



Planification d'unité d'entraînement

Schéma d'une unité d'entraînement de 90 minutes


Phase préparatoire	Phase principale	Phase finale
Echauffement a. Stimulation du système cardio-vasculaire b. Etirement - assouplissement c. Déplacements et mouvements spécifiques (sans ballon) d. Habiletés fondamentales avec ballon (répét.). Exercices psychomoteurs	Mini-jeux / formes jouées / compétition Technique - Tactique - condition physique et coordination a. générale b. spécifique Technique / Tactique Séries d'exercices et applications sous formes jouées Condition physique Intégrée / annexée / séparée	Retour au calme Calmer Décontracter Evaluer (Communications)
Préparation progressive de l'organisme à la performance (corps et psychisme)	Les exercices qui nécessitent de la vitesse et de la concentration doivent précéder ceux qui requièrent de la force ou de l'endurance	
10 - 20 minutes	60 - 70 minutes	5 - 10 minutes



Planification de l'entraînement

Programme de formation		
Débutants		
Développer les bases Acquérir et stabiliser		
Accents 2 avec/contre 2 3 avec/contre 3	Occupation de l'espace	
	Moi, le ballon et l'adversaire (1:1)	
	Déjouer ses adversaires	
	Coopérer avec ses partenaires	
	Contrôle de son action	
	Anticipation du placement	

- Ce document est accessible sur <http://www.sport.admin.ch>. Il est mis à disposition par l'OFSP (office fédéral Suisse du sport).
- Il est destiné à la planification de l'entraînement sur une saison et pour différents niveaux (débutants, avancés, chevronnés).

 http://www.sport.admin.ch/dok_js/upload/841_t_volleyball_f_f.pdf

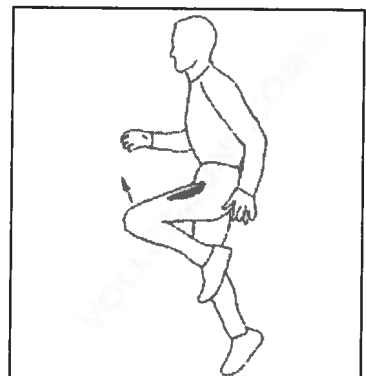


Echauffement : étirement activo-dynamique

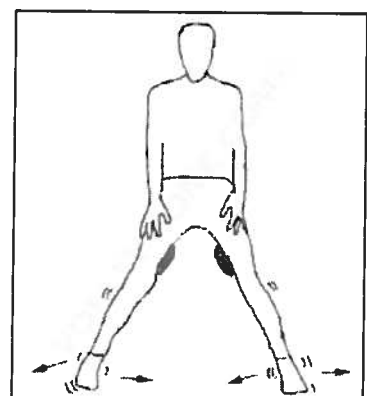
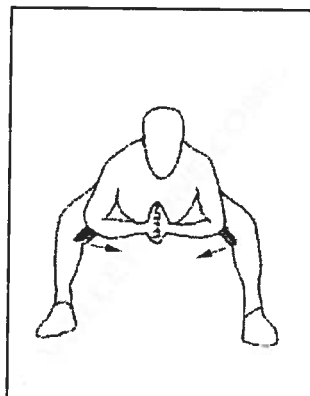
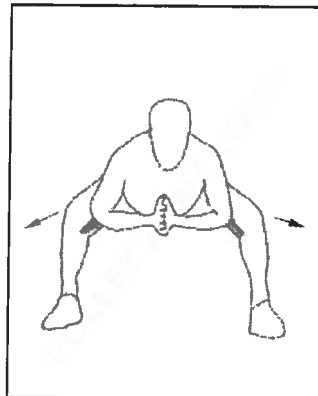
	ALLONGEMENT (6 à 8 seconde)	CONTRACTION (6 à 8 seconde)	ACTIVATION (8 à 10 secondes)
Ischio-Jambiers 1			
Ischio-Jambiers 2			
Quadriceps 1			



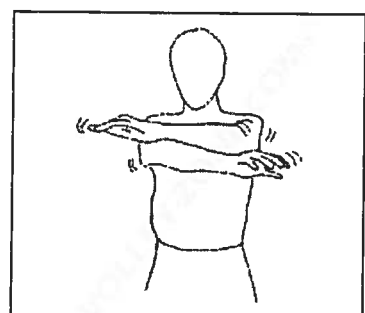
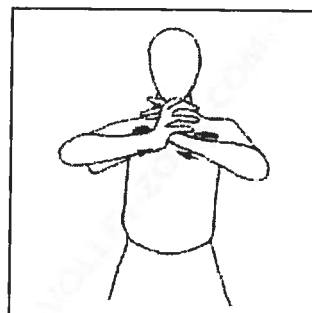
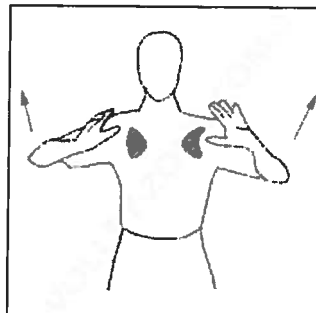
Quadriceps 2



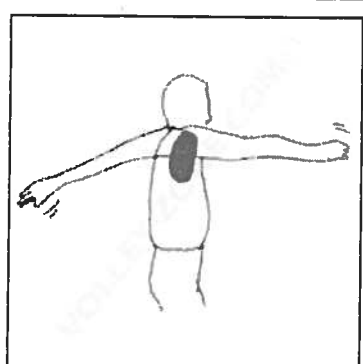
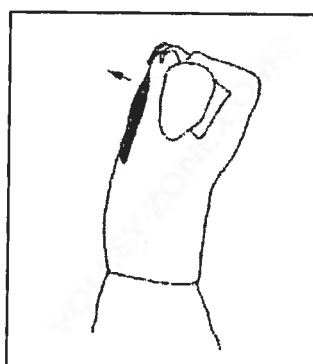
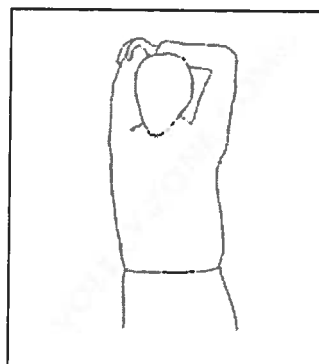
Adducteurs



Pectoraux



Epaule





Prépa athlétique de la jeune joueuse

■ **Principes :**

L'objectif spécifique d'un programme de préparation athlétique pour les jeunes est de créer un athlète "générique", doté des groupes musculaires et articulaires nécessaires à supporter les sollicitations, à bref et moyen terme, imposées par la pratique du volley tout au long d'une carrière.

Si en revanche, la carrière devait s'arrêter précocement, pour choix divers, on aura, tout de même, la certitude d'avoir contribué à construire une personne physiquement préparée et qui aura une mineure prédisposition aux blessures génériques qui concernent la vie de tous les jours.

De plus, nous considérons que la préparation physique doit en priorité permettre d'obtenir un répertoire moteur le plus riche possible, favorisant ainsi par la suite l'apprentissage technique spécifique à l'activité.

Les lignes de conduite à suivre sont les suivantes :

- A- Travail à charge naturelle ou à charge minimale
- B- Travail en conditions de sécurité totale
- C- Continuité du travail tout au long de la saison
- D- Essayer de respecter les étapes d'apprentissage :

La période Pré pubertaire : COORDINATION MOTRICE, EQUILIBRE, VITESSE DE REACTION...

Le 1er période pubertaire : (Lorsque la joueuse commence à prendre du poids et de la taille), FORCE, VITESSE, ENDURANCE, MOBILITE...

La 2eme période pubertaire : (une fois que la taille et la morphologie n'évoluent presque plus), COORDINATION MOTRICE FINE, EQUILIBRE, RENFORCEMENT MUSCULAIRE...

Les modalités génériques du travail peuvent être résumés à travers certains points :

- A- Le travail s'ouvre toujours avec une phase d'échauffement et d'activation musculo-articulaire d'environ 10 ou 15 minutes.
- B- Le travail se déroule sous forme d'un circuit comprenant des ateliers, exécutés par couples d'athlètes pour une durée d'environ 30 secondes (pendant que l'un travaille, l'autre récupère) sur une durée de 10 min. avec récupération, soit chaque joueuse effectuera 10 ateliers (ça pourra être 10 ateliers différents, ou 2*5 ateliers ou 5 passages sur 2 ateliers...)

En total, donc, chaque séance de préparation " enlève " 10 minutes à l'entraînement normal, mais il s'agit d'un investissement afin d'éviter que, lorsque à 16/17 ans, l'athlète commence à travailler sérieusement sur la préparation athlétique et sur le renforcement spécifique, l'on puisse se retrouver avec des équipes décimées par les blessures et les douleurs musculo-articulaires chroniques.

De plus, nous devons insister pour que la jeune joueuse prenne conscience dès son plus jeune âge que la musculation n'est pas faite pour prendre de la masse musculaire, mais bien pour affiner des gestes techniques et pourquoi pas améliorer ses performances physiques.

■ **Phase d'échauffement :**

Si l'on décide que l'activité de préparation athlétique doit être exécutée en début d'entraînement, la phase d'échauffement devient la première partie de travail pendant l'entraînement.

Si vous désirez placer la partie athlétique en fin de séance d'entraînement, cette phase, même réduite, reste indispensable car après un petit match ou une phase de jeu, les athlètes se sont très certainement "refroidis".

Dans l'échauffement, on peut insérer toute forme de jeux et d'exercice allant stimuler l'activation musculaire et cardio-vasculaire.

Eviter autant que possible la traditionnelle course autour du terrain pendant 3 à 5 min.

Exemples :



- A - Course de 1 a 2 minutes maximum visant à " réveiller " la machine (avec changements de directions réguliers, petits sauts, flexions, et mouvements en tout genre).
- B - Assouplissement de toutes les articulations en partant du bas pour ne rien oublier.
- C - Petits Jeux avec obligations de déplacements rapides : Passe a dix, foot avec les poings, relais...
- D - Etirements activo-dynamique.

Les solutions et les options sont innombrables, donc, chaque entraîneur peut choisir celles qu'il estime être les plus opportunes, le plus important étant d'essayer de rendre ludique cette phase de l'entraînement. L'excitation du joueur provoqué par un exercice qu'il ne connaît pas, favorisera son investissement mental et physique, ce qui intensifiera son échauffement.

■ Phase de préparation et muscles sollicités :

La phase centrale de préparation doit être étudiée en fonction de deux critères très précis, à savoir toujours essayer de respecter le Rapport agoniste/antagoniste et la notion de Force/vitesse.

Lorsque l'on observe les efforts requis en volley-ball, on constate que l'effort explosif est primordial.

On arrive à la contradiction suivante : souvent pour préparer des efforts explosifs brefs de grande qualité on utilise des exercices lents en grosse quantité. On oublie que musculairement ces 2 types d'efforts n'ont rien à voir. On peut même ajouter que dans un cas on développe les fibres lentes (endurance) et que dans l'autre on a besoin surtout des fibres rapides (explosivité).

Par exemple, a trop pratiquer la course lente, on va à l'encontre du but recherché : améliorer l'efficacité du joueur.

Pour avoir un langage commun et éviter de rentrer dans un jargon médical complexe (nom des muscles...) nous allons diviser nos exercices en 4 catégories (ceci étant vous trouverez en annexe toutes les informations précises nécessaires pour aller plus loin) :

La force va s'exprimer de deux manières dans le volley-ball :

- la frappe de balle (au smash et au service) sera travaillée par des exercices catégorisés "Haut du Corps".
- le saut (au smash et au contre) et les déplacements seront travaillés par des exercices catégorisés "Bas du Corps".

La vitesse quant à elle va s'exprimer :

- Coordination motrice, déplacements et équilibres seront travaillée par des exercices catégorisés "Développement Moteur".

Pour permettre une bonne préparation du dos nécessaire à la stabilisation Spécifique de la colonne Lombaire, il est primordial de faire travailler la sangle abdominale ainsi que les muscles dorsaux lombaire, par des exercices catégorisés "gainage".

Pour résumer tous les exercices proposés se classeront dans ces 4 catégories : Haut du corps, Bas du corps, Développement moteur, gainage.

■ La place des Etirements :

Depuis quelques années, les étirements ont commencé à être passés au crible de l'expérimentation de terrain et de laboratoire afin de mettre en évidence quels sont REELLEMENT les effets des étirements, a l'heure actuel il existe encore beaucoup de points d'interrogations quand au effets positifs, cependant, grâce a diverse études, il existe maintenant quelques certitudes de contre indications.

a) Les étirements de début d'entraînement :

- Les étirements passifs avant un match ou un entraînement diminuent la vitesse, la force et la puissance musculaires, ils sont donc nuisible et à bannir.
- Les étirements actifs (et/ou dynamique) entraînent systématiquement une diminution de



force maximale et une augmentation de l'amplitude articulaire, ceci entraîne donc une augmentation de la vitesse de mouvement et une diminution de puissance musculaire. Ayant défini l'activité physique du volley comme la résultante de la combinaison Force/vitesse ce type étirement peut donc s'avérer intéressant dans le sens où il n'aura pas d'effets négatifs sur la performance, mais a priori il n'aura pas d'effet positif non plus (sur la performance). Alors pourquoi en faire ? Les étirements Activo-Dynamique présentent toutes fois la caractéristique d'échauffer vraiment un muscle précis en profondeur et ce en un minimum de temps.

Etre certains que tous les muscles sont chauds et prêts à produire un effort maximal sans risque de blessure et ça en un temps minimum permettant de libérer du temps pour le reste de la séance est une notion non négligeable pour un entraîneur.

Ceci étant, nous admettons que sur un corps au préalable bien échauffé, les étirements activo-dynamique sont inutiles, par contre il faudra être certain que l'échauffement classique qu'on aura effectué aura bien échauffé l'ensemble des muscles que nous allons solliciter...

b) Les étirements en fin d'entraînement :

Le principe des étirements en fin de séance et d'aider le muscle à reprendre sa taille normale suite aux nombreuses contractions qu'il a subies, l'intérêt est donc d'accélérer la récupération. Cependant les études faites sur ce sujet restent encore contradictoires, et la qualité des étirements reste l'élément déterminant dans l'accélération ou le ralentissement de la récupération.

Néanmoins ils sont tous d'accord sur certains points :

- L'effet immédiat et à court terme des étirements sur des muscles fatigués et courbaturés nuit à la récupération, ils ne font qu'aggraver les micro-lésions au sein des muscles. Ainsi, il paraît souhaitable de ne pas étirer un muscle suite à une séance dont on sait qu'elle entraînera des courbatures.
- Il vaut mieux ne pas faire d'étirements de fin de séance si on ne sait pas exactement ce qu'on fait, l'objectif par contre, est de solliciter les jeunes sur la notion de retours au calme, ainsi se retrouver 5 min au centre du terrain en effectuant quelques étirements passifs bref, n'aura aucun effet physique sur le muscle (positif ou négatif), mais par contre un effet positif sur le cerveau qui interprétera cela comme la fin de la séance et donnera plus facilement l'ordre au muscle de se relâcher.

c) Les étirements en tant que réveil musculaire (stretching postural) :

Dans le domaine sportif, le stretching a une double vocation, à savoir la prévention et la performance.

La contraction (dynamique) d'un muscle entraîne systématiquement l'extension de son antagoniste, par exemple, la contraction du biceps, fléchisseur de l'avant-bras sur le bras, entraîne l'extension du triceps, extenseur de l'avant-bras sur le bras.

Lorsqu'un muscle se contracte violemment, si son antagoniste du fait d'un potentiel d'extensibilité insuffisant, ne se laisse pas étirer dans le même temps, et dans une mesure suffisante, il y a un risque de lésion.

Dans notre cas nous utiliserons uniquement le Stretching Postural, qui est une technique non dynamique de préparation au mouvement, basée sur un ensemble précis de postures d'auto étirement et de contractions musculaires, soutenues par des respirations spécifiques.

Le stretching postural dans notre cas aura le double intérêt de réveiller les muscles et de développer les capacités motrices de la joueuse par la découverte de son corps.

Cette méthode prend tout son sens lors des séances d'entraînement ayant lieu le matin ou en début d'après-midi, ou lorsque nous voulons effectuer un décrassage musculaire quelques heures avant la compétition ou l'entraînement.

La respiration est l'élément clé de tous les exercices présentés ci-dessous.

a) "L'initiation au travail avec charges " par G. COMETTI :

Une étude des publications scientifiques (essentiellement anglo-saxonnes) montre que les gains de force chez l'enfant présentent certaines caractéristiques spécifiques.

Au cours de la pré-adolescence, les progrès en force à la suite d'un entraînement sont significatifs alors que pendant longtemps on a pensé que la force ne pouvait être améliorée.



La force volontaire (impliquant les facteurs nerveux) progresse. La force intrinsèque du muscle évolue également (qualité des fibres et couplage excitation/contraction).

Par contre, la masse musculaire évolue nettement moins que chez l'adulte ou même l'adolescent (50% de moins selon Fukunaga).

Au cours de l'adolescence les différences avec l'adulte sont minimales. L'adolescent réagit à l'entraînement de force comme l'adulte.

Les études portant sur les tendons et les os sont rares ; toutefois, Sale (1989) ne constate aucun indice permettant de penser que des problèmes particuliers puissent intervenir.

Par contre tous les auteurs sont unanimes pour reconnaître que la vigilance dans l'exécution technique des mouvements est fondamentale.

Quand cette condition est respectée, les auteurs soulignent que les risques ne sont pas supérieurs à ceux rencontrés dans les autres pratiques sportives.

1) L'initiation du travail avec charge :

Le travail avec charges pose 3 problèmes :

L'initiation au squat (charge sur les épaules).

L'apprentissage du travail avec barre (mouvements généraux).

la musculation du haut du corps.

Pour le squat, la progression passe par l'isométrie.

Le travail avec barre s'inspire du travail de JP Egger exécuté barre à vide, et réside plus sur la coordination que sur la force.

La musculation du haut du corps doit s'effectuer avec une éducation de l'amplitude de l'épaule grâce au travail avec massues, puis avec médecine-ball.

Voici pour exemple une séance de musculation pour des enfants de 14 ans :

Rowing menton... 2x6 rép à 80%... 3mn de récup entre séries.

Massues... 2x6 rép à 80%... idem récup.

Développé couché banc... idem.

Ecartés... idem.

Massues... 4x 10 rép.

Développé nuque... idem.

Demi-squat... idem.

Sauts à la corde... 4x15 rép.

2) La coordination et la préparation physique :

On peut distinguer 3 niveaux de coordination :

Une coordination intramusculaire.

Une coordination intermusculaire.

Une coordination perceptivo motrice.

Les 2 premiers niveaux sont les plus en relation avec la préparation physique.

La coordination intramusculaire est gérée selon deux paramètres.

Le recrutement (ou contraction "en rampe").

La synchronisation (ou mouvement balistique).

L'évolution de l'individu passe par une alternance de périodes "balistiques " et de période "en rampe ". Pour l'efficacité des mouvements explosifs, les périodes "balistiques " sont fondamentales.

La coordination intermusculaire fait appel à ce que les entraîneurs nomment la technique, le développement de l'enfant montre que la règle de construction majeure de cette coordination est l'élaboration de chaînes musculaires dont la commande s'éloigne progressivement de l'extrémité.

b) Descriptions des muscles sollicités :

1) L'épaule

C'est la liaison du membre supérieur avec le tronc.

Les muscles moteurs de l'unité scapulo-humérale (épaule) sont classés en 4 groupes, à savoir :

- les élévateurs : deltoïde, sus épineux;
- les abaisseurs : grand dorsal;
- les fléchisseurs : grand pectoral;



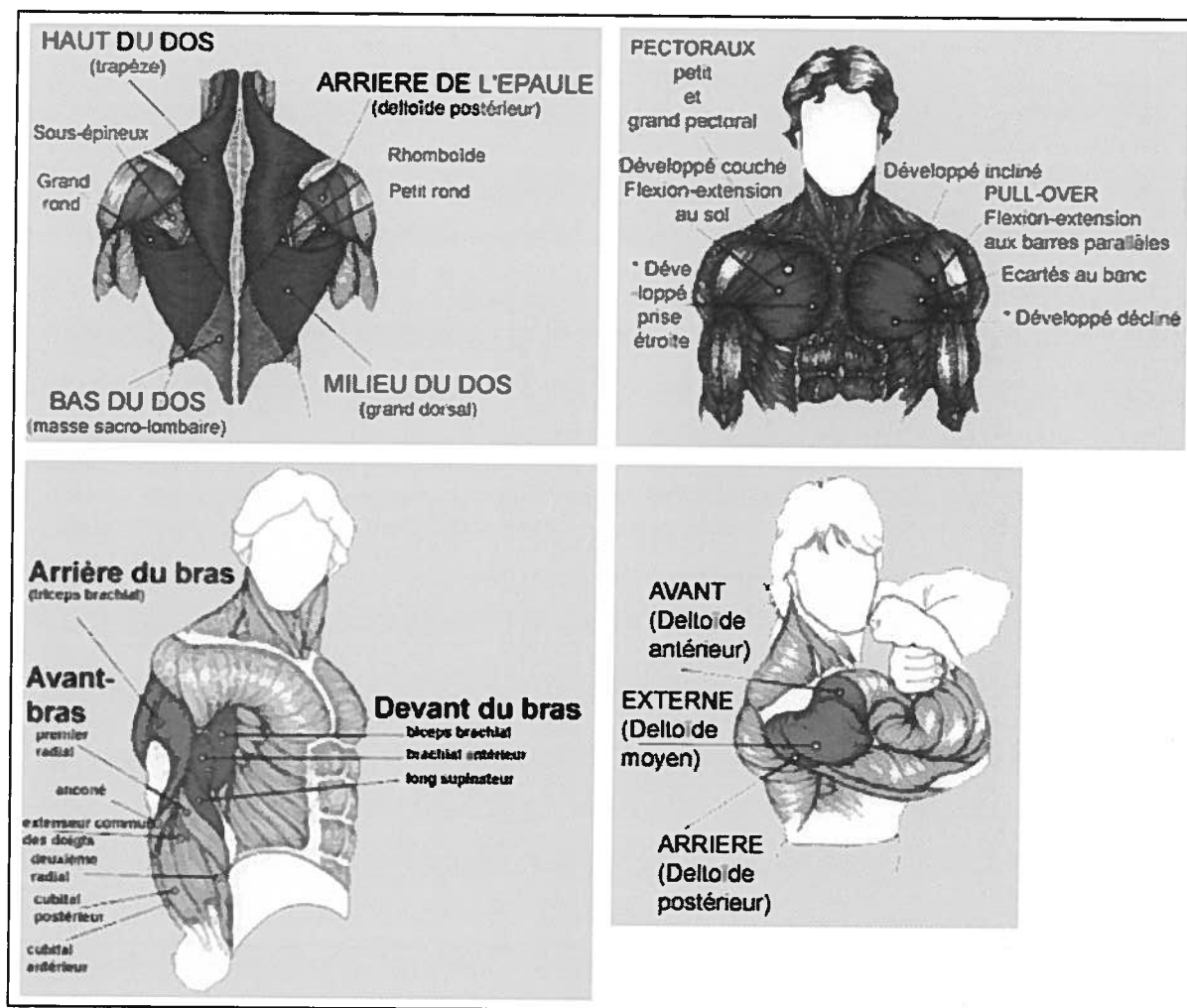
- les extenseurs : les "scapulaires".

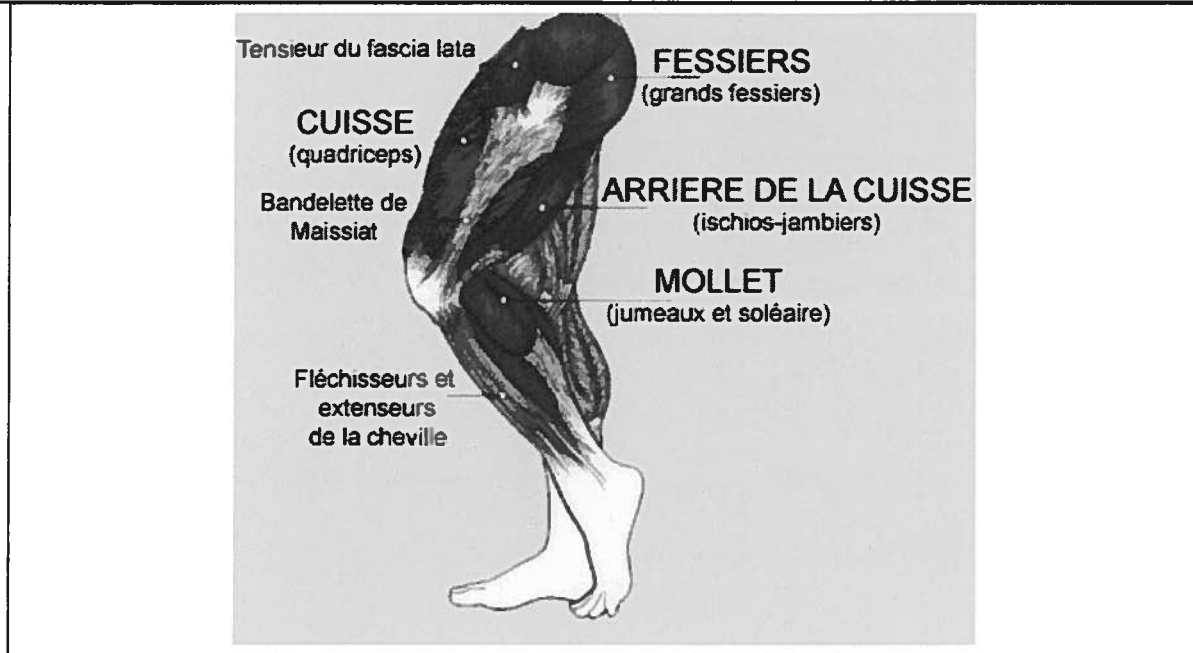
Les muscles intervenant dans " l'ARMER " du bras sont :

- les rotateurs externes : sous épineux, petit rond, faisceau spinal du deltoïde;
- les éleveurs : sus épineux, deltoïde par son faisceau spinal de 0 à 45°, par ses 3 faisceaux de 45 à 80° et par son faisceau claviculaire et spinal au-delà de 80°;
- les fixateurs : permettent une stabilité de l'articulation, elle-même assurée par la coiffe des rotateurs. Les tendons des 4 muscles qui coiffent la partie supérieure de la coiffe (sous-scapulaire, sus épineux, sous épineux et petit rond) larges et plats, forment avec la capsule un ensemble homogène constituant un manchon fibreux recouvrant l'articulation. Le sus-épineux est le stabilisateur principal de la tête humérale.

Les muscles intervenant dans " la FRAPPE " du bras d'attaque sont :

- les rotateurs internes : sous-scapulaire, grand dorsal, grand pectoral, faisceau scapulaire du deltoïde, grand rond;
- les abaisseurs;
- les extenseurs du bras;
- le pectoral.





c) L'aérobic chez le volleyeur :

Un bon développement aérobic permet :

- Une meilleure récupération générale après les phases intenses d'entraînement et de match.
- Un fonctionnement aérobic plus efficace dans les fibres lentes.
- Une fourniture plus importante d'O₂ à la myoglobine (réserves locales d'O₂).
- Une meilleure dégradation des lactates entre les efforts brefs et intermittents.

d) Bibliographie :

- "Préparation physique et prévention" de Laurent DELACOURT
- "Musculature et sports collectifs" de Gilles Cometti
- "Guide des étirements du sportif" de Christophe Geoffroy, J-M. Ferret et G. Houiller



Prépa physique (début de saison)

Dans un 1er temps **travailler en aérobic** :

Un bon développement aérobic permet :

- Une meilleure récupération générale après les phases intenses d'entraînement et de match.
- Un fonctionnement aérobic plus efficace dans les fibres lentes.
- Une fourniture plus importante d'O₂ à la myoglobine (réserves locales d'O₂).
- Une meilleure dégradation des lactates entre les efforts brefs et intermittents.

Ensuite et rapidement **travailler en fractionner**, genre commencer par du 20-40 (20 s à 100% (vitesse pur) puis 40s en recup. active (footing)), puis passer sur du 30-30 et finir sur du 10-10.

Ensuite le principe est de **développer la force** :

La force va s'exprimer de deux manières dans le volley-ball :

- la frappe de balle (au smash et au service) sera travaillée par des exercices catégorisés "Haut du Corps".
- le saut (au smash et au contre) et les déplacements seront travaillés par des exercices catégorisés "Bas du Corps".

La vitesse quant à elle va s'exprimer :

- Coordination motrice, déplacements et équilibres seront travaillée par des exercices catégorisés "Développement Moteur".

Pour permettre une bonne préparation du dos nécessaire à la stabilisation Spécifique de la colonne Lombaire, il est primordial de faire travailler la sangle abdominale ainsi que les muscles dorsaux lombaire, par des exercices catégorisés "gainage".

Ainsi pour faire simple les exercices seront divisés en 4 catégories :

Haut du corps, Bas du corps, Développement moteur, gainage.

La phase centrale de préparation doit être étudiée en fonction de deux critères très précis, à savoir toujours essayer de **respecter le Rapport agoniste/antagoniste et la notion de Force/vitesse**.

Lorsque l'on observe les efforts requis en volley-ball, on constate que l'effort explosif est primordial.

On arrive à la contradiction suivante : souvent pour préparer des efforts explosifs brefs de grande qualité on utilise des exercices lents en grosse quantité. On oublie que musculairement ces 2 types d'efforts n'ont rien à voir. On peut même ajouter que dans un cas on développe les fibres lentes (endurance) et que dans l'autre on a besoin surtout des fibres rapides (explosivité).

Par exemple, à trop pratiquer la course lente, on va à l'encontre du but recherché : améliorer l'efficacité du joueur.

Donc pour résumer, travailler en priorités :

1- la stabilisation Spécifique de la colonne Lombaire (Abdos, Dorsaux et gainage) et respecter le Rapport agoniste/antagoniste, travailler autant les abdos que les dorsaux.

2- Ensuite travailler la coordination, les déplacements...

3- Puis finir par un travail des muscles sollicités dans le saut et la frappe de balle :

Les muscles moteurs de l'épaule sont classés en 4 groupes, à savoir :

- les élévateurs : deltoïdes, sus épineux;
- les abaisseurs : grand dorsal;
- les fléchisseurs : grand pectoral;



- les extenseurs : les "scapulaires".

Les muscles intervenant dans "l'ARMER" du bras sont :

- les rotateurs externes : sous épineux, petit rond, faisceau spinal du deltoïde;
- les élévateurs : sus épineux, deltoïde par son faisceau spinal de 0 à 45°, par ses 3 faisceaux de 45 à 80° et par son faisceau claviculaire et spinal au-delà de 80°;
- les fixateurs : permettent une stabilité de l'articulation, elle-même assurée par la coiffe des rotateurs. Les tendons des 4 muscles qui coiffent la partie supérieure de la coiffe (sous-scapulaire, sus épineux, sous épineux et petit rond) larges et plats, forment avec la capsule un ensemble homogène constituant un manchon fibreux recouvrant l'articulation. Le sus-épineux est le stabilisateur principal de la tête humérale.

Les muscles intervenant dans "la FRAPPE" du bras d'attaque sont :

- les rotateurs internes : sous-scapulaire, grand dorsal, grand pectoral, faisceau scapulaire du deltoïde, grand rond;
- les abaisseurs;
- les extenseurs du bras;
- le pectoral.

Les muscles intervenant dans "Le saut" :

Mon système de propulsion est doté de quatre éléments principaux qui dépendent les uns des autres.

Ils forment une chaîne qui est indissociable en vue de votre entraînement :

Les mollets, les cuisses, les abdos et les fesses. Ainsi lorsque l'on regarde un black sauter, nous avons vite réalisé que ce n'était pas la finesse de leur mollet (bien que les fibres rapide soient importantes) qui les faisait aller aussi haut mais leur impressionnante sangle abdominale et leurs fesses hyper toniques.

Les fesses c'est l'extenseur de la cuisse et les abdos sont le centre névralgique de tout le haut du corps.

En résumé :

- Les jumeaux et soléaires (mollets).
- Les quadriceps (cuisses).
- Les grands fessiers.
- Les abdos.

