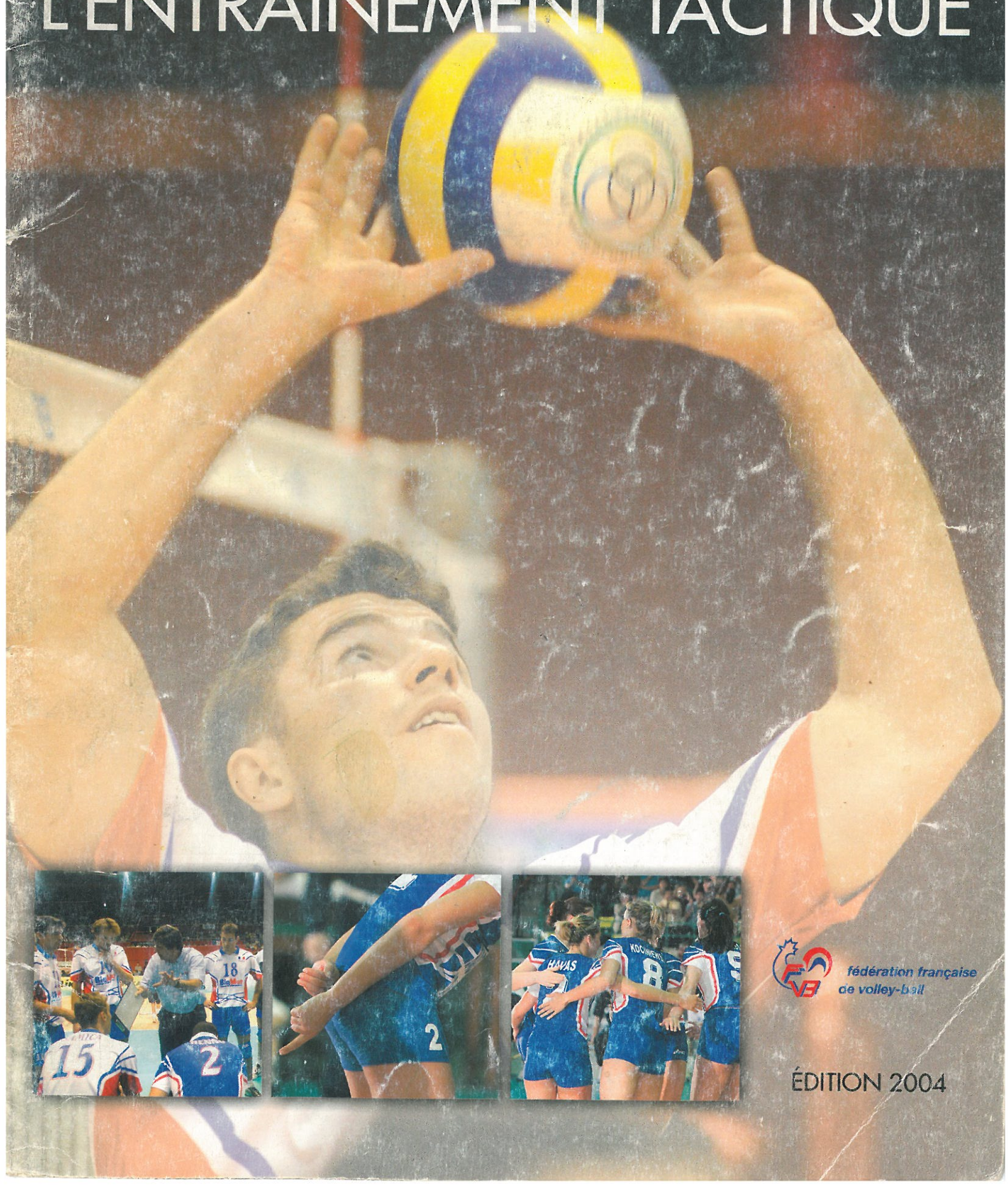


FONDAMENTAUX DE L'ENTRAINEMENT TACTIQUE



fédération française
de volley-ball

ÉDITION 2004

FONDAMENTAUX DE L'ENTRAÎNEMENT TACTIQUE

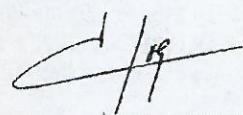
Les évolutions majeures qu'a connues le Volley-Ball ces dernières années ont pour conséquence de modifier la formation du joueur.

La réédition du volet "tactique" des fondamentaux de l'entraînement tient compte de ces évolutions en réajustant notamment les notions d'intention tactique, de choix et d'adaptation à l'adversaire.

ainsi revisité, et agrémenté de clichés récents, ce fascicule est un outil indispensable pour la formation du volleyeur des années 2000, à savoir tant le pratiquant masculin que féminin;

En outre, il participe à une large diffusion de la richesse technicotactique de notre discipline en s'adressant à tous les passionnés du Volley-Ball, au même titre que les autres ouvrages de la collection fédérale des fondamentaux de l'entraînement :

- *Les fondamentaux de la préparation physique (mise à jour 2002)*
- *Les fondamentaux de l'entraînement technique (mise à jour 2004)*
- *L'observation (juin 1998)*


Michel COGNE

Ainsi, l'utilisation du terme "joueur" désigne-t-il dans cet ouvrage les pratiquants des deux sexes.



S o m m a i r e

FONDAMENTAUX DE L'ENTRAÎNEMENT TACTIQUE

FORMATION TACTIQUE p 3

PRINCIPES GÉNÉRAUX

Stratégie	p 3
Plan de jeu	p 3
Présentation du plan de jeu	p 4
Tactique collective	p 4
Tactique individuelle	p 5
Technique	p 5
Récapitulatif	p 5

DÉFINITIONS

Rapport de force	p 6
Équilibre	p 6
Rupture	p 6
Moments forts – Moment faibles	p 6

LOGIQUE DE LA FORMATION TACTIQUE

La mémoire des coups	p 7
La prise d'information rapide chez l'adversaire	p 7
Le choix	p 7
Le masquage des indices dans son camp	p 7

PRINCIPES TACTIQUES

communs à toutes Les techniques	p 8
La mémoire, l'histoire des équipes et des joueurs	p 8

PRINCIPES TACTIQUES

relatifs aux différentes techniques	p 9
--	-----

Le service

Séries d'exercices sur le service	p 11
---	------

L'attaque

Séries d'exercices sur l'attaque	p 14
--	------

Le contre

Séries d'exercices sur le contre	p 20
--	------

La passe

Séries d'exercices sur la passe	p 25
---------------------------------------	------

La réception

Séries d'exercices sur la réception	p 27
---	------

La défense

Séries d'exercices sur la défense	p 29
---	------

ÉVALUATION p 32



La formation tactique du joueur

L'objectif de toute équipe sportive est de vaincre ses adversaires le plus souvent possible pour gagner le championnat, obtenir une qualification pour une poule finale, accéder au niveau supérieur ou simplement se maintenir dans une division.

Pour réaliser l'objectif espéré, l'entraîneur dispose d'un potentiel humain : les joueurs, et d'un environnement qu'il a construit avec les dirigeants. Il lui appartient de gérer au mieux ce potentiel en organisant tout au long de la saison son équipe, les entraînements, en donnant aux joueurs des moyens nouveaux et performants pour vaincre les adversaires. Ces moyens peuvent se référer à l'organisation de l'équipe, à la manière d'utiliser les techniques de jeu dans cette organisation, au développement des capacités physiques et morales.



Principes généraux

Une équipe est intégrée dans un système général de compétitions et d'entraînements. Pour résoudre en sa faveur l'ensemble des problèmes générés par le système l'entraîneur doit maîtriser les différents plans :

1. Stratégie

C'est la capacité à coordonner et organiser l'ensemble des moyens dont on dispose (matériels, techniques, tactiques, physiques...) pour obtenir la victoire finale ou atteindre les objectifs visés. Elle doit tenter de prévoir tous les aléas.

Elle peut s'exercer sur une saison. Dans ce cas, les instruments privilégiés sont la planification et la programmation.

Elle peut viser la préparation d'un match. Elle se concrétise alors par un plan de jeu.



2. Plan de jeu.

Il se fonde sur la synthèse des informations relatives à l'adversaire (forces et faiblesses), des possibilités actuelles de son équipe. Il recherche le type de jeu le plus adapté pour vaincre. Il envisage plusieurs scénarios (si l'adversaire résiste, un bon plan de jeu doit avoir prévu une alternative). Il doit prévoir comment stabiliser le jeu de son équipe, déstabiliser le jeu adverse ou tout au moins l'empêcher de se stabiliser.

2.1 Le plan de jeu doit définir :

a) La façon de mener l'offensive :

Au service

Quel est le projet : attaque - t-on le système (comment ?), un joueur particulier (lequel ?) ou une zone (laquelle ?).

Dans l'organisation d'attaque

Quel(s) schéma(s) d'attaque devra (devront) être utilisé(s) pendant la partie.

Comment prendra t-on en compte les différentes évolutions.

Quel(s) attaquant(s) devra (devront) être sollicité(s), de quelle manière, à quel moment, quel choix devra (devront) t-il(s) faire préférentiellement ?

b) Les principes de défense :

Au contre

Quelle organisation de contre prévoit-on par rapport à l'organisation adverse ?

Quel attaquant sera privilégié ?

En arrière défense

Quel(s) espace(s) défendra-t-on prioritairement ?

