermer le contre à l'aile. Ce qui accroît la probabilité d'un mauvais placement et la perméabilité du bloc, avec pour corollaire un accroissement considérable des chances de marquer le point pour les attaquants de l'équipe.

Entraînement de la passe pour le central (1)

Accent:

Passe avant sur la position 2 ou 4

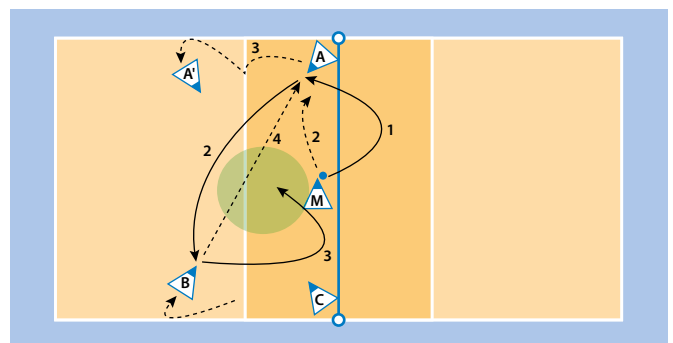
- Le central M fait une passe à l'attaquant A et assure le soutien → passe de A sur B → défense de B dans la «maison»
- B prend la position de A (= B'), A prend position en défense (A') → passe de M sur C → passe de

C sur A' → défense de A' dans la «maison»

- A' prend la position de C (= A''), C prend position en défense (C' = B) → passe de M sur B' (= A) → ...

Variante:

1^{er} ballon (sur la position de défense) = attaque



Entraînement de la passe pour le central (2)

Accent:

Passe avant ou arrière sur la position 2 ou 4

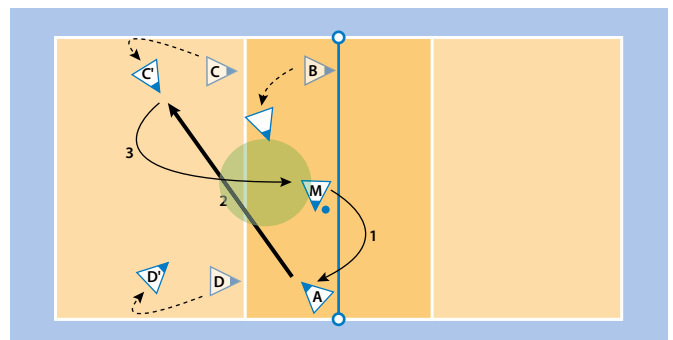
- Le central M fait une passe à l'attaquant A (ou B) → les défenseurs C et D se déplacent sur leurs positions de défense
- Passe de A sur C' (ou D' → défense dans la «maison» → M passe à l'attaquant A (ou B) → ...

Variante:

2^e ballon (sur la position de défense) = attaque

Important:

M n'assure (exceptionnellement) pas de soutien, mais retourne au contre en position 3 après la passe (orientation en direction de l'adversaire)



Reculer pour attaquer ou faire la passe? (1)

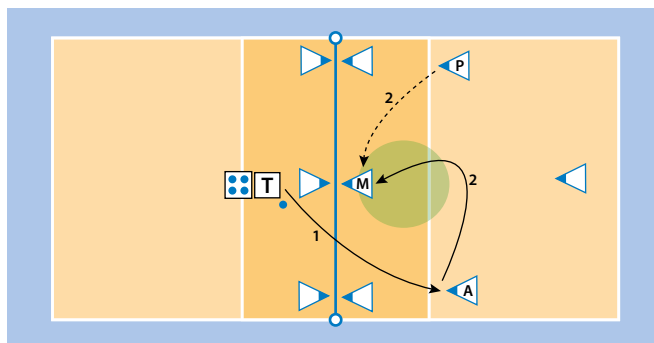
Accent:

Prise de décision du central en fonction de la situation: passe (si P défend) ou préparation à la contre-attaque (si P ne défend pas)

- T tape sur le ballon → bloc de M, T lance le ballon à A ou P → défense dans la «maison»
- Si P défend: M s'oriente face au ballon et fait la passe → contre-

attaque par la position 2, 4 ou 6 («pipe»)

- Si P ne défend pas: M recule du filet → P fait la passe → contre-attaque (si possible rapide) par la position 3 (avec M comme attaquant)
- Changement après 10 contre-attaques réussies



Reculer pour attaquer ou faire la passe? (2)

Accent:

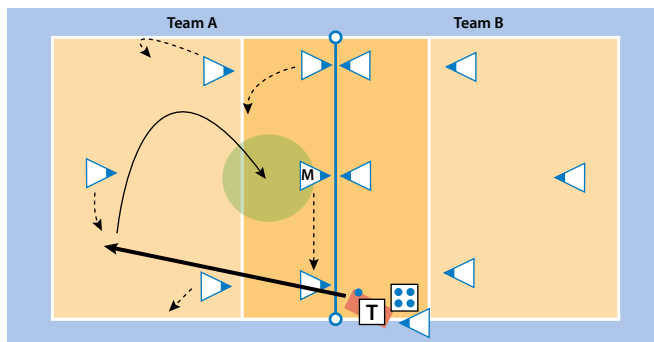
Exercices proches des situations de jeu (drill)

- T (sur un plinth) tape sur le ballon → bloc/défense de l'équipe A (bloc à 2) → défense dans la «maison»
- Passe de P ou M en fonction de la situation → contre-attaque

- Changement après 10 contre-attaques réussies

Variantes:

- T en position 3 ou 4
- L'équipe B joue en configuration C1 (side-out; service de T), l'équipe A joue toujours en C2 (bloc/défense et contre-attaque)



À chaque défi, sa solution

Dans l'univers du volley-ball, les athlètes doivent exécuter comme chacun sait des mouvements rapides et explosifs le tout avec un grand dynamisme. De part les nombreux sauts effectués, jusqu'à 100 par entraînement à une hauteur comprise en 40 et 80 cm, le corps est en butte à des charges élevées. ASICS offre une large gamme de produits indoor qui vient apporter une solution adéquate à chaque défi spécifique sur le terrain de jeu.



GEL-VOLLEY ELITE

Le nouveau produit phare pour les attaquants en zone arrière et latérale.

- Le défi: sauts hauts et amples. Démarrage explosif.
La solution: une chaussure légère avec des propriétés d'amortissement élevées. Une grande vivacité et une transmission performante de l'énergie dans l'avant du pied.



GEL-SENSEI 3

La chaussure parfaite pour le travail défensif et les attaquants de la ligne du milieu ainsi que les joueurs athlétiques.

- Le défi: déplacements latéraux rapides, sauts hauts dans un espace restreint.
La solution: très bonnes propriétés d'amortissement avec une construction très plate et une stabilité latérale élevée pour éviter la torsion du pied.



GEL-BEYOND

La chaussure complète pour des 6 contre 6 ambitieux.

- Le défi: les sauts tout comme les mouvements latéraux doivent être exécutés avec un confort élevé.
La solution: les éléments d'amortissement et d'appui sont de la même manière performants. La GEL-BEYOND est la chaussure de volley-ball dotée de la plus haute performance d'amortissement grâce à l'agencement spécial des éléments GEL.



GEL-TACTIC

Le compagnon fidèle pour l'entraînement hebdomadaire.

- Le défi: mouvements variés dans toutes les directions.
La solution: bon amortissement, semelle antidérapante et température du pied régulée.