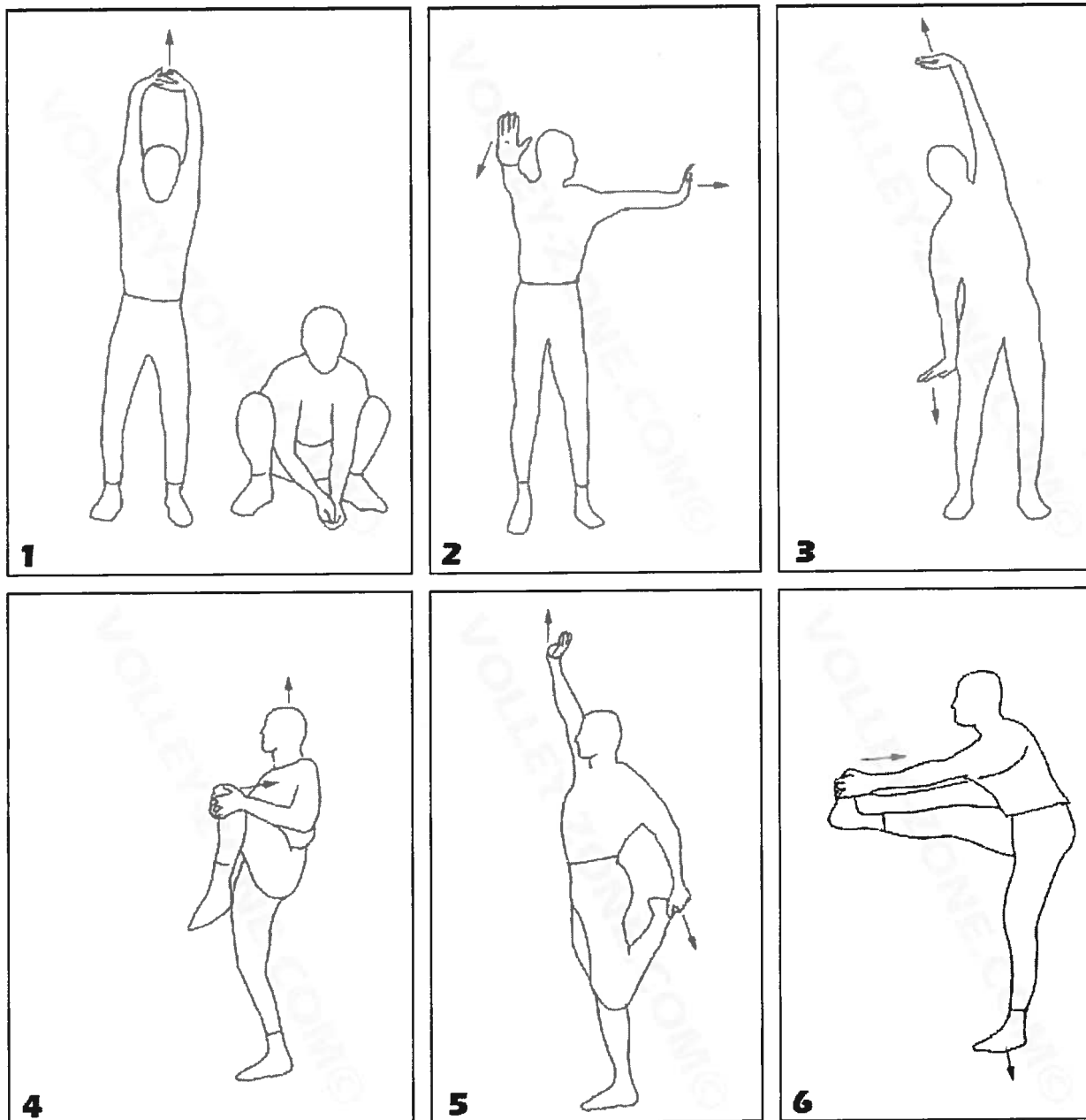
Après tout dépend du matériel que vous disposez pour faire travailler tout ça, donc à vous de trouver les exercices adaptés, et surtout sans oublier une chose primordiale :

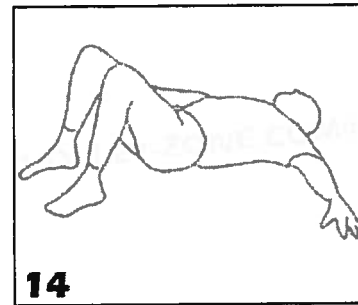
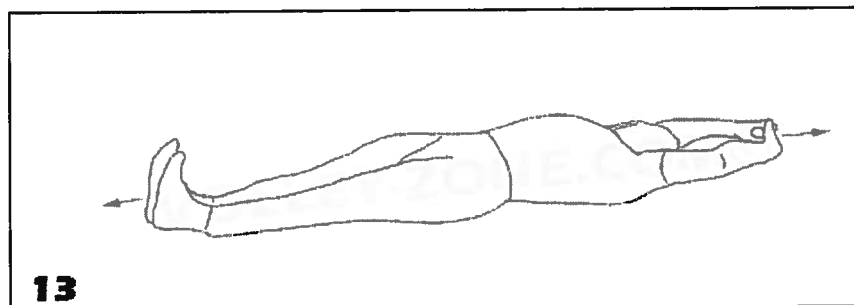
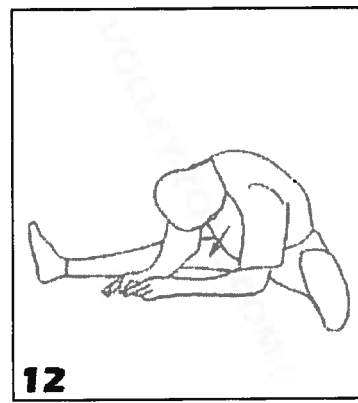
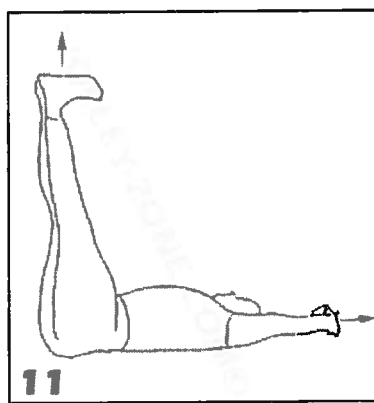
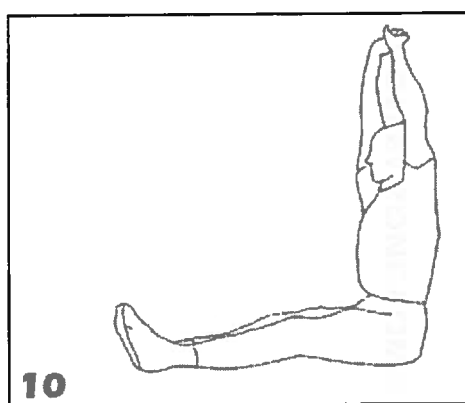
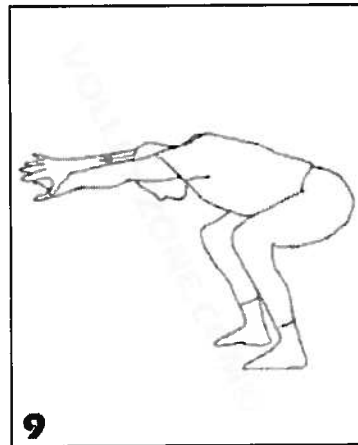
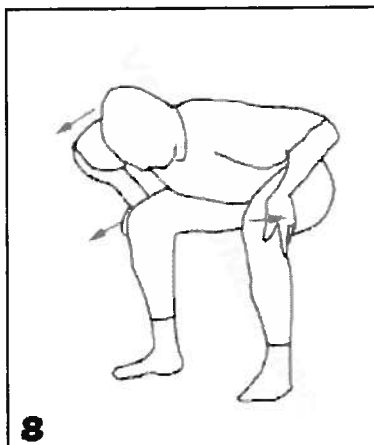
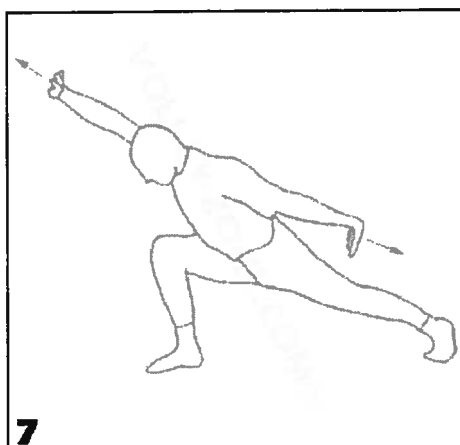
Faire du physique, c'est chiant et très peu de joueurs aiment ça, et si vous voulez que ça soit efficace, il faut qu'ils le fassent bien, et pour qu'ils le fassent bien, il faut qu'ils prennent plaisir, et pour qu'ils prennent plaisir il faut savoir rendre ludique cette préparation, par des jeux, par des alternances Physique/Ballons.



Réveil musculaire : stretching postural

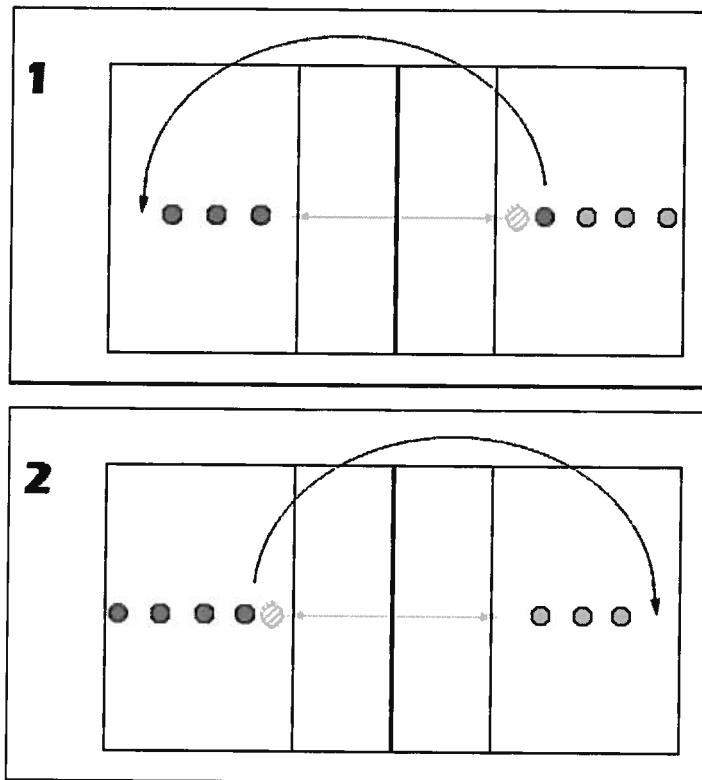
Pendant l'étirement, effectuer des petites respirations. Entre chaque étirement, relâcher tous les muscles et effectuer des grandes respirations.







S'échauffer



■ Exercice :

Rouge fait une passe haute vers le 1er bleu puis court se placer derrière la file de Bleus.

Bleu relance en hauteur sur vert puis court se placer derrière la file de Verts.

Celui qui rate sa réception est éliminé.

Les personnes restantes continuent donc à 6, puis 5... Jusqu'à 2 ou là, c'est la guerre.

■ Conseil technique :

Obligation de faire des passes hautes (ou manchette si pas le choix)

Le but n'est pas d'éliminer l'adversaire mais de faire une belle passe haute. En cas de mauvaise passe, balle à remettre.

En début de partie, on laisse 3 chances en tout (et non à chaque joueur) avant de commencer les éliminations.

■ Remarque :

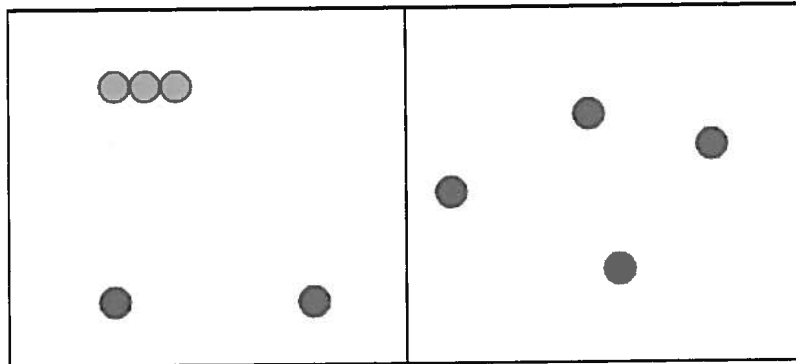
Toujours commencer la 1re passe là où il y a le plus de joueurs (si c'est impair).

On peut facilement aller jusqu'à 13 joueurs au départ mais attention, quand on est éliminé en 1er, plus d'échauffement. Mais quand on recommence la partie, les passes se font beaucoup plus hautes que la 1re fois et chacun s'applique pour éviter l'élimination.

Conseil à l'entraîneur, c'est usant, évitez de le faire si vous avez passé l'âge... lolol



S'échauffer - v2



■ **Effectif :**

Un minimum de 6 joueurs et pas de maximum.

■ **Déroulement :**

Il est basé sur le célèbre jeu du serpent qui a enflammé nos portables.

L'entraîneur désigne un joueur qui sera la "tête du serpent". Son but est d'attraper les "joueurs libres" sur le terrain. Les "joueurs libres" se déplacent avec un ballon coincé au niveau des chevilles, en sautant.

Quand la "tête du serpent" (le joueur désigné) a attrapé un joueur, celui-ci devient la "tête du serpent" et l'ancienne "tête" le tient à la taille (principe de la chenille) pour commencer à former le serpent.

Et c'est reparti, tous 2, devront attraper les "joueurs libres" sans se détacher, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de "joueurs libres". Si un " joueur libre " a été attrapé alors que le serpent s'est désolidarisé, c'est faute. Il est relâché.

Notez que plus le serpent est long, plus il est difficile de se déplacer en groupe.

■ **Objectif :**

S'échauffer de façon ludique.

Bien sûr, les déplacements en sautant des " joueurs libres " travaillent la détente.

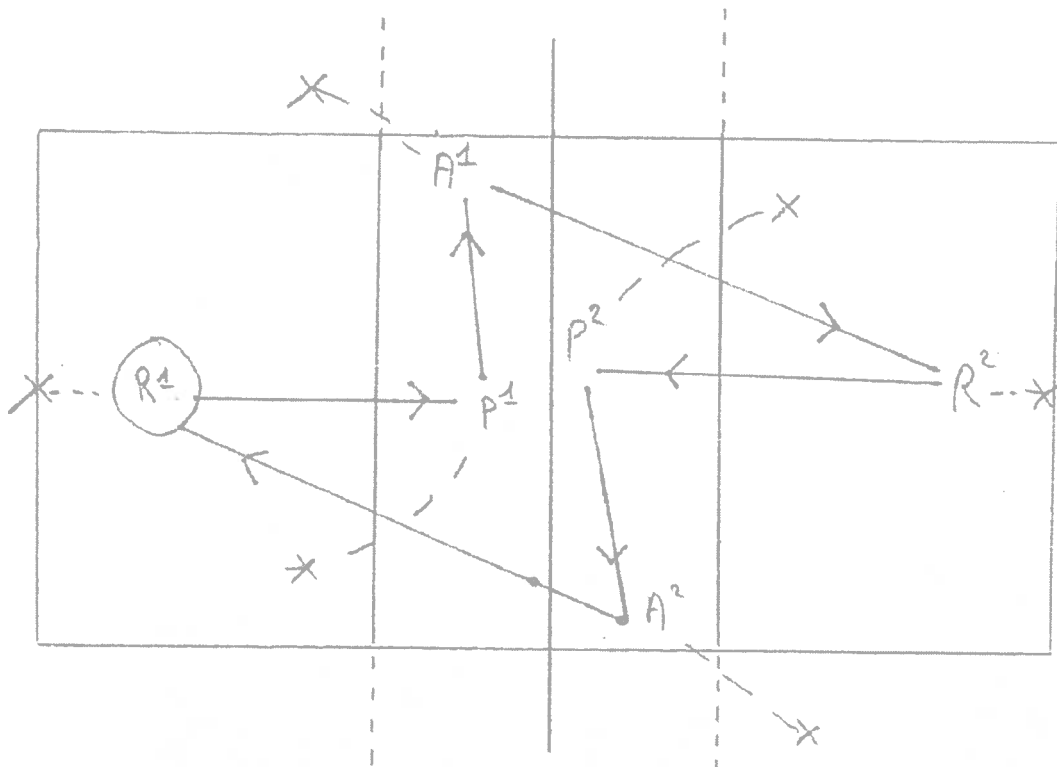
L'idée que le serpent doit se déplacer en groupe oblige les joueurs à parler sur le terrain, ça peut désinhiber les jeunes joueurs.

■ **Variante :**

Pour un effectif inférieur à 10 personnes, la tête devra toucher les joueurs libres en lançant un ballon sur eux (principe du chat ballon).



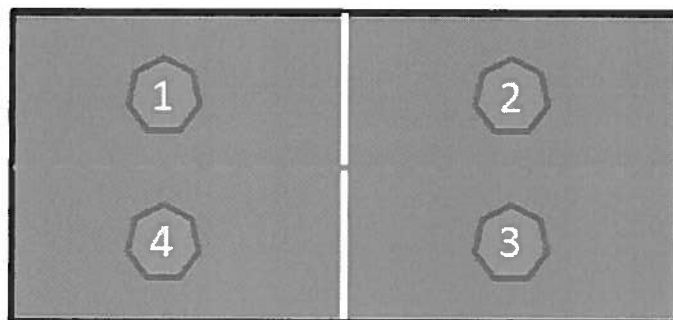
Continuité



passé - et - suit



Travailler la résistance



■ Principe :

Chaque quart de terrain ci-dessus numéroté de 1 à 4 recevra un exercice différent, qui fait travailler tour à tour les jambes puis les bras, ou les manchettes, puis la passe, etc. Par exemple, ne pas enchaîner en zone 1, des sauts à la corde avec en zone 2, de la caisse. On répartit des groupes de joueurs par 2 ou 3 sur chaque quart, ils feront l'exercice donné pendant 1 mn puis, au stop de l'entraîneur, ils tournent. Le groupe 1 va en zone 2 faire l'autre exercice., le groupe 2 va en zone 3, etc.
Prévoir de 3 à 5 tours de terrain.

■ Préparation :

Préparez 4 types d'exercices simples et différents pour chaque quart de terrain qui seront faciles à expliquer donc répétitifs tels que le saut à la corde, médecine-ball contre le mur, accélération, etc pour ne pas perdre son temps en explication. Le fait de tourner et de changer d'atelier au bout d'une minute créera la diversité.

■ Quelques exemples :

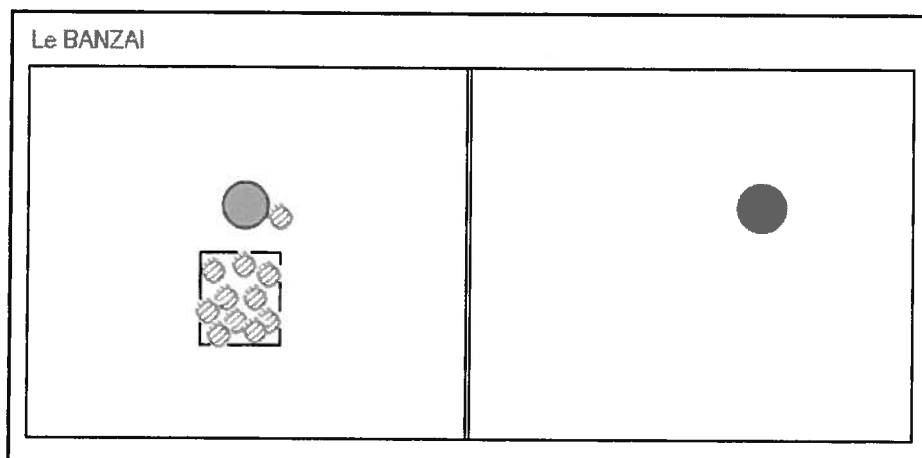
- 1/ Saut à pied joint sur une caisse.
- 2/ Médecine-ball en passe contre le mur.
- 3/ Corde à sauter.
- 4/ Triceps sur une caisse.
- 5/ Passe (j'aime la passe à 2 avec 2 ballons).
- 6/ Manchette à gauche à droite pour faire bouger son adversaire.
- 7/ Block contre un mur avec médecine ball.
- 8/ Attaque récep passe en continuité.

■ Remarque :

Ce n'est qu'une façon de procéder. Ce dispositif s'applique à la chauffe ou au physique. On peut tout y mettre, du saut de haie au pompe en passant par des passes ou des accélérations. Faites preuve de créativité ! MDR



Augmentation de la vitesse



■ Exercice :

L'entraîneur a 10 ballons près du filet et les envoie : balle haute, courte, smachée et partout. Un joueur en-face essaye de tout rattraper, en manchette ou passe !!!

■ Conseil technique :

Même si le joueur ne réceptionne pas la balle correctement, il doit au moins la toucher avant qu'elle ne tombe.

■ Remarque :

Petite précision, privilégiez les balles courtes.

Il faut leur interdire l'utilisation des pieds.

Certains préconisent que pour chaque ballon raté, on fasse 10 pompes !!!!!



Développement de la coordination et motricité

Travail 30/30, à savoir 30 secondes de travail et 30 secondes de récupération. Le nombre de répétition dépend du niveau physique du joueur.

■ Développement moteur 1 :

Travail d'appuis les yeux fermés sur une planche à équilibre, réaliser des flexions (Dans un 1er temps s'aider d'un poteau de volley).

■ Développement moteur 2 :

Corde à sauter : jambe, coordination, épaule, bras. Effectuer un saut groupé tous les 4 tours de corde. Lors du saut groupé, l'athlète devra réaliser 2 tours de corde.

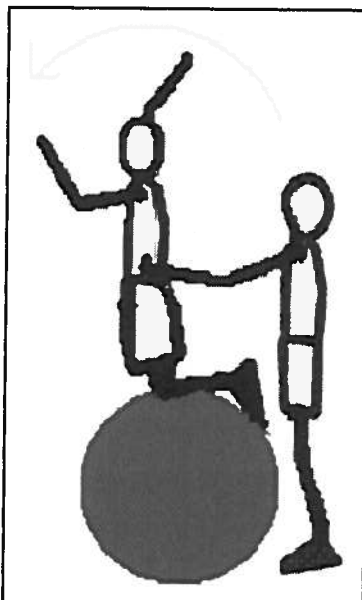
■ Développement moteur 3 :

» Geste d'attaque sur FitBall :

Effectuer des gestes d'attaques en position agenouiller sur un fitball.

Une personne se tient derrière et maintient la personne qui travail par le buste pour maintenir l'équilibre.

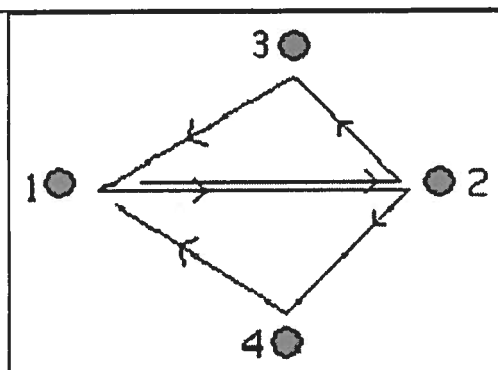
Le geste d'attaque doit être précis (ouverture, armer ...), rapide et explosive.



■ Développement moteur 4 :

» Déplacement rapide et endurance :

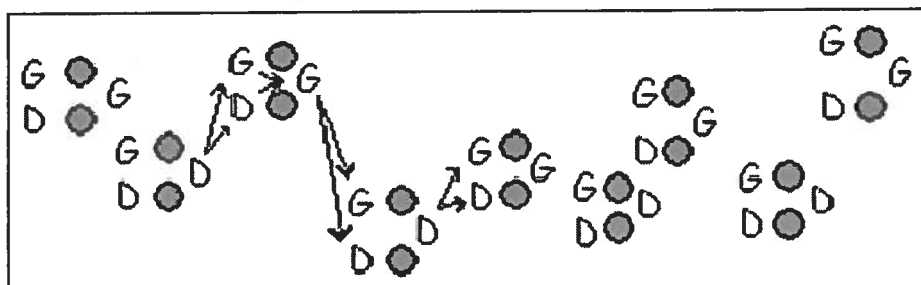
Placer 4 plots en forme de flèche. Du plot 1 à 2, effectuer un sprint. Du plot 2 à 3, effectuer un pas croisé. Du plot 3 à 1, effectuer des pas chassés, puis de même entre les plots 1, 2 et 4. L'athlète doit chercher à être le plus rapide possible sur les changements de direction. Donner l'image de gicler des plots, sur les déplacements de côté rester orienté vers l'intérieur du circuit.



■ Développement moteur 5 :

» Coordination et souplesse des appuis :

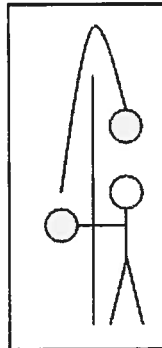
Sauter par dessus les plots à 2 pieds et retomber sur un pied puis décaler ses appuis afin de se retrouver face aux deux autres plots. Sur les sauts à 2 pieds, l'athlète ne doit pas chercher la hauteur. Les changements de direction sur un pied doivent être rapides.





Développement moteur et placement du bassin

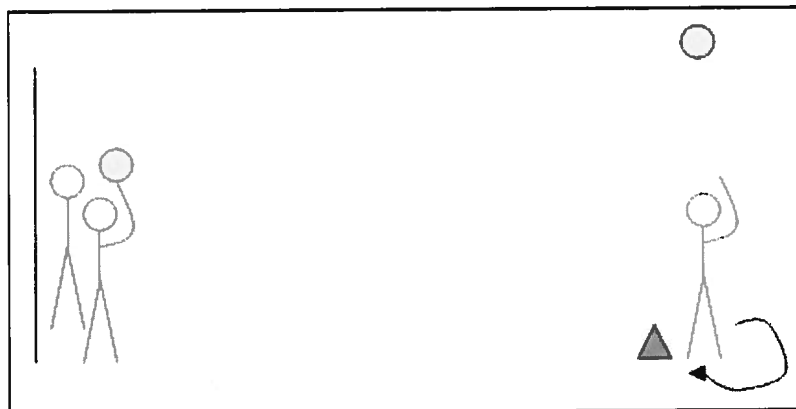
■ Gestion de l'espace et placement de bassin + technique



1. Le joueur est face au filet, il envoie la balle de façon à la faire revenir dans son camp en la faisant passer au dessus du filet (voir schéma).

2. Il doit la contrôler à 10 doigts.

On peut faire évoluer l'exercice. Après le premier contrôle il faut se tourner et faire un second touché 10 doigts vers le fond du terrain très haut et demander aux joueurs de courir pour la reprendre en manchette au dessus d'eux.



Rouge part dos au filet en passe à dix doigts et va au plot en jonglant.

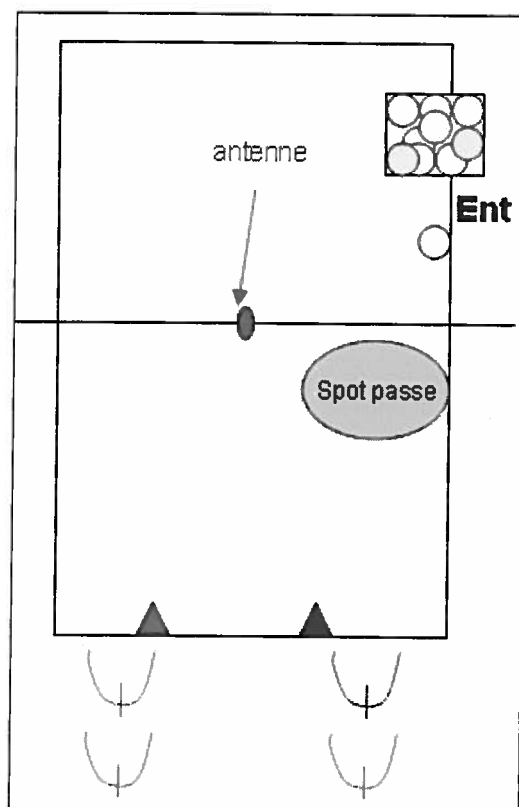
Arrivé au plot il pousse la balle plus haut, se retourne en direction du filet et contrôle la balle toujours à dix doigts puis il fait une passe à **vert** qui contrôle à dix doigts avant de suivre le même parcours.

Rouge va se remettre en attente.

On peut compliquer l'exercice une fois que les joueurs maîtrise en demandant une attaque de **vert** sur **rouge** qui défendra sur **vert** avant que l'exercice reprenne son cours.



■ Gestion du Déplacement et des espaces



Ent engage un ballon après avoir appelé une couleur **bleu** ou **rouge**.

Le joueur appelé doit réceptionner la balle soit en manchette, soit à 10 doigts vers son partenaire qui est parti se placer au spot de passe.

Le passeur doit faire une passe à 10 doigts haute (si besoin placer une antenne au centre du filet en 3 et imposer au joueur que la balle passe au dessus).

Le joueur réceptionneur attaque.

Possibilité de complication.

Admettons **bleu** réceptionne, **rouge** passe **bleu** attaque. Juste après la passe **rouge** passe sous le filet, **bleu** doit attaquer sur **rouge** et le suivre afin de faire la passe. Dans le même temps, l'équipe **verte** est entrée sur le terrain et l'échange se finit en 2 * 2.

A la fin de l'échange, les **verts** deviennent **bleu** et **rouge** et ainsi de suite.

L'entraîneur peut renvoyer des ballons en milieu d'exercice pour favoriser la continuité.

Attention ces exercices peuvent se faire en poussin.

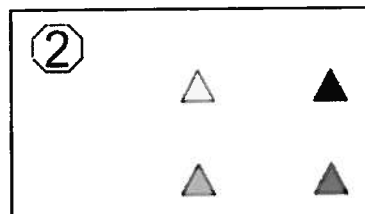
Il ne faut pas hésiter à faire durer les exercices 1 et 2 et à les faire évoluer pour que le 3 puisse se faire dans les meilleures conditions.



Placement de pieds et déplacements

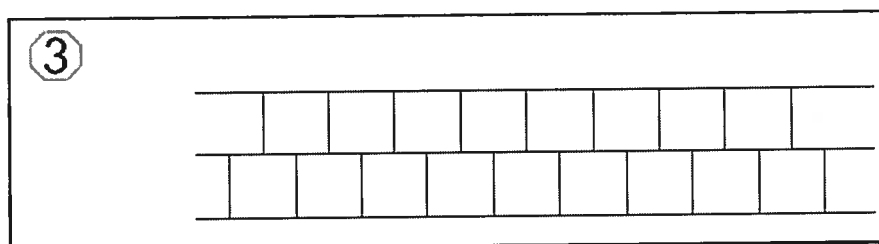


1. L'enfant doit associé une couleur à un saut cloche pied comme à la marelle :
 Plot jaune = pied droit
 Plot bleu = pied gauche
 Plot rouge double
 Plot vert = double inversé
 Il faut changer les couleurs chaque séance.

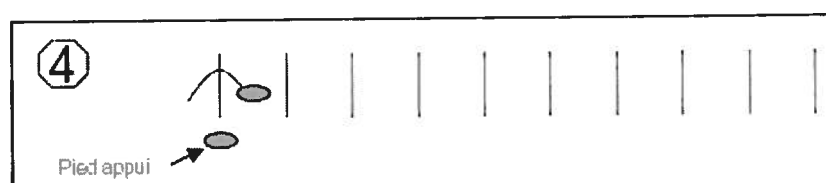


2. Aménager une zone de 9 * 9 mètres.
 Les jeunes joueurs jonglent frappe basse une main.
 Dans la zone; l'entraîneur annonce une couleur de plot.
 Les jeunes doivent poser la balle où ils se trouvent et aller toucher le plot de la couleur annoncée.

On peut y rajouter des variantes, déterminer des lignes à la place des plots ou compliquer l'exercice en demandant de toucher rouge lorsque l'on annonce jaune etc.
 Il faut récompenser le vainqueur de chaque manche et varier les jongles main gauche, droite.
 Frappe basse, haute, deux main une tête deux passes dix doigts etc.



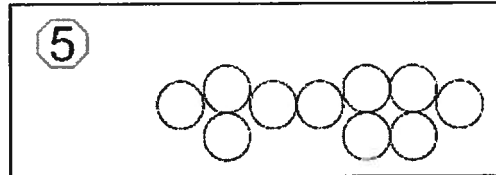
3. Possibilité de travail sur une ou deux échelles pas croisés, un pied dans chaque échelle avec levé de genoux etc.



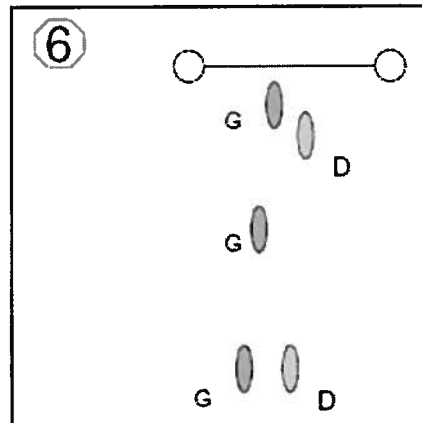


4. Faire travailler le placement de pied. L'enfant place le pied d'appui devant le jalon et enjambe le jalon avec l'autre. Faire travailler es deux jambes. Complicuer l'exercice en demandant à l'enfant de toucher le sommet de sa tête avec une main lors de la Montée de jambe etc.

Attention l'intégration des mains n'est pas une évidence pour des jeunes enfants. Sur cette exercice Il faut évoluer par palier.



5. Faire un jeu de marelle avec des cerceaux plats, demander des quarts de tours ou des demi-tours sur un pied deux pieds. Les possibilités sont énormes.



6. Travail de course d'élan Gauche droite gauche pour les droitiers.

Droite gauche droite pour les gauchers.

Saut au dessus d'un jalon – Placer plusieurs jalons éventuellement devant un filet.

IMPORTANT, Le premier pas est un pas de placement, les deux pas suivants sont rapides , le joueur doit également Se servir de ses bras comme de balanciers pour favoriser le saut.



Abdos (crunch avec rotation) – obliques



■ **Son but**

Cet exercice de musculation affine et raffermis la taille si vous travaillez sans haltère. Il développe les obliques si vous utilisez un lest de plus en plus lourd.

■ **Muscles ciblés**

Il sollicite les obliques des abdominaux.

Grand et petit obliques font partie de la sangle abdominale avec le grand droit de l'abdomen et le transverse. L'action des obliques est la flexion et la rotation du buste et du bassin.

■ **Exécution de l'exercice**

Position de départ allongé sur le sol, les lombaires collés au sol, les jambes peuvent être fléchies sur la poitrine, reposer sur un banc ou former un angle de 90 degrés avec les pieds au sol comme sur la démonstration. Amener une épaule devant le genou opposé, puis revenir lentement à la position de départ. Le coude touche le genou si vos jambes sont fléchies sur la poitrine.

■ **Respiration**

Inspiration en début de mouvement quand la cage thoracique est ouverte. Souffler en exécutant le mouvement.

■ **Consignes de sécurité**

Évitez de placer votre main derrière la tête car souvent on s'aide de la tête pour faire l'exercice, cela peut entraîner des problèmes aux cervicales. Le plus simple est de maintenir les mains sur les tempes ou sur la poitrine.



Abdos (crunch) – grand droit



■ **Son but**

Cet exercice de musculation affine et raffermis la taille si vous travaillez avec le poids du corps. Il développe les abdominaux si vous utilisez un lest de plus en plus lourd.

■ **Muscles ciblés**

Il sollicite le grand droit des abdominaux et les obliques.

Le grand droit ou tablette de chocolat fait partie de la sangle abdominale avec les obliques et le transverse. L'action du grand droit est la flexion du tronc.

■ **Exécution de l'exercice**

Position de départ allongé sur le sol ou sur un banc, les lombaires collés au sol, les jambes peuvent être fléchies sur la poitrine, reposer sur un banc ou former un angle de 90 degrés avec les pieds au sol. Enrouler le buste vers l'avant en contractant les abdominaux et en gardant les lombaires collés au sol. Le retour à la position de départ doit être réalisé sans à coups en conservant la contraction et la tension dans le muscle. La vitesse d'exécution est lente et constante. On peut placer un lest sur la poitrine, une rondelle de fonte ou un haltère pour ajouter de la difficulté à l'exercice.



■ **Respiration**

Inspiration en début de mouvement quand la cage thoracique est ouverte. Souffler en exécutant le mouvement.

■ **Consignes de sécurité**

Évitez de placer vos mains derrière la tête car souvent on s'aide de la tête pour faire l'exercice quand on bloque, cela peut entraîner des problèmes aux cervicales. Le plus simple est de maintenir les mains sur les tempes ou sur la poitrine.

Ne pas décoller le bas du dos, l'amplitude très réduite n'enlève pas d'efficacité à l'exercice. Il faut travailler les pieds non bloqués, serrés et les genoux écartés, cela limite l'activité du psoas iliaque et du droit antérieur et évite bien des problèmes de dos.



Abdos (flexions latérales) – obliques



■ **Son but**

Cet exercice de musculation affine et raffermis la taille si vous travaillez sans haltère. Il développe les obliques si vous utilisez des poids de plus en plus lourds.

■ **Muscles ciblés**

Il sollicite les muscles obliques des abdominaux, carré des lombes et lombaires. Grand et petit obliques font partie de la sangle abdominale avec le grand droit de l'abdomen et le transverse. L'action des obliques est la flexion et la rotation du buste et du bassin.

■ **Exécution de l'exercice**

Position de départ debout, écartement des pieds de la largeur des épaules. Descendre l'haltère près du corps bras tendus en évitant de pencher le tronc vers l'avant et en serrant les muscles fessiers, puis remonter lentement jusqu'à ce que les épaules soit parallèle aux hanches. L'amplitude est faible, il ne faut pas descendre trop bas et surtout sans mouvements brusques. Travailler un coté puis l'autre sans pause en essayant de sentir la contraction des obliques en touchant le muscle avec la main libre. Maintenir la tension continue dans le muscle en évitant de marquer des pauses en position haute. Si l'haltère frotte contre la cuisse pendant la descente, éloignez la de vous en contractant votre deltoïde (épaule), pour la montée ne faites rien car cela rend l'exercice plus difficile.

■ **Respiration**

Les muscles étant constamment contractés, avoir une respiration aisée est difficile, inspirez en descendant la charge et expirez en remontant.

■ **Consignes de sécurité**

Les flexions latérales comme les rotations dans certains cas sont des exercices d'abdominaux risqués pour la colonne vertébrale. On conseil souvent d'exécuter l'exercice en inclinant le buste du coté droit puis de remonter et de l'incliner du coté gauche tous ceci en descendant le plus bas possible.

Sur la démonstration, je limite volontairement l'amplitude de l'inclinaison sur le coté, je ne réalise qu'un coté a la fois et la vitesse d'exécution est lente. Le but est de limiter le risque de blessure au niveau lombaire notamment hernie sur le coté.