Quel(s) sera (seront) le(s) dispositif(s) pour contrecarrer les dispositifs adverses ?

2.2 Présentation du plan de jeu

Il est nécessaire de le présenter progressivement pendant la semaine, lors de l'avant-dernier ou du dernier entraînement précédant le match.



L'entraîneur expose le plan à l'ensemble de l'équipe et explique les points particuliers à chacun des joueurs en fonction de son rôle et de ses tâches.

Le dernier entraînement pourra être fait en relation directe avec le plan de jeu en simulant du mieux possible les situations attendues.

Durant le match, le plan de jeu servira de guide à l'entraîneur.

Il prévoit des organisations, des circulations de joueurs et de balle en fonction des réactions des adversaires : les tactiques collectives.

3. Tactique collective

Au niveau débutant, il n'existe peu ou pas de tactique, le jeu se déroule de manière plutôt aléatoire. Au plus haut niveau, les équipes disposent de nombreuses tactiques permettant de répondre sans cesse aux problèmes posés par les adversaires, imposer leurs forces et minimiser leurs faiblesses. La tactique doit toujours être en rapport avec le jeu, l'affrontement de deux équipes. Elle est conditionnée par la recherche permanente sur le terrain du rapport de force favorable.

La formation tactique du joueur est fondamentale dans la mesure où le joueur n'invente pas durant le match. Il adapte, reproduit ce qu'il a appris et intégré à l'entraînement. L'entraîneur, même s'il connaît des solutions favorables à l'amélioration du rapport de forces, ne pourra jamais proposer que celles qui sont connues et maîtrisées par ses joueurs.





4. Tactique individuelle

Elle intègre les informations antérieures (l'histoire des équipes et des joueurs) et immédiates (que s'est-il passé dans les sets, les points précédents?). Elle fait l'objet d'un choix entre plusieurs solutions apprises à l'entraînement. Elle est en relation avec le but à atteindre.

Elle est en relation avec le plan de jeu et la tactique collective. Elle représente l'adaptation momentanée du joueur aux problèmes posés par la recherche du rapport de forces le plus favorable.

L'action tactique implique un choix et la néces-

sité de l'assumer. Elle donne le droit à l'erreur (échec de l'action), elle ne donne pas droit à la faute (reproduction de la même erreur dans une situation identique).

La compréhension des notions de rapport de forces, d'équilibre, de rupture, de moments forts, de moments faibles sont des notions fondamentales dans la tactique.

5. Technique

C'est le moyen d'exécution privilégié pour réaliser les tâches tactiques. Elle correspond aux outils acquis durant l'entraînement pour satisfaire les plans précédents.

Récapitulatif

ÉQUIPE	FACTEURS DÉTERMINANTS	OUTILS
Dirigeants - Entraîneur(s) - Joueurs	Relation positive.	Concertation.
Stratégie annuelle	Recrutement, organisation matérielle, organisation d'équipe, système de jeu, répartition des entraînements, encadrement...	Planification, programmation.
Stratégie de match	Forces et faiblesses de l'adversaire ; Forces et faiblesses de mon équipe.	Plan de jeu.
Tactique collective	Système de jeu, circulation tactique, schémas tactiques.	Entraînements collectifs, matchs, tournois.
Tactique individuelle	Rapport de force, histoire, lecture du jeu adverse.	Exercices tactiques.
Techniques de jeu	Lecture, trajectoires, déplacements, potentiel physique, habiletés.	Exercices techniques, préparation physique, exercices d'habileté.

Définitions



Un certain nombre de termes ont été ou seront utilisés dans ce document. Nous les envisageons dans le sens suivant :

1. Rapport de force

Un match représente toujours un affrontement entre deux équipes recherchant :

- à promouvoir de la manière la plus constante possible (surtout dans les points décisifs) ses points forts,
- à minimiser le plus longtemps possible ses points faibles,
- à orienter le plus possible son jeu offensif vers les points faibles adverses,
- à orienter le plus possible le jeu offensif des adversaires vers ses points forts.

Le rapport de force se manifeste au niveau de l'équipe, de chaque rotation, mais aussi au niveau du duel de chaque joueur avec son adversaire immédiat, son vis à vis.

2. Équilibre

Il est des périodes où l'objectif tactique vise à équilibrer ou rééquilibrer le rapport de force. Cette recherche peut se faire en essayant de stabiliser les échanges, en prenant des risques dans les phases offensives (service, attaque), en renforçant des secteurs défensifs (contre, défense), en prenant des options permettant la récupération de la balle dans de bonnes conditions.

3. Rupture

Elle doit être recherchée pour assurer la victoire ou pour rééquilibrer le rapport de force. Dans les conditions extrêmes (les plus favorables ou les plus défavorables) elle doit être systématique.

4. Moments forts - moments faibles

Le joueur comme l'entraîneur doit distinguer dans le match les moments essentiels consacrés le plus souvent à la recherche de la rupture (équilibre, nécessité de revenir au score, fin de sets) des moments moins essentiels plus généralement consacrés au maintien du rapport de forces, au repos relatif des joueurs décisifs, ou à la préparation des périodes décisives.

Le joueur doit toujours rechercher des solutions et faire un choix. L'entraîneur peut l'aider en limitant les choix possibles, il peut également l'aider quand le joueur n'est pas sûr de la réponse à donner.

Logique de la formation tactique

Elle implique toujours que l'entraîneur et le joueur se posent en permanence les questions suivantes :

**Quelle intention dois-je rechercher sur une action (continuité/rupture) ?
Comment se construit mon choix ?**

Former tactiquement un joueur n'évacue pas la formation technique, mais l'oriente, l'organise différemment, à partir d'une intention.

A) La formation tactique se fonde sur :

1. la mémoire des coups

Que s'est-il passé dans les situations précédentes ?

2. la prise d'information rapide chez l'adversaire

Quels sont les indicateurs permettant de prévoir ce qui va se passer et d'anticiper ?

3. Le choix

Quelle technique, quelle cible ?

3.1 L'intégration espace-temps

Comment accélérer, ralentir, me déplacer, pour surpasser mon adversaire ?

3.2 La variabilité

En relation avec la mémoire et les coups précédents : comment modifier ma course d'élan pour attaquer au même endroit, comment garder la même course pour attaquer à un endroit différent ?

3.3 Quelle technique

En fonction des éléments ci-dessus quelle est la technique la plus favorable ?

4. le masquage des indices dans son camp :

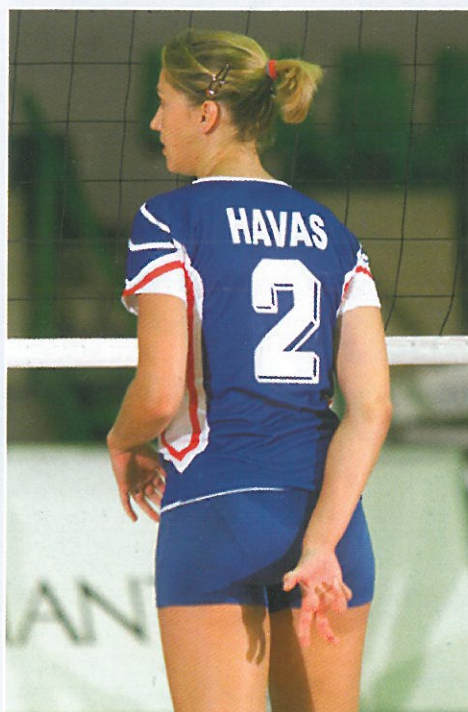
Comment faire pour que l'adversaire ne décèle pas mes intentions ?

B) Pour mettre en place les exercices tactiques, l'entraîneur doit :

- préciser le but de la tâche,
- mêler étroitement les éléments techniques et tactiques,
- proposer des choix (au moins l'alternative),
- questionner le joueur sur son action, son effet (feed back), son résultat.
- prévoir les variations de l'exercice (plus ou moins difficile : espace, temps, choix multiples...),
- prévoir les changements de rôle.

Former tactiquement un joueur c'est lui donner les moyens de faire un choix rationnel fondé sur ses moyens, ses ressources, ceux de son équipe, ceux de l'adversaire.

Ce choix se fonde sur l'analyse des indicateurs les plus pertinents : techniques fondamentales, adaptations momentanées, tactiques générales, adaptations actuelles, ressources physiques et morales.

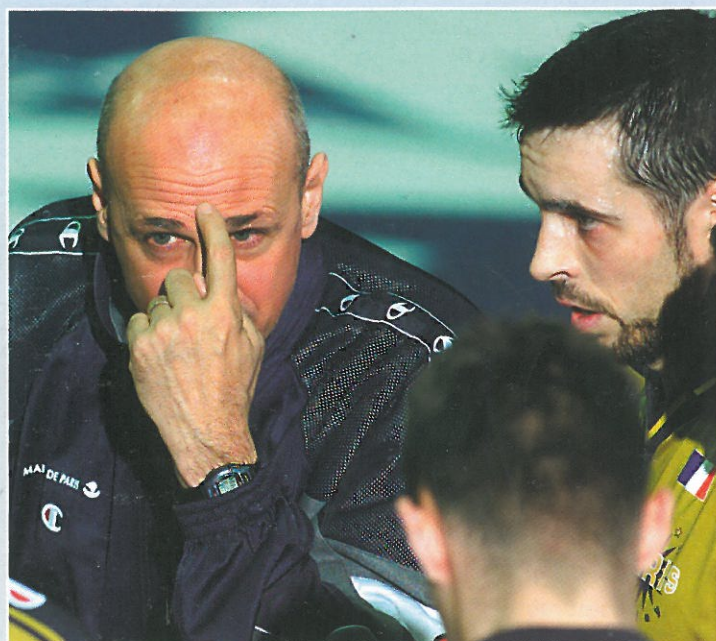


Principes tactiques

communs à toutes les techniques

la mémoire, l'histoire des équipes et des joueurs

C'est un élément constitutif fondamental de la tactique. La mémoire des coups est acquise à l'entraînement et lors des matchs. Elle est souvent appelée "expérience". Elle se réfère à l'ensemble des actions positives ou négatives relatives au set ou à la partie. Elle intègre l'organisation des adversaires, leurs forces et leurs faiblesses. Elle se constitue tout au long de la partie, des championnats et de la carrière sportive.



Elle intégrera les informations données par l'entraîneur en début et en cours de partie. Le joueur collectera un ensemble d'informations quant à la manière dont la partie s'est déroulée :

- le résultat de la rotation précédente,
- la manière dont le coup a été joué, gagné ou perdu précédemment,
- le score,
- la possession du service ou non.

Ces différentes informations sont déterminantes dans la gestion de la prise de risque.

Les informations relatives à l'opposition directe permettront de prévoir les tendances de l'adversaire dans les différents secteurs de jeu, aux différents moments de la partie, du set.

Par exemple :

- en attaque il est primordial de se souvenir du type d'organisation adverse au contre, de l'organisation de la défense et plus particulièrement du soutien de contre.
- au contre, il faut intégrer les schémas offensifs adverses, les habitudes du passeur, les angles privilégiés des attaquants.
- au service, il faut connaître le système de réception et d'attaque adverse, les côtés défaillants des réceptionneurs, les trajectoires de balle susceptibles de les gêner.
- en réception, il faut se souvenir des habitudes et des techniques de chacun des serveurs.
- le passeur doit, dans le rapport attaque - bloc/défense, faire une synthèse des différentes informations acquises précédemment. En outre il devra mémoriser les coups précédents, la répartition des coups dans sa propre équipe (qui a attaqué? quel en a été le résultat?), par attaquant, par zone, de façon à gérer efficacement son potentiel offensif.

Chacun des joueurs et plus particulièrement le passeur doit nécessairement mémoriser le score et plus particulièrement les moments forts et les moments faibles, qui devront constamment être pris en compte dans son jeu.

L'entraîneur aidera à la constitution d'une démarche tactique en préparant les matchs à l'aide d'informations sur l'adversaire, en donnant des retours sur les phases de jeu, en questionnant les joueurs. En faisant appel à la mémoire il aidera le joueur à organiser son comportement de façon adaptée.

Principes tactiques

relatifs aux différentes techniques

1. Le service

Le joueur prépare son choix en fonction de :

A) Sa maîtrise technique, ses savoir-faire

Au moment "t" du match, suis-je capable d'assurer :

- un service flottant,
- un service smashé,
- un service placé.

B) Des adversaires

Compte tenu des informations obtenues avant le match (mémoire de l'entraîneur, des joueurs), durant le match (rapport de force, fatigue, stress...) le choix se fait à partir des principes suivants :

On attaque le joueur

- en le faisant se déplacer,
- en servant sur son côté le moins bon,
- en l'attaquant avec un type spécifique de trajectoire difficilement ou irrégulièrement maîtrisée (smashée, tendue, flottante) qui varie avec le joueur (certains sont bons sur les flottants, médiocres sur les smashés etc...).
- en le fatiguant, en l'usant en servant systématiquement sur lui, en le bloquant de manière décisive dans ses enchaînements.

On attaque le système

- en servant entre deux joueurs,
- en servant dans les zones libres,
- en servant dans le dos du passeur,
- en servant sur le réceptionneur - attaquant,
- en servant dans l'espace de l'attaquant de premier temps,
- en servant dans la zone de l'attaquant de 3 mètres.

C) Des partenaires

On sert en prenant en compte la qualité de son contre - défense par rapport à l'offensive adverse. En général, on considère que l'on peut prendre des risques si son groupe contre - défense est faible (plus faible que l'attaque adverse), que l'on ne prend pas trop de risques si son groupe contre - défense est fort (plus fort que l'attaque adverse)

D) De l'histoire

Le joueur doit mémoriser

À court terme :

- l'organisation adverse :
 - en réception,
 - dans la construction offensive,
- le résultat du service précédant le sien,
- le résultat de son propre service lors de la rotation précédente.

À long terme :

- les habitudes des réceptionneurs,
- les résultats habituels des dispositifs de défense.



Le joueur décide :

soit tenter la rupture directe, soit tenter de faire le point.

Dans ce cas il sert fort ou tendu sur un joueur ou une zone faible.

soit tenter la rupture différée

- en attaquant l'adversaire (le joueur attaquant, le joueur aux 3 mètres...),
- en gênant l'adversaire (en faisant reculer le réceptionneur avant, en servant sur la trajectoire du passeur, de l'attaquant du 1^{er} temps, en faisant avancer un réceptionneur attaquant aux 3 mètres...),
- en orientant le jeu de l'adversaire en l'obligeant à attaquer dans une zone, voire en favorisant l'attaque d'un joueur en fixation.
- soit mettre en jeu, ne pas faire la faute.

Paramètres qui peuvent influencer le comportement du serveur

La fraîcheur physique

Elle peut avoir des conséquences particulièrement en cas de service smashé. Elle doit être prise en compte.

Le changement de repères

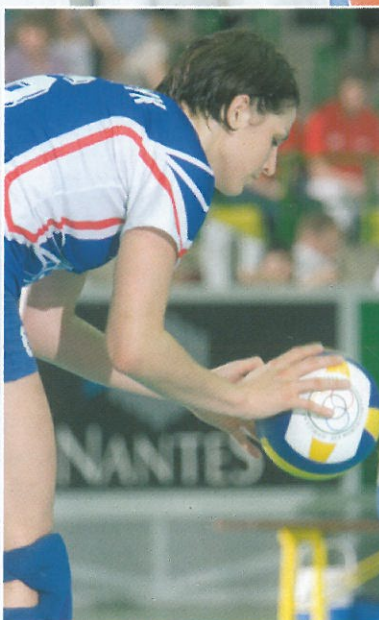
Les salles inhabituelles (hauteur, longueur, position du terrain) affectent le réglage du service.

L'effort physique

Un gros effort physique (contre, enchaînement d'attaques...) modifie l'état physique du serveur et ses capacités.

Le score

Il peut influencer sur la qualité du service par le stress ou la tension qu'il génère.



Exercices

Principe général

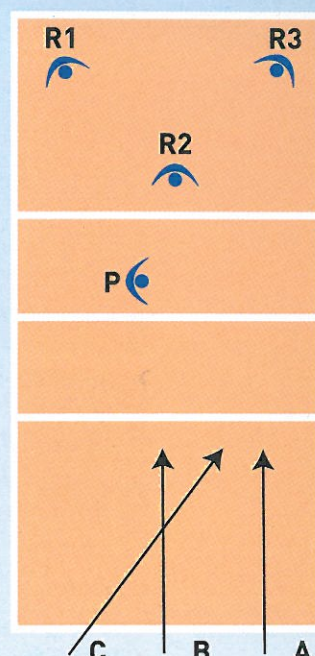
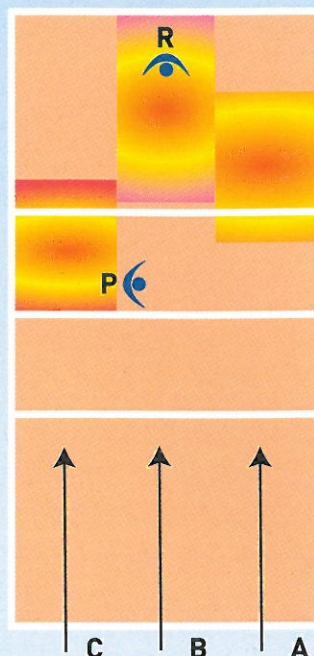
Dans les exercices de service on travaille toujours avec des joueurs occupant l'espace en réception, et toujours avec une exigence minimale de précision.

ATTAQUER UN JOUEUR DANS UNE SURFACE

On aménage le terrain de façon à ce que le serveur utilise le service court ou long, le service latéral droite, gauche. Le serveur sert des 3 zones (a, b, c).

Le receveur se place où il veut dans la surface aménagée. La réception est considérée comme bonne quand le pivot n'a pas plus d'un pas à faire pour récupérer la balle.

Cette situation peut se dérouler sous forme de match en 5 points.



Évolution

On pourra imposer un type de service, ou laisser libre le choix du service. L'exercice pourra se faire à plusieurs joueurs occupant la surface aménagée.