En effet, on peut remarquer que la colonne vertébrale permet plus d'amplitude lors de l'inclinaison en flexion avant par rapport à la flexion latérale, ceci vient de la forme des vertèbres. Il n'est donc pas nécessaire de rechercher l'amplitude démesurée.

Cet exercice d'abdominaux peut être remplacé par les crunchs au sol avec rotation ou des relevés de jambes en suspension.



Abdos (relevé de bassin sur plan incliné) – grand droit



■ Son but

Cet exercice de musculation travaille les abdominaux. Il raffermis la taille mais il est difficile de l'épaissir avec car on ne peux pas rajouter de lest comme avec les crunchs.

■ Muscles ciblés

Il sollicite le grand droit des abdominaux.

Le grand droit, la tablette de chocolat fait partie de la sangle abdominale avec les obliques et le transverse et permet la flexion du tronc. On entend souvent dire que les exercices ou l'on relève le bassin et les jambes en gardant le buste fixe permettent de travailler plus le bas des abdominaux alors que ceux comme les crunchs ou l'on enroule la cage thoracique avec les jambes immobiles travaillent plus le haut des abdominaux. Il n'y a pas de partie supérieur et inférieur : il s'agit d'un même muscle, le grand droit.

■ Exécution de l'exercice

Deux variantes légèrement différentes sont possibles sur banc incliné ou au sol. Couché sur le banc, jambes fléchies, décoller les fessiers en enroulant le bas du dos et amener les genoux vers la poitrine, revenir en position lentement.

■ Respiration

Inspiration en début de mouvement quand la cage thoracique est ouverte.

■ Consignes de sécurité

Suivant l'inclinaison du banc, il faut veiller à ce que les pieds ne touchent jamais le sol. Toujours ralentir l'exécution de l'exercice en évitant de cambrer les lombaires quand les jambes redescendent. Pour la version sans banc, mettre un tapis au sol pour éviter de vous faire mal au bas du dos.



Abdos (relevé de buste sur plan incliné) – grand droit



■ **Son but**

Cet exercice de musculation travaille les abdominaux. Il raffermis la taille et développe la sangle abdominale si on utilise un lest.

■ **Muscles ciblés**

Il sollicite le grand droit des abdominaux, le droit antérieur, le psoas iliaque et le tenseur du fascia lata.

Le grand droit ou tablette de chocolat fait partie de la sangle abdominale avec les obliques et le transverse. L'action du grand droit est la flexion du tronc.

■ **Exécution de l'exercice**

Assis sur le banc avec les pieds bloqués sous les boudins, incliner le tronc de 25° maximum avec le dos légèrement arrondis. Remonter doucement jusqu'à la position de départ.

L'amplitude de l'exercice doit être limitée.

Il est possible pour cet exercice de faire une petite rotation sur le coté en fin de mouvement pour solliciter les obliques.

■ **Respiration**

Inspirez en inclinant le tronc et expirez en fin de mouvement.

■ **Consignes de sécurité**

Cet exercice de musculation, souvent réalisé en bloquant les pieds sous le lit ou un meuble à la maison est aussi pratiqué en salle. Le psoas iliaque et le droit antérieur font le gros du travail, il ne faut donc pas que les pieds soient bloqués pendant le mouvement si vous tenez à votre colonne vertébrale. Si vous choisissez cet exercice, il faut pratiquer des étirements de ces muscles. Le raccourcissement par manque de souplesse du droit antérieur et du psoas iliaque est souvent responsable des douleurs du bas du dos.



Abdos (relevé de jambes en suspension) – obliques



■ **Son but**

Cet exercice de musculation travaille les abdominaux et développe les obliques grâce à la torsion de bassin sur le côté.

Il est assez difficile à réaliser en suspension car il faut se maintenir accroché à la barre.

■ **Muscles ciblés**

Il sollicite les obliques des abdominaux mais aussi le grand droit et le psoas iliaque.

Grand et petit obliques font partie de la sangle abdominale avec le grand droit de l'abdomen et le transverse. L'action des obliques est la flexion et la rotation du buste et du bassin.

■ **Exécution de l'exercice**

Suspendu à la barre comme aux tractions avec un écartement supérieur à la largeur des épaules, relever les genoux avec un mouvement de torsion du bassin, contractez fort les obliques et redescendez lentement. Il est possible de faire cet exercice les bras le long du corps entre deux tables ou sur des barres parallèles bien écartés.

■ **Respiration**

Inspirez en début de mouvement et expirez en pleine contraction en exécutant le mouvement.

■ **Consignes de sécurité**

Comme pour le relevé de jambe sur plan incliné, le psoas iliaque et le droit antérieur sont indirectement sollicités, il faut donc veiller à étirer ces muscles pour les détendre.



Abdos (relevé de jambes sur plan incliné) – grand droit



■ **Son but**

Cet exercice de musculation raffermis la taille. Il travaille les abdominaux.

■ **Muscles ciblés**

Il sollicite le grand droit des abdominaux en statique, le droit antérieur et le psoas iliaque. Le grand droit ou "tablette de chocolat" fait partie de la sangle abdominale avec les obliques et le transverse. L'action du grand droit est la flexion du tronc.

■ **Exécution de l'exercice**

Allongé sur un banc incliné, fléchir les jambes légèrement et les ramener vers le tronc en gardant les lombaires collées au banc. L'amplitude de l'exercice est faible, moins de 40°. On ne décolle pas le buste ni le bassin pendant le mouvement. On doit maintenir le buste collé contre le banc à l'aide d'une prise stable comme un espalier ou les montants du banc.

■ **Respiration**

Les muscles étant constamment contractés, avoir une respiration aisée est difficile, expirez en contractant fort quand les jambes sont rabattues.

■ **Consignes de sécurité**

On remarque souvent en salle de musculation que l'exercice est mal exécuté avec une trop grande amplitude et vitesse d'exécution qui fait qu'on décolle les lombaires et qu'on place sa colonne dans une position dangereuse. Suivant l'inclinaison du banc, il faut veiller à ce que les pieds ne touchent jamais le sol. Cet exercice similaire à la "chaise romaine" n'a pas grand intérêt car le grand droit est travaillé en statique, c'est surtout le psoas iliaque et le droit antérieur qui sont sollicités. Il vaut mieux réaliser des crunchs ou des relevés de bassin sur banc incliné qui enroulent la colonne vertébrale et travaillent le grand droit des abdominaux en dynamique. Si vous choisissez cet exercice, il faut penser alors à pratiquer des étirements. Le raccourcissement par manque de souplesse du droit antérieur et du psoas iliaque est souvent responsable des douleurs au bas du dos.

Il faut veiller à ce que les pieds ne touchent jamais le sol. Cet exercice n'a pas grand intérêt car le grand droit est travaillé en statique, c'est surtout le psoas iliaque et le droit antérieur qui sont sollicités. Il vaut mieux faire des crunchs ou des relevés de bassin qui enroulent la colonne vertébrale et sollicitent le grand droit des abdominaux en dynamique.



Abdos (relevé de jambes) – grand droit



■ **Son but**

Cet exercice de musculation raffermis la taille. Il travaille les abdominaux.

■ **Muscles ciblés**

Il sollicite le grand droit des abdominaux en statique, le droit antérieur et le psoas iliaque. Le grand droit fait partie de la sangle abdominale avec les obliques et le transverse. L'action du grand droit est la flexion du tronc.

■ **Exécution de l'exercice**

Assis au travers du banc ou sur un tapis de sol, mains au bord du banc pour l'équilibre, tendre les jambes puis ramener les genoux vers la poitrine. Garder les abdos sous tension pendant le mouvement.

■ **Respiration**

Inspiration en tendant les jambes.

■ **Consignes de sécurité**

Il faut veiller à ce que les pieds ne touchent jamais le sol. Cet exercice n'a pas grand intérêt car le grand droit est travaillé en statique, c'est surtout le psoas iliaque et le droit antérieur qui sont sollicités. Il vaut mieux faire des crunchs ou des relevés de bassin qui enroulent la colonne vertébrale et sollicitent le grand droit des abdominaux en dynamique.



Abdos (sit-up) – grand droit



■ **Son but**

Cet exercice de musculation raffermis la taille. Il travaille les abdominaux.

■ **Muscles ciblés**

Il sollicite le grand droit des abdominaux en statique, le droit antérieur et le psoas iliaque.

Le grand droit fait partie de la sangle abdominale avec les obliques et le transverse. L'action du grand droit est la flexion du tronc.

■ **Exécution de l'exercice**

Assis au travers du banc ou sur un tapis de sol, mains au bord du banc pour l'équilibre, tendre les jambes puis ramener les genoux vers la poitrine. Garder les abdos sous tension pendant le mouvement.

■ **Respiration**

Inspiration en tendant les jambes.



Abdos (torsion de bassin couché) – obliques



■ **Son but**

Cet exercice de musculation affine et raffermis la taille. Il développe les obliques.

■ **Muscles ciblés**

Il sollicite les obliques des abdominaux. Grand et petit obliques font partie de la sangle abdominale avec le grand droit de l'abdomen et le transverse. L'action des obliques est la flexion et la rotation du buste et du bassin.

■ **Exécution de l'exercice**

Position de départ couché sur le dos, les bras tendus de chaque côté, soulever les jambes en ayant les genoux fléchis et amener les pieds à droite et à gauche par torsion de bassin. Travailler un côté à la fois. Si l'exercice est trop difficile vous pouvez fléchir complètement les genoux. Il est possible d'attacher un lest au niveau des chevilles pour augmenter la difficulté.

■ **Respiration**

Expirez dans la partie difficile de l'exercice, donc en ramenant les jambes à la position initiale.

■ **Consignes de sécurité**

Les rotations comme les flexions latérales sont des exercices d'abdominaux risqués pour la colonne vertébrale. Pour les rotation on doit juste veiller à ce qu'aucune charge ne repose sur la colonne vertébrale, c'est le cas pour cet exercice de torsion de bassin et sur certaines machines qui reproduisent cette torsion. En revanche, il vaut mieux éviter les rotations de buste avec une barre chargée sur les trapèzes.



Renforcement abdos

Travail 30/30, à savoir 30 secondes de travail et 30 secondes de récupération. Le nombre de répétition dépend du niveau physique du joueur.

ATTENTION

Pendant la durée des exercices, les mouvements seront effectués en plaquant bien le dos au sol. Ne pas oublier de bien respirer et de souffler correctement.

En ce qui concerne la position de récupération entre les séries d'exercices et les différents mouvements, les genoux seront fléchis, puis ramenés à la poitrine, avant de descendre les pieds au sol

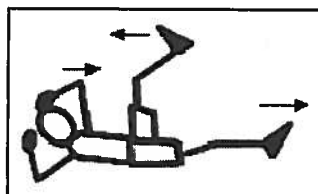
■ **Exo 1 :**

A plat dos, pédalage (départ une jambe pliée, une jambe tendue) et toucher du coude avec le genou opposé.

1 à 3 séries.

1 série = 2 X 20 répétitions.

A faire doucement.



■ **Exo 2 :**

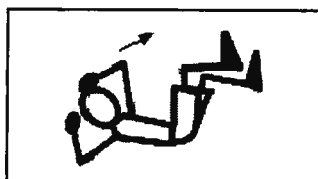
A plat dos, position de la chaise, jambes fixées repliées. Ramener lentement le buste vers les genoux puis revenir doucement en position initiale.

4 à 5 séries.

1ère série = 12 répétitions.

2ème série = 14...etc... jusqu'à 5ème = 20.

Récupération entre séries = 2 fois le temps d'effort.



■ **Exo 3 :**

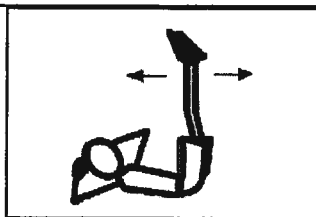
A plat dos, jambes tendues à la verticale, osciller légèrement les jambes d'avant en arrière. Pointes des pieds tendues.

4 à 5 séries.

1ère série = 12 répétitions.

2ème série = 14 ... etc ... jusqu'à 5ème = 20.

Récupération entre séries = 2 fois le temps d'effort.



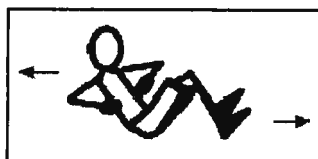
■ **Exo 4 :**

Rameur assis, contrôler la respiration (inspirer quand on s'ouvre, jambes tendues et expirer quand on ramène les genoux à la poitrine). Bien fixer le bassin. Contracter les abdos.

3 séries.

1 série = 2 X 10 répétitions.

Récupération entre séries = 2 fois le temps d'effort.



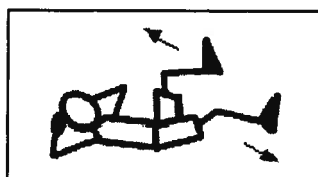
■ **Exo 5 :**

A plat dos, tête au sol, jambes verticales et fléchies, bras écartés. Les épaules ne décollent pas du sol. Poser doucement les genoux le plus près du sol, à droite puis retour à la position initiale et à gauche du corps.

2 séries.

1 série = 2 X 5 répétitions.

Récupération entre séries = 2 fois le temps d'effort.





Renforcement des abdominaux (l'alphabet)

L'exercice suivant permet un renforcement abdominal à la fois ludique et efficace car il travaille la totalité de la ceinture abdominale.

L'exercice consiste à former les lettres de l'alphabet avec les jambes.

- » En position allongé au sol.
- » Les jambes serrées.
- » Dessiner les lettres de l'alphabet (en majuscule), dans les airs les mouvements ne doivent pas être trop rapides et assez amples.

IMPORTANT : les jambes ne doivent jamais toucher le sol.

Pour les jeunes on peut transformer l'exercice en un petit concours à qui réussira à aller le plus loin dans l'alphabet.



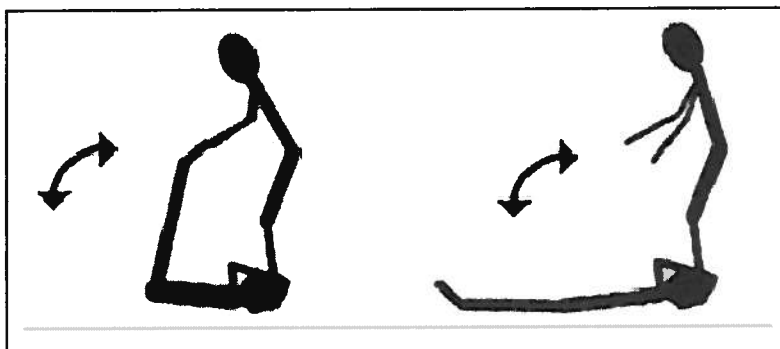
Stabilisation spécifique de la colonne lombaire

Travail 30/30, à savoir 30 secondes de travail et 30 secondes de récupération. Le nombre de répétition dépend du niveau physique du joueur.

■ **Exo 1 :**

Travailler avec un partenaire.

Couché par terre, avec le partenaire qui se tient derrière vos épaules. Votre tête doit être posée à terre entre ses deux jambes. Attraper ses deux chevilles pour vous maintenir. Courber légèrement vos jambes et alors fléchissez votre jointure de hanche comme si vous vouliez toucher le ciel avec les pieds. Le partenaire devra pousser vos jambes vers le sol de façon énergique. Vous devrez accompagner le mouvement sans toucher le sol. Ramenez ensuite les jambes vers le haut. Le partenaire devra varier les lancers, gauche, droite et milieu.

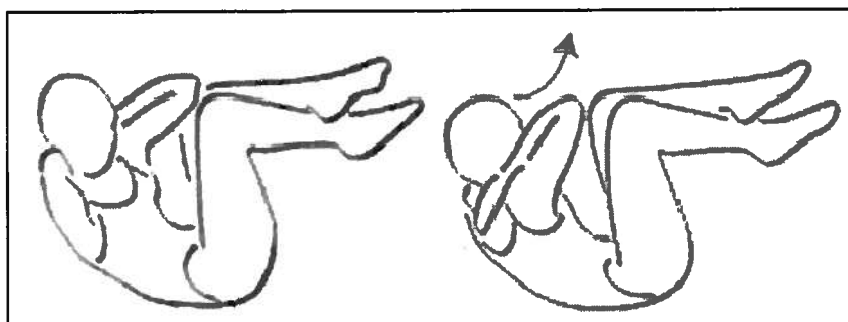


■ **Exo 2 :**

» **Dérivé 1 :**

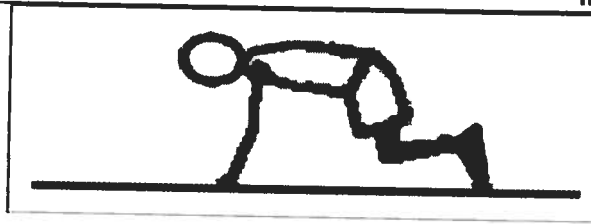
Renforcement, bassin ceinture abdominale.

A partir de la position allongé sur le dos (sol ou tapis) mains et pieds levés, rouler sur le côté afin de revenir sur le dos puis effectuer des 5 abdos. Reprendre la position allongée et revenir à la position initiale. Veiller à ce que les pieds et les mains ne soient jamais en contact avec le tapis.



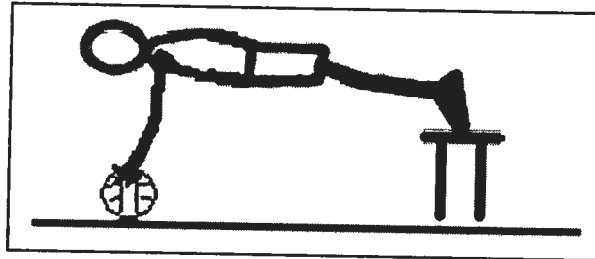
» **Dérivé 2 :**

Tenir la position 5 secondes. les deux mains au sol, puis mettre la main gauche sur l'épaule droite, tenir 5s., puis revenir les deux mains au sol pdt 5 s. et ainsi de suite.
(Les genoux ne doivent jamais toucher le sol)



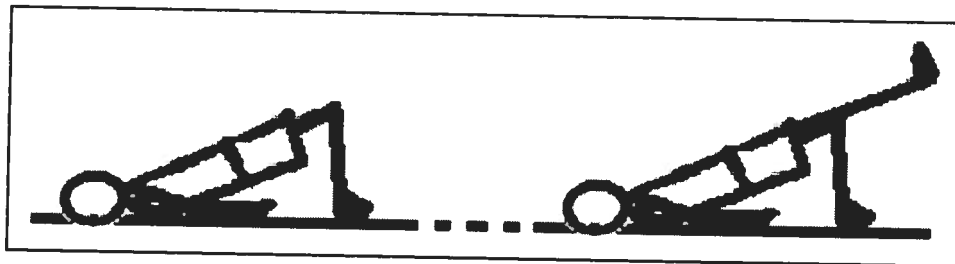
» **Dérivé 3 :**

Maintien de la position tendue.



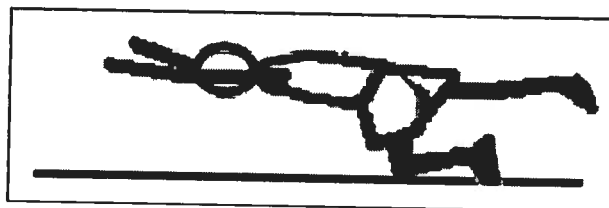
» **Dérivé 4 :**

Maintien de la position droite, le dos et les cuisses doivent être bien aligné.
Tenir la position 5s. Puis tendre une jambe en gardant l'alignement Dos/Jambes, tenir 5s.
revenir à la position de base et ainsi de suite.



» **Dérivé 5 :**

Maintien de l'équilibre en planche avec un genou a terre, essayer d'être le plus droit possible.





Gagner de la détente

■ **PROGRAMME 1 :**

- Entraînement tous les 2 jours, soit mardi, jeudi et samedi. 1. Echauffement (et oui encore et toujours).
- 2. 10 minutes de corde à sauter (pied droit - pied gauche - 2 pieds).
- 3. Debout sur la pointe des pieds. Redescendre mais sans poser le talon. 60 mouvements.
- 4. 5 séries d'escalier avec les 3 étapes : une marche par une marche puis 2 par 2 puis pieds joints.
- 5. 30 sauts en touchant la ligne sur le mur. Idéalement la ligne devrait être à 3,05 mètres du sol mais selon votre niveau vous pouvez commencer plus bas ou au contraire la mettre plus haut.
- 6. Pour finir 5 minutes de corde à sauter.
- 7. Les étirements pour éviter les courbatures.

■ **PROGRAMME 2 :**

- petit échauffement.
- trois séries de sauts sur place; l'athlète peut soit essayer d'atteindre la plaque pendant cinq minutes (sans pause, c'est important) en enlevant à un minute à chaque nouvelle série ou soit il peut sautiller sur place.
- position assise (sans chaise), dos au mur, les jambes parallèles au sol, tenir pendant une minute; effectuer trois séries.
- dix à vingt sauts, les deux mains en l'air, pour essayer d'atteindre un objet en hauteur (ça peut être la plaque ou le cerceau).
- une série de deux cent sauts à la corde à sauter.
- une série de sauts sur place pendant trente secondes.
- des étirements (très très important).

■ **PROGRAMME 3 :**

- étirements.
 - Être debout et se mettre sur la pointe des pieds. Redescendre mais sans poser le talon.
- Faites ce mouvement 60 fois environ, vous sentirez les muscles des mollets se contracter.
- 15 minutes de cordes à sauter tous les soirs (pied gauche, pied droit, 2 pied).

■ **PROGRAMME CORDE A SAUTER :**

Pour que l'exercice soit efficace, il faudrait faire entre 3 - 5 séries de ces 5 exercices. Chaque exercice dure environ 10 minutes, avec des séries de 25 répétitions au debout, puis 50 à 100 répétitions + tard.

- 1) Sauter quand la corde arrive sous les pieds en cherchant la hauteur (se mouvement permet l'échauffement en douceur et ensuite la récupération).
- 2) Sauter quand la corde arrive sous les pieds et aussi un petit saut quand elle arrive sous la tête.
- 3) Sauter sur une jambe (droite).
- 4) Sauter sur une jambe (gauche).
- 5) Effectuer des sauts comme à l'exercice 1 mais le plus vite possible (dynamique).
- 6) Ensuite on reprend la série n°1 qui sert un peu de récupération ...



■ **QUELQUES EXERCICES EN VRAC :**

- Pour travailler la détente faites des séries de sauts à un pied, à deux pieds (sans poids surtout), des flexions en série et de la corde à sauter.

S'entraîner sérieusement un jour sur deux, ou sur trois, et faire des pauses d'une semaine tous les mois.

Faire énormément de corde à sauter, dès que vous avez du temps libre.

- Plus original, monter et descendre des escaliers sur la pointe des pieds. Commencez en faisant marche par marche puis passer par l'étape 2 par 2 et enfin monter l'escalier en sautant à pieds joints. Cet exercice est des plus fatiguant et surtout des plus efficaces.



Renforcement cuisses

Travail 30/30, à savoir 30 secondes de travail et 30 secondes de récupération. Le nombre de répétition dépend du niveau physique du joueur.

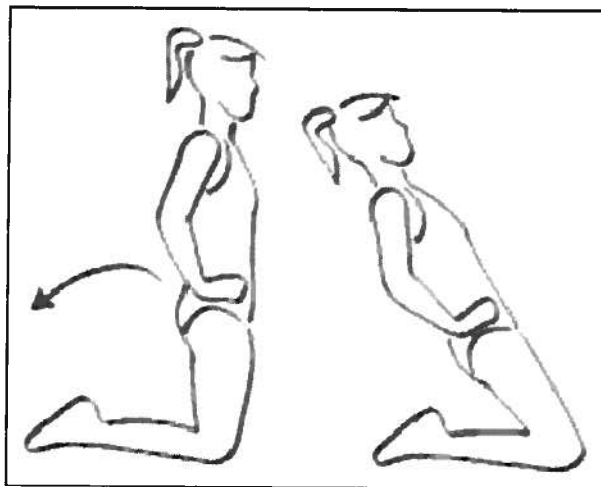
■ **Cuisses 1 :**

En appui sur les jambes, les genoux posés au sol et légèrement écartés, les mains sur les hanches.

Descendez le buste vers l'arrière, tout en contractant les muscles fessiers.

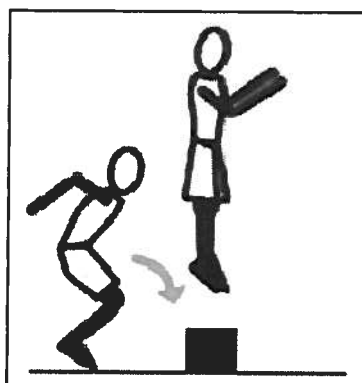
Ne pas s'asseoir sur les talons, revenez à la position de départ lentement et progressivement lorsque vous ressentez une contraction au niveau des quadriceps (sur la face avant de la cuisse).

Lors de l'exécution de cet exercice il est essentiel de ne pas creuser les lombaires (bas du dos).



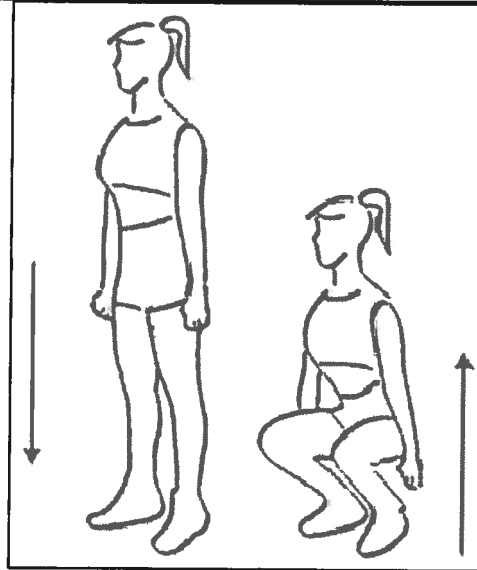
■ **Cuisses 2 :**

Bon à pieds joints sur un banc.

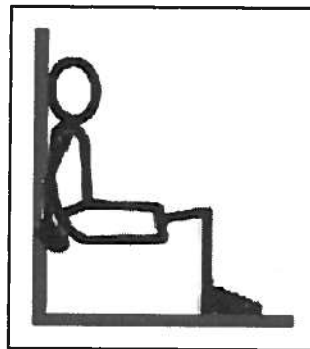


■ **Cuisses 3 :**

Flexions simples.



■ **Cuisses 4 :**
Chaise contre le mur.



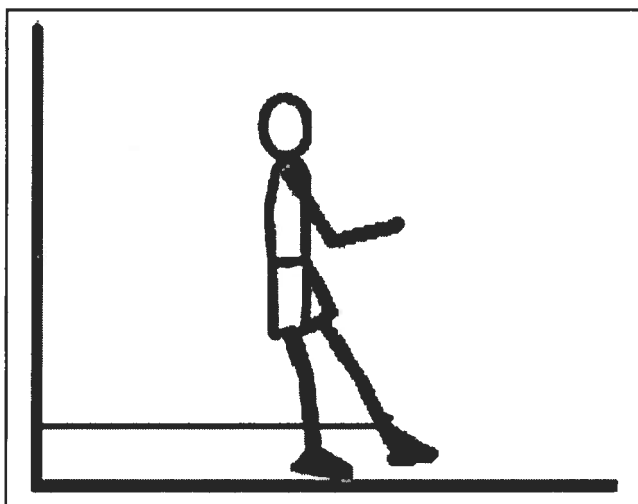


Renforcement fessiers

Travail 30/30, à savoir 30 secondes de travail et 30 secondes de récupération. Le nombre de répétition dépend du niveau physique du joueur.

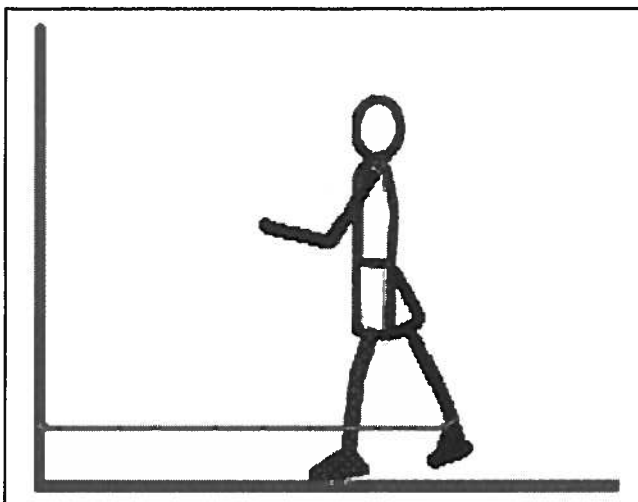
■ **Fessiers 1 :**

Avec un élastique : dos au mur, travailler vers l'avant.



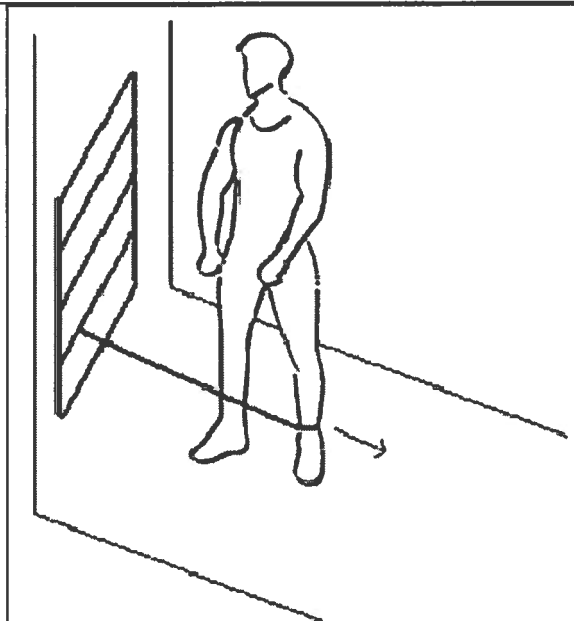
■ **Fessiers 2 :**

Avec un élastique : face au mur, travailler vers l'arrière.

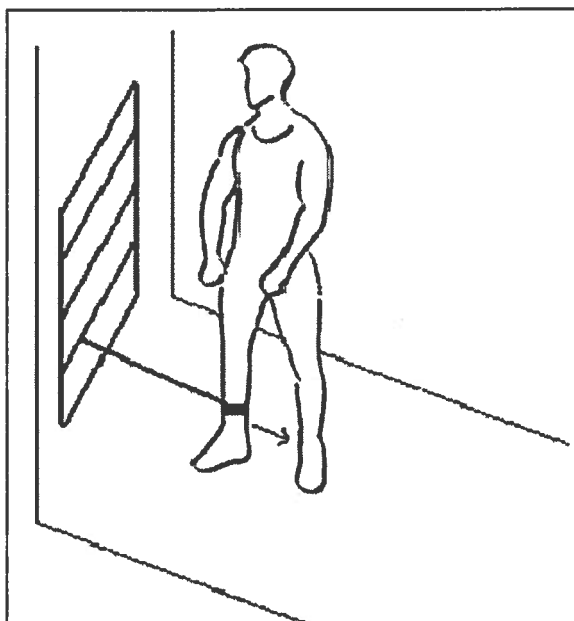


■ **Fessiers 3 :**

Avec un élastique : vers l'extérieur.

**Fessiers 4 :**

Avec un élastique : vers l'intérieur.



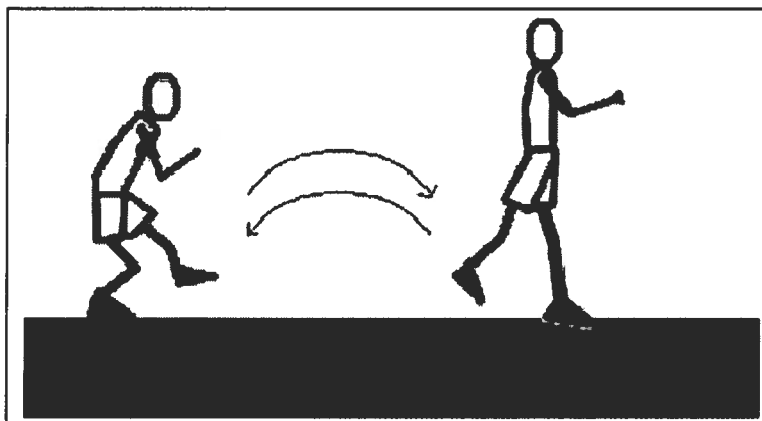


Renforcement jambes

Travail 30/30, à savoir 30 secondes de travail et 30 secondes de récupération. Le nombre de répétition dépend du niveau physique du joueur.

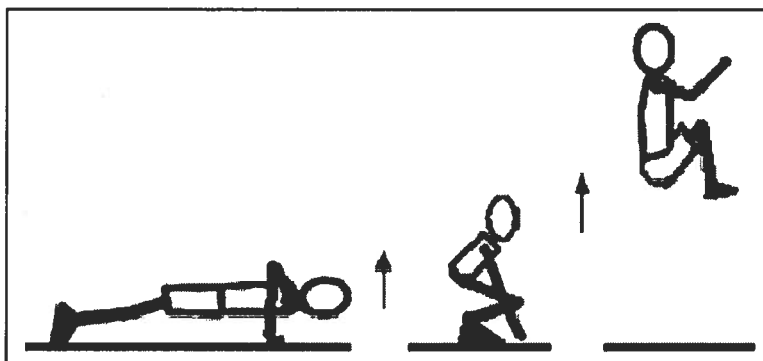
■ **Renforcement, jambe, proprioception, bassin :**

Sauter sur 1 jambe d'avant en arrière sur un tapis mou les mains sur les hanches et/ou les yeux fermés, la jambe en l'air ne doit pas être utilisée comme balancier pour aider à sauter, à la réception la position doit être tenue jusqu'à l'équilibre complet, puis rebelle.



■ **Renforcement, épaule thorax, jambe, proprioception, bras, ceinture abdominale, mentale :**

Enchaîner rapidement sur le tapis plat ventre, saut groupé. Bien amortir avec les bras le passage plat ventre et rester gainé pour protéger les lombaires. Tirer fortement sur les bras pour le saut et chercher au maximum le temps de suspension en l'air.



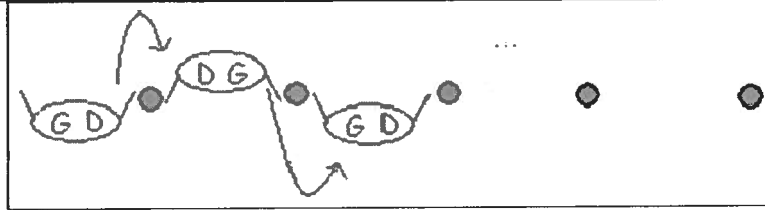
■ **Coordination, jambe, renforcement, bassin-ceinture abdominale :**

» Objectifs :

Apprendre à s'équilibrer lors d'un saut. S'orienter dans l'espace. Développer le travail de pied.

» Consignes :

Sauter par dessus des haies de 20 à 30cm en effectuant à chaque fois un ½ tour. Partir de côté et faire attention à la coordination bras-jambe. Le temps de contact au sol est plus ou moins bref selon la catégorie d'âge. Effectuer cet exercice avec des plots pour une catégorie jeune ou débutante.



■ **Corde à sauter : jambe, coordination, épaule, bras :**

Effectuer un saut groupé tous les 4 tours de corde. Lors du saut groupé, l'athlète devra réaliser 2 tours de corde.