ATTAQUER UN SYSTÈME AFIN DE PERTURBER L'ATTAQUE

3 joueurs sont placés en position de réception, un attaquant de fixation (temps variable en fonction du niveau de jeu) et un passeur;

On propose 4 solutions aux serveurs :

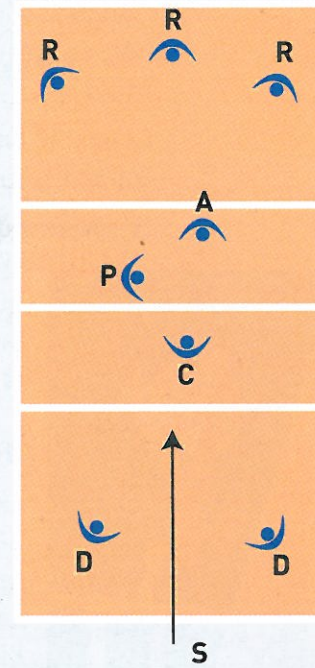
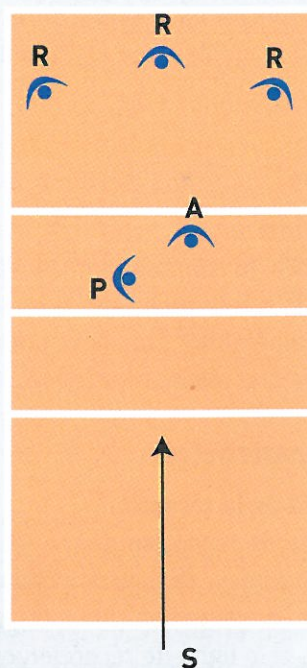
- Gêner l'attaquant en jouant dans sa course d'élan;
- Gêner le passeur en jouant dans son dos;
- Faire "craquer" un receveur;
- Jouer dans l'espace de conflit de deux receveurs (qui prend la balle?).

Évolution de l'exercice

Il est intéressant de vérifier la qualité du service en intégrant une situation d'opposition, avec bloc et défense. La prise d'information du serveur peut être perturbée par le changement de position des receveurs au dernier moment.

Le serveur doit rester un bon moment au service de façon à apprendre à varier ses coups.

On peut ensuite mettre deux ou plusieurs serveurs qui devront ensemble coordonner une tactique.



2. l'attaque

Le joueur prépare son choix en fonction de :

Sa maîtrise technique, ses savoir-faire :

Au moment "t" du match, que suis-je capable d'assurer :

- dans le saut (hauteur, longueur...),
- dans le déplacement (vitesse, longueur, trajectoire...),
- la frappe (hauteur, puissance, hors de l'axe, dans l'axe...).

Des adversaires :

le rapport de force apprécié à cet instant du jeu.

Est-ce que ma ligne avant est plus forte que la ligne défensive adverse ? Est-ce que je mène ?

Le dispositif contre - défense.

Comment sont disposés les contreurs (concentrés, écartés), où est le meilleur, où est le plus petit ?

La qualité du contre.

Est-il fort, homogène ?

Le système de couverture

Qui assure le soutien, en conséquence de quoi, quelle est la zone la plus vulnérable ? Comment pourra se faire une relance sur feinte... ?

De ses partenaires :

La qualité de la réception.

Si la ligne de réception donne toutes les garanties, alors je peux envisager un engagement précoce. À l'inverse, si la ligne de réception ou un réceptionneur ne sont pas stables, l'engagement ne peut se faire qu'après avoir vérifié la qualité de la réception.

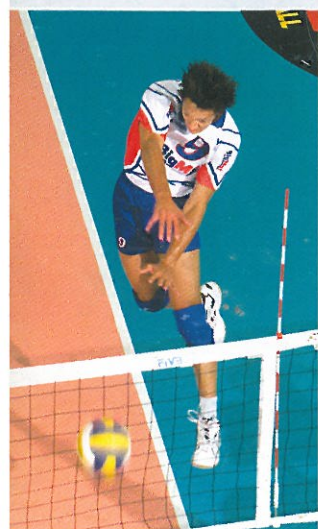


la qualité de la fixation.

Le joueur en fixation est-il performant, crédible ?

la qualité du soutien.

Si je me fais contrer, le soutien est-il fiable, remontera-t-il la balle contrée ?





De l'histoire :

Le joueur doit mémoriser le résultat de l'attaque précédant la sienne, le résultat de sa précédente attaque.

Il doit savoir comment a été gagné l'échange précédent, quelle technique a marché, qui est au contre. Il doit prendre en compte son état de fraîcheur physique.

Les éléments perceptifs qui vont aider à la décision

- la qualité de la réception,
- la qualité de la passe,
- la balle qui tourne ou pas,
- la balle loin ou près du filet,
- la balle qui se rapproche ou s'écarte du filet,
- le contre (constitué ou en mouvement),
- le contreur central (placé ou en train de se placer),
- sa position par rapport à la balle dans le temps et dans l'espace (sous la balle, loin de la balle, en avance, en retard),
- le type de trajectoire,
- le lieu d'arrivée de la balle,
- les possibilités d'intervention sur la trajectoire de balle (points de contact possibles).

Le joueur décide que :

Le gain de l'échange peut s'obtenir :

- en tapant puissamment dans les espaces libres,
- en cherchant le bloc out,
- en mettant en difficulté l'adversaire en tapant puissamment sur lui ou à proximité,
- en faisant une attaque surprise,
- en faisant une attaque placée dans une zone faible ou sur un joueur faible.

L'action peut-être poursuivie sans perdre le point :

Le joueur cherche à conserver des chances correctes de gagner le point sans prendre trop de risques pour ne pas le perdre tout de suite :

Cela s'obtient essentiellement :

- en gênant l'adversaire :
- en mettant la balle dans la zone du passeur,
- ou bien en visant le joueur de premier temps,
- en ne faisant pas la faute.

Paramètres qui peuvent influencer le comportement de l'attaquant

- l'appréciation qu'il a de la force ou de la faiblesse du contre,
- le score et la pression qu'il représente,
- l'état de fraîcheur physique,
- la confiance dans son passeur,
- la confiance dans l'organisation offensive,
- la fréquence de sollicitation : pour être en confiance un attaquant devra être sollicité de manière régulière pour qu'il prenne "la mesure" du contre.

Remarques.

Il faut veiller à ce que l'attaquant prenne en compte à tout moment le contre adverse. Il doit toujours avoir la balle, le contre dans son champ visuel au moment du smash.

"Ce postulat implique des courses d'élan d'attaque en conséquence"

Exercices



AJUSTEMENT POSTE 4

E envoie une balle sur P en le faisant se déplacer latéralement ou en profondeur. A doit s'organiser et se replacer par rapport à la position de P.

JOUER AVEC UN CONTRE À PARTIR D'UNE POSITION FLUCTUANTE DU PASSEUR

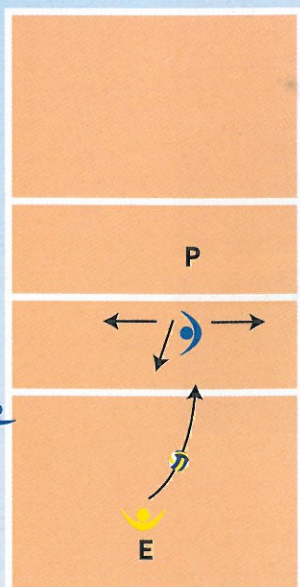
L'objectif de cet exercice est d'apprendre à l'attaquant à toujours voir le contre quel que soit l'action qui précède et le lieu de passe.

E envoie une balle sur P et le fait déplacer.

A doit s'ajuster et éviter C en attaquant dans l'espace libre ou en feignant.

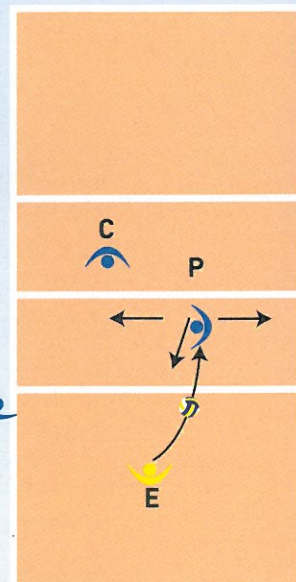
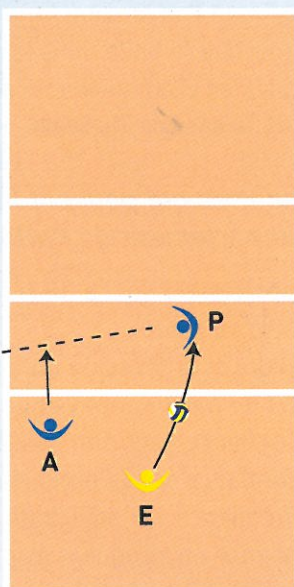
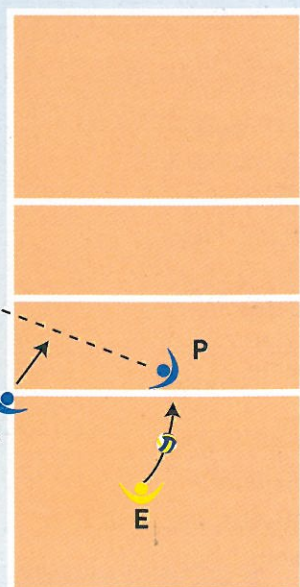
E donne les indications à C en ce qui concerne le choix de contre (intérieur, ligne, zone à protéger...)

La situation peut ensuite évoluer vers un duel.



Variable 1

Variable 2



Évaluation :

On considère que l'attaquant a atteint correctement l'objectif s'il évite le contre, ou le feinte et le trompe régulièrement (6 fois sur 10).

AJUSTEMENT POSTE 3

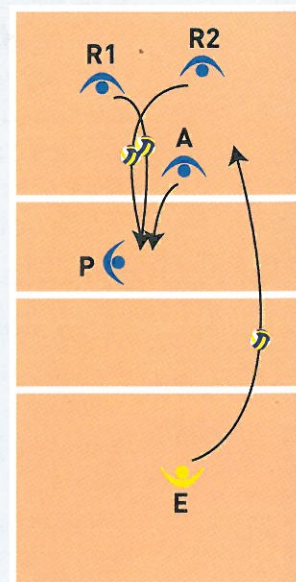
L'objectif de cette situation est de permettre l'ajustement de l'attaquant par rapport aux angles de retour de la réception.

E envoie une balle sur R1 ou R2.

A doit s'ajuster en s'écartant de la trajectoire de réception. C'est le lieu et la qualité de réception qui déterminent son engagement.

Évaluation :

Le joueur atteint l'objectif quand il arrive à conserver régulièrement le temps d'engagement prévu.

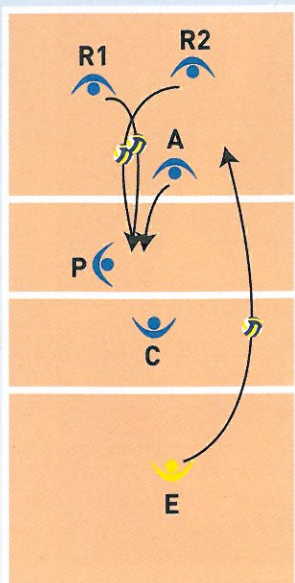


Évaluation :

L'entraîneur repère si l'attaquant est convenablement placé par rapport à la balle, et s'il a toutes les possibilités d'attaque (ligne, diagonale).

Évolution :

L'entraîneur annonce le lieu de l'attaque dans le temps de la passe. Le moment de l'annonce constitue alors la variable de charge dans l'exercice (tôt, tard)



JOUER FACE À UN CONTREUR EN POSTE 3

Mise en place identique à l'exercice précédent.

On ajoute un contreur en poste 3.

A doit s'ajuster et varier ses courses d'élan soit :

- pour prendre de vitesse C,
- pour le tromper en masquant l'endroit d'attaque.

Évaluation :

On considère que la tactique est opérationnelle lorsque le contre est pris de vitesse ou est régulièrement dans une mauvaise position.

Évolution :

La situation évolue vers le duel. Par exemple : A doit battre C au cours d'une partie en 5 points.

ATTAQUER UNE DÉFENSE

E fait rebondir une balle.

Les deux joueurs placés au filet A1 et A2 organisent une attaque.

Les deux joueurs placés dans le terrain adverse C1 et C2 s'organisent afin de défendre le 1/2 terrain, soit avec 2 défenseurs, soit avec 1 défenseur et un contreur.

On fixe l'alternative minimale suivante aux attaquants : le joueur est bien placé, il vise un espace. Le joueur est mal placé, il met la balle dans le terrain.

Évolution :

L'exercice peut évoluer sur terrain complet

- avec 3 joueurs sous la forme
 - 1 contreur - 2 défenseurs
 - 2 contreurs - 1 défenseur
 - 3 contreurs - 3 défenseurs
- avec 4 joueurs, sous la forme
 - 1 contreur - 3 défenseurs
 - 2 contreurs - 2 défenseurs
 - 3 contreurs - 1 défenseur.

Évaluation :

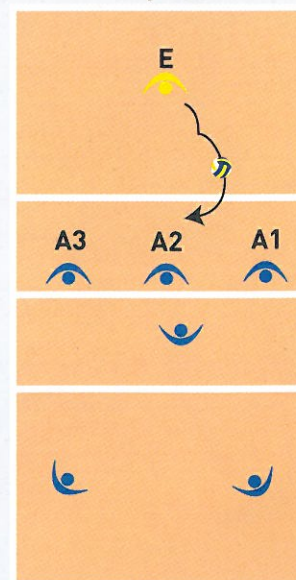
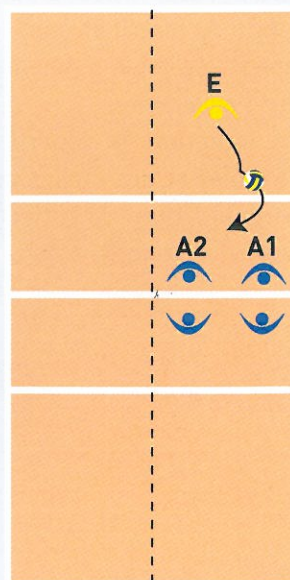
Elle se fait sous forme de défi, l'attaque doit battre la défense.

Évolution :

De façon à développer la mémoire des coups, on peut jouer sur la constitution de vagues,

dont la caractéristique sera bien définie, mais dont l'ordre de passage est variable. Par exemple un groupe de 3 se répartit en 2 + 1, le second en 1 + 2, le troisième en 3 + 0. L'ordre de passage de chacun des groupes n'est pas régulier.

Évolution à 3 joueurs



3. Le contre

Le joueur prépare son choix en fonction :

De sa maîtrise technique, ses savoir-faire :

Au moment "t" du match, que suis-je capable d'assurer :

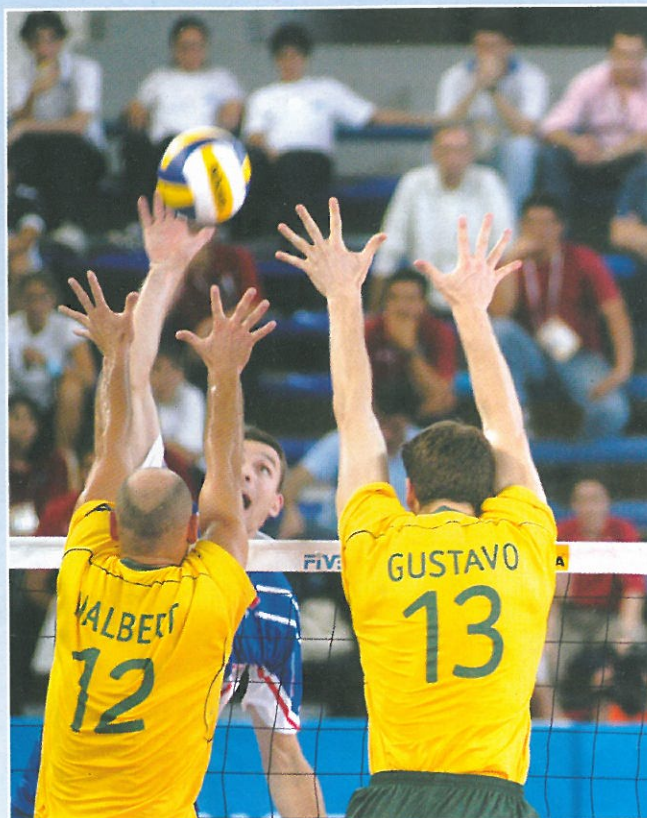
- dans la qualité du contact,
- dans un déplacement adapté (vitesse, longueur, mode (Chassé, couru),
- dans un saut (équilibre, hauteur),
- dans la réception de saut pour ne pas gêner ou blesser mon partenaire et engager une autre action (passe, attaque).

Des adversaires :

- du dispositif d'attaque adverse dans lequel on repère particulièrement :
- le 1^{er} temps d'attaque,
- l'attaquant principal,
- l'attaquant mobile s'il y a lieu,
- la position du passeur (avant ou pénétrant).

De ses partenaires :

- en prenant en compte leurs possibilités physiques, techniques, tactiques (contreurs, défenseurs) à ce moment précis du match et dans leur rapport de force momentané avec l'adversaire.
- en intégrant la répartition des rôles et des tâches dans l'organisation collective défensive (priorités dans les zones d'intervention et dans le temps),
- en se servant des possibilités de communication (visuelles et verbales).



De l'histoire :

en mémorisant

- les habitudes
 - du passeur adverse,
 - des attaquants.
- les organisations offensives sur chacune des rotations,
- les résultats des actions précédentes et plus particulièrement le rapport entre l'attaque et la défense.
- en prenant en compte l'évolution du score.

Les éléments perceptifs à prendre en compte :

Aspects fondamentaux

Il est essentiel, dans la formation tactique du contreur, de développer la lecture des éléments suivants :

- savoir apprécier la distance de la balle par rapport au filet, cette distance est déterminante du temps de saut du contreur,
- savoir apprécier la distance de la balle par rapport à la mire. Quand la balle se trouve à la mire, ou à l'extérieur de celle-ci, on demandera souvent au contreur de la "verrouiller";
- savoir apprécier les différents axes possibles de l'attaquant ;





- l'axe de force qui se situe légèrement à droite de l'axe de la tête s'il s'agit d'un droitier et légèrement à gauche s'il s'agit d'un gaucher ;
- l'axe du retournement (sur l'épaule gauche pour un droitier) ;
- l'axe de déboîté qui se situe face à l'épaule droite pour un droitier.

L'entraîneur apprendra au joueur à prendre en compte une succession de repères dans un ordre chronologique précis. Il pourra le vérifier en observant le regard du contreur.

Prise d'information sur

- le réceptionneur,
- la balle,
- le passeur,
- la balle,
- le partenaire de contre en cas de contre aux ailes sur balle permettant d'aller se placer,
- la zone d'impulsion dans le cas d'une balle mettant le contreur en crise de temps,
- la course d'élan de l'attaquant dans le cas où le contreur a le temps de se lier à son partenaire,
- l'armé du bras,
- la balle.