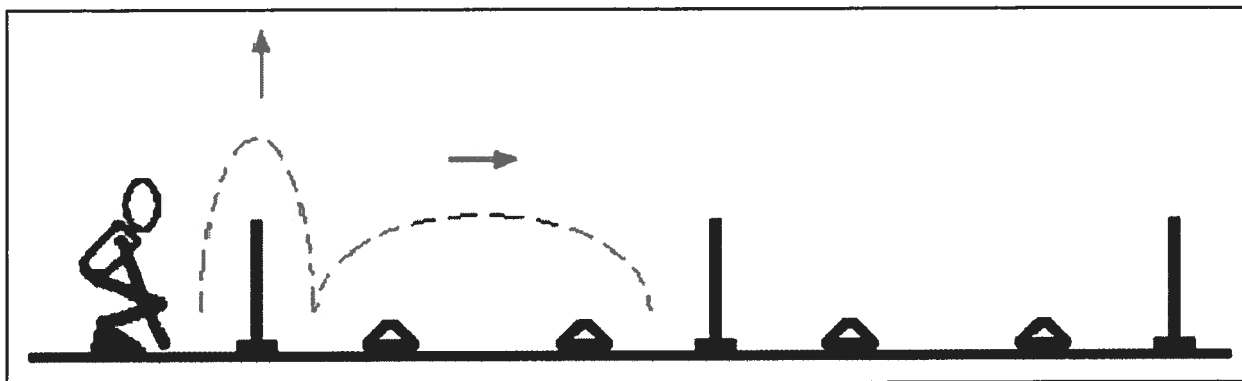


Renforcement mollets

Travail 30/30, à savoir 30 secondes de travail et 30 secondes de récupération. Le nombre de répétition dépend du niveau physique du joueur.

■ Mollets 1 :

Saut à pieds joints vertical et horizontal.



■ Mollets 2 :

Corde à sauter : jambe, coordination, épaule, bras. Effectuer un saut groupé tous les 4 tours de corde. Lors du saut groupé, l'athlète devra réaliser 2 tours de corde.

■ Mollets 3 :

Par deux, passage d'un médecine-ball au dessus du filet.

■ Mollets 4 :

Saut de bloc avec objectifs de toucher toujours au même endroit.

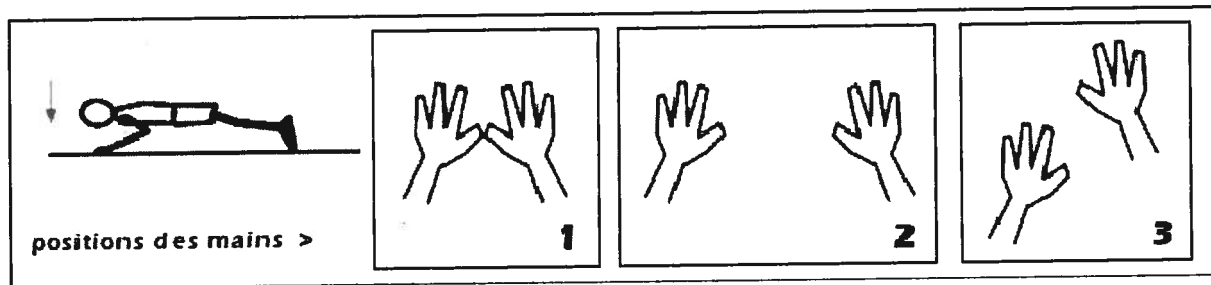


Renforcement haut du corps

Travail 30/30, à savoir 30 secondes de travail et 30 secondes de récupération. Le nombre de répétition dépend du niveau physique du joueur.

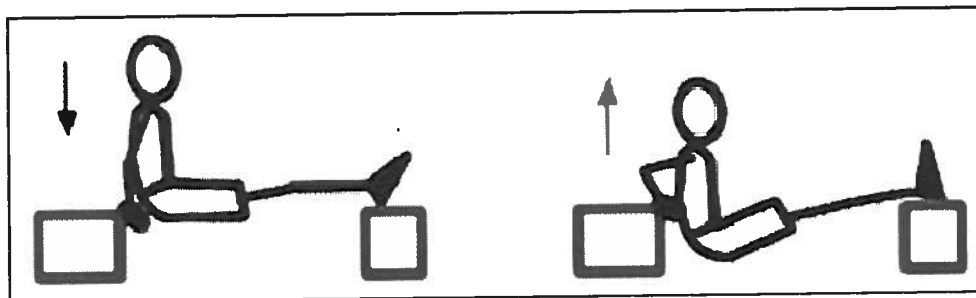
■ Haut du corps 1 :

Flexion sur les bras en position agenouillée (ou tendu), varier la position des mains (réaliser une pompe claquer dans chaque position sans relâcher entre les changements de positions des mains), l'objectif est juste de claquer les mains, la joueuse descendra juste ce qu'il faut pour avoir de l'élan et permettre de claquer les mains.



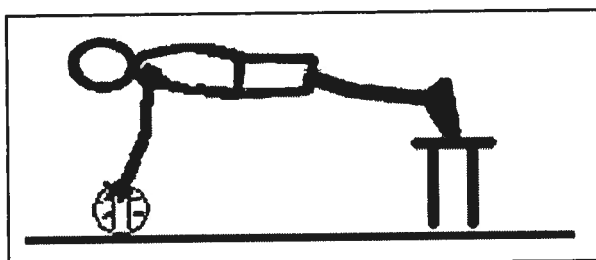
■ Haut du corps 2 :

Triceps sur un banc.



■ Haut du corps 3 :

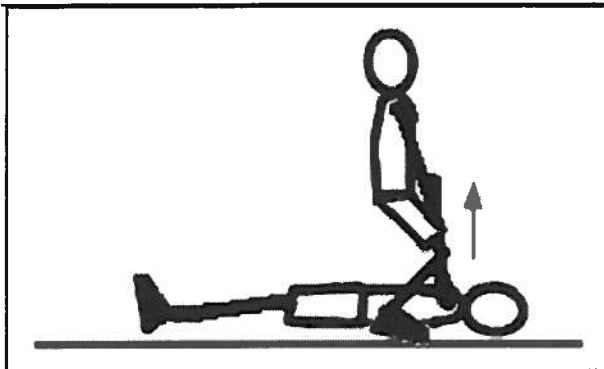
Maintien de la position tendue.



■ Haut du corps 4 :

les tirages : Par deux, une personne allongé(*) par terre sur le dos entre les jambes de celle qui travail, la personne debout attrape les mains de la personne allongé et la soulève.

*(la personne allongée doit rester gainé pendant tout le travail).



■ **Haut du corps 5 :**

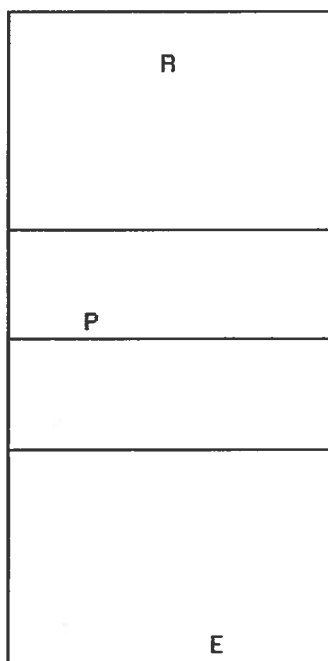
Corde à sauter : jambe, coordination, épaule, bras.

Effectuer un saut groupé tous les 4 tours de corde. Lors du saut groupé, l'athlète devra réaliser 2 tours de corde.



Enchaîner une attaque sur sa réception

- **Thème** : Réception de base pour construire une attaque.
- **Objectif (amélioration de)** : Analyse de la trajectoire et déplacement.
- **Procédures** : Manipulation de balles.
- **Consignes générales** : Savoir analyser la trajectoire du service pour se déplacer rapidement et s'orienter vers la zone de passe.
- **Consignes techniques** : L'entraîneur sert en hauteur (service facile pour faciliter un déplacement et mettre en réussite la réception) à côté du réceptionneur. Le réceptionneur doit se déplacer, après lecture de la trajectoire, les bras le long du corps pour arriver au point de chute du ballon. Ensuite, il se bloque et oriente ses épaules vers la zone de passe. La réception doit être haute afin de donner du temps au passeur.
- **Critères de réussite** : Quand est-ce que j'ai pu analyser la trajectoire du ballon et connaître son point de chute ? Est-ce que j'ai orienté mes appuis vers la zone de passe ?



■ **Effectif idéal** : 6 (minimum de 4)

■ **Déroulement** :

E : sert en hauteur dès que R sont en place.

R : analyse la trajectoire, se déplace, s'oriente et bloque ses appuis pour réceptionner vers la zone. Attention : faire une réception haute pour donner du temps au passeur.

P : analyse le point de chute de la réception, se déplace et s'oriente pour être parallèle au filet et faire sa passe.

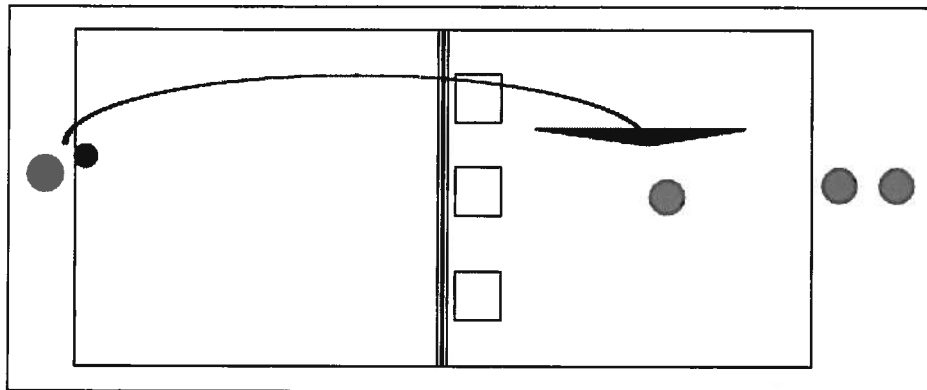
Intensité : E sert dès que R est en place. Tous les 10 ballons touchés à la passe, on change le passeur.

Temps d'exécution prévu : 20 minute.

- **Evolution positive** : Si la réception est bonne, le réceptionneur peut attaquer au filet.
- **Evolution négative** : R doit attraper son ballon à bout de bras, en position de réception, et le lancer sur le passeur.
- **Bilan de séance** : Points + / Points -



Être précis dans sa réception



■ Exercice :

L'entraîneur en Bleu va servir 3 balles sur Rouge.

L'objectif de Rouge est de mettre une balle dans chacun des chariots situé devant lui.

Celui qui réussit les 3 a gagné.

■ Conseil technique :

Attention à la position du réceptionneur, toujours un pied en avant, et de préférence, choisir le panier situé dans le sens du jeu (pied gauche devant, panier de droite. Pied droit devant, panier de gauche. Le centre au choix).

■ Remarque :

Le serveur/entraîneur devra servir sur le joueur, dans un 1er temps.

Par la suite, si le réceptionneur fait ses 3 points, l'entraîneur pourra servir sur sa droite ou sur sa gauche.



Faire plier les jambes en réception

■ Jaiff

Pour la réception, tu peux faire travailler le geste à genoux.

Assis sur tes talons, tu te relèves vers l'avant pour effectuer la manchette en gardant bien sûr les genoux au sol.

Tu peux rajouter un cerceau devant les genoux, le joueur qui fait travailler vise le cerceau, le joueur à genoux le protège. Si ça tourne bien on passe à 2 ballons.

Ca permet de comprendre le mouvement, une fois debout on reproduit la gestuelle réalisée.

■ Vio

La coach nous a donné un exercice pour nous faire travailler ça, ça a marché pour moi, j'ai compris l'intérêt d'être plié en réception, mais bien plié.

L'une en face de l'autre, à 2m à peine. On fait des petites balles qu'on réceptionne du poing ou sur les avant-bras, c'est-à-dire que tu fais travailler tes bras séparément.

Réception du bras gauche, droit, aléatoirement. Et en fait, si tu n'es pas pliée sur tes genoux, ben t'y arrives pas.

■ Iga biva

Tu attaches une planche sur les bras de la joueuse qui travaille et tu lui fais exécuter des manchettes contre un mur, le plateau de réception étant remplacé par la planche.

Là, à mon avis si tes joueuses n'utilisent pas les jambes pour avancer dans la balle, elles n'arriveront à rien. Impossible de compenser avec les bras.

■ caribou

Tu peux le faire avec une balle de tennis à la place du ballon : elles se rendent mieux compte qu'elle n'ont pas besoin de travailler avec les bras pour que la balle parte toute seule.

Pour les obliger à travailler avec les jambes, j'avais trouvé un exercice très bien : une fille (A) est assise sur un banc et une (B) est en face avec un ballon. B lance la balle devant la A qui est obligée de se lever du banc pour faire la manchette.

■ davidlm

2 joueurs en face à face. Chaque joueur coince un ballon entre ses bras (partie épaule-coude) et sa poitrine. Les avant-bras restent libres.

Un troisième larron (l'entraîneur) lance le jeu pour faire des échanges de manchettes avec un troisième ballon.

Pour l'avoir testé, si on ne plie pas les jambes pour donner de l'impulsion, il n'y a pas beaucoup d'échanges.



Plier les jambes en position basse

Mettre deux joueurs en face juste au filet (50cm de la ligne centrale) pour effectuer des manchettes sous le filet dans une durée entre 5 à dix minutes, ils sont obligés alors de travailler en position basse.



Plier les jambes en réception

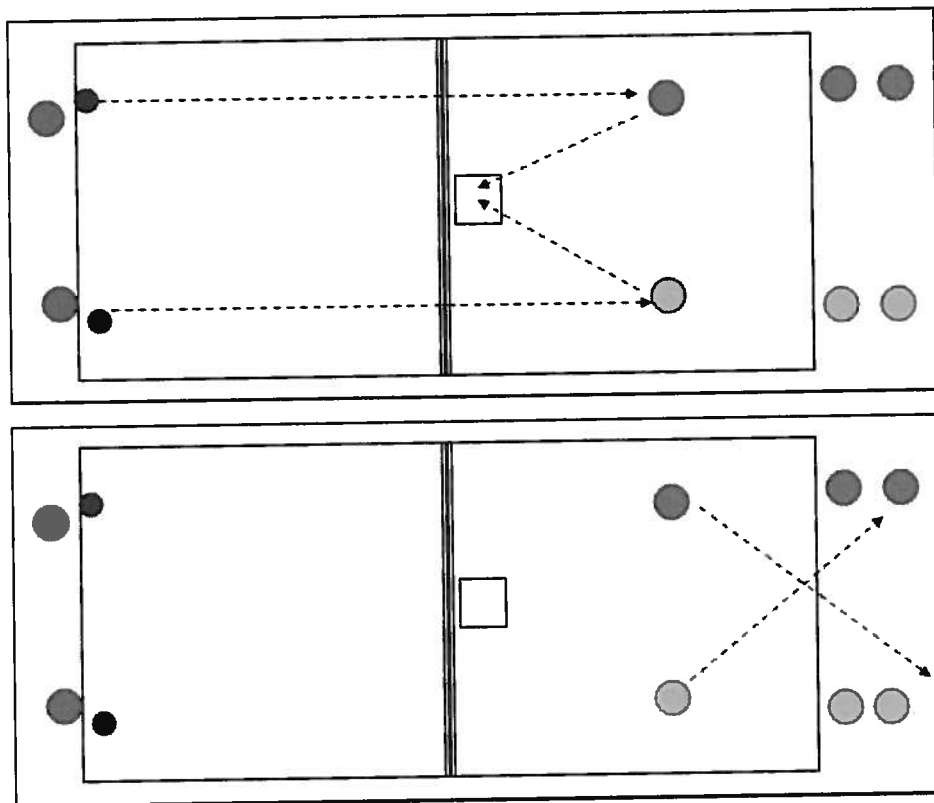
Mon ami m'a donné une technique qui fonctionne à tous les coups pour faire plier les jambes de ces petits fainéants !! :)

Un bout de corde par joueur que chacun tient de manière latérale : c'est à dire un bout de corde dans chaque main, bras tendu (très important !)

L'entraîneur propose un circuit réception classique sauf que les joueurs doivent faire passer le ballon entre la corde et leur corps ! D'où l'obligation de **se déplacer sous la balle** puis de **se baisser** !



Précision de réception



■ Exercice :

Les 2 joueurs Bleus (entraîneurs si possible) servent sur chacun des joueurs situés en réception.

Chacun de ces joueurs (Vert et Rouge) doit réceptionner dans un chariot (ou tapis) situé à la passe.

Après réception, il va la queue de la file opposée pour attendre à nouveau son tour.

■ Conseil technique :

Attention à la position du réceptionneur, toujours un pied en avant. Dans la file de Vert, c'est le pied gauche, dans la file de Rouge, c'est le pied droit afin d'être dans le sens du jeu.

Il est préférable de mettre un bon serveur pour éviter les rater à répétition qui décaleraient toutes les files. Si vous n'avez pas un 2e bon serveur, le joueur retenu pourra se mettre aux 6 mètres.



Précision en réception/relance

Situationnel Réception/Relance - Travail de la précision sous forme de jeu "La balle et le prisonnier"

■ Objectif(s) :

Travail de la précision en réception/relance et du déplacement sous forme de jeu. En fonction du niveau des joueurs, on peut également inclure un petit travail de précision du "drive" (mouvement de service léger ou attaque technique).

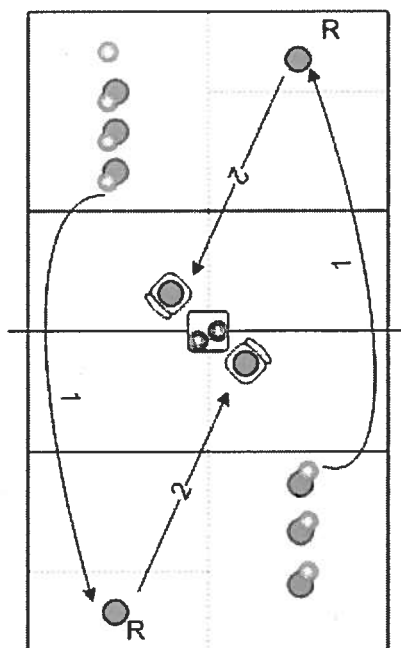
Cet exercice est également une bonne manière de développer le sens collectif, dans le sens où une erreur individuelle sanctionne toute l'équipe en lui faisant perdre du temps.

■ Nombre de joueurs :

Minimum 8.

■ Organisation et matériel :

- Former 2 équipes de minimum 4 joueurs chacune. Si nombre impair de joueurs, l'équipe qui compte le moins d'effectif démarrera avec un handicap (même nombre de ballons que l'autre équipe).
- Disposer une chaise de chaque côté du filet comme décrit sur le schéma.
- Disposer un panier à ballon au milieu du terrain entre les 2 chaises.
- Chaque équipe va évoluer sur un demi-terrain.



- Chaque équipe désigne un joueur qui débutera en position de réception et un joueur qui sera "prisonnier" sur la chaise.
- Chaque équipe dispose d'un même nombre déterminé de ballons (minimum 4).

■ Principe du jeu :

(1) L'un après l'autre, chaque joueur va effectuer un service léger (drive) sur le receveur. Le service s'effectue derrière la ligne des 3m

(2) R effectue une réception le plus précisément possible vers son coéquipier prisonnier sur la chaise. Si le prisonnier parvient à attraper la balle, sans bouger de sa chaise, il est libéré et place le ballon dans le panier. Il rejoint ensuite la file des serveurs.



(3) R prend alors la place de prisonnier et le serveur prend la place en réception, pour autant qu'il ne soit pas déjà allé à cette position, auquel cas c'est un autre joueur qui n'y a pas encore été qui prend cette place. Le principe étant que chacun doit passer au minimum une fois en réception.

Attention : au fur et à mesure, le nombre de ballons diminuera ce qui augmentera la perte de temps en cas de non-réussite (aller rechercher le ballon, etc...). Il faut être attentif au fait que seuls les serveurs peuvent se déplacer pour aller rechercher les ballons à rejouer.

■ **Fin du jeu :**

L'équipe qui aura réussi à placer tous ses ballons dans le panier et donc réussi à faire un tour complet gagne la partie.

Le jeu peut se jouer en une ou plusieurs manches, en fonction du temps alloué par l'entraîneur à cet exercice.

■ **Variantes et options :**

Option Joker :

si elle constate que le réceptionneur en place ne parvient pas à s'en sortir, l'équipe peut décider de le remplacer momentanément par un autre mais ce joueur devra revenir à un moment ou un autre en réception. Ce joker ne peut être utilisé qu'une fois par manche.

Service/Mise en jeu :

- Variante N+ : si niveau plus fort, reculer le service aux 6m ou à la ligne de fond
- Variante N- : si niveau plus faible, la balle est simplement lancée

Variante N++ :

Le prisonnier doit effectuer une passe haute vers le poste 4. R se déplace et effectue une deuxième réception précise vers le prisonnier. Ceci implique que la première réception doit être extrêmement précise et suffisamment haute pour que le prisonnier puisse effectuer une passe en restant assis sur la chaise. Cela force également le réceptionneur à effectuer une deuxième réception avec déplacement plus grand.

■ **Vision de l'entraîneur :**

L'entraîneur doit être attentif à :

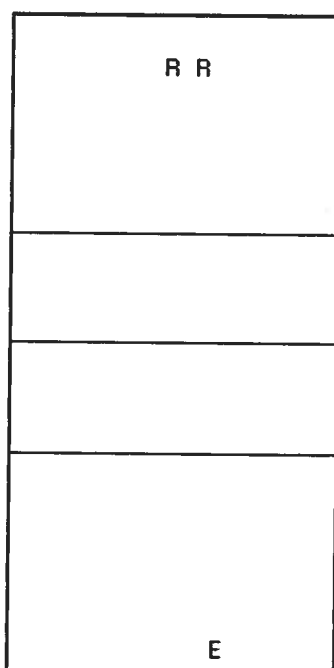
- la qualité de réception : les balles réceptionnées doivent avoir une trajectoire arrondie comme en situation réelle de jeu. Pas de balle tendue qui arrivent aux pieds du prisonnier.
- le respect des consignes (placement des balles dans le panier lorsque l'action est réussie, respect des positions, etc).

L'entraîneur animera et encouragera également les joueurs en annonçant par exemple le score ou l'équipe qui est en tête.



Réceptionner à 2

- **Thème** : Réception de base à deux pour construire une attaque.
- **Objectif (amélioration de)** : Analyse de la trajectoire et déplacement.
- **Procédures** : Manipulation de balles.
- **Consignes générales** : Savoir analyser la trajectoire du service pour se déplacer rapidement et s'orienter vers la zone de passe. Si je ne suis pas concerné par la réception, je vais à la passe.
- **Consignes techniques** : L'entraîneur sert en hauteur (service facile pour faciliter un déplacement et mettre en réussite la réception) à côté du réceptionneur. Le réceptionneur doit se déplacer, après lecture de la trajectoire, **les bras le long du corps** pour arriver au point de chute du ballon. Ensuite, il se bloque et oriente ses épaules vers la zone de passe. Le non réceptionneur doit aller rapidement à la zone de passe.
- **Critères de réussite** : Quand est-ce que j'ai pu analyser la trajectoire du ballon et connaître son point de chute ? Est-ce que j'ai orienté mes appuis vers la zone de passe ? Est-ce que j'étais à la zone de passe avant la réception ?



- **Effectif idéal** : 6 (minimum de 4)

- **Déroulement** :

E : sert en hauteur dès que R sont en place.

R : analyse la trajectoire, se déplace, s'oriente et bloque ses appuis pour réceptionner vers la zone. Attention : faire une réception haute pour donner du temps au passeur.

N-R : va vite à la passe et s'oriente pour être parallèle au filet.

Intensité : E sert dès que R sont en place.

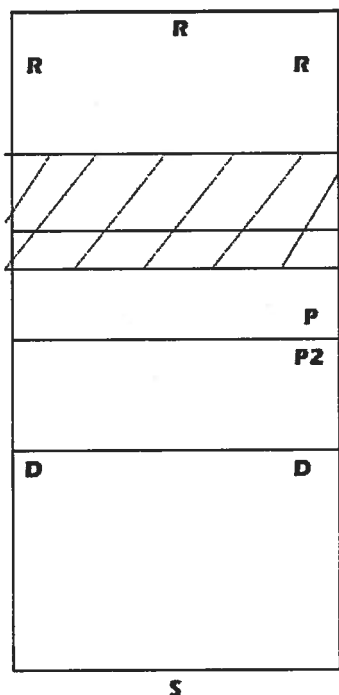
Temps d'exécution prévu : 15 minute.

- **Evolution positive** : Si la réception est bonne, le non réceptionneur peut faire une passe haute, sans chercher le filet, et le réceptionneur attaquer au filet.
- **Evolution négative** : R doit attraper son ballon à bout de bras, en position de réception, et le lancer sur la zone de passe.
- **Bilan de séance** : Points + / Points -



Réception en fond de terrain et service court

- **Objectif (amélioration de) :** Forcer le serveur à servir court (Duel entre le serveur et les réceptionneurs).
- **Procédures :** Exercice en semi-collectif.
- **Consignes générales :** Se placer en réception par trois au fond du terrain (le poste 6 étant plus reculé pour voir ses partenaires), afin de solliciter un service plus court.
- **Consignes techniques :** Le serveur doit savoir servir court (frappe lente et plus en cloche). Les réceptionneurs doivent analyser la trajectoire du ballon rapidement, soit pour se déplacer sous la balle et se bloquer pour faire sa réception (attention à l'orientation des pieds et des épaules qui doivent être face au passeur), soit pour se préparer à une attaque aux 3 mètres dans son couloir. Le passeur est sur la ligne avant et pénètre des postes 4 et 3.
- **Critères de réussite :** Sur la qualité de la réception : Est-ce que le passeur a le temps de faire la passe ? Est-ce que je suis orienté vers la zone de passe ?



- **Effectif idéal :** 8 (minimum de 5)

- **Déroulement :**

S : sert 10 ballons au milieu du terrain (entre 1,5 m et 5 m du filet). Sauf un ballon au fond du terrain. Après le service va en base 1 de défense.

R : analyse du service et du serveur, déplacement rapide pour la réception ou préparation pour une attaque aux 3 mètres.

P : déplacement rapide vers la zone de passe en regardant la réception, qualité de la passe aux 3 mètres.

Nombre de répétition / Intensité : 10 services avant changement.

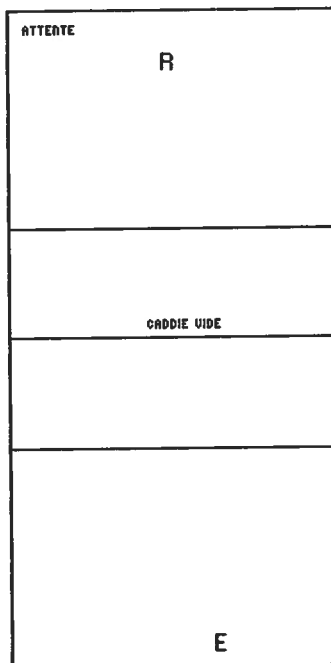
Temps d'exécution prévu : 15 minutes.

- **Evolution positive :** Faire la permutation sur la ligne arrière au moment de la réception.
- **Evolution négative :** L'entraîneur fait les services ou le serveur envoie les ballons à deux mains du milieu du terrain. On enlève l'attaque 3 mètres.
- **Bilan de séance :** Points + / Points -



Réceptionner vers une zone

- **Thème** : Réception de base.
- **Objectif (amélioration de)** : Analyse de la trajectoire et déplacement.
- **Procédures** : Manipulation de balles.
- **Consignes générales** : Savoir analyser la trajectoire du service pour se déplacer rapidement et s'orienter vers la zone de passe.
- **Consignes techniques** : L'entraîneur sert en hauteur (service facile pour faciliter un déplacement et mettre en réussite la réception) à côté du réceptionneur. Le réceptionneur doit se déplacer, après lecture de la trajectoire, les **bras le long du corps** pour arriver au point de chute du ballon. Ensuite, il se bloque et oriente ses épaules vers la zone de passe (caddie vide).
- **Critères de réussite** : Quand est-ce que j'ai pu analyser la trajectoire du ballon et connaître son point de chute ? Est-ce que j'ai orienté mes appuis vers la zone de passe ?



- **Effectif idéal** : 4 (minimum de 2)

- **Déroulement** :

E : sert en hauteur dès que R est en place.

R : analyse la trajectoire, se déplace, s'oriente et bloque ses appuis pour réceptionner vers la zone.
Attention : faire une réception haute.

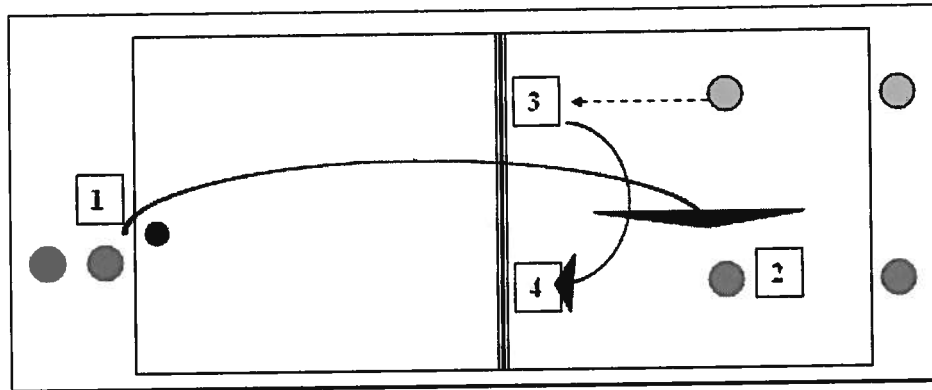
Nombre de répétition / Intensité : Remplir le caddie.

Temps d'exécution prévu : 15 minute.

- **Evolution positive** : Si la réception est bonne, E renvoie un service pour une deuxième réception.
- **Evolution négative** : R doit après sa réception, courir pour rattraper son ballon et s'il l'attrape le mettre dans le caddie.
- **Bilan de séance** : Points + / Points -



S'appliquer en réception



■ Exercice :

Bleu sert sur Vert ou Rouge, selon son choix.

Le réceptionneur, soit Rouge dans l'exemple réceptionne sur Vert qui court en passe. Le joueur qui ne réceptionne pas la balle (Vert dans l'exemple ci-dessus), part au poste de passeur pour faire une passe à Rouge. Rouge attaque.

Puis les 2 joueurs laissent place aux 2 joueurs suivants.

15 passages par duo et changement de rôle.

■ Conseil technique :

Les serveurs doivent impérativement varier le réceptionneur mais sans créer pour autant une régularité afin de créer au maximum le déplacement du futur passeur. Le réceptionneur doit entrer dans la balle et s'appliquer sur la qualité de sa réception.

Il faut s'appliquer sur chaque poste.

■ Remarque :

La mauvaise réception entraînera une mauvaise passe et donc, l'attaque en sera perturbée. Il faut que les joueurs prennent conscience qu'une mauvaise réception pénalise l'attaque. En cas de mauvaise passe, on pousse la balle à 2 mains, mais on ne recommence pas.



Vivacité de déplacement

Un exercice tout simple mais qui est très bon pour les déplacements et le travail de la réception.

Tu te mets au milieu du terrain avec un cadis d'au moins 25 - 30 ballons.

De l'autre côté du filet tu places un joueur en plein milieu du terrain en réceptionneur et un passeur servant de repaire entre les postes 2 et 3.

Le but est que, dans un premier temps, tu lui envoies des balles à trajectoire assez haute et ce n'importe où dans son terrain.

Entre chaque réception obligation de revenir se placer au centre du terrain.

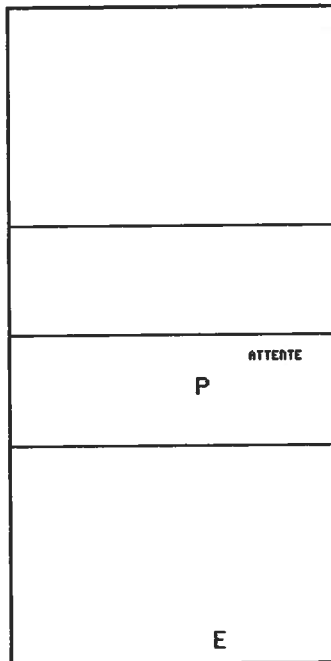
Au fur et à mesure de la progression de tes joueurs, tu baisses progressivement les trajectoires des lancers de ballons pour finir par un service normal en fond de terrain.

Une fois la réception quasi bonne, tu peux faire attaquer le réceptionneur au fil ou aux 3 m puis, incorporer des contreurs.



Déplacement pour la passe 1

- **Thème** : Déplacement et orientation du passeur.
- **Objectif (amélioration de)** : Analyse de la trajectoire et déplacement.
- **Procédures** : Manipulation de balles.
- **Consignes générales** : Savoir analyser la trajectoire de la réception pour se déplacer rapidement et s'orienter en restant parallèle au filet.
- **Consignes techniques** : L'entraîneur envoie un ballon en hauteur (pour faciliter un déplacement et mettre en réussite la passe) à côté du passeur. Le passeur doit se déplacer, après lecture de la trajectoire, les **bras le long du corps** pour arriver au point de chute du ballon. Ensuite, il se bloque et oriente ses épaules pour être parallèle au filet.
- **Critères de réussite** : Quand est-ce que j'ai pu analyser la trajectoire du ballon et connaître son point de chute ? Est-ce que j'ai orienté mes appuis parallèlement au filet ?



- **Effectif idéal** : 4 (minimum de 2)

- **Déroutement** :

E : envoie un ballon en hauteur dès que P est en place.

P : analyse la trajectoire, se déplace, s'oriente et bloque ses appuis pour faire une passe haute parallèle au filet. Après sa passe va rattraper son ballon avant qu'il ne tombe.

Attente : entre dès que P a fait sa passe.

Intensité : dès que P est en place E envoie ballon.

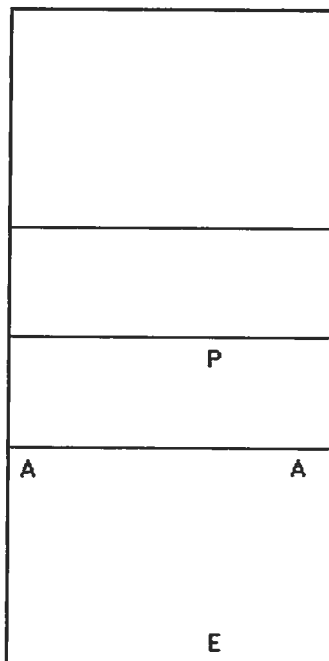
Temps d'exécution prévu : 15 minute.

- **Evolution positive** : Si la passe est bonne, E renvoie un ballon pour une deuxième passe.
- **Evolution négative** : P doit attraper le ballon au dessus de sa tête, se bloquer, se baisser et lancer le ballon en remontant.
- **Bilan de séance** : Points + / Points -



Déplacement pour la passe 2

- **Thème** : Déplacement et passe orientée.
- **Objectif (amélioration de)** : Analyse de la trajectoire et déplacement.
- **Procédures** : Manipulation de balles.
- **Consignes générales** : Savoir analyser la trajectoire de la réception pour se déplacer rapidement et s'orienter en restant parallèle au filet.
- **Consignes techniques** : L'entraîneur envoie un ballon en hauteur (pour faciliter un déplacement et mettre en réussite la passe) à côté du passeur. Le passeur doit se déplacer, après lecture de la trajectoire, les **bras le long du corps** pour arriver au point de chute du ballon. Ensuite, il se bloque et oriente ses épaules pour être parallèle au filet.
- **Critères de réussite** : Quand est-ce que j'ai pu analyser la trajectoire du ballon et connaître son point de chute ? Est-ce que j'ai orienté mes appuis parallèlement au filet ?



- **Effectif idéal** : 6 (minimum de 3)

- **Déroulement** :

E : envoie un ballon en hauteur dès que P est en place.