Appréciation de la situation

- Le point de chute du service :
Il est susceptible d'orienter le jeu adverse.
 - La qualité et la trajectoire de réception :
Elle influe sur le temps dont dispose le passeur pour effectuer sa passe de transmission et solliciter tous ses attaquants,
 - L'espace dans lequel il peut jouer et la capacité qu'il a de solliciter un ou plusieurs attaquants dans de bonnes conditions,
- La hauteur de la passe et la distance de la balle par rapport au filet.
Le lieu de l'attaque et l'axe de la course de l'attaquant.

Remarques

La liaison entre les deux ou les trois contreurs devra faire l'objet d'une attention particulière : savoir se lier ensemble pour former un contre homogène est un des éléments fondamentaux de l'efficacité du contre, et de la bonne liaison avec la défense.



Le joueur décide

Choix tactique :

Compte tenu de l'évolution des possibilités multiples d'attaque dans le jeu actuel les contreurs doivent apprendre à restreindre leurs choix. Ils peuvent prendre des options individuelles ou collectives :

- bloquer un attaquant particulier,
- protéger une zone particulière,
- bloquer un angle particulier.

Dans le temps du smash

- il cherchera :
 - à gagner l'échange en bloquant la balle,
 - à continuer l'action en freinant et contrôlant la balle,
 - à protéger une zone en liaison avec ses partenaires.

Paramètres qui peuvent influencer le comportement du contreur :

- appréciation des capacités de l'attaquant,
- le score et la pression qu'il représente,
- l'état de fraîcheur physique,
- la confiance dans l'organisation défensive,
- les fautes commises auparavant.





L'agressivité doit être permanente, tant dans la position préparatoire que dans le final du mouvement.



Exercices



CHOISIR UN MODE D'INTERVENTION "CONTACT"

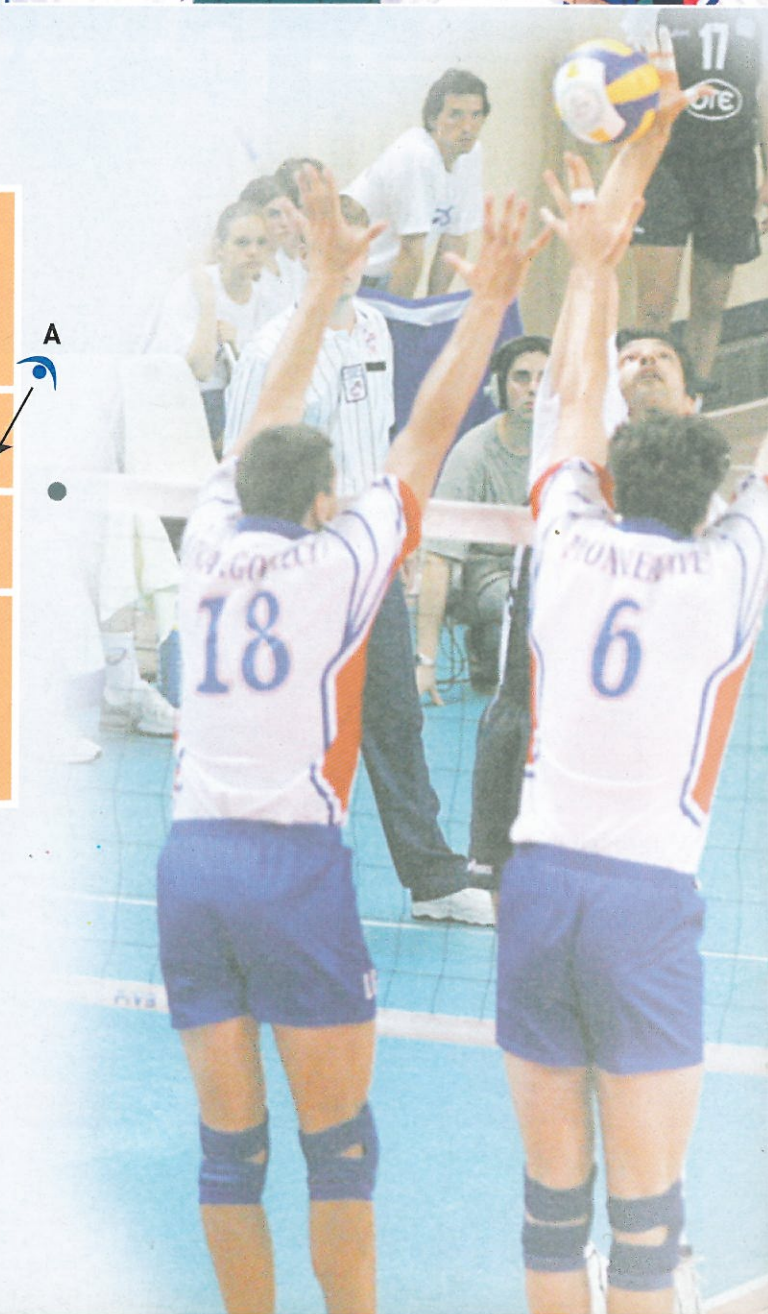
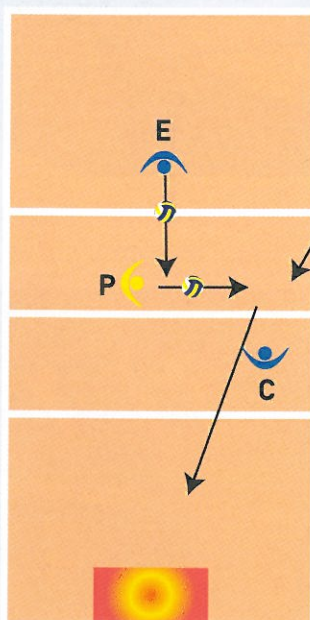
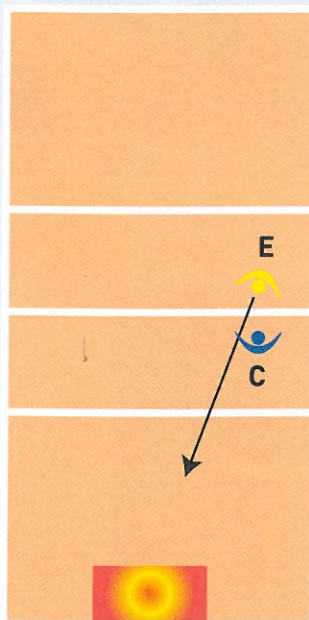
E se place sur une caisse plus ou moins éloignée du filet.

C évalue l'éloignement de la balle par rapport à E.

C contre la balle près du filet en contre offensif.
C protège une zone préalablement définie ou contre défensivement (touche contrôlée) quand la balle est loin du filet.

Évolution

L'entraîneur intègre un passeur et un attaquant.



Exercices

OPPOSITION CONTRÔLÉE ATTAQUE CONTRE

E lance une balle sur P qui fait une passe à A.
A essaie de frapper la balle dans une des 2 zones matérialisées.

E annonce à A la zone à toucher.

C doit empêcher A de toucher la zone.

Évolution

E n'annonce plus rien.

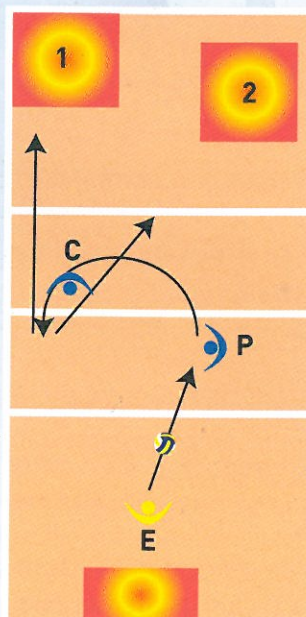
Exemple

Empêcher l'attaquant de faire 3 points de suite.

Dans un duel avec décompte, les points sont doublés quand l'attaquant réussit à frapper 2 fois consécutivement dans la même zone.

Remarques

Il est indispensable que l'attaquant joue plusieurs ballons de suite pour permettre au contreur de mettre en place une tactique.



APPRENDRE À CONTRER AU CENTRE

E envoie une balle faisant bouger P.

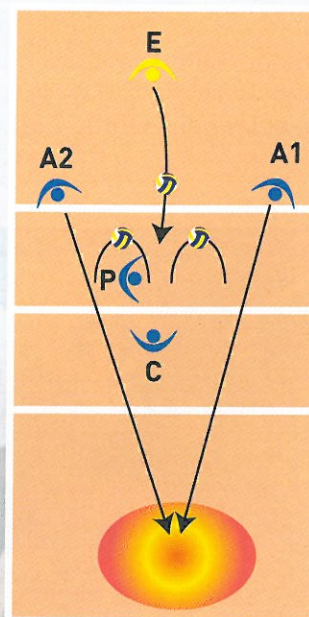
C doit s'ajuster et suivre le passeur.

Il doit faire le choix de suivre ou de rester.

Il va construire son espace de déplacement au filet (grande distance, petite distance).

A1 ET A2 doivent attaquer la zone centrale de façon à ce que C ait des chances de toucher la balle.

Dans le cas où un des attaquants est trop faible, E peut prendre sa place momentanément.



4. La passe

Le passeur prépare son choix en fonction de :

Sa maîtrise technique, ses savoir-faire :

Elle concerne

- sa capacité à se déplacer, à se placer, à se situer sur le terrain.
- la maîtrise qu'il a des différents types de passe.

Il aura le souci constant de masquer ses intentions en délivrant le moins possible d'informations aux contreurs adverses.

Des adversaires :

Les possibilités de chacune des rotations dans le secteur défensif : points forts et faibles collectivement, joueurs forts et faibles, zones fortes et faibles.

De ses partenaires :

- Les possibilités offensives de chacune des lignes,
- les forces et les faiblesses de chacun des attaquants.

De l'histoire :

En mémorisant le résultat de chacune des actions, en relevant les points forts et faibles.





Les éléments perceptifs qui vont aider à la décision :

- le point de chute du service,
- la qualité de la trajectoire de réception,

Celle-ci influe sur :

- le temps dont il dispose pour prendre ses informations,
- le temps dont il dispose pour aller vers la zone de passe,
- le temps et le lieu d'engagement de l'attaquant de 1^{er} temps,
- le temps et le lieu d'engagement de l'attaquant mobile s'il y a lieu.
- de la position du contre (resserré, écarté) et de son mouvement durant la phase de réception,
- la position du moins bon contreur après permutation,
- de la position du contreur central par rapport à lui. Il faut considérer que le passeur entretient avec celui-ci un véritable duel tout au long du match. Plus qu'une vision centrée sur lui, il devra apprendre à interpréter certains signes et attitudes perçus en vision périphérique.
- de la position de la balle par rapport au contreur central.

Le passeur devra rechercher, s'il donne la balle à l'attaquant de 1^{er} temps, une balle sur sa tête ou décalée sur la gauche de l'attaquant afin de déborder le contreur central.

Le passeur fait alors son choix en tenant compte :

- Du résultat des actions individuelles ou collectives opposant l'attaque et la défense,
- De l'évolution du score,
- Du moment de jeu (réception, transition).



Le passeur décide de :

s'inscrire dans un projet de gain immédiat en jouant sur le rapport existant entre attaque - contre.

Il cherche alors :

- à jouer dans les intervalles entre les contreurs,
- à prendre le contre de vitesse (en l'empêchant de se placer ou d'être homogène),
- en contournant le contre et en pratiquant un jeu extérieur.

s'inscrire dans un projet différé en attaquant le système de bloc - défense adverse en le déstabilisant.

À certains moments le passeur pourra entretenir le contre adverse dans un type de jeu peu rentable à court terme. Cela lui permettra de le surprendre et le déstabiliser aux moments décisifs du set.

Paramètres qui peuvent influencer le comportement du passeur

Le jeu du passeur doit être orienté plus par rapport aux capacités de ses partenaires que par rapport aux siennes (se mettre au service des attaquants). Dans les moments de grande tension, le passeur aura tendance à oublier parfois ces valeurs premières que l'entraîneur

devra lui rappeler.

Les courses répétées pour transformer en balle attaquables des trajectoires de réception aléatoires ou approximatives vont influencer à long terme sa précision, la qualité de ses choix, sa lucidité.

Le choix du passeur sera fortement conditionné par la confiance qu'il a envers ses attaquants (et que ceux-ci lui manifestent). Ce point est très important : l'entraîneur devra perpétuellement s'attacher à entretenir ou à restaurer la confiance du passeur envers les attaquants.

Remarque.

Le passeur étant placé au centre de toutes les actions, il doit plus que tout autre faire référence à sa mémoire des équipes, des joueurs, des coups. Son jeu s'inscrit toujours dans le court et le moyen terme.

Exercices

JOUER AVEC LE CONTREUR CENTRAL

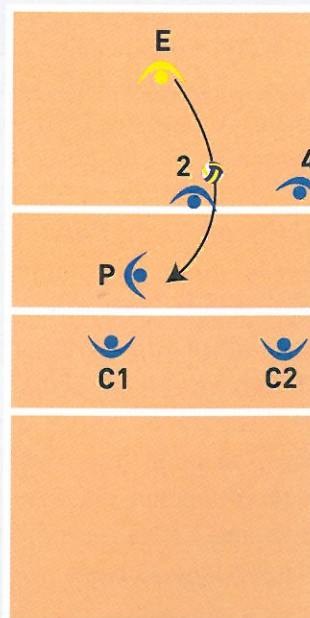
- Objectif: prendre en compte le contreur central.
E envoie une balle sur P.
P fait une passe en 4 ou en 2 en fonction de la position de C.
C dévoile ses intentions de plus en plus tard.

Évolution :

E fait bouger P latéralement.
Un duel s'installe entre le passeur et le contreur, chacun essayant de leurrer l'autre.

JOUER POUR METTRE LE CONTRE EN CRISE D'ESPACE

- E envoie une balle sur P.
P joue de façon à décaler C1 et C2.
C1 et C2 doivent être liés au moment du contre pour que celui-ci soit considéré comme bon.



JOUER POUR METTRE LE CONTRE EN CRISE DE TEMPS.

- E envoie une balle sur P.
P peut donner la balle à A1 ou A2 en essayant de mettre le contre en crise de temps.



5. Réception

Pour préparer son choix, le réceptionneur doit :

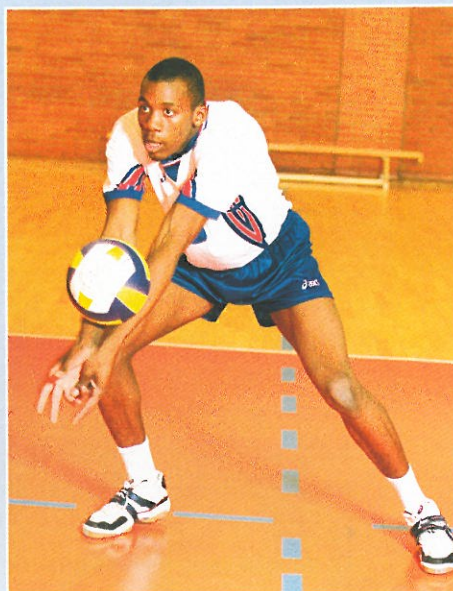
- connaître ses points forts et ses points faibles,
- estimer correctement la maîtrise qu'il a de la direction, de la vitesse, de la forme de la trajectoire de service,
- avoir présent à l'esprit, l'organisation générale de la réception, l'endroit d'où part le passeur, sa vélocité, sa hauteur de prise de balle lors de la passe.

Éléments perceptifs qui vont aider :

- la position du serveur (profondeur, latéralité) qui pourra indiquer le flottement,
- l'orientation de la surface de contact (il cherchera à aligner le service et le passeur),
- l'orientation des appuis du serveur, ses épaules, son bras, sa main (ces éléments permettront au réceptionneur de prévoir le type de trajectoire ainsi que la zone visée),
- le type de service (smashé ou pas).

Le réceptionneur décide de :

- donner du temps au passeur,
- par sa position induire un type de service,
- aider un partenaire,
- renforcer une zone,
- orienter la trajectoire de réception vers la zone privilégiée de passe.



Paramètres qui peuvent influencer le comportement du réceptionneur

La confiance que le réceptionneur a en lui, la confiance que ses partenaires lui manifestent, sont des éléments primordiaux dans son rendement. L'état de fraîcheur physique et nerveux sera également un paramètre important susceptible d'affecter le rendement du joueur. L'action précédant la réception pourra l'influencer physiquement ou moralement. (Après une phase très engagée ou après un échec, le réceptionneur doit effectuer une action d'une grande adresse et nécessitant une grande maîtrise).





Exercices

DUEL SERVICE - RÉCEPTION

Le terrain est aménagé, en longueur ou en largeur.

Le réceptionneur se place où il veut pour induire un type de service (court - long, droite - gauche)

On met en place un système de décompte des points qui tient compte de l'action précédente :

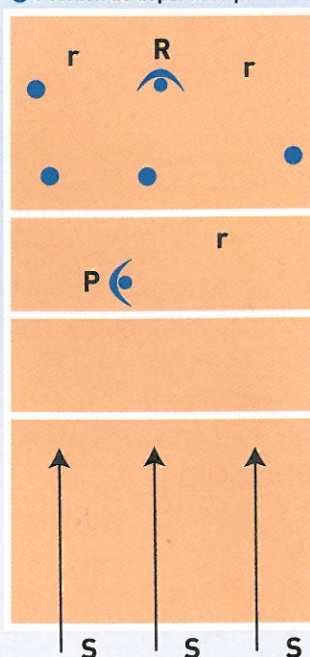
- 1 point marqué quand la réception est bonne,
- point enlevé quand la réception est mauvaise (critère à déterminer selon le niveau),
- zéro quand la réception est moyenne,
- en cas d'action gagnante répétée deux fois le pointage est doublé.

Ce type de décompte a pour objectif de transformer l'intention du serveur ou du réceptionneur après réussite où échec. Par exemple : si j'ai doublé mes points au service précédent je peux prendre des risques, par contre si j'ai manqué je dois assurer sous peine de perdre 2 points.

Évaluation :

Le joueur atteint l'objectif quand le réceptionneur modifie régulièrement son attitude et son action après l'échec.

● Position de départ des passeurs



DONNER LE TEMPS AU PASSEUR

Le passeur se place à différents endroits du terrain.