P : analyse la trajectoire, se déplace, s'oriente et bloque ses appuis pour faire une passe haute parallèle au filet. Après sa passe va prendre la place de l'attaquant.

A : attaque, si attaque réussie va à la passe, si loupé.

Sort et une attente rentre à la passe.

Intensité : dès que P et A sont en place E envoie ballon.

Temps d'exécution prévu : 15 minute.

- **Evolution positive** : Si la passe est bonne, et l'attaque aussi E renvoi un ballon.
- **Evolution négative** : P doit attraper le ballon au dessus de sa tête, se bloquer, se baisser et lancer le ballon en remontant.
- **Bilan de séance** : Points + / Points -



Echauffement passe avant

Technique Passe avant - Echauffement et travail de la passe sous forme de défi : Le Cercle Infernal

■ Objectif(s) :

Cet exercice est une bonne manière de varier l'échauffement classique de passe et ce sous forme d'un petit défi collectif en passé-sulvre.

Il permet également la mise en train puisqu'il est accompagné de nombreux déplacements. Il stimule également l'observation, la vitesse de réaction, la communication et la précision.

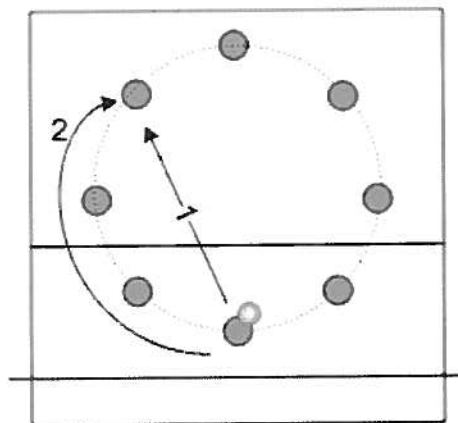
Techniquement, il est plus diversifié qu'un passé sulvre classique en colonnes ou qu'un échauffement classique par deux car les trajectoires sont très variées, ce qui forcera chaque joueur à correctement s'adapter en fonction des angles entre celui qui lui envoie le ballon et celui vers qui il doit l'envoyer.

■ Nombre de joueurs :

Minimum 5-6 mais l'idéal est 10-12

■ Organisation et matériel :

- Tous les joueurs forment un cercle d'environ 3-4 mètres sur un demi-terrain.
- 1 seul ballon nécessaire.



■ Principe :

(1) La balle part de n'importe quel joueur qui l'envoie en passe haute vers un autre en annonçant son prénom. Cette annonce est importante afin de stimuler l'observation, la communication et la précision. Elle doit s'effectuer le plus tôt possible : le joueur qui reçoit le ballon doit très vite déterminer à qui il va l'envoyer et ce avant d'entamer sa passe. Il est interdit d'envoyer le ballon à ses deux voisins.

(2) Le joueur qui vient d'envoyer son ballon suit celui-ci et va prendre la place du joueur à qui il l'a envoyé en passant par l'extérieur du cercle. Et ainsi de suite en passé-sulvre jusqu'à un nombre d'enchaînements déterminés par l'entraîneur. Celui-ci animera l'exercice en comptant le nombre d'enchaînements à haute voix et en encourageant l'équipe.

■ Evolution :

- Commencer par des passes avec un contrôle pour ensuite évoluer vers des passes normales.
- Les premières fois, lancer l'exercice est toujours relativement laborieux car il faut le temps



que les joueurs assimilent le principe : laisser quelques essais ou fixer des petits objectifs sans astreinte (10, 20 enchaînements).

- Fixer ensuite un objectif plus important en fonction du niveau (30 ou 50). Le but sera d'atteindre cet objectif sans interrompre la séquence (sans que le ballon ne tombe à terre ou qu'un autre mouvement qu'une passe ne soit effectué). Pour cela, il ne faut pas hésiter à fixer des astreintes qui feront prendre conscience que chacun doit être attentif s'il ne veut pas pénaliser l'équipe toute entière.

Exemples : si la séquence est interrompue, toute l'équipe devra effectuer un nombre de "gages" (pompages, abdominaux, sauts, ...) qui sera fonction du nombre d'enchaînements restant à effectuer. Si la séquence est par exemple arrêtée à 20, toute l'équipe effectue 30 pompages ou 30 abdominaux (ou un mix des 2).

- Prendre le temps et le nombre d'essais nécessaires et ne pas hésiter à faire appliquer les gages tant que l'objectif n'est pas atteint.

- Si l'objectif est atteint et que l'exercice tourne bien, laisser continuer la séquence en fixant un nouvel objectif (80, 100) mais qui sera cette fois-ci un record à battre.

En bref, un minimum d'enchaînements doit être exécuté sans problèmes (50) sous peine d'astreinte. Au-delà, c'est du bonus et l'équipe doit tenter d'établir un record qu'elle essaiera d'améliorer pendant quelques entraînements.

■ Variantes et options (en fonction du niveau) :

Option Joker :

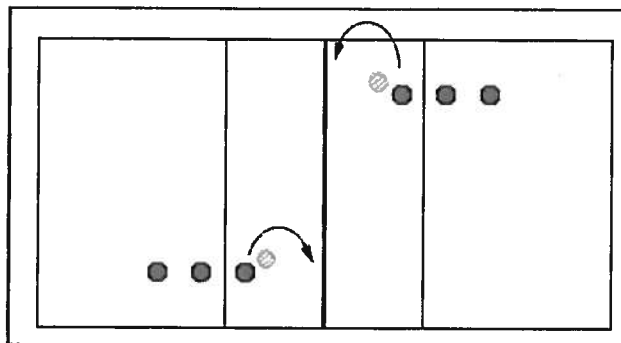
lors du travail en passe normale (sans contrôle) et afin de restaurer la séquence si le besoin s'en fait ressentir, l'équipe peut effectuer un nombre limité de contrôles. Par exemple, 5 contrôles autorisés sur une séquence de 50 enchaînements. L'utilisation des jokers sera décomptée et annoncée à chaque fois par l'entraîneur.

Variante N+ :

si on souhaite durcir l'exercice, le travail peut se faire, par exemple, en passes en suspension ou en passe arrière avec contrôle (niveau très haut ou entraînement spécifique de plusieurs passeurs). On peut également obliger les joueurs à utiliser le chemin le plus long, et non le plus court autour du cercle, etc...



Acquisition du timing



■ **Exercice :**

Chaque participant a un ballon.

Le joueur se fait une passe devant lui au plus près du filet et smache. Puis il récupère sa balle en face et se place dans la file d'en face en pas de course.

■ **Conseil technique :**

Tentez de se rapprocher au maximum du filet.

Apprendre à ajuster sa balle.

■ **Remarque :**

En cas de mauvaise passe, on pousse la balle à 2 mains, mais on ne recommence pas.

Au début, la prise en main est un peu laborieuse mais après plusieurs essais, le geste rentre.



Apprentissage du smash

■ **Les étapes :**

L'idéal est que tu commences à travailler ton geste seul contre un mur sans saut ni course d'élan.

Ensuite progressivement tu fais des lancers de balles de plus en plus haut et tu inclus le saut, le tout sans filet.

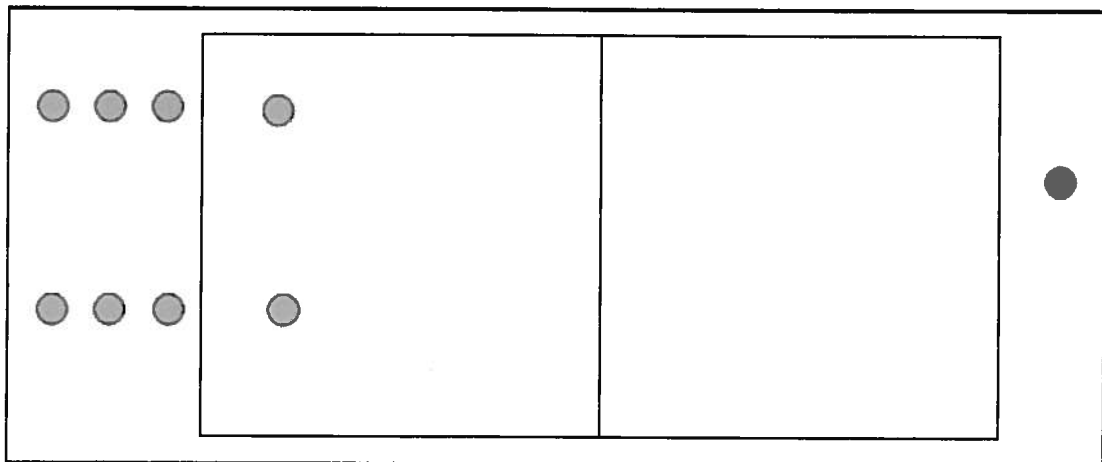
Une fois que tu penses que ton geste devient bon tu peux passer au filet.

■ **un bon geste d'attaque se décompose comme suit :**

- 2 à 3 pas d'élan.
- Mettre les bras vers l'arrière pour faire balancier et fléchir les jambes.
- Au moment du saut, ramener les bras vers l'avant pour prendre de l'élan dans le saut et gagner de la hauteur, armer le bras d'attaque loin derrière la tête et cambrer le dos afin d'avoir un peu plus de puissance.
- Pour la frappe, il faut prendre la balle le plus haut possible mais devant soi, jamais au dessus de la tête ou derrière car sinon, 9 coups sur 10 c'est l'avion assuré.
- Le moment où la course d'élan démarre est le moment où la balle a atteint son plus haut niveau, juste avant qu'elle ne commence sa descente, c'est le cas pour des attaques à l'aile.



Assurer son service



■ **Déroulement :**

L'entraîneur prépare 10 ballons au joueur bleu qui va servir 10 fois d'affilée sur les 2 réceptionneurs en attente (les verts).

Tout service raté équivaut à 5 pompes cumulées à faire après les 10 services. Le serveur doit avoir la pression qu'il ressentira en match.

Celui qui ne réceptionne pas file en passe et passe sur le réceptionneur qui va attaquer. Le groupe des 2 réceptionneurs filent alors à la queue et 2 nouveaux réceptionneurs entrent en jeu.

■ **Objectif :**

Le serveur doit trouver un service efficace qui lui permette de mettre ses adversaires en difficulté en limitant au maximum la faute directe.

■ **A noter :**

Chaque joueur devra passer chacun son tour au service.

Bien échauffer les joueurs avant pour l'aider à trouver son service.

Si l'effectif ne permet pas un roulement correct des réceptionneurs, faites les entrer par 3 avec le passeur en fixe.



Attaque smashée

Pour l'élève, le smash est sans nul doute le geste technique le plus représentatif du volley-ball. Il est donc intéressant d'appliquer cette technique le plus tôt possible.

La finalité du smash est d'envoyer une balle forte, tendue et descendante, vers le terrain adverse; ces caractéristiques sont autant d'indicateurs d'efficacité.

L'attaque smashée pose un certain nombre de problèmes pour l'élève :

- » organiser sa course d'élan et son saut par rapport à la trajectoire de la passe,
- » dissocier le saut de la frappe,
- » doser sa frappe.

■ Situation 1

Thème d'étude : dissociation des actions de sauter et de frapper.

Tâche : smasher sur balle fixe, au-dessus du filet pour atteindre la zone la plus proche.

Dispositif :

- un 1/2 terrain divisé en trois zones au-delà des 3m adverses : zone 1 (Z1) 1 point ; zone 2 (Z2), 2 points ; zone 3 (Z3), 3 points,
- un élève, debout sur un plinth tient la balle au-dessus du filet.

Critères de réalisation

Pour sauter (1a)

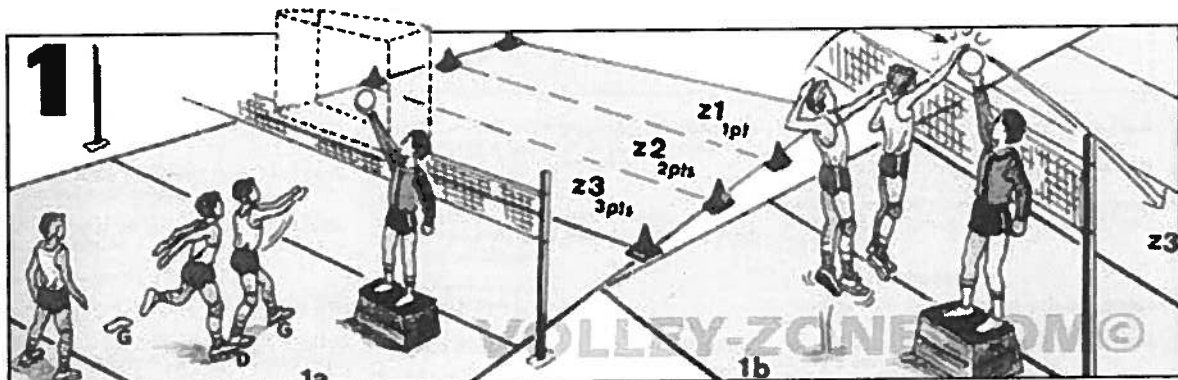
- » départ en arrière de la ligne des 3m,
- » 3 appuis au sol en attaquant les deux derniers par le talon de façon plus rythmée (G-DG ou (D-GD),
- » les bras sont amenés en arrière lors du 1er pas puis lancés vers l'avant,
- » l'appel est pris en arrière de la balle par poussée complète des deux jambes et blocage des bras devant et vers le haut,
- » gainage du bassin.

Pour frapper (1b)

- » placer le corps en arrière de la balle,
- » armer le bras de frappe en tirant le coude vers l'arrière et pointer la balle avec le bras libre,
- » allonger le bras de frappe pour "coiffer" la balle par au-dessus et simultanément abaisser le bras libre.

Critères de réussite

- » trajectoire de balle tendue,
- » score sur cinq smashes ; les points ne sont attribués que pour les trajectoires tendues,
- » aucun point pour les balles fautes (filet, sortie) ou les fautes d'attaque (pénétration, filet).





■ Situation 2

Thème d'étude : moment propice au saut et placement derrière la balle.

Tâche : smasher sur des trajectoires de balle variant en hauteur et en profondeur.

Dispositif :

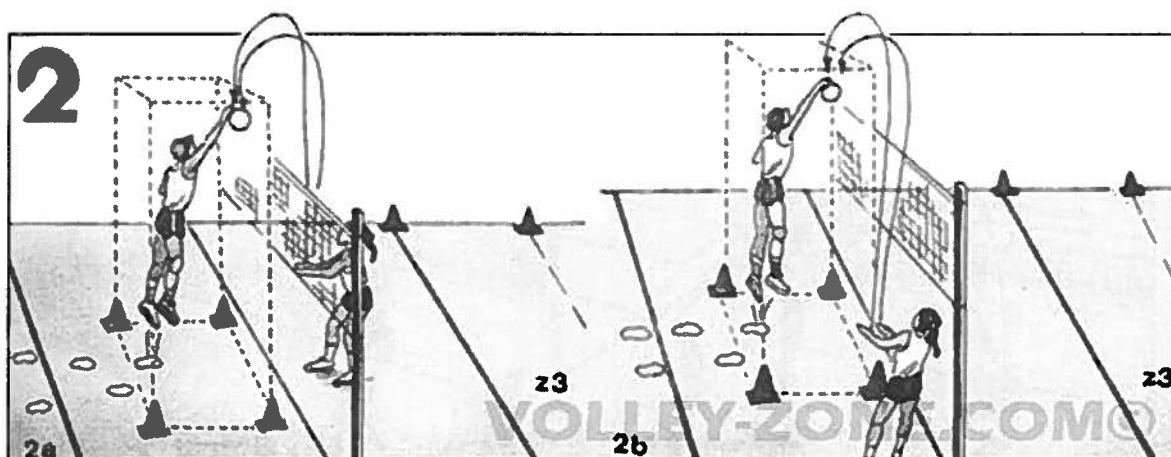
- un 1/2 terrain avec trois zones (voir situation 1),
- un élève envoie des balles en cloche toujours au même endroit, soit à partir des 3m adverses (2a) soit des 3m de son propre terrain (2b).

Critères de réalisation

- » partir derrière la ligne des 3m et au moment où la balle est au sommet de sa trajectoire,
- » rester placé derrière la balle,
- » frapper au sommet du saut.

Critères de réussite

- » trajectoire de balle tendue,
- » score sur cinq smashes ; les points ne sont attribués que pour les trajectoires tendues,
- » aucun point pour les balles fautes (filet, sortie) ou les fautes d'attaque (pénétration, filet).



■ Situation 3

Thème d'étude : placement dans l'axe de la balle au moment de la frappe.

Tâche : smasher sur des trajectoires de balle variant latéralement.

Dispositif :

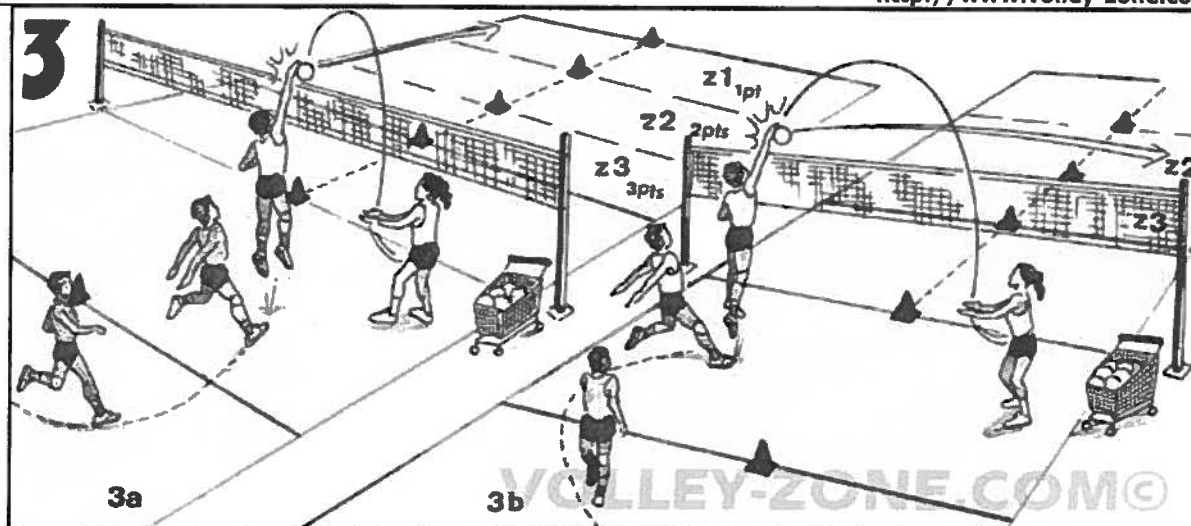
- un 1/2 terrain avec trois zones, séparé en deux longitudinalement,
- un élève envoie des balles toujours à la même hauteur mais soit à droite (3a), soit à gauche (3b) du plot.

Critères de réalisation

- » partir face au plot et derrière la ligne des 3m,
- » course curviligne pour se retrouver dans l'axe de la balle et face au filet,
- » quand le smash se fait de la droite du filet (poste 2), viser la partie gauche adverse (postes 1 ou 2) ; quand il se fait de la gauche (poste 4), viser les postes 5 ou 4 adverses.

Critères de réussite

- » trajectoire de balle tendue et croisée,
- » le score est établi de la même façon que dans les situations précédentes.



■ Situation 4

Thème d'étude : remplacement avant le smash.

Tâche : enchaîner trois smashes consécutivement.

Dispositif :

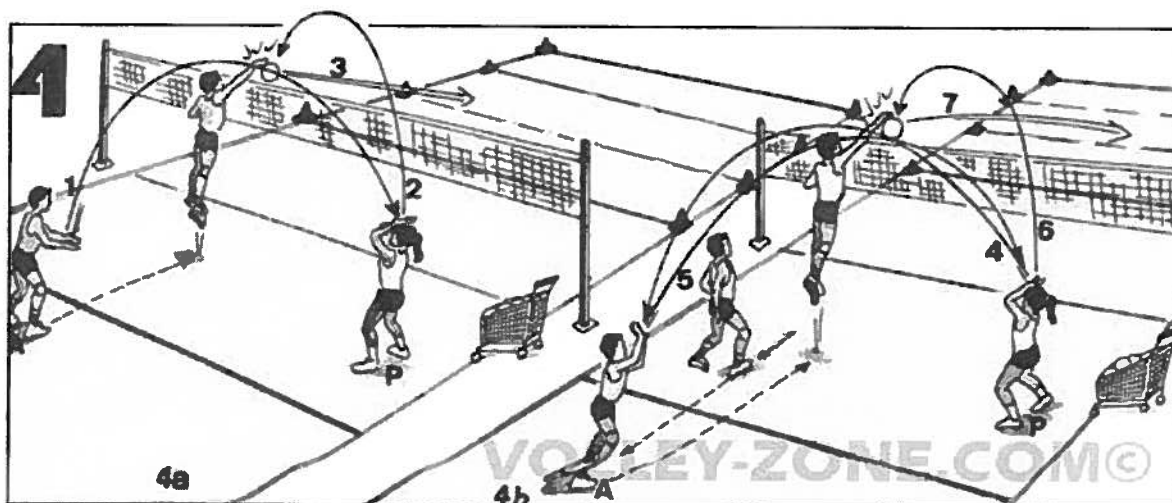
- un 1/2 terrain avec trois zones (voir situation 1),
- un passeur (P) au niveau du filet et un attaquant (A) situé derrière la ligne des 3m,
- A envoie une balle à P qui effectue une passe d'attaque à A qui smash (4a),
- à la réception au sol de A, P lui envoie une balle haute au-delà des 3m (4b),
- A se replace pour envoyer la balle à P qui fait une passe d'attaque pour que A smash et ainsi de suite (3 fois)

Critères de réalisation

- » se replacer en reculant au niveau de la ligne des 3m entre chaque smash,
- » pour le départ de la course, attendre que la balle ait quitté les mains du passeur.

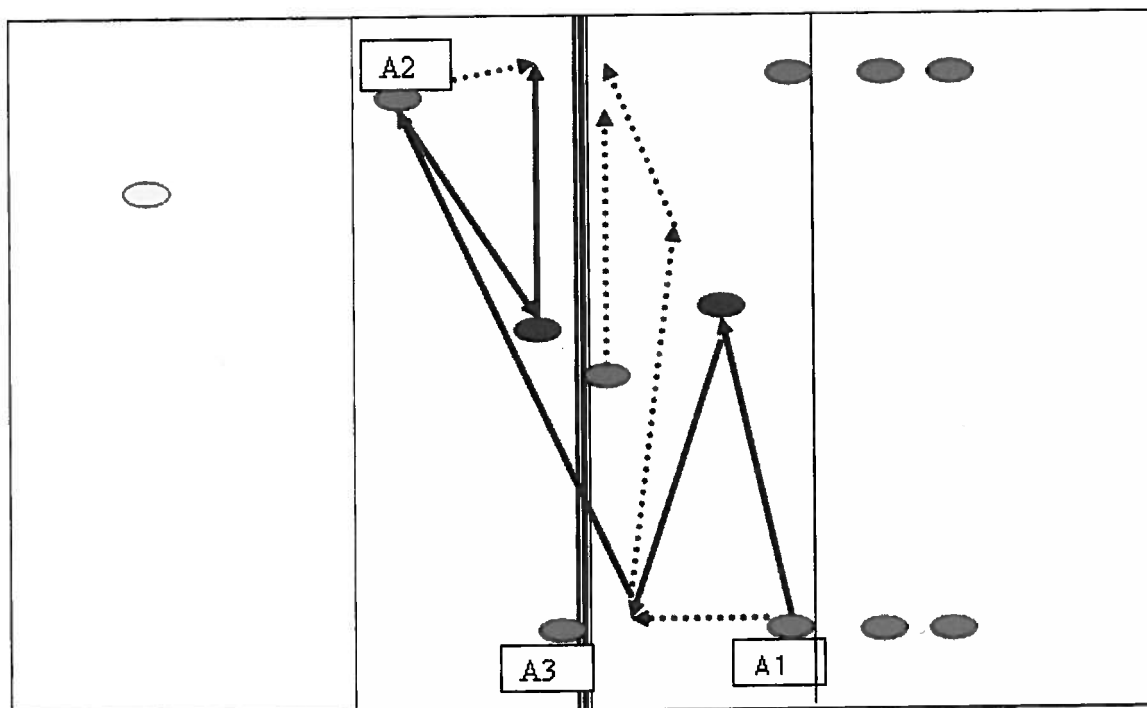
Critères de réussite

- » identiques aux situations 1 et 2.





Attaque/Contre - complet



Parcours du ballon : _____
 Parcours du joueur : -----

Réception/attaque : ●
 Passeur : ●
 Central : ●
 Libero : ○

■ Exercice :

Placer un joueur en 4, un joueur en 2 et un passeur d'un côté du terrain (ici, côté gauche du terrain).
 Faire deux colonnes d'attaque en 2 et 4 de l'autre côté avec un passeur.
 Le ballon part de la file poste 4 (A1) qui envoie le ballon au passeur qui lui remet pour attaquer en 4.
 A3 bloque ligne.
 A1 attaque **diagonale** sur A2 qui joue la balle à fond avec son passeur.
 A1 **de suite** après son attaque, **court** pour aller contre en poste 2 face à A2.

■ Rotation :

A1 passe sous le filet prendre la place de A2.
 A2 part se mettre dans la file d'où A1 est partie.
 A3 recule en défense.
 L'exo redémarre. Même principe sauf que le ballon part de la file du poste 2. Donc le schéma s'inverse.
 Puis la balle repart du poste 4, puis 2, puis 4...

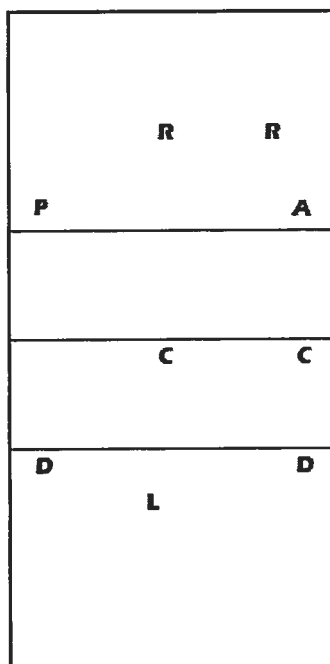
■ Remarque :

Selon le niveau s'il y a trop de déchet sur l'attaque contrôlée diagonale de A1, passer la balle à deux mains.
 Possibilité de rajouter un central du côté de A1 pour travailler le bloc formé à deux en 4 et en 2.
 Possibilité de rajouter un libero du côté A2 pour défendre, relancer à deux. Le libero dans ce cas, se déplacera à chaque attaque. Sur le premier ballon il défend diagonale avec A2. Puis sur le ballon d'après il va défendre diagonale avec A3. Et fait comme cela la navette tout l'exo.
 Exercice de début d'entraînement, qui présente l'avantage de se faire à 8 comme à 14.
 Point sur lequel bien appuyer avant le début de l'exo : **penser à aller contre après son attaque**. Il faut savoir s'adapter à une consigne et se concentrer un minimum.



Attaquer en évitant la zone de contre

- **Objectif (amélioration de) :** Attaquer en évitant la zone de contre.
- **Procédures :** Exercice en semi-collectif.
- **Consignes générales :** Se placer à l'attaque selon la relance et savoir observer le contre adverse avant d'attaquer.
- **Consignes techniques :** Le lanceur n'étant pas en position d'attaquer, il lance un ballon sur R et se met en base 1 de défense. Donc, le passeur pénètre du poste 1 et les deux relanceurs se partagent le fond du terrain. La relance s'effectue sur la zone de passe, assez haute. Le passeur fait attaquer l'attaquant puis le soutient. L'attaquant au moment du saut doit voir la zone de contre pour l'éviter. Les contreurs doivent être ensemble et contrer une zone (ligne ou diagonale) et les défenseurs se placer par rapport au contre.
- **Critères de réussite :** Sur le temps de préparation de l'attaquant : Est-ce que j'ai eu le temps de me préparer pour attaquer ? (la relance est-elle bonne ?) Est-ce que je suis parvenu à voir la zone de contre ?



■ **Effectif idéal :** 9 (minimum de 5)

■ **Déroulement :**

L : lance 10 ballons dans les 2 moitiés du terrain et va en base 1 avec D pour défendre.

R : déplacement rapide et relance sur la zone de passe.

P : pénétration rapide du poste 1 et qualité de la passe sur A.

A : regarde la relance et tâche de voir le contre pour l'éviter.

C : cohésion des contreurs et choix ligne diag.

Nombre de répétition : 10 lancers avant changement.

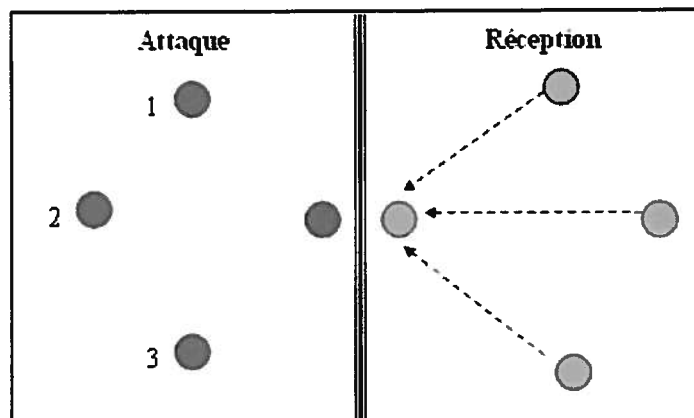
Temps d'exécution prévu : 20 minutes

- **Evolution positive :** L'attaque peut s'effectuer au poste 3 et 2. Si le ballon est défendu, il y a possibilité de reconstruire une attaque aux 3 mètres du côté de la défense.
- **Evolution négative :** L'entraîneur fait la relance ou l'attaquant envoie directement son ballon sur le passeur qui continue de pénétrer. Le contre est fixe et ne bouge pas.
- **Bilan de séance :** Points + / Points -



Attaquer pour marquer

2 ballons qui circulent d'un camp à l'autre



■ Exercice :

Cet exercice remplace les traditionnelles attaques à la file indienne. Dans un 1er temps, attaques des rouges chacun à leur tour et à leur poste. Passe sur le passeur puis attaque. Tant que les rouges marquent le point, ils continuent d'attaquer.

Les verts doivent réceptionner sur le passeur. Si le passeur adverse saisit la balle, c'est à l'équipe verte d'attaquer sur l'équipe rouge.

Dès que la réception chez rouge est réussi, c'est de nouveau aux rouges d'attaquer et ainsi de suite.

■ Conseil technique :

Regarder le jeu avant d'attaquer n'importe où, le but est de marquer le point...Pas de contre, le passeur doit attendre les petites balles derrière le filet.

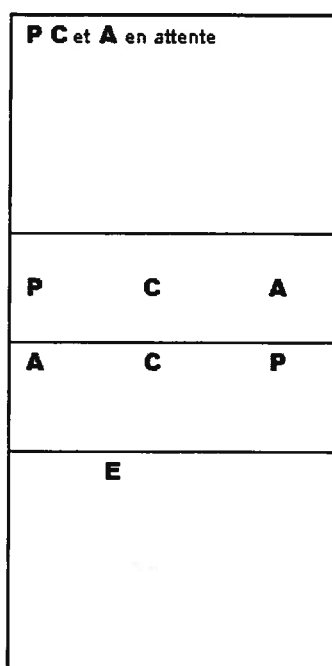
■ Remarque :

Ca peut se faire avec un seul passeur qui change de camp pour faire attaquer. Dans ce cas, réception sur soi



Chercher la rupture

- **Objectif (amélioration de) :** Vision du jeu adverse et relation sur sa ligne d'attaque.
- **Procédures :** Exercice en semi-collectif.
- **Consignes générales :** Opposition entre les lignes avant, avec enchaînement de tâches (défense sur trois mètres ou contre) défense pour contre-attaquer et vision du jeu adverse pour marquer le point uniquement dans les 3 mètres adverses ou sur attaque. Il y a deux contraintes : la continuité s'effectue sur deux échanges au dessus du filet et interdiction de pousser le ballon au-delà de la ligne des trois mètres sauf si je suis en situation d'attaquer. Après deux échanges, la rupture est à trouver (sur attaque ou dans 3 mètres)..
- **Consignes techniques :** le ballon part de E ou d'un joueur, P, C et A doivent communiquer pour pouvoir contre-attaquer en offrant le plus de choix au passeur. Pour faire le point, la vision du jeu adverse est primordiale.
- **Critères de réussite :** Est-ce que je suis en position pour marquer ? Quelles sont les zones de conflit avec mes partenaires ?



- **Effectif idéal :** 9 (minimum de 6)

- **Déroulement :**

Au contre : je suis en face de mon attaquant.

Après la défense : je me prépare à attaquer.

A l'attaque : vision du jeu et si je peux attaquer, je le fais.

En défense : soit je contre, un contre un, soit je recule face au filet sur la ligne des 3 mètres.

A la passe : je soutien mon attaquant.

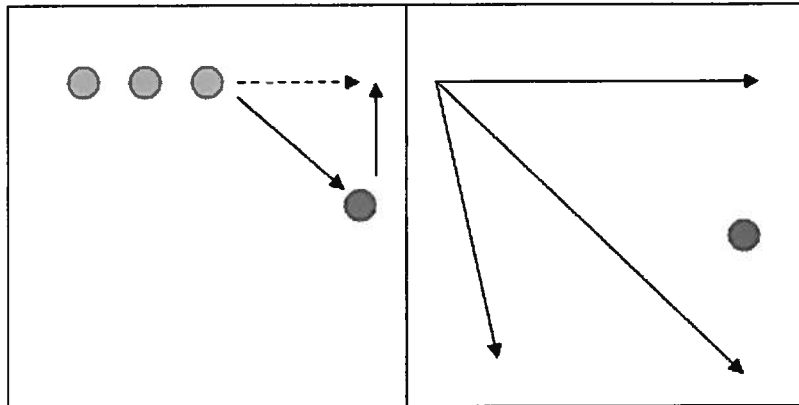
Intensité : l'équipe perdante est remplacée par celle en attente.

Temps d'exécution prévu : 15 minutes.

- **Evolution positive :** La rupture s'effectue de suite. Les points peuvent être comptés ainsi : 2 points si je marque dès le premier échange. Un passeur peut pénétrer.
- **Evolution négative :** Le ballon part directement d'un attaquant qui fait sa passe au passeur. Durant les deux premiers échanges, il n'y a pas d'attaque, uniquement des passes pieds au sol.
- **Bilan de séance :** Points + / Points -



Cibler son attaque



■ **Déroulement :**

Les joueurs attaquent avec pour objectif d'éviter le réceptionneur, qui est seul à défendre et qui détermine seul sa position de défense. Si le réceptionneur ne réceptionne pas, l'attaquant continue d'attaquer et reprend la file (en vert).

Si le réceptionneur parvient à réceptionner, on tourne. L'attaquant "perdant" va en passe (en rouge), le passeur va en réception (en bleu) et le réceptionneur "gagnant" va en attaque.

■ **Objectif pour l'attaquant :**

Eviter le réceptionneur en ciblant les points stratégiques ou laissés libres.
Regarder le terrain adverse avant d'attaquer.

■ **Objectif pour le réceptionneur :**

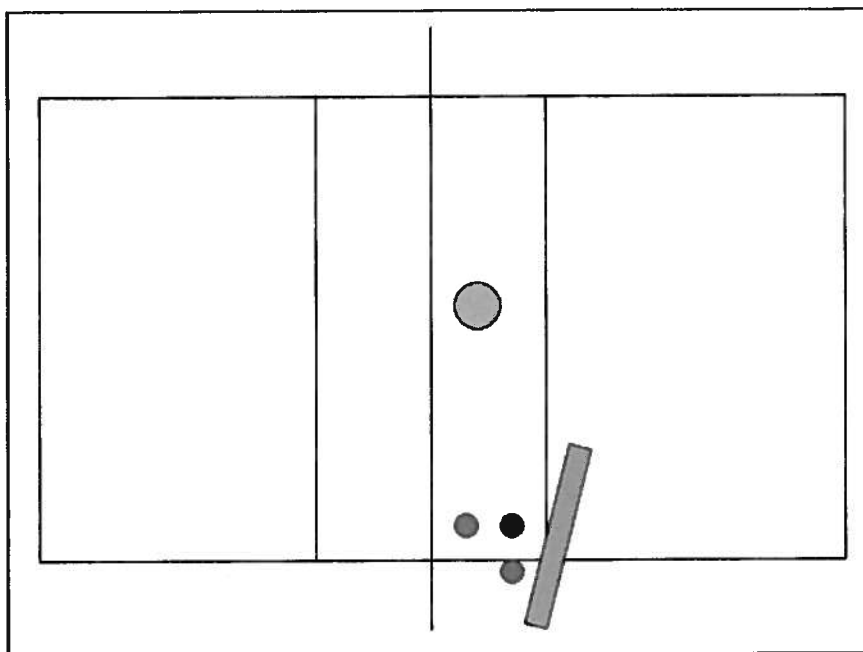
Apprendre à connaître son adversaire. Un attaquant qui ne varie pas ses attaques sera vite repéré par le réceptionneur.

■ **A noter :**

Le joueur prendra vite conscience que pour rester en attaque, il devra se montrer aussi agressif qu'intelligent. L'attaquant devra éviter de faire des attaques trop lentes qui laissent le temps au réceptionneur de se positionner, et il sera contraint de varier ses attaques. L'envie d'attaquer dans cet exercice pousse à s'appliquer aussi bien en attaque qu'en réception et développe la gnak sur le terrain.
Si la balle est out, on tourne.



Course d'élan



■ Exercice :

On met un petit obstacle au niveau de la ligne des 3m. Le joueur saute au-dessus de l'obstacle et se récupère sur le pied gauche ● (pour le droitier), ensuite il marque un temps de pause. Il enchaîne ensuite droite ● - gauche ● très vite. Et inversement pour les gauchers.

■ Evolution :

On peut ensuite leur donner une balle de tennis à aller smasher derrière le filet, puis un entraîneur ● peut envoyer un ballon.



Elan d'attaque – Flexion de jambes

■ **Objectif(s) :**

Forcer la joueuse à plier les jambes au maximum possible afin d'obtenir la meilleure détente. Initier le mouvement par un départ surélevé va forcer la joueuse à se réceptionner en souplesse en commençant à fléchir les jambes. Cela permet à la joueuse de prendre conscience qu'il faut d'abord descendre pour ensuite remonter (flexion puis extension). Ce travail peut être utile chez des joueuses qui ne fléchissent leurs jambes qu'à 40-50% de leurs possibilités et donc perdent de précieux centimètres de détente, ce qui est souvent le cas chez des joueuses sans bonne base technique.

■ **Position de départ :**

Debout sur un banc d'une hauteur de 30-50 cm

■ **Mouvement :**

Chaque joueuse va effectuer un mouvement d'élan d'attaque en posant en premier lieu le pied opposé à la main de frappe (pied gauche pour les droitiers, pied droit pour les gauchères). Attention à la réception de ce premier pas, éviter les chocs sur le talon sans pour autant bloquer sur la pointe.

La flexion de la jambe continuera de manière plus accentuée avec le deuxième pas qui doit aboutir à la flexion maximale possible avant explosion pour le saut.

La joueuse ramène ensuite son autre pied à hauteur du premier afin de compléter la flexion et d'entamer le saut d'attaque.

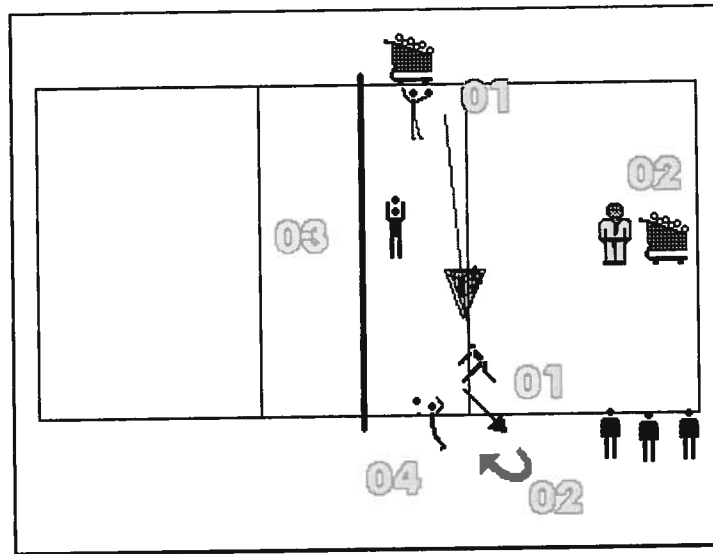
■ **Vision de l'entraîneur :**

L'entraîneur doit être attentif à :

- la souplesse et la fluidité du mouvement (éviter les chocs).
- la position des pieds lors des contacts au sol (éviter les pieds en canard qui rendent difficile la flexion quasi-symétrique des jambes).
- la flexion optimale des jambes.
- l'explosivité au moment du saut.
- le timing et le changement de rythme (Uuuuuun - deux - trois).
- l'utilisation des bras comme balancier.



Enchaîner une attaque après une défense



■ Description :

Le joueur du poste 4, commence collé au filet, fait un block et au moment où il touche le sol le joueur en poste 2 lance sa balle pour lui-même et attaque (self-attaque).

Le joueur de 4 descend au trois mètres pour défendre, enchaînement défense, passe attaque, enfin dès qu'il tape dans la balle, le coach (n°2) envoie une balle sur le passeur qui joue pour le joueur de poste 4, ensuite on décale d'une place.

■ Variante :

on peut rajouter un bloqueur face à l'attaquant de 4, ou sur la deuxième passe le passeur joue pour le poste 2 et obligation du joueur du poste 1 de partir toucher la ligne de fond et enchaîner un plongeon...(idem pour le 2 si le 4 attaque).

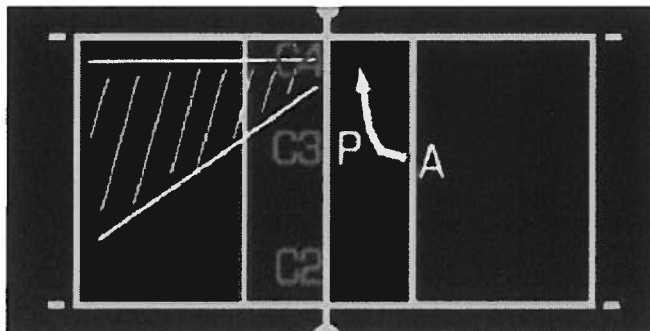


Réussir une attaque « Basket »

■ But :

Il y a deux intérêts à cette attaque :

- Soit le but est de prendre de vitesse le contre (lieu et temps). Cette "attaque de flanc" peut être effectuée à différents endroits du filet, ce qui constitue aussi une possibilité d'ouvrir des intervalles dans le bloc adverse.
- Soit d'utiliser une hauteur est une puissance de frappe plus importante amener par la technique de saut spécifique à la Basket.

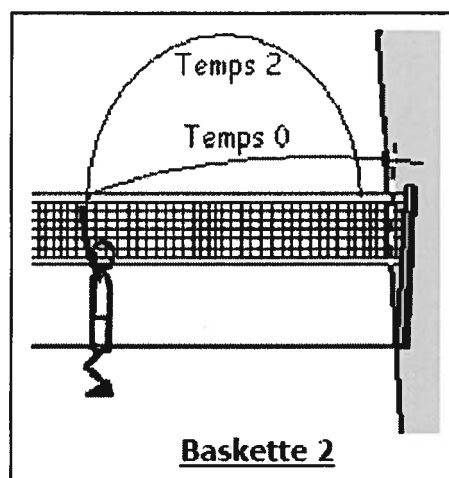
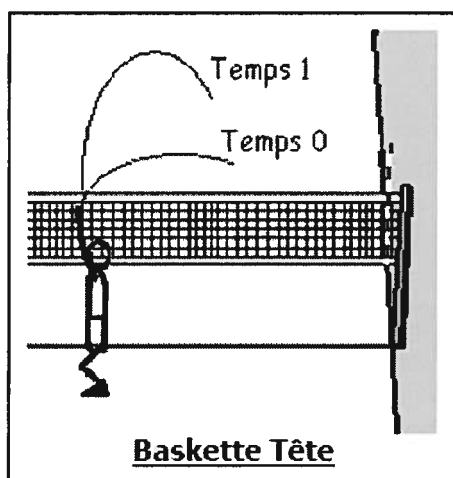


L'avantage de cette course d'élan qui va dans le même sens que celui de la passe est que l'on peut "attraper" le ballon.

- Dans un cas, l'idée d'utiliser une attaquante en basket est de constituer une menace indirecte de fixation dans l'espace puis le temps (la passe devra donc être relativement rapide).
- Dans l'autre cas la basket sera utilisée comme une attaque haute en bout de filet ou pour créer un deuxième temps d'une combinaison.

L'attaque sur un pied introduit plusieurs avantages :

- Un tempo de plus par rapport à une attaque en prise d'élan classique: c'est la variable de temps supplémentaire.
- Une hauteur qui peut être plus importante grâce à la vitesse de course d'élan.
- La possibilité d'avoir "une fenêtre de frappe" plus grande grâce au saut en longueur que peut procurer un saut à un pied.



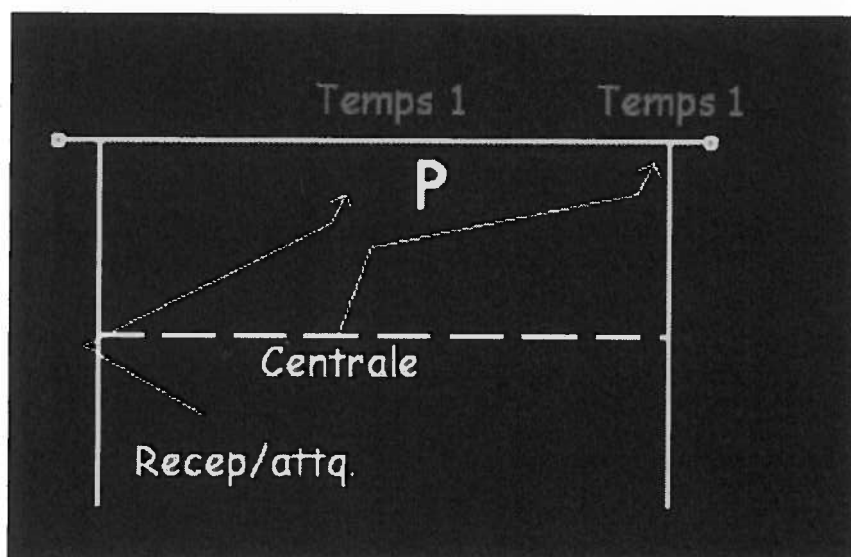
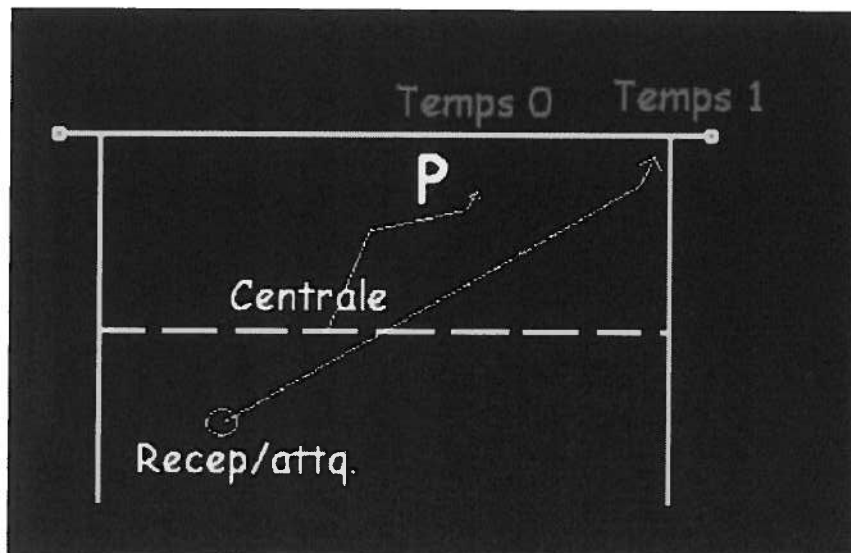
Principalement il existe deux zones de frappe, juste derrière la passeuse (Basket Tête) ou en deux proche de la mire (basket 2).



Plus le niveau de l'équipe augmente plus il existe de zone de frappe.

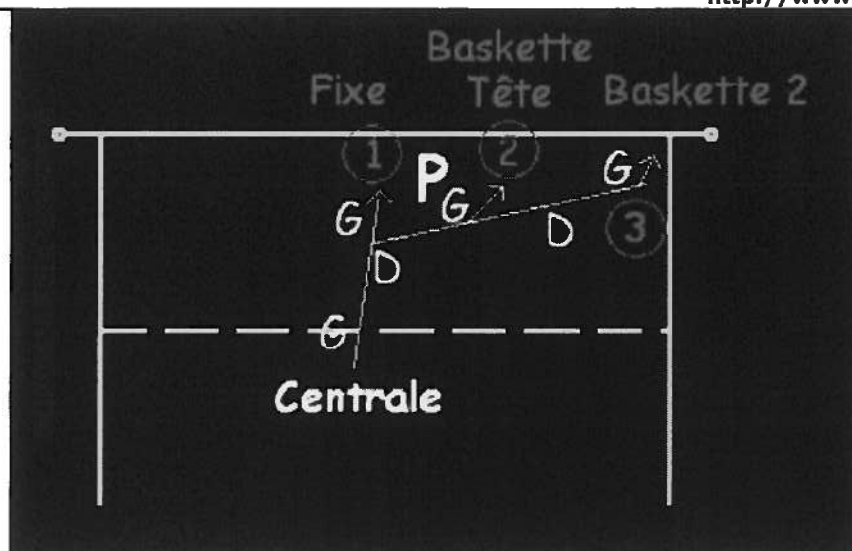
■ **Exemple de combinaisons possibles :**

Sur le plan des options tactiques, le choix peut consister à prendre le bloc adverse de vitesse et de lieu (exemple 1 en page suivante), à utiliser un intervalle existant (exemple 2) ou à créer un intervalle libérant une joueuse de la ligne arrière (exemple 3). Ces principes peuvent bien entendu être cumulés.



■ **Course d'élan et pose des appuis :**

a) **Pour une joueuse centrale**



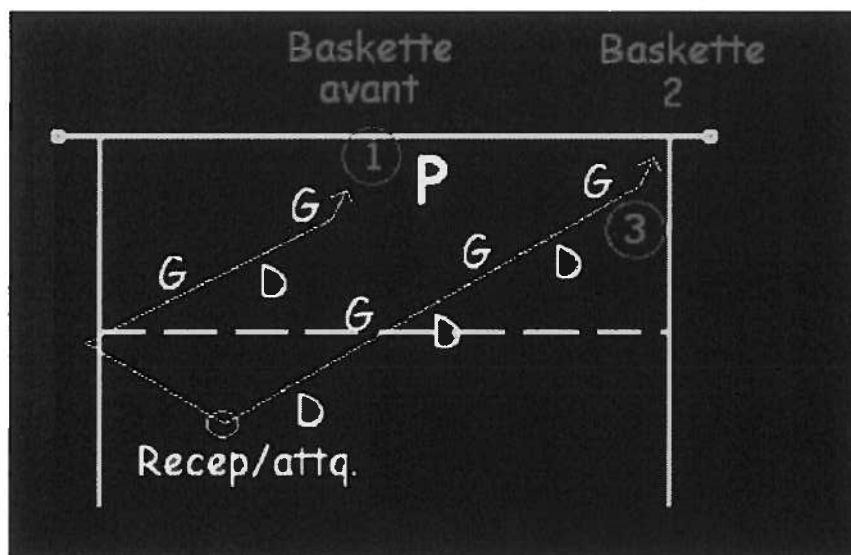
La prise d'élan est caractérisée par la pose de l'appui droit devant la passeuse, et seul le dernier appui donne une indication sur le lieu de frappe.

Entre la Fixe et une Basket Tête, seul le dernier appui (Gauche) varie.

Avant la pose de cet appui, il y a une prise de vitesse. Une fois l'appui posé devant la passeuse, il peut suivre un seul appui percuté (choc de la jambe gauche) pour obtenir un

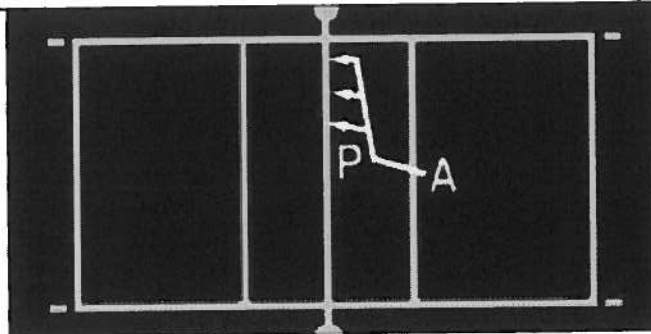
ballon attaqué près de la passeuse. Mais il est aussi possible de rajouter un double pas droite/gauche pour prolonger la course d'élan jusqu'à la mire.

b) Pour une joueuse poste 4 (Réceptionneuse/Attaquante) :



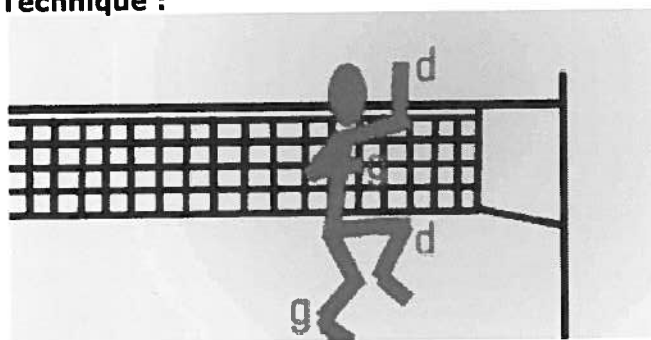
La trajectoire est moins parallèle au filet.

On peut noter que les équipes de haut niveau maîtrisent au minimum 3 secteurs de filet distincts (zone intermédiaire entre la passeuse et la mire en plus).



Le modèle européen (aussi utilisé par les équipes du continent américain) repose lui sur la hauteur et la puissance. La notion de flux et de rythme par rapport à la passeuse et aux courses d'élan est primordiale.

■ D'un point de vue Technique :



Sur le plan technique, il faut considérer le problème de l'association et de la dissociation des épaules.

La montée de jambe qui intervient dans le saut est coordonnée avec un armé de bras non précédé du balancier classique. Il y a association du haut et du bas du corps dans la phase ascendante du saut. En revanche, il y a dissociation pendant la frappe de balle (le corps poursuit son flottement vers l'extérieur du terrain tandis que l'épaule et le bras de frappe s'engagent en direction du ballon. Cette motricité spécifique demande un certain entraînement "à vide".

Les différentes phases de la Basket en 2 :

N° 1: la synchronisation avec le ballon et la passeuse

La phase d'approche se réalise dans la direction de la passeuse (vers le filet). Lorsque cette dernière contacte le ballon, l'attaquante pose successivement le pied gauche pour prendre appui et accélérer sa course d'élan le long du filet, puis le pied droit (parallèle au filet) devant la passeuse. Ce point de départ est essentiel à la prise de vitesse par rapport à la passe, les deux appuis sont dynamiques et posés dans la même demi seconde.

N° 2 : l'accélération

Dans la continuité de la première phase, la prise d'appui droit permet d'engager une course d'élan équilibrée avec utilisation des bras.

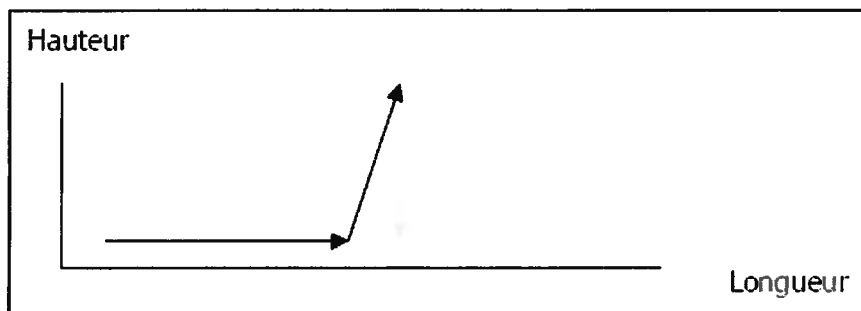
N° 3 : le point de réalisation de la phase de saut

Le pied droit détermine le lieu de saut. Il sera posé en fonction de la profondeur du saut (la distance entre le lieu d'envol et le lieu de retour au sol, qui doit être contrôlée). Le mouvement des bras passe d'un mode dissocié à un mode associé (symétrie du balancier de bras à l'arrière du buste). Pendant tout ce temps, le ballon n'est pas perdu des yeux.



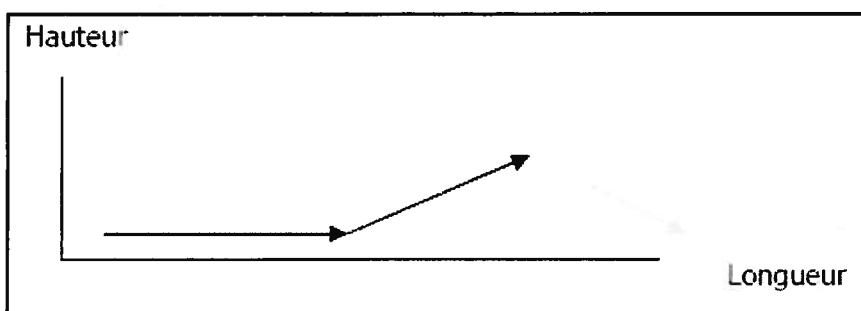
N° 4 : L'impulsion verticale

Si la vitesse de la balle est relativement faible (temps 1), on va réaliser un saut vertical. Le pied gauche dépasse le pied droit et la flexion de la jambe gauche permet de réaliser une poussée importante. La vitesse horizontale emmagasinée pendant la course d'élan est bloquée sur l'avant-pied gauche et transformée en impulsion verticale. La réception aura lieu juste à côté du lieu d'impulsion).

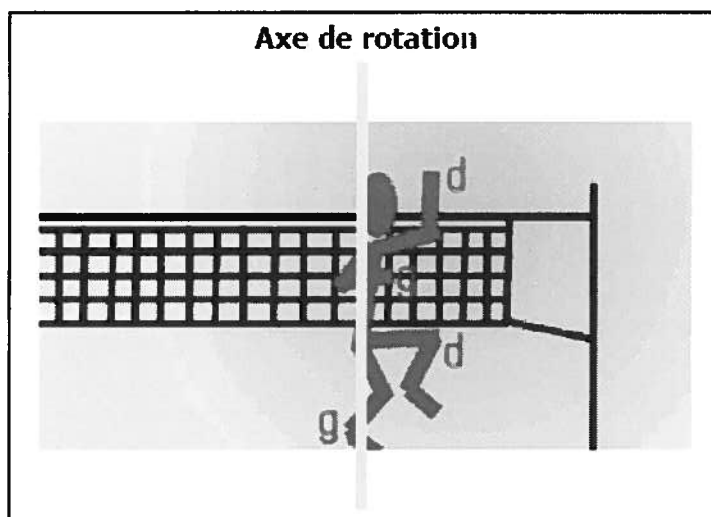


N° 4 bis : L'impulsion horizontale

Si la vitesse de la balle est relativement rapide (temps 0), on va réaliser un saut horizontal (en profondeur). Le pied gauche dépasse le pied droit et la flexion de la jambe gauche permet de réaliser une poussée importante vers l'avant. La vitesse horizontale emmagasinée pendant la course d'élan va permettre à la joueuse de flotter et d'atterrir au minimum un mètre plus loin.



N° 5 : l'armé de bras Dans la continuité du balancier de bras réalisé lors de la course d'élan, l'ouverture du coude vers l'arrière se produit lors de l'élévation verticale. Le point d'appui sur le pied gauche permet de construire un axe vertical stable sur un axe épaule gauche + hanche gauche + pied gauche autour duquel tournera le côté droit du corps.



**N° 6 : L'équilibre**

Lors de cette même phase, la montée du genou droit permet de réguler de manière significative la hauteur ou la profondeur souhaitée.

Pour le haut du corps, le bras gauche est ramené sur le buste autour du centre de gravité, ce qui permet de dissocier le bras droit à l'extérieur du même centre de gravité. Les visions centrales et périphériques permettent de visualiser l'approche du ballon ainsi que la zone où celui-ci va être frappé. Cette zone ira en se précisant jusqu'à la frappe.

N° 7 : la frappe

Le côté droit du corps revient vers le filet (frappe avec les épaules face au filet) en tournant autour de l'axe vertical d'impulsion (côté gauche du corps). La frappe est réalisée avec le bras tendu, la balle est fouettée vers le sol.

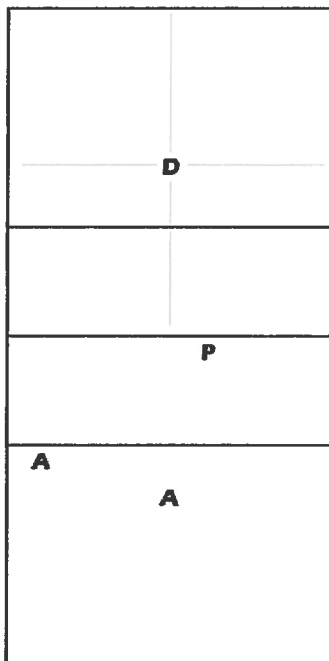
N° 8 : Le retour au sol

Le retour au sol doit être réalisé de préférence équilibré, et sur deux appuis. Une réception de saut sur un seul appui se termine rapidement par d'importants problèmes de genou.



Vision du jeu adverse lors d'une attaque – type 1

- **Objectif (amélioration de) :** De la vision du jeu adverse lors d'une attaque.
- **Procédures :** Agilité / Coordination.
- **Consignes générales :** Savoir observer l'équipe adverse avant d'attaquer pour faire le point.
- **Consignes techniques :** L'attaquant fait une passe sur le passeur pour qu'il le fasse attaquer à son poste. Le défenseur lorsque le passeur touche la balle, décide d'aller dans un des carrés du terrain. Au moment du saut d'attaque, l'attaquant doit regarder le terrain adverse et non plus son ballon, afin d'attaquer ou de faire une balle courte sur le défenseur.
- **Critères de réussite :** Sur la vision du jeu adverse : Quand est-ce que j'ai vu le défenseur dans sa partie de terrain ? Est-ce que j'ai pu attaquer le ballon normalement ?



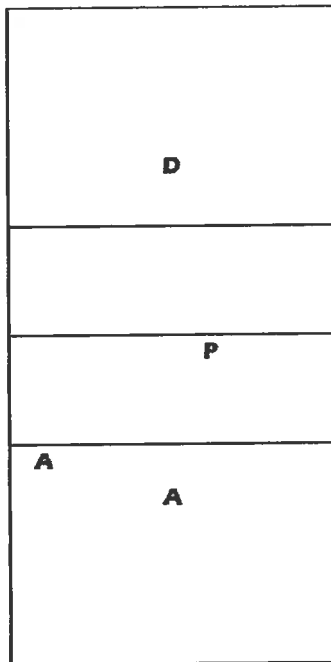
- **Effectif idéal :** 5 (minimum de 3)
- **Déroulement :**
 A : fait une passe sur P, se prépare à attaquer et regarde le joueur adverse (D). A doit attaquer sur D.
 P : fait une passe à A.
 D : au moment où P touche le ballon doit faire un choix et aller dans un des carrés du terrain.
 Nombre de répétition / Intensité : après l'attaque, A va en défense et D va à l'attaque.
 Temps d'exécution prévu : 10 minutes maximum (5 idéal).

- **Evolution positive :** Un contreur peut-être rajouté afin de masquer la vision du jeu adverse ou alors, D retarde au maximum son choix de défense.
- **Evolution négative :** Le défenseur lors du toucher de ballon du passeur annonce la zone qu'il va occuper.
- **Bilan de séance :** Points + / Points -



Vision du jeu adverse lors d'une attaque – type 2

- **Objectif (amélioration de) :** De la vision du jeu adverse lors d'une attaque.
- **Procédures :** Agilité / Coordination.
- **Consignes générales :** Savoir observer l'équipe adverse avant d'attaquer pour faire le point.
- **Consignes techniques :** L'attaquant fait une passe sur le passeur pour qu'il le fasse attaquer à son poste. Le défenseur lorsque le passeur touche la balle, défend en grande diagonale et annonce avec sa main, un nombre entre 1 et 5 sur sa poitrine. Au moment du saut d'attaque, l'attaquant doit regarder le défenseur et non plus son ballon, afin d'attaquer sur le défenseur et crier le numéro annoncé
- **Critères de réussite :** Sur la vision du jeu adverse : Quand est-ce que j'ai vu le signe du défenseur ? Est-ce que j'ai pu attaquer le ballon normalement ?



- **Effectif idéal :** 5 (minimum de 3)

- **Déroulement :**

A : fait une passe sur P, se prépare à attaquer et regarde le joueur adverse (D). A doit attaquer sur D et crier le numéro annoncé.

P : fait une passe à A.

D : au moment où P touche le ballon doit défendre en grande diagonale et annoncé sur sa poitrine un nombre avec sa main entre 1 et 5.

Nombre de répétition / Intensité : après l'attaque, A va en défense et D va à l'attaque.

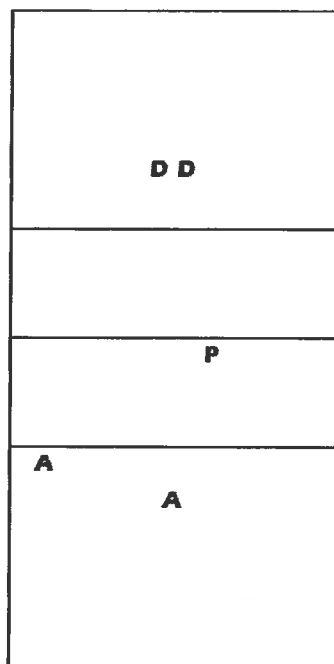
Temps d'exécution prévu : 10 minutes maximum (5 idéal).

- **Evolution positive :** Le défenseur annonce un nombre avant que le passeur touche la balle et un autre nombre au moment du toucher de balle du passeur.
- **Evolution négative :** Le défenseur ne fait plus de signe, mais lève un bras ou une jambe ou s'assoit lors du saut de l'attaquant et l'attaquant doit crier ce que fait le défenseur.
- **Bilan de séance :** Points + / Points -



Vision du jeu adverse lors d'une attaque – type 3

- **Objectif (amélioration de)** : De la vision du jeu adverse lors d'une attaque.
- **Procédures** : Agilité / Coordination.
- **Consignes générales** : Savoir observer l'équipe adverse avant d'attaquer pour faire le point.
- **Consignes techniques** : L'attaquant fait une passe sur le passeur pour qu'il le fasse attaquer à son poste. Les deux défenseurs lorsque le passeur touche la balle, défendent en grande diagonale et/ou ligne, après s'être concerté discrètement. Au moment du saut d'attaque, l'attaquant doit regarder les défenseurs et non plus son ballon, afin d'attaquer sur le poste libre.
- **Critères de réussite** : Sur la vision du jeu adverse : Quand est-ce que j'ai vu le poste libre ? Est-ce que j'ai pu attaquer le ballon normalement ?



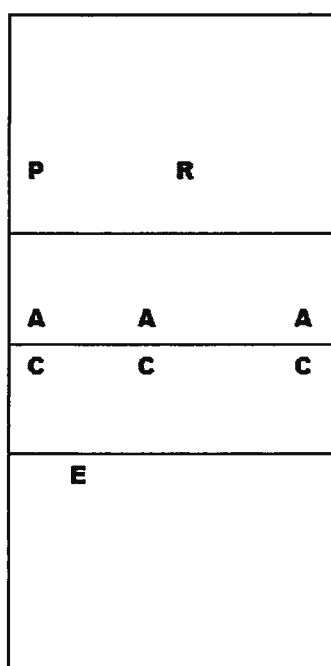
- **Effectif idéal** : 6 (minimum de 4)
- **Déroulement** :
A : fait une passe sur P, se prépare à attaquer et regarde les défenseurs adverses (D). A doit attaquer sur le poste libre.
P : fait une passe à A.
D : au moment où P touche le ballon doivent défendre en grande diagonale et/ou ligne. Rappel sur les placements.
Nombre de répétition / Intensité : après l'attaque, A va en défense et D va à l'attaque.
Temps d'exécution prévu : 10 minutes maximum (5 idéal).

- **Evolution positive** : Un ou deux contreurs peuvent être ajoutés afin de rendre plus difficile la vision du jeu.
- **Evolution négative** : L'attaquant doit viser un des deux défenseurs.
- **Bilan de séance** : Points + / Points -



Contre à 2

- **Objectif (amélioration de) :** De la cohésion au contre et analyse du jeu du passeur.
- **Procédures :** Exercice en semi-collectif.
- **Consignes générales :** Savoir se coordonner au contre avec son partenaire et apprendre à analyser le choix du passeur adverse selon la relance.
- **Consignes techniques :** L'entraîneur envoie un ballon sur un joueur qui relance sur le passeur qui pénètre afin que ces attaquants puissent attaquer à leur poste et que le passeur ait le plus de choix possible (demi-arrière, rapide au centre ou en 4). Les trois contreurs doivent être positionnés au moment de la relance en face de leur attaquant. Le contreur central doit faire son choix (soit la fixe, soit sur les côtés), et s'il va contrer avec son équipier, les deux contreurs doivent être unis (sauter ensemble et leurs mains doivent se toucher).
- **Critères de réussite :** Sur la vision du jeu adverse : Ai-je bien découvert le choix de l'attaquant ? Sur le contre : Formions nous un bloc homogène ?



■ **Effectif idéal :** 8 (minimum de 6)

■ **Déroulement :**

E : envoie ballon sur R.

R : fait une relance sur P et soutien l'attaque.

P : annonce son choix et fait une passe sur A.

A : attaque ou soutien, s'il ne peut pas pousser le ballon dans les 3 mètres adverses.

C : analyse le choix du passeur, contre homogène ou soutien et joue l'opposition.

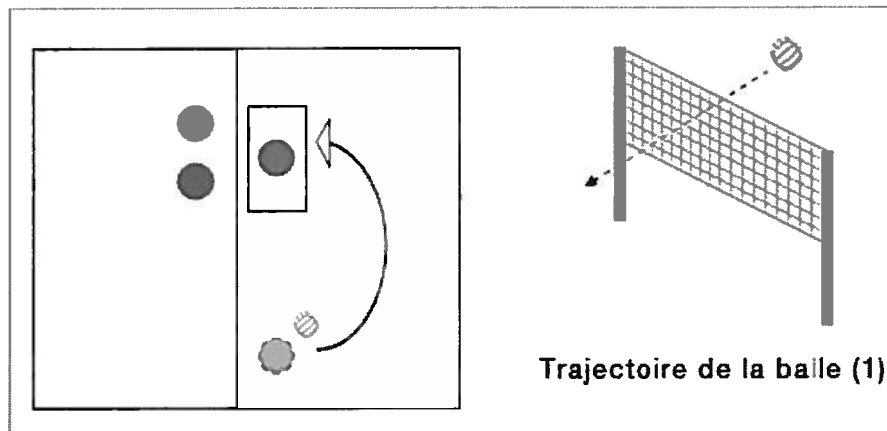
Nombre de répétition / Intensité : toutes les 5 relances on tourne.

Temps d'exécution prévu : 10 minutes maximum.

- **Evolution positive :** Le passeur peut annoncer toutes combinaisons (piston, croix...). L'attaquant doit attaquer dans l'espace des 2 contreurs quand il est présent.
- **Evolution négative :** Le relanceur est supprimé et le ballon part de l'attaquant. Le passeur crie ce qu'il souhaite faire (un choix possible) et les deux contreurs vont directement se placer au contre.
- **Bilan de séance :** Points + / Points -



Régler son saut



■ Exercice :

Vert fait une passe haute sur rouge (l'entraîneur) monté sur une petite caisse. Rouge smache. Les 2 Bleus doivent monter au block jusqu'à ce qu'ils touchent la balle. Après 10 blocks, on change les joueurs.

■ Conseil technique :

Les bleus doivent apprendre à régler leur saut en fonction de l'attaque. L'attaque partant de haut, ils doivent sauter en léger décalé par rapport à l'attaque.

(1) Le block doit prendre conscience qu'une attaque, par définition, part de haut en bas. Il faut donc ajuster son saut pour prendre la balle au plus bas de sa trajectoire.

■ Remarque :

L'exercice a 2 objectifs : savoir ajuster son saut en fonction de l'attaque adverse, mais également, gagner en détente.

Il faut donc s'attendre à ce que le block ne touche pas la balle dans un 1er temps.



Avancer dans la balle sur relance

■ **Exercice de technique individuelle sur relance :**

L'exercice est simple, il suffit de mettre une barre horizontale à une hauteur d'environ 1m40-50 selon le public concerné, et de faire passer le joueur sous la barre avant de faire sa relance et de l'envoyer en poste 4.

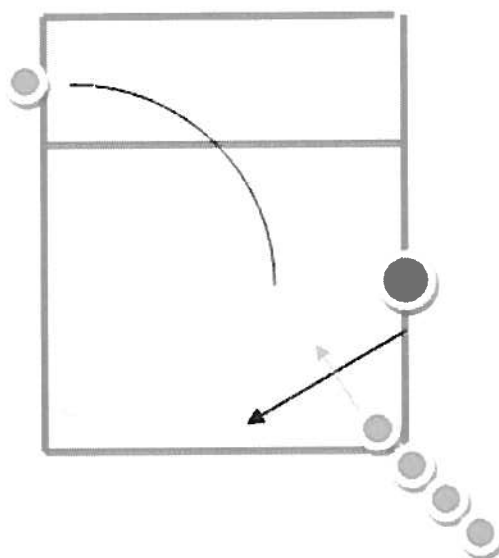
■ **Déroulement :**

L'entraîneur (rouge) envoie les ballons un peu devant la barre pour forcer le jeune joueur à avancer dans sa balle. Ainsi il se baissera et avancera dans le ballon qu'il devra chercher à pousser en poste 4 où le joueur précédent stoppera la balle et reviendra dans la file. Ou bien refaire la même chose de l'autre côté du terrain en lançant soit même la balle de l'autre côté de la barre horizontale.

Evolution possible avec une attaque en 4 si la relance n'est pas trop collée au fil. Possible de le faire sur tous les postes d'attaques.

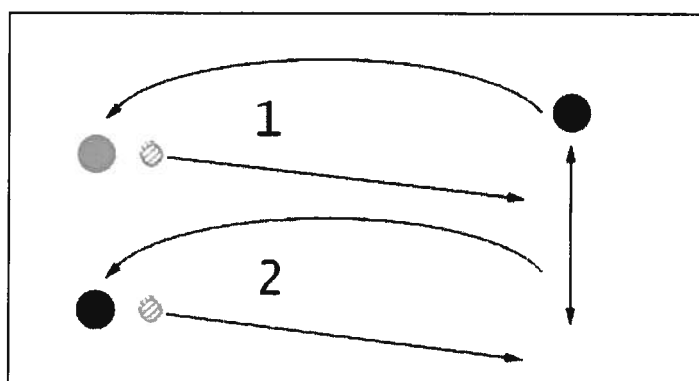
L'entraîneur doit vérifier que les bras ne montent pas au dessus des épaules et que le joueur se sert bien de son corps pour pousser la balle.

Cet exercice est bien à faire en début de séance pour commencer à toucher les ballons.





Défense rapide



■ Exercice :

Vert fait une passe tendue sur rouge.

Rouge réception manchette sur Vert puis fait un déplacement latéral face à Bleu.

Bleu fait une passe tendue sur rouge.

Rouge réceptionne manchette sur bleu puis déplacement latéral face à vert, etc.

■ Conseil technique :

Attention au jeu de jambes. Face à vert, jambe droite devant. Face à bleu, jambe gauche devant.

Déplacement obligatoirement en pas chassés latéraux.

Rouge doit toujours toucher la balle avant qu'elle ne touche le sol, même si la passe tendue est mauvaise et passer de suite à l'autre aile. Ne pas se disperser dans la récupération de la balle.

Bleu et Vert ont tendance à viser Rouge ! Non, ils doivent lancer droit devant et Rouge se déplace.

■ Evolution :

Avec des joueurs plus aguerris, bleu et vert smashent.

Rouge peut faire une roulade de gauche à droite et revenir en pas chassé, donc bleu smash plus rapidement que vert.

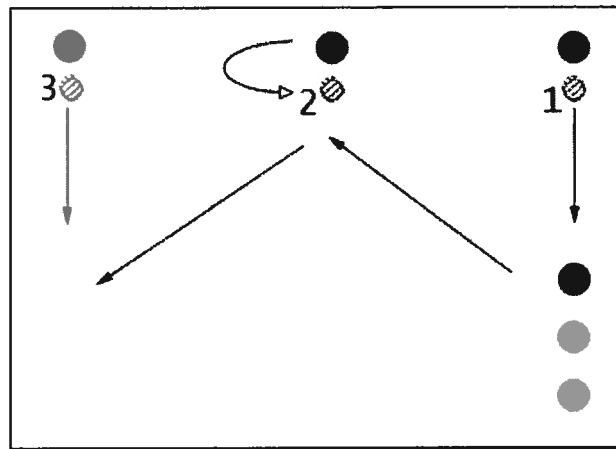
Toujours obligation de toucher la balle avant qu'elle ne touche le sol.

■ Remarque :

C'est un exercice très fatigant, il faut penser à changer rouge assez vite.



Déplacement défensif



■ Exercice :

Rouge attaque sur Bleu qui réceptionne. Puis Bleu se déplace sur le 2e rouge qui a fait une balle courte que bleu réceptionne. Bleu se déplace sur le 3e rouge qui attaque. Bleu passe à la queue, c'est au tour du 1er vert.

■ Conseil technique :

Attention au jeu de jambes. Le déplacement de 2 à 3 doit être effectué face aux rouges. Le filet étant dos aux rouges, le même exercice peut donc être effectué des 2 côtés du filet.

■ Remarque :

Attendre que les 3 rouges soient prêts avec leur ballon avant de lancer le joueur suivant. Le rouge en position 2 doit être inversé avec un autre rouge en milieu d'exercice. Après plusieurs passages des réceptionneurs, inversez les rôles.



Echauffement et défense

■ **Thème :**

Défense et déplacement.

■ **Objectif :**

Positionnement de base en défense avec petits déplacements rapides + vision du jeu.

■ **Procédures :**

Suivi des gestes de l'entraîneur.

■ **Consignes générales :**

Savoir se déplacer au plus vite, par petits pas latéraux, en avant ou arrière tout en gardant une position de défense.

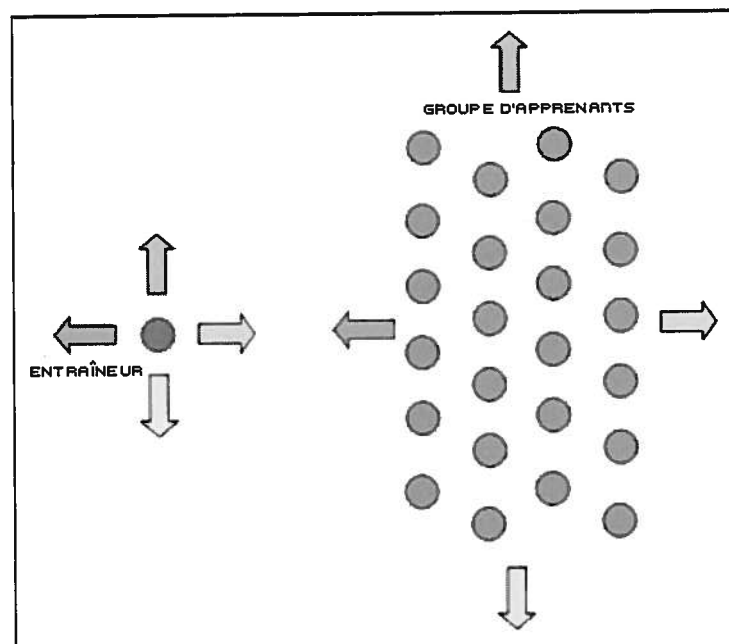
■ **Consignes techniques :**

L'entraîneur se place en vis-à-vis du groupe. Il peut se mettre lui-même en position de défense (genoux pliés, penché en avant, légèrement sur la pointe des pieds, les bras en position manchette), et il se déplace de manière aléatoire et saccadée à droite, à gauche, en avant ou en arrière. Les apprenants doivent suivre les mouvements respectifs (à droite si gauche, avant si arrière, etc...) tout en conservant la posture. La " lecture " du déplacement est aussi importante que le maintien de la position.

Une variante est possible en positionnant les mains au-dessus de la tête, prêtes pour une passe. Attention, l'exercice sera d'autant plus épuisant: pas plus de 3 mn sans une pause...

Autre variante pour transformer l'exercice en jeu: après 3 premières erreurs acceptées (sur l'ensemble) chaque erreur de direction élimine la personne.

Remarque : cet exercice peut être appliqué aussi bien pour l'échauffement que pour la technique.





Enchaînement relance - attaque

Il faut un relanceur avec un cadis de 15 ballons environ, un réceptionneur attaquant, un passeur, les autres, en attente, ramassent les balles.

■ **But de l'exo :**

Enchaîner 3 attaques après réception et ce sur les 3 postes avant.

Départ du poste 1.

Le relanceur a 3 balles à envoyer, une en poste 1, une en poste 3 au niveau des 3 m et une en poste 5.

Le réceptionneur réceptionne la première balle poste 1 et enchaîne sur une attaque en 2.

Sur la seconde balle, poste 3, il doit faire sa relance en 10 doigts de préférence et enchaîner sur une courte ou une déca.

Sur la dernière balle poste 5, il enchaîne sur une attaque en 4.

Chaque attaquant fait trois passages consécutifs.

■ **Objectif :**

Allier précision de relance et vitesse de déplacement en attaque.

■ **Variante :**

On peut donner à l'attaquant des impératifs d'attaque, ligne ou diago.

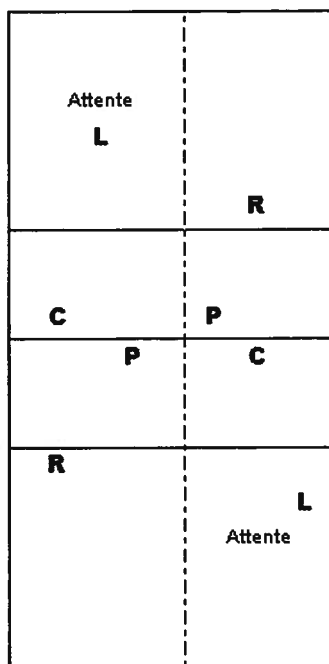
On peut également incorporer des contreurs.

Il est également possible de donner des sanctions genre 5 pompes par attaque dehors ou dans le filet et 20 abdos par mauvaise réception (par exemple).



Enchaîner une tâche après une relance

- **Objectif (amélioration de) :** Effectuer une relance et se préparer pour attaquer.
- **Procédures :** Série en circuit.
- **Consignes générales :** Lire rapidement la trajectoire du ballon pour se placer en relance (passe ou réception) vers la zone de passe et ensuite se préparer pour une attaque.
- **Consignes techniques :** Un lanceur lance un ballon (lancer ou passe) relativement facile sur le relanceur qui après lecture rapide de la trajectoire du ballon, se déplace rapidement et se stabilise en étant orienté vers la zone de passe pour effectuer sa relance. Le passeur fait une passe haute en 4 pour le relanceur. Le relanceur après sa relance va se placer pour attaquer et attaque. Il faut appeler le ballon à la passe et à l'attaque.
- **Critères de réussite :** Sur la qualité de la relance : Est-ce que ma relance est suffisamment haute pour que le passeur puisse faire une passe et pour que je puisse me préparer à mon poste à l'attaque ?



■ **Effectif idéal :** 10 (minimum de 8)

■ **Déroulement :**

L : lance son ballon sur R puis suit son ballon et va en R.

Attente : entre dans le terrain et défend vers R.

R : analyse de la trajectoire, déplacement rapide et relance orientée et haute sur P puis se prépare à attaquer en 4. Après l'attaque va à la passe.

P : passe et soutien de l'attaquant. Après la passe va au contre.

C : suit le relanceur pour le contrer et va en attente.

Nombre de répétition/Intensité : circuit en continuité.

Temps d'exécution prévu : 10 minutes.

Evolution positive : Chaque relanceur peut attaquer à son poste et jouer le point. Un contreur peut être ajouté.

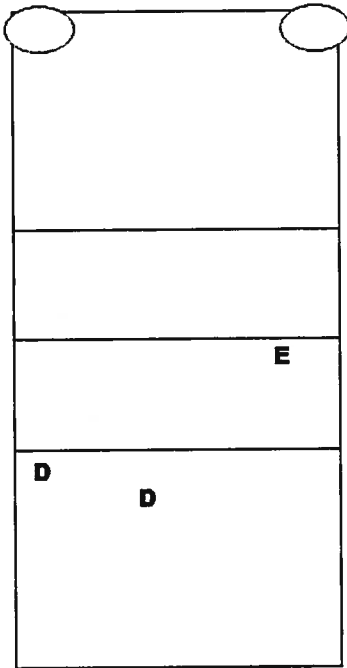
■ **Evolution négative :** L'attaque est remplacée par une passe en suspension sur l'attente, la continuité doit s'effectuer. Ou le circuit se fera s'il y a 2 échanges entre terrain.

■ **Bilan de séance :** Points + / Points -



Marquer un point sur défense

- **Objectif (amélioration de) :** Marquer un point en partant d'une situation de crise.
- **Procédures :** Série.
- **Consignes générales :** Partir d'une situation délicate et la retourner en sa faveur en tâchant de faire le point.
- **Consignes techniques :** L'entraîneur fait une self-attaque (pied au sol) sur deux défenseurs. Les défenseurs partent de la Base 1 dès que l'entraîneur lance son ballon et au moment de la frappe s'arrête pour défendre. A deux et en trois touches de ballon, ils doivent arriver à envoyer le ballon dans les cibles adverses.
- **Critères de réussite :** Suis-je bien placé en défense ? Est-ce que j'ai pu m'orienter assez vite pour envoyer le ballon dans une des cibles ?



- **Effectif idéal :** 6 dédoublé (minimum de 3)

- **Déroulement :**

E : self-attaque sur D.

D : part de la base 1 au signal de E et défend haut dans le terrain pour qu'il y ait construction et contre attaque avec pour objectif de mettre le ballon dans une des cibles en passe ou en manchette.

Nombre de répétition / Intensité : les cibles doivent être atteintes une dizaine de fois.

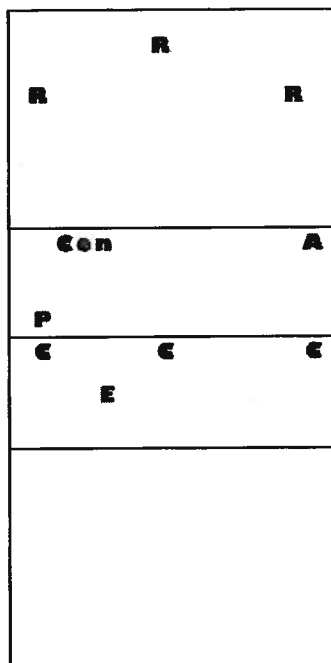
Temps d'exécution prévu : 15 minutes.

- **Evolution positive :** 1- réaliser uniquement 2 touches de balle pour mettre le ballon dans la cible;
2- possibilité d'attaquer aux 3 mètres toujours en visant la cible.
- **Evolution négative :** L'entraîneur n'attaque pas mais lance un ballon au fond du terrain. Il faut créer une situation de crise où les défenseurs soient en réussite.
- **Bilan de séance :** Points + / Points -



Pénétration du passeur en défense

- **Objectif (amélioration de) :** Analyser une situation adverse d'attaque.
- **Procédures :** Exercice en semi-collectif.
- **Consignes générales :** Se préparer à la défense tout en analysant l'attaque adverse pour savoir rapidement si le passeur peut pénétrer.
- **Consignes techniques :** L'entraîneur lance un ballon de relance (fait rebondir la balle au sol devant lui avant de la lancer, ce qui signifie que l'équipe adverse ne peut attaquer) ou fait une self-attaque (ce qui signifie que l'équipe adverse va attaquer). Dans le cas de la relance, le passeur pénètre du poste 1 et les deux autres défenseurs se partagent chacun la moitié du fond du terrain. Dans le cas contraire, les trois défenseurs défendent de la base 1 vers la base 2. La relance ou la défense s'effectue vers la zone de passe puis les joueurs soutiennent l'attaquant. Le passeur pénètre ou non. L'attaquant attaque. En face, les joueurs jouent l'opposition et peuvent jouer la continuité dans ce cas, le passeur pénétrant devra faire son choix sans l'aide de l'entraîneur.
- **Critères de réussite :** Est-ce que le passeur a annoncé rapidement sa pénétration ? Est-ce qu'en cas de pénétration les deux défenseurs ont bien couvert tout le fond du terrain ?

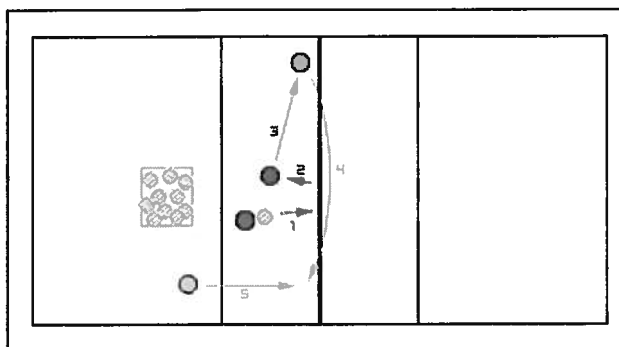


- **Effectif idéal :** 8 (minimum de 5)
- **Déroulement :**
 E : lance ou attaque le ballon.
 P : défend ou pénètre et l'annonce.
 D : défense Base 1 - Base 2.
 A : contre sur E ou se prépare à attaquer à son poste.
 P2 : fait la passe ou attaque.
 O : joue l'opposition et attaque aux 3 mètres.
 Nombre de répétition : 10 pénétrations par ligne.
 Temps d'exécution prévu : 15 minutes.

- **Evolution positive :** E fait jouer l'opposition dans un premier temps en attaquant pour que la défense de l'opposition soit en difficulté et donc le choix de passe réduit (au fil ou non).
- **Evolution négative :** P et D sont en Base 2 et E envoie un ballon sur un des trois, si P n'est pas concerné, alors il pénètre.
- **Bilan de séance :** Points + / Points -



Relance après rebond au filet



■ Exercice :

1. Bleu frappe de toutes ses forces sur le filet (bien tendu).
2. Rouge se tient prêt à récupérer en manchette le ballon qui rebondit sur le filet puis le soulève au dessus de lui-même.
3. Une fois le ballon récupéré en manchette, Rouge fait une passe sur Vert (en passe haute, manchette interdit).
4. Vert qui est à l'extrémité gauche du terrain fait une passe à l'extrémité droite sur Orange.
5. Orange se prépare à attaquer dès qu'il reçoit le ballon.

■ Conseil technique :

Après rebond, le ballon est susceptible d'aller dans n'importe quelle direction. Rouge doit donc avoir la position jambes fléchies, bras bien tendus (comme lors d'une réception arrière) et bien observer la trajectoire de la balle.

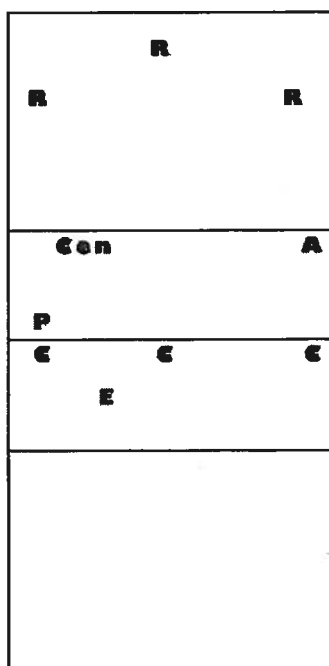
■ Remarque :

L'exercice se fait en 5 étapes pour permettre un travail complet pour la réception, le renvoi, la passe et l'attaque, mais l'exercice principal renforce la capacité du joueur Rouge à remonter une balle après rebond dans un filet.



Soutien de l'attaquant

- **Objectif (amélioration de) :** Soutenir l'attaque.
- **Procédures :** Exercice en collectif.
- **Consignes générales :** Construire une attaque dès la réception et être présent au soutien d'attaque. La permutation des joueurs s'effectue à la réception ou après l'attaque.
- **Consignes techniques :** La réception doit se faire dans la zone de passe afin que le passeur ait le choix de passe. Le passeur pénètre ou non et fait une passe au central. Tous les joueurs sauf l'attaquant doivent se sentir concernés par le soutien de l'attaque. Les contreurs doivent analyser rapidement le choix du passeur (malgré que la première attaque doit passer par le centre) et être unis pour le contre. Si l'attaquant marque le point, l'entraîneur leur envoi de suite une balle dans les 3 mètres ou au fond du terrain comme si l'attaque avait été contrée et l'équipe doit reconstruire.
- **Critères de réussite :** Est-ce que j'étais présent au moment de l'attaque ? Est-ce que je suis parvenu à toucher au moins le ballon ?



- **Effectif idéal :** 10 (minimum de 7)
- **Déroulement :**
S : sert et va en en Base 1 de défense.

R : réception sur la zone de passe et soutien attaque. Le poste 6 reste en retrait du soutien pour les balles profondes.

P : passe et soutien attaque.

Cen et A : attaque ou soutien.

C : contre.

E : envoi ballon dès que l'attaque est passée.

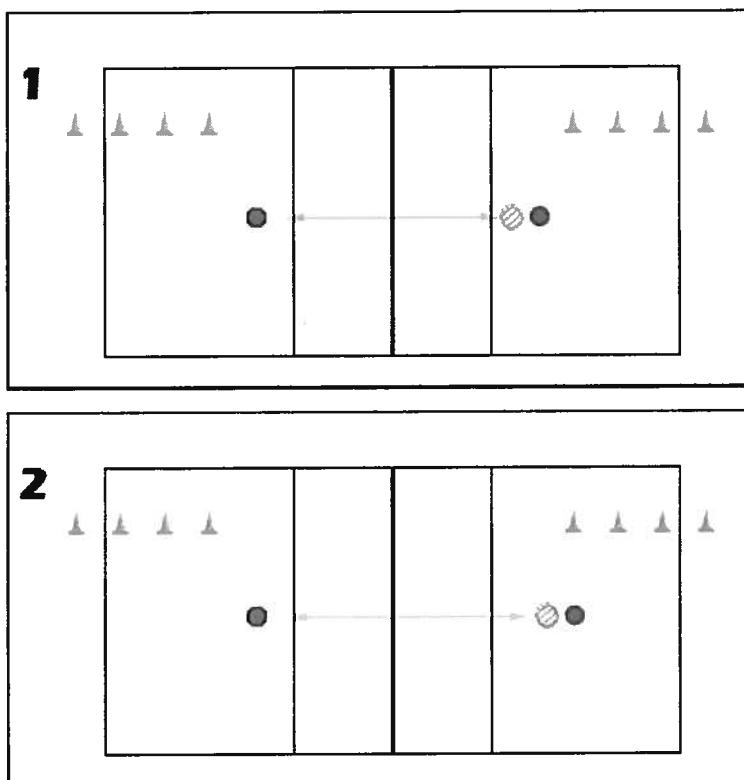
Nombre de répétition : 5 ballons par rotation.

Temps d'exécution prévu : 20 minutes.

- **Evolution positive :** La contrainte à la première attaque s'annule et le passeur annonce sa combinaison.
- **Evolution négative :** Il n'y a plus de service, le ballon part de R. A la place des contreurs un joueur peut tenir une planche pour simuler le contre.
- **Bilan de séance :** Points + / Points -



Appréhension du service



■ Exercice :

Rouge fait un service sur bleu qui bloque la balle à 2 mains..Bleu fait un service sur Rouge qui bloque. Etc..Lorsque Rouge a réussi 3 services de suite, il recule d'un plot..Idem pour bleu. Chacun recule d'un plot de façon autonome jusqu'à arriver sur la vraie ligne de service.

■ Conseil technique :

Le joueur doit lancer sa balle devant lui et frapper avec le 2e bras.

Ne pas inclure la réception, se concentrer sur le service pour éviter de perdre du temps à aller chercher les balles.

Le serveur doit viser son binôme.

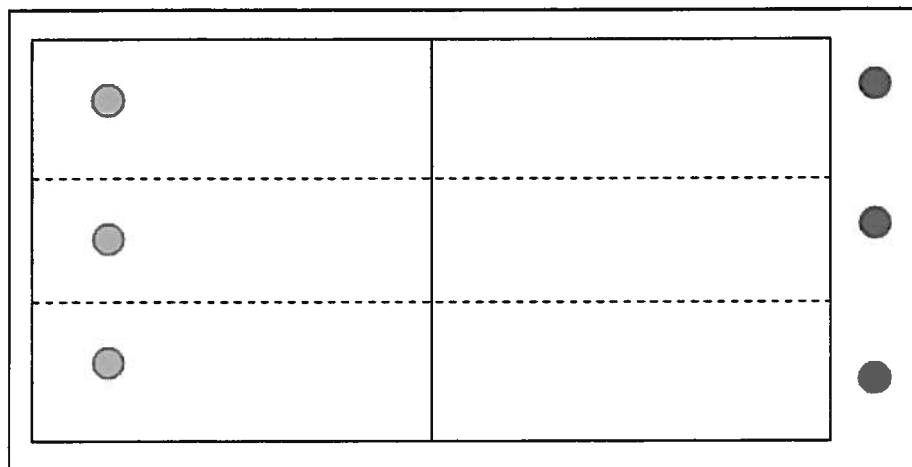
■ Remarque :

On peut placer plusieurs duos sur un terrain mais ne pas dépasser 3 duos.

Cet exercice s'adresse principalement aux débutants. Parvenir à dépasser le filet, pour un débutant, est déjà une victoire. Tant pis s'il n'arrive pas à viser son binôme, bien que ça fasse partie de l'exercice.



Chercher le service gagnant tout en contrôlant sa trajectoire



■ Déroulement :

C'est 1 contre 1. Chaque binôme (un joueur bleu et un joueur vert) sert chacun son tour. On doit donc contrôler sa trajectoire. On sert, on réceptionne, on sert, on réceptionne... (même si on marque le point). Le réceptionneur doit alors réceptionner sur lui-même puis saisir sa réception à 2 mains.

■ Objectif :

Faire un service gagnant.

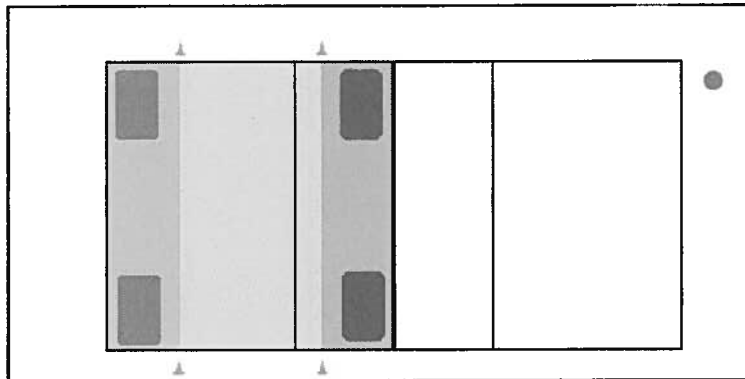
- Si le joueur qui est en réception parvient à réceptionner la balle puis à la saisir à 2 mains, PAS DE POINT MARQUER.
- Si celui qui est en position de réception ne réceptionne pas le service, .1 POINT POUR LE SERVEUR.
- Si le réceptionneur réceptionne mais que la balle part n'importe où et qu'il ne peut pas la saisir à 2 mains après sa réception, 1 POINT POUR LE SERVEUR.

■ A noter :

Selon le niveau de votre équipe, vous déterminerez le nombre de points qui arrêtera le jeu. Le 1er arrivé à 10 ou à 5 par exemple, a gagné mais il est important qu'il y ait une compétition entre les 2 joueurs pour qu'ils se donnent à fond tant en réception qu'en service.



Précision du service



■ Exercice :

Bleu doit servir 20 ballons avec la méthode de son choix.

Le ballon tombe dans la zone rouge, l'entraîneur comptabilise 2 points.

Le ballon tombe dans la zone verte, l'entraîneur comptabilise 1 point.

Le ballon tombe dans la zone bleue, l'entraîneur comptabilise 2 points.

Le ballon tombe sur l'un des 4 tapis, l'entraîneur comptabilise 4 points.

■ Remarque :

Lancer un petit challenge pour motiver les troupes.....par exemple les 2 derniers (au niveau points après le passage de tout le monde) doivent accomplir un gage choisi par l'équipe. (Pompe, chaise, tour de terrain, etc.)

Cet exercice va faire prendre conscience aux jeunes, qu'il n'y a pas qu'un seul moyen de servir...pour réussir à poser le ballon dans la zone rouge, ils devront changer de geste par rapport à la zone bleue.



Réussir un service smashé

- D'abord travailler le **lancer avec la course d'élan** : chacun doit trouver son lancer (hauteur, 1 main ou 2 mains, légèrement vers la droite ou vers la gauche). Bref il faut passer des heures pour trouver un lancer bien calé avec la course d'élan et le saut. Il faut absolument que ce lancer devienne un automatisme que l'on est capable de répéter à l'identique.
- Pour la **frappe**, il faut prendre le ballon le plus haut possible, traverser la balle avec un mouvement ample bras tendu au moment de la frappe, avec un saut vers l'avant pour bien traverser le ballon.

Je pense que s'entraîner à un service smashé avec un saut vertical ne sert à rien. La frappe en service smashé ressemble à une frappe aux 3 mètres. Donc travailler vos attaques aux 3 mètres ça pourra vous servir pour les services smashés.



4 x 4 en scolaire

Espace de jeu

Terrain de 7m sur 14. Ligne à 3m du filet, hauteur du filet à 2m10 ou plus (hauteur à moduler en fonction du niveau de jeu et de la catégorie d'âge).

Marque

Sets de 25 ou 15 points en marque continue.

Position des joueurs

La rotation est obligatoire.

Le joueur qui occupe le poste 1 est considéré comme étant arrière; les trois autres joueurs sont avants.

Au service, les joueurs des deux équipes doivent se placer dans l'ordre de rotation et le poste 1 doit être en arrière de l'un des trois joueurs avants.

Le joueur arrière ou serveur ne peut pas participer au contre, ni frapper la balle au dessus du bord supérieur du filet, s'il se trouve à proximité de celui-ci (il peut attaquer la zone arrière).

Le règlement organise l'activité du joueur tout en générant l'efficacité et la clarté du jeu d'équipe.

Par ailleurs, la représentation finale du type de projet collectif d'action induit par la logique du règlement doit aider l'élève dans la conduite de ses apprentissages.

■ **Etape 1 : Le jeu de renvoi direct**

Caractéristiques du jeu

L'activité des élèves s'organise autour d'un projet individuel réduit à l'intention défensive. C'est un jeu de hasard. Les frappes sont souvent "explosives".

Perspective d'évolution

Ce jeu cherche à donner une dimension tactique par des retours directs qui visent à mettre l'équipe adverse en difficulté (court, long, tendu) en alternance avec des balles hautes dans son camp.

Quelques connaissances à acquérir pour le passage à l'étape suivante

- » Savoir se situer, se placer sur le terrain et intégrer des repères : lignes-partenaires-ordre et sens de rotation.
- » Se placer en demi cercle.
- » Manifester verbalement sa décision d'intervenir en réception.
- » Savoir lire la trajectoire de balle suffisamment tôt pour être équilibré au point de chute.
- » Être capable en réception de doser l'énergie transmise au ballon.
- » S'orienter pour le non-réceptionneur (NR) vers le réceptionneur (R) et se préparer à un relais possible.

Situation 1

Compétence spécifique visée

Réceptionner et renvoyer directement dans le camp adverse une balle haute depuis son espace de marque favorable (2).

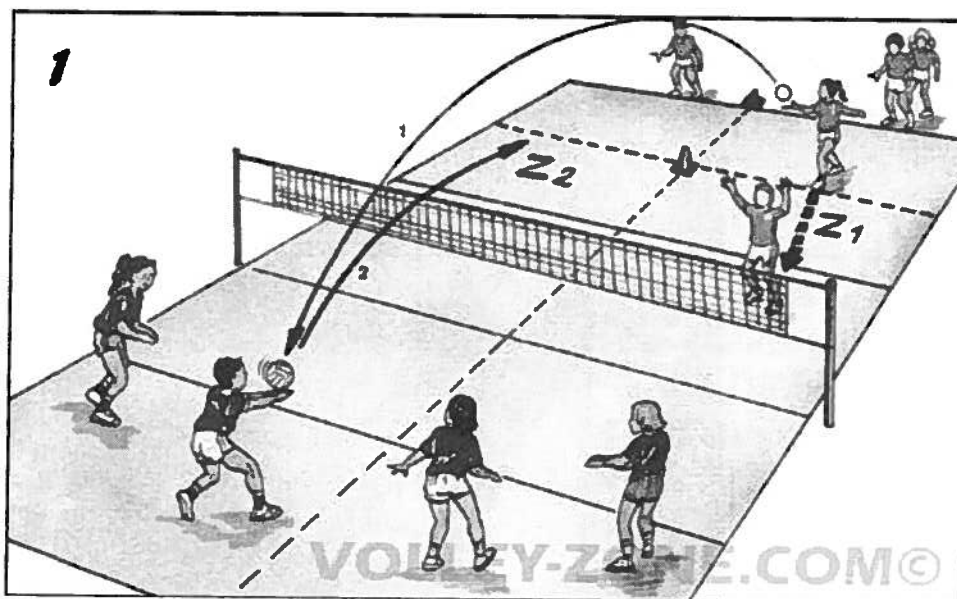
R se détermine et choisit un retour direct tactique (prise en compte du défenseur).

Les NR aident et soutiennent (relais éventuel).



Dispositif

Le terrain est divisé en deux dans le sens de la longueur. 4 joueurs sont au service et 4 en réception. Mettre un plot au milieu à 5m pour le service.
Les R sont placés par 2 dans chaque demi-terrain.



Consignes

Chaque joueur de l'équipe au service effectue 2 services, 1 dans le demi-terrain droit, l'autre dans le demi-terrain gauche.

Après chaque service, il va occuper (défendre) un demi-terrain de son propre camp (Z1 ou Z2). Lorsqu'il a choisi, il n'a pas le droit d'occuper l'autre zone.

R effectue un retour direct dans le terrain adverse, où ne se trouve pas le serveur.

Critères de réussite

Pour l'équipe en réception : si le service peut jouer le retour de service : 0 pt.

Si la balle arrive dans la zone défendue par le serveur sans que celui-ci puisse la jouer : 1 pt.

Pour un retour direct dans le terrain adverse et dans la zone inoccupée ou au-delà du plot de service : 2 pts.

Chaque équipe passe deux fois au service, deux fois en réception et compare son total de points.

Critères de réalisation

Se déterminer réceptionneur (parler).

Ne pas aller trop vite à la rencontre de la balle (passage au dessus du filet).

Récupérer les services en cloche par une passe haute et les services tendus par une manchette.

Effectuer un renvoi direct haut.

Conserver les avant-bras tendus sur les réceptions basses.

S'orienter autour de la balle et du R pour les NR.

■ Etape 2 : Le jeu de relais par la perpendiculaire

Caractéristiques du jeu

L'intention tactique du réceptionneur est de tenter de conserver la balle.

Lorsqu'il y parvient, le retour est haut et orienté vers l'avant, ce qui donne du temps aux NR de se déplacer afin d'effectuer un ou deux relais.

Cela reste encore un jeu de hasard caractérisé cependant par les notions d'entraide et de coopération pour renvoyer la balle. On pourrait qualifier cette étape de jeu de soutien ou



encore, de jeu de relais court.

Toutefois, ce jeu de sauvegarde ne place pas l'équipe en situation favorable pour marquer. La distinction entre zone de défense (ZD) et zone d'attaque (ZA) permet d'envisager le passage à l'étape suivante.

Remarque : à ce stade de jeu, il est conventionnel de proposer aux joueurs de s'organiser en récupération de service avec un passeur au centre. Au regard du règlement, c'est le joueur placé en position 3 qui occupe ce rôle afin de disposer de deux possibilités d'attaque à droite et à gauche.

Si ce placement permet de récupérer quelques réceptions envoyées au centre et près du filet, il ne semble pas adapté au niveau des élèves qui, à cette étape, ne contrôlent pas la longueur de leur renvoi pour jouer précisément sur un "joueur-cible". De plus, le passeur au centre est orienté face à ses partenaires et dos au filet :

- » il lui sera impossible de jouer des balles trop longues car son déplacement sera limité par la présence du filet,
- » il ne voit pas le placement des joueurs adverses du fait de son orientation et ne peut jouer en deuxième main avec l'intention de placer la balle,
- » il n'est pas apte à effectuer une passe arrière dans l'éventualité d'un jeu en trois touche et va transmettre le ballon au joueur vers lequel il est tourné ce qui réduit l'incertitude dans le camp adverse.

Aussi, ce type de placement ne permet pas d'installer un changement de rythme ni une accélération dans l'échange qui peuvent créer les conditions de la contre-attaque et enlever du temps à l'adversaire. En effet, l'histoire des techniques de volley-ball montre que le jeu rapide et l'attaque en "deuxième main" a permis au volley d'évoluer en se dégageant du schéma stéréotypé : "1, 2, 3 et attaque".

Perspective d'évolution

Placer l'équipe en situation favorable de marque consiste à stabiliser les récupérations hautes et orientées à l'oblique en ZA opposée au point de récupération. Ceci dans le but d'obtenir un renvoi sécurisé dans son camp et de créer l'opportunité d'un relais offensif sur l'initiative du joueur en soutien qui se situe le plus près du filet.

Connaissances à acquérir

- » Adopter, avant le service, une attitude pré-orientée : pied gauche avancé pour les joueurs aux postes 3 et 4; pied droit avancé pour les joueurs en 1 et 2.
- » Être régulier à la réception sur des paramètres de trajectoires variées.
- » Agrandir l'espace de marque favorable.
- » Frapper la balle en trajectoire haute et lente pour donner du temps à ses partenaires.
- » Orienter la réception de service vers la ZA et l'ailier opposé.
- » Effectuer un renvoi après un déplacement dans une zone.
- » S'orienter et anticiper un déplacement vers la ZA pour le NR.
- » Prendre des informations dans le camp adverse pour placer la balle.
- » Savoir frapper d'une main après un déplacement, sans suspension et avec suspension.

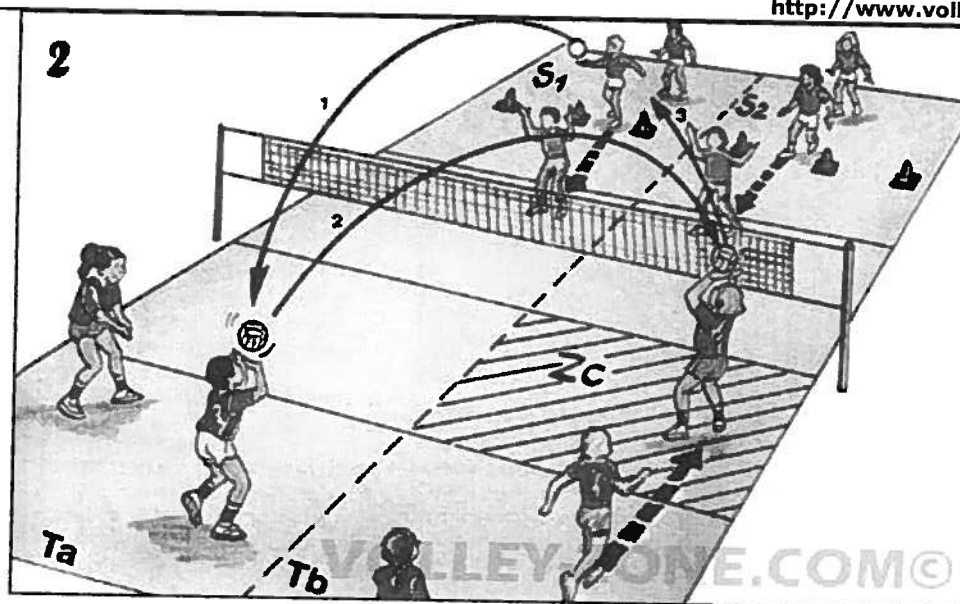
Situation 2

Compétence spécifique visée

Réceptionner une balle de vitesse peu rapide et de trajectoire arrondie dans l'espace arrière du terrain et la transmettre en cloche dans un secteur proche du filet.

Dispositif

Terrain identique à la situation 1. Une ligne de plots à 5m du filet (côté service). Un serveur dans chaque demi-terrain (S1 et S2). 2 R dans un demi-terrain adverse (Ta). Un joueur-relais de la même équipe en place dans l'autre demi-terrain (Tb). Une zone-cible (ZC) entre le filet et les 3m devant le joueur relais.



Consignes

S1 sert puis S1 et S2 se déplacent pour défendre leur espace situé entre les plots et le filet. Ensuite S2 sert, puis S2 et S1 défendent. Servir 2 fois dans la même zone de réception. La frappe au service se fait par-dessous et avec une trajectoire haute. Le renvoi direct est interdit : les R doivent orienter la réception vers le haut, à l'oblique et en direction de la ZC.

Le joueur relais doit intervenir sur la balle à la limite ou dans la ZC après avoir effectué un déplacement vers l'avant. Le but est d'envoyer la balle en arrière de la ligne des plots. La rotation des R a lieu tous les 2 services.

Cette situation doit être réalisée aussi avec le joueur relais à gauche, dans le terrain Ta.

Critères de réussite

Le but est atteint : 3 pts.

Le joueur relais renvoie la balle dans le terrain adverse en avant de la ligne des plots : 2 pts (même si S1 ou S2 peuvent intervenir sur la balle).

La réception parvient correctement dans la ZC mais le joueur relais ne sait pas l'exploiter : 1 pt.

Sur un total de 16 réceptions pour l'équipe, il faut 24 pts pour envisager un changement de niveau (par exemple : 4 retours poussés au fond; 5 retours effectués dans les conditions à 2 pts; 2 retours à & pt - 4 échecs).

Critères de réalisation

Les mêmes qu'en situation 1 pour les R.

Le joueur relais doit avoir une attitude de disponibilité (orienté, jambes fléchies) en cas de réception aléatoire et anticiper son déplacement vers la ZC tout en continuant de s'informer sur la trajectoire de la balle. Il peut pousser la balle lorsqu'il est en appui, en suspension ou smasher (en cas de smash, la cible englobe tout le terrain adverse : 3 pts s'il réussit).

Commentaires

Ces deux premières étapes constituent des thèmes d'étude pour les cycles volley-ball en classe de sixième ou cinquième où l'activité de l'élève trouve du sens dans les situations de jeu à effectif réduit (1 contre 1 ou 2 contre 2).

A ce stade de la scolarité, les élèves devraient être capables de jouer au niveau de la 3ème étape.

■ Etape 3 : Le jeu de relais par l'oblique



Caractéristiques du jeu

C'est un jeu de relais long qui envoie la balle en ZA par l'oblique devant l'ailier opposé (retour à gauche ou retour à droite selon le lieu de réception).

Au cours de cette étape, il faut privilégier le jeu en ZA pour jouer la contre-attaque.

C'est le joueur en poste 2 ou 3, selon l'orientation du retour de service, qui frappe ou place la balle dans le terrain adverse. Cette construction du jeu est prometteuse car s'installe dans l'équipe un code de circulation de la balle et des joueurs.

L'organisation de l'adversaire au contre et son efficacité nécessiteront la réactualisation de ce code pour différer l'attaque.

Perspective d'évolution

Elle est basée sur l'alternative tactique. Le joueur opposé à la réception place un smashe en jeu direct ou conserve et fait une deuxième passe à la périphérie en fonction du placement adverse.

Connaissances à acquérir

- » Être précis au service.
- » Stabiliser la réception de service en fonction des variables balistiques : force-direction-amplitude.
- » Être capable de récupérer le service à 3 joueurs.
- » Jouer en 3 passes.
- » Savoir frapper d'une main après déplacement et suivant des paramètres de trajectoires variés.
- » Feinter.

Situation 3

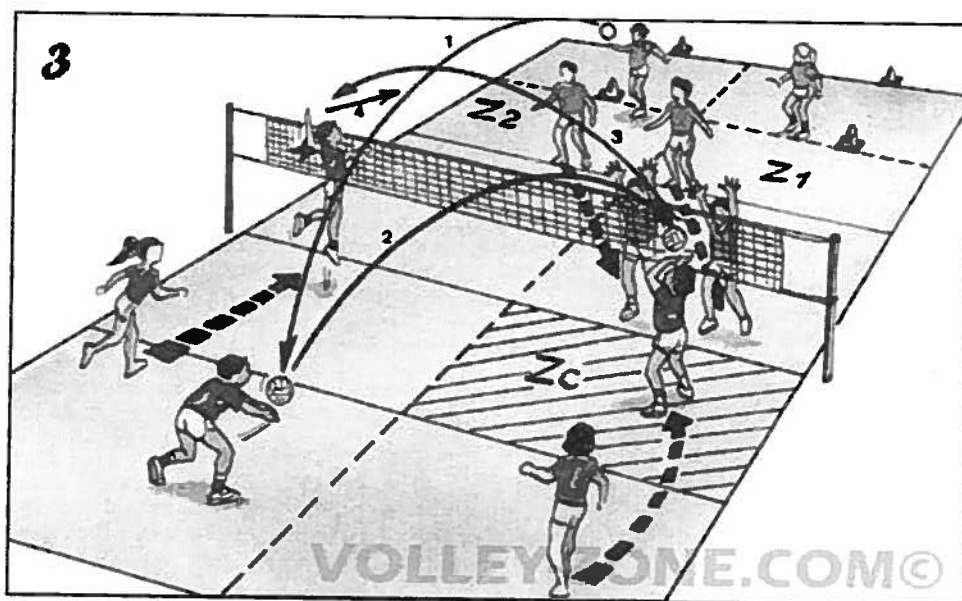
Compétence spécifique visée

Exploiter à bon escient le jeu direct (action vers la cible) et le jeu indirect (action à la périphérie).

Dispositif

Terrain identique aux situations précédentes. 2 plots dans chaque demi-terrain matérialisent le point de service : facile à 5m et difficile à 7m. 2 serveurs et 2 joueurs au niveau de la ligne des 3m au centre du terrain.

Réception identique à la situation 2.





Consignes

Les serveurs frappent la balle à tour de rôle vers les deux R. Dès que le service est effectué, le serveur donne une consigne à ses partenaires qui sont aux 3m pour aller contrer soit en Z1 soit en Z2.

Les réceptions sont orientées en ZC et le joueur choisit le jeu direct ou indirect en fonction de l'emplacement du contre.

La rotation des R est identique à la situation 2.

La situation s'effectue à droite et à gauche.

Critères de réussite

Si l'équipe marque en passant le contre au-dessus ou en force : 1 pt.

Si elle tient compte de l'emplacement du contre : 2 pts.

Critères de réalisation

Les critères liés aux situations précédentes restent d'actualité.

La réception des services faciles peut se faire en passe haute.

Le joueur relais prend les informations sur la position du contre pendant la trajectoire du service.

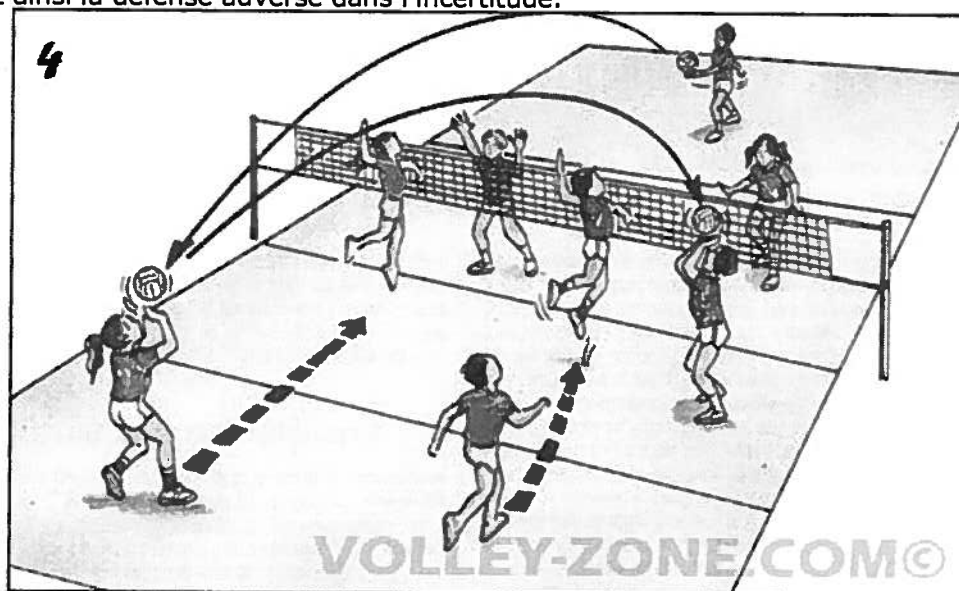
NR s'informe sur les trajectoires et se prépare à intervenir pour effectuer une 3ème passe placée ou un smash.

■ Etape 4 : Le jeu de relais sur un partenaire-passeur à droite

Caractéristiques du jeu

C'est le jeu placé. Cette étape constitue un niveau d'expertise qui articule contraintes du règlement et projet tactique collectif. Puisque le joueur en poste 1 ne participe pas à l'attaque, l'organisation tactique consiste à utiliser le partenaire situé au poste 2 comme passeur. Il est le joueur le plus proche de la ZA qui dispose devant lui de deux attaquants :

- l'équipe se fixe un projet de jeu en 3 touches basées sur l'attaque différée,
- la réception s'effectue à 3. Le joueur en poste 2 devient partenaire-passeur en se plaçant dans les 3m côté droit, pas trop près du filet et orienté de telle sorte qu'il puisse prendre des informations sur les adversaires et ses partenaires,
- l'équipe se réserve toujours deux possibilités d'attaque avec le joueur du poste 3 ou du poste 4, plaçant ainsi la défense adverse dans l'incertitude.



Perspective d'évolution

Elle tend vers une réception à 2 joueurs (postes 1 et 3) - l'attaquant en poste 4 venant se placer très en avant, près du passeur en prévision d'une attaque rapide - et vers un affinement



de la liaison passeur-attaquant et une augmentation du niveau d'incertitude en variant les temps d'attaque et l'espace (2 zones).

Connaissances à stabiliser

- » Être régulier et précis en réception basse sur des balles fortes.
- » Varier les courses, les temps et les passes d'attaque (tendues ou courtes).
- » Prendre des informations.
- » Feinter.
- » Anticiper la communication passeur/attaquants.
- » Savoir se déterminer et proposer deux solutions d'attaque.

Situation 4

Compétence spécifique visée

Intervenir sur le ballon afin de mettre en crise de temps ses adversaires.

Organisation

Sur un demi-terrain, la ligne de fond étant à 7m, jouer à 3 contre 3.

Consignes

Un seul joueur se charge de la réception; le passeur est à droite et un attaquant est situé dans un espace proche du passeur, il est prioritaire à l'attaque.

Le serveur doit envoyer la balle sur le R sans frapper fort (service à 5m).

Réception en passe haute.

Critères de réussite

Le match se déroule en 15 pts (marque continue). Si l'attaquant réussit une attaque rapide, il marque 2 pts.

Comportements attendus

L'attaquant doit être en suspension au moment où le passeur touche la balle, il prend un appel très court.

Le passeur ne doit pas trop pousser la balle.

R doit anticiper un déplacement vers l'avant et se préparer à attaquer si l'attaque rapide n'est pas possible ou feinter pour augmenter l'incertitude.

Conclusion

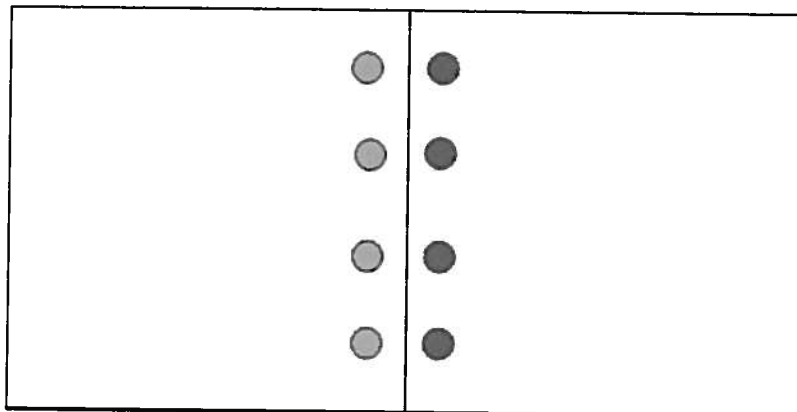
Les propositions énoncées tentent d'articuler les contraintes du règlement, le niveau des élèves et les exigences des programmes. Chaque étape peut aussi être reçue comme un projet de jeu qui, en fonction des capacités actuelles des élèves, donne du sens à leurs actions collectives.

D'autre part la stratégie du retour en zone d'attaque par l'oblique peut être compatible et même formatrice au regard du jeu institutionnel à 6. En effet, dans un premier temps, lorsque l'effectif de l'équipe passe de 4 à 6, la circulation de la balle en réception vers l'aile opposée peut être proposée aux joueurs qui n'ont pas encore de passeur spécialisé. De même, les caractéristiques de mobilité, de vitesse, d'alternative tactique et d'incertitude attachées au jeu à 4 constituent un socle de compétences utilisables dans une conception moderne du jeu à 6 (passeur pénétrant, différenciation des temps d'attaque et des courses d'élan par exemple).

Enfin, la surface et la dimension du terrain, l'environnement (en plein air ou en gymnase), le nombre de joueurs, la hauteur du filet, les différents règlements sont autant de variables qui, en fonction de l'évolution technico-tactique du joueur lui permettront de rencontrer un espace de réussite. Il est donc souhaitable durant le cursus scolaire des élèves, de leur proposer de vivre différentes logiques de jeu : situations réduites, beach-volley ou volley à 4 indoor au règlement particulier qui privilégie la spécialisation du joueur.



Acquérir la position du bloc



■ 1re phase :

L'entraîneur baisse un peu le fil et donne un medecineball par duo. Il doit le déposer de l'autre côté du fil, au plus près, sans lancer et sans toucher le fil.

L'équipe prend le ballon au sol et exécute à son tour l'exercice.

■ 2e phase :

Avec un ballon, chacun son tour, les joueurs doivent sauter au plus près du fil sans le toucher, le ballon à 2 mains et passer le ballon de l'autre côté du fil pour le donner, sans lancer, à son équipier.

Le 2e joueur sans ballon, doit sauter en même temps que le 1er et saisir le ballon au dessus du fil, dans son terrain, puis c'est au 2e de sauter, c'est chacun son tour.

■ 3e phase :

Pour s'approcher des conditions réelles, l'un des joueurs du duo fera une self-attaque et le joueur opposé devra bloquer, toujours sans toucher le fil et avec les mains fermes et en impulsion vers l'adversaire.

■ Objectif :

Savoir sauter au plus près du fil sans le toucher tout en passant ses mains de façon ferme chez l'adversaire et acquérir la position arrondie des bras.

Attention, c'est assez crevant, pensez à la pause entre les 3 phases.



Echauffement et renforcement musculaire inférieur et supérieur

	Pts attaque	Echec attaque	Pts contre	Echec contre	Pts service	Echec service	Réception jouable	Echec réception	Défense jouable	Echec défense	Pts Total
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
Points sur fautes adverses ==>											
Totaux											

■ Exercices :

1. 10 services dans des zones définies à ta guise. Services dans la zone = 1 pts - Services hors zone = -1 pts avec des joueurs de chaque cote du filet.

2. 10 attaques Poste 4 - puis 10 poste 2 - puis 10 au centre - 5 de chaque tapées lignes et 5 autres Diagos.

3. 10 contres Poste 4 - puis 10 Poste 2 - puis 10 au centre - Relance en attaque zone des 3 mètres de 3 joueurs sur les 3 contreurs. - 1 contre = 1Pts - 1 balle touchée ou ratée = - 1 pts.

4. 10 Défenses lignes - 10 Défenses centre aux 3 mètres - 10 Défenses Gde diag - 10 Défenses Petite Diag - Un joueur sur un banc en 4 - 3 et 2 et on fait tourné... - La Défense est bonne lorsque la balle revient en "2 et demi" ou "centre" selon votre format de jeu. 1 Défense bonne = 1 Pts sinon -1 Pts.

5. 10 Réceps sur chaque poste 5 - 6 - 1... 3 joueurs en récep, 1 serveur. Alternance du service puis au bout de 10 réceps chacun environ, un autre groupe rentre et ainsi de suite. 1 bonne récep c.a.d comme la défense = 1Pts sinon - 1Pts.

Pour la passe :

Faire 2 colonnes l'une en face de l'autre. Chaque joueur se relance la balle en passe haute 10 min environ - Puis faire le même exo avec uniquement de la manchette - Puis intégrer les 2 : 1 côté Relance 10 doigts et l'autre manchette.



Interdit d'être 9 !

■ **But :**

Outre les exercices, il faut bien faire comprendre à nos joueurs/euses qu'être 9 à l'entraînement est un vrai calvaire.

■ **Echauffement :**

On commence de suite avec 3 groupes de 3. Un passe et suis avec ballon mais aucun contact VOLLEY.

Passe et Suis aux 9 mètres, on intercale entre chaque passe et suis
Abdos/dorsaux/gainage/pompes/medecineballs/...etc :

1 : Passe de Basket (2 mn)

La balle est poussée au niveau de la poitrine avec énergie à 9 mètres.

On ne porte pas attention au lancé, mais plutôt sur l'attitude d'attente de balle qui pourrait ressembler à une attitude de défense.

» Abdos (30) et Dorsaux (30)

2 : Touche de Foot (1 mn)

Les coudes bien hauts et on chauffe les épaules.

» Abdos Latéraux (30/30) Gainage (1mn)

3 : Passe de hand (4mn) Main droite (2mn) , Main Gauche (2mn)

On porte une attention particulière au lancé cette fois-ci. Histoire d'imiter le geste d'attaque au ralenti (coude bien haut, gainage du buste, position des pieds).

» Pompes (15) et étirements

**** Variante méchante, si une balle tombe : tout le monde plonge 5 fois!!!! ****

Après ça on BOIT !!

■ **Premiers contacts de balle :**

» Passe et suis volley à 6 mètres :

Passe Haute (2mn)

Passe Haute en extension (1mn)

Attention avec la fatigue , insistez sur la qualité de passe, beaucoup de joueurs fatigués auront tendance à faire des passes imprécises et non académiques.

» Une minute de Gorille :

Là c'est pour se chauffer un peu le dos, les fesses et les endroits où on a mal. Je m'explique : pendant une minute (c'est long!) je fais deux pas et je plonge/roule dans tout les sens !

Après ça on BOIT !!

» Travail de passe en crise de temps/fatigue :

Dans cet exercice, une seule personne travaille (10 passages et on tourne).

Processus : joueur nommé respectivement 1 2 et 3. 2 travaille. 1 et 3 sont face à face à 6 mètres. 2 étant à coté de 1 et envoie une balle sur 3. 3 passe à 1 pendant que 2 effectue une roulade en direction de 3. Puis 1 envoie la balle sur 2 qui la renvoie à 1 et effectue une roulade en direction de 1.

Et ainsi de suite jusqu'à ce que 2 ait fait 10 roulades et vous pouvez changez.... Entraîneur!!!
Motiviez les joueurs pour que la balle ne tombe jamais et que la fatigue n'excuse en rien la qualité.



Après ça on BOIT !!

» Tour d'attaque :

Histoire de se chauffer avant le prochain exercice, les joueurs attaque 4 tout simple... ou avec deux méthodes (5m-7m)

1. La classique petite défense sur l'attaquant :

4 envoie sur passeur, passeur attaque sur 4, 4 défend sur passe et passe donne une balle d'attaque. C'est classique, tout le monde connaît.

2. La moins classique (utile pour les mauvais relanceurs qui se replacent mal pour attaquer) :
4 Attaque sur passeur (assez fort quand même), passeur défend dans le terrain, haut vers les postes 4 et 5. 4 relance puis attaque.

3. Le retour de la passe et suis sauvage :

Là c'est plus drôle on fait du jeu.

3 groupes de 3 en passe et suis.

Groupe 1 au service, groupe 2 en réception, groupe 3 en attente derrière groupe 2.

Groupe 1 sert sur groupe qui construit une attaque sur groupe 1 et passe en attente derrière groupe 1.

Groupe 3 rentre à la place de groupe 2 qui pendant ce temps construit son attaque...et ainsi de suite.

On fait tourner l'exercice tout bête pendant 2/3 minutes, puis on complique et on met des objectifs.

Exemple 1 : On bosse le base 1 / base 2. En définition je suis en base 1 jusqu'à la deuxième touche de balle puis je me déploie sur base 2.

Exemple 2 : Une bombe par équipe. On donne un ballon par groupe que l'on utilise comme un objet précieux qui ne doit pas tomber par terre. Je n'ai pas le droit de jouer la balle tant que j'ai cet objet précieux dans la main, je le passe donc à mon voisin. (Variante : tous le monde doit toucher le ballon).

Exemple 4 : DEUX bombes. Pareil qu'au dessus mais avec deux bombes.

Exemples 5 : TROIS !!!! Bombes !! Non je ne rigole pas c'est possible. A la différence d'au dessus et pour bien perturber tout le monde cette fois-ci, je ne passe plus la balle à côté mais je la jette ou la pose avant de jouer, puis je la récupère.

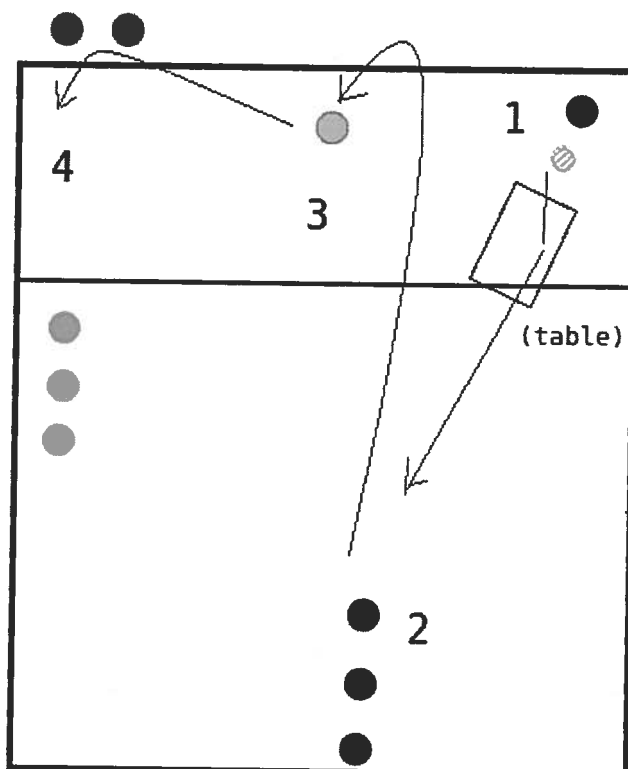
Exemple 6 : Sans bombes, c'est fini. L'attaque se fait toujours dans l'axe de force !! L'attaquant attaque sans feinte d'épaule puissamment dans l'axe. Les défenseurs se placent en conséquence, deux sur l'axe et un pour les balle molles.

Exemple 7 : A fond, on joue la gagne et on applique tous le meilleur d'avant. Le système de comptage est simple. Un point perdu par faute, un point par attaque mal défendue et indéfendable, deux points gagnés par "je marque en attaque sans que personne ne touche".

Bref faites comme vous voulez.



Relance sur réception d'une balle déviée ou non



■ Objectif principal :

Développer chez les joueurs arrière l'habitude de bien réagir aux changements de trajectoire de la balle.

■ Légende :

Rouge : entraîneur
Bleu : défenseurs
Orange : passeur(s)
Vert : attaquants
Noir : bloqueurs

■ Déroulement :

1. Pieds au sol ou juché sur un petit banc, l'entraîneur attaque directement le défenseur ou frappe la balle contre la table posée devant lui pour simuler une balle déviée par le bloc
2. Réception (après sa réception, le défenseur retourne faire la queue derrière la ligne de 9 mètres)
3. Passe
4. Attaque et bloc (après l'attaque, l'attaquant retourne faire la queue derrière la ligne de 3 mètres.)

■ Consigne de l'entraîneur :

pour éviter les blessures, le passeur ne doit pas chercher à poursuivre le jeu si la réception est effectuée trop près de la table.



Séance complète : échauffement et entraînement

■ **Echauffement (10 à 15 minutes) :**

Dans l'échauffement, on peut insérer toutes formes de jeux et d'exercices allant stimuler l'activation musculaire et cardio-vasculaire.

Eviter autant que possible la traditionnelle course autour du terrain pendant 3 à 5 min.

Exemples :

» A – Course de 1 à 2 minutes maximum visant à "réveiller" la machine (avec changements de directions réguliers, petits sauts, flexions, et mouvements en tout genre).

» B – Assouplissement de toutes les articulations en partant du bas pour ne rien oublier.

» C – Petits Jeux avec obligations de déplacements rapides : Passe à dix, foot avec les poings, relais, ultimate...

» D – Etirements activo-dynamique.

Les solutions et les options sont innombrables, donc, chaque entraîneur peut choisir celles qu'il estime être les plus opportunes, le plus important étant d'essayer de rendre ludique cette phase de l'entraînement. L'excitation du joueur provoquée par un exercice qu'il ne connaît pas, favorisera son investissement mental et physique, ce qui intensifiera son échauffement.

■ **Renforcement/Entretien musculaire (10 minutes) :**

Le travail se déroule sous forme d'un circuit comprenant des ateliers, exécutés par couples d'athlètes pour une durée d'environ 30 secondes (pendant que l'un travaille, l'autre récupère) sur une durée de 10 minutes. Avec récupération, soit chaque joueur effectuera 10 ateliers de 30 secondes. (ça pourra être 10 ateliers différents, ou 2 * 5 ateliers ou 5 passages sur 2 ateliers...).

En total, donc, chaque séance de Renforcement/Entretien musculaire "enlève" 10 minutes à l'entraînement normal, mais il s'agit d'un investissement afin d'éviter que votre équipe ne soit décimée par les blessures.

■ **Séance (1h à 1h30) :**

Prévoir un à deux thèmes (très précis) en fonction du niveau de l'équipe, de nombre de joueurs, de leur objectif et de votre aptitude à faire bosser plusieurs groupes (par exemple pendant que certains travailleront un thème autour de la réception, d'autres travailleront un thème sur le service).

De plus il faut cibler précisément le thème, par exemple travailler la réception n'est pas un thème assez précis, on peut donc cibler plus précisément notre objectif, la réception à dix doigt, la réception hors de l'axe, la réception aplatie, la réception avec enchaînement,...

■ **Ensuite pour construire la séance, découper le ou les thèmes choisis en 3 phases :**

» **1er phase** : Technique individuelle autour du thème choisi.

» **2ème phase** : Technique inter-individuelle autour du thème choisi.

» **3ème phase** : Mise en situation du thème choisi dans des formes jouées.

Par exemple réception à dix doigts :

» **1er phase** : (1 exo), travail de contact (sous forme de gamme) sur lancée facile visant à donner des sensations aux joueurs.

» **2ème phase** : (2 exo), Mise en situation inter-individuelle (il en existe deux, avant et après), donc 1er exo travailler avec service de joueurs (et non d'entraîneur car autrement on est plus en inter-relationnelle) et 2ème exo travailler avec un passeur pour affiner les réglages.

A plus ou moins haut niveau les deux exos peuvent être mélangés.

Lors de ces deux phases l'objectif sera différent, lors de la 1er phase on demande aux joueurs de réaliser un geste technique comme on le souhaite (la qualité du geste doit être la priorité), dans cette 2ème phase (l'objectif est la finalité et non plus la manière), dans la 1er partie on donne des pistes, dans le 2ème le joueur cherche et trouve son propre geste.

» **3ème phase** : Mise en situation dans du jeu, par exemple faire un match et si un point a été fait suite à une réception à dix doigt alors ce point compte double.



Une séance d'entraînement

■ **15 min d'échauffement encadré :**

- » 5 min d'ultimate volley (comme l'ultimate freesbee mais avec un ballon de volley). C'est aussi bien que les tours de terrain pour faire monter le rythme cardiaque et c'est ludique.
- » 5/10 min d'échauffement à 2, en commençant tranquille puis en augmentant le rythme.
- » Etirements dynamiques (debout de préférence pour ne pas trop faire tomber le rythme cardiaque).

■ **30/50 min d'exos :**

- » 5/10 min de jeu de continuité (il en existe des variantes à l'infini).
- » 10/15 min d'exos de réception (où tu peux inclure le service dedans; un côté sert, l'autre réceptionne).
- » 10/15 min d'exos pour les passeurs, plus ou moins intensif selon le niveau et les besoins. Moins, ils ont de temps de repos dans l'exo et plus tu seras proche des conditions d'un match. (Les passeurs étant ceux qui bougent le plus sur le terrain au cours d'un match).
- » 5/10 min d'attaque avec objectif (attaque d'un cône placé ligne ou diag, avec ou sans block à un ou deux).

■ **Temps de récupération :**

- » abdos + pompes : permet de reposer le coeur.
- » 1/2 min de pause boisson (en plus de celles entre chaque exos).
- » petit footing (sans forcer, au petit trot) autour du terrain pour détendre les muscles et refaire monter le rythme cardiaque.

■ **Matches :**

- » Arrêt du match 5 minutes avant la fin pour les étirements...