La zone dans laquelle il doit intervenir est connue.

Le réceptionneur intervient dans des zones différentes.

Le serveur évolue à partir de différentes positions.

Le réceptionneur doit donner au passeur une réception lui permettant d'être stable quand il touche la balle.

Évolution :

On modifie :

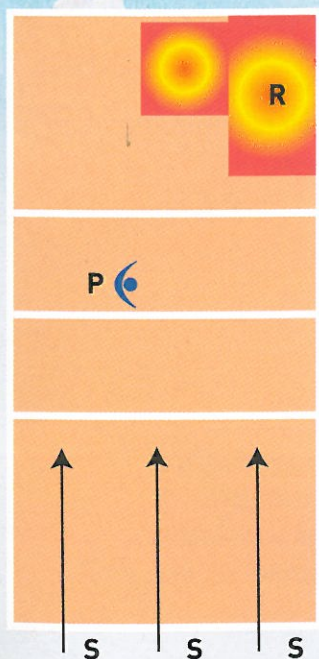
- l'espace du réceptionneur,
- le trajet du passeur.

On ajoute un enchaînement d'attaque pour le réceptionneur,

On met plusieurs attaquants en jeu.

Évaluation :

L'objectif est atteint quand le réceptionneur arrive à jouer de manière régulière avec le passeur.





6. Défense

Le défenseur prépare son choix en fonction :

Du plan de jeu préparé par l'entraîneur

- le joueur doit garder présent à l'esprit l'organisation défensive de son équipe, dans laquelle il doit s'intégrer

l'organisation d'attaque adverse ou il repère plus particulièrement :

- le 1^{er} temps : l'intervention qui sera la plus proche dans le temps,
- l'attaquant mobile s'il y a lieu : ce joueur va obliger le défenseur à adapter son orientation,
- les habitudes des attaquants,
- les points de prises de balles lors des attaques afin d'ajuster de manière fine sa position de défense.

Les éléments perceptifs qui vont aider le joueur :

Aspects fondamentaux :

La formation du joueur en matière de défense devra s'attacher particulièrement à développer la lecture et l'observation des éléments suivants :

- savoir apprécier la distance de la balle par rapport au filet,
- savoir apprécier la distance de la balle par rapport à la mire,
- savoir apprécier sa propre position par rapport au contre (ouverture du contre, contre homogène),
- développer la vision de la balle avec le contre.

Appréciation de la situation

- la trajectoire de passe,
- la zone dans laquelle la passe est faite,
- la hauteur, qui va déterminer le temps et le rythme de mise en action du défenseur,

- Apprécier ce que l'attaquant peut faire : s'il est loin du filet, la défense devra s'éloigner, s'il est près du filet la défense devra se rapprocher.

- avoir présent à l'esprit l'organisation défensive de son équipe et à laquelle il participe.

Le défenseur décide :

- d'empêcher la balle de tomber, de remonter la balle et la conserver dans l'espace de jeu ; Dans le cas où la balle est facilement maîtrisable (balle cadeau) le défenseur doit relancer avec précision sur le passeur, pour pouvoir utiliser toutes les possibilités offensives de l'équipe (il est primordial que ce type de balle soit gagnée).

Paramètres qui peuvent influencer le comportement du défenseur

Les capacités des joueurs

- capacité à vaincre l'appréhension du ballon (ne pas avoir peur, avoir du courage) ;
- capacité à vaincre l'appréhension du sol ;
- capacité à évaluer ses possibilités d'intervention (suis-je capable de défendre aussi loin en ne délaissant pas la feinte),
- capacité à maîtriser une balle
 - venant sur soi,
 - venant dans la zone proche (1 pas de déplacement),
 - venant dans la zone éloignée (déplacement à plus de 2 pas).

L'état d'esprit

Les notions d'agressivité, de courage face à la balle et au contact avec le sol, d'entraide et de solidarité, sont autant d'éléments qu'il faudra susciter et développer pour construire cet état d'esprit de défenseur.



Exercices

APPRENDRE À DÉFENDRE L'AXE DE FORCE

E attaque en variant l'orientation de ses épaules (CF. techniques d'entraîneur).

Il frappe dans l'axe de force.

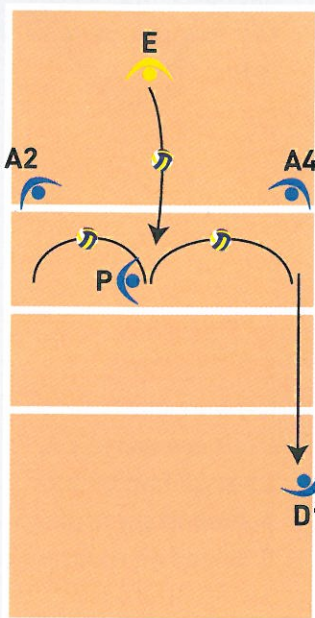
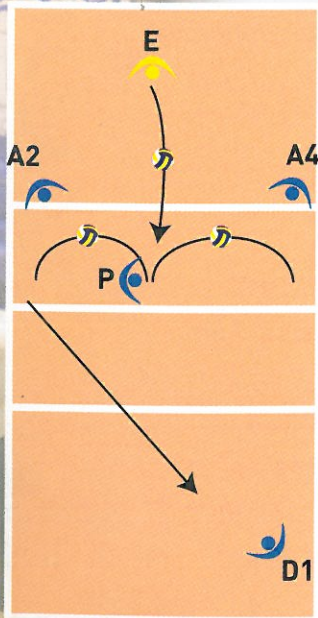
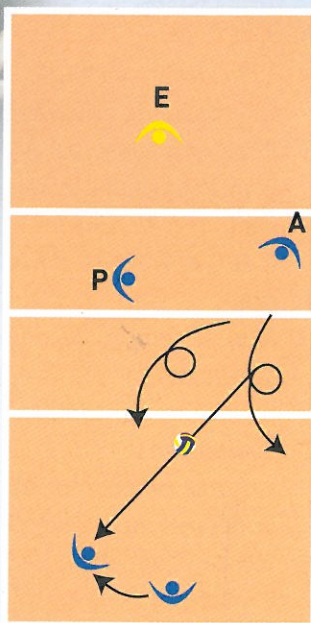
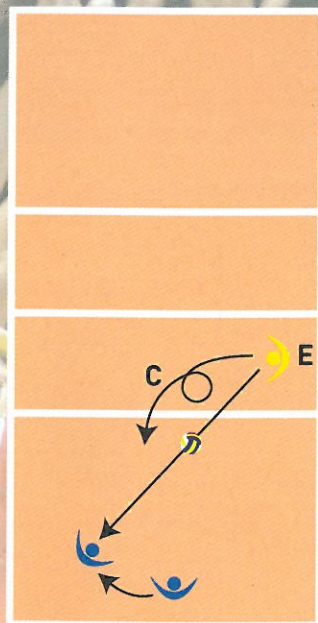
D doit chercher à s'ajuster par rapport à celui-ci.

Évolution :

E peut frapper dans l'axe de force ou feinter dans le même axe.

E peut frapper dans l'axe de force ou feinter sur la droite (prolongement du mouvement), ou feinter sur la gauche (changement de direction, contre pied).

Idem avec des attaquants respectant les consignes.



APPRENDRE À S'ORIENTER

E envoie une balle à P.

P fait une passe à A4 ou A2.

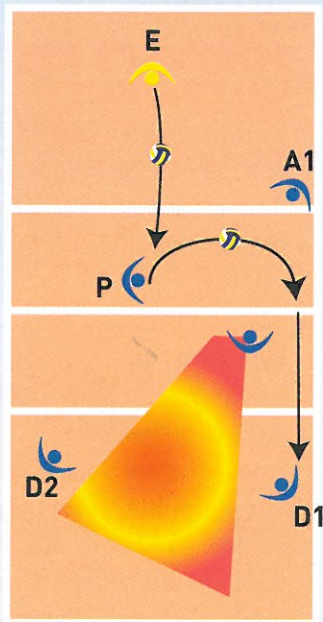
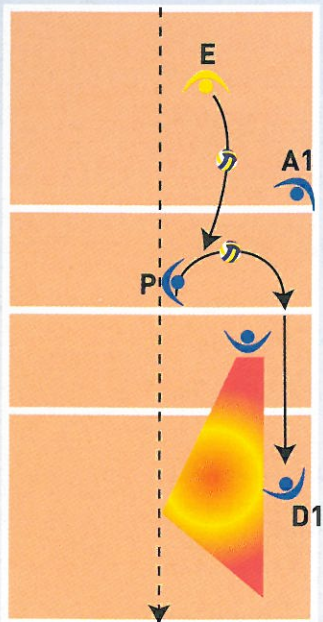
D doit s'ajuster en conséquence.

Évolution :

D doit défendre 3 balles de suite.

Évaluation :

L'objectif est atteint quand le joueur change régulièrement ses orientations en fonction de l'attaque. Sur une attaque de A4, D1 doit être légèrement dos à la ligne. Sur attaque de A2, D1 doit avoir une orientation vers le centre du terrain.



DÉFENDRE EN LIAISON AVEC UN CONTRE

1/2 terrain aménagé.

Une balle est envoyée sur P.

P fait une passe sur A.

A attaque dans le terrain délimité auparavant.

C et D doivent se répartir les zones à défendre.

A peut feinter derrière le contre et taper puissamment dans l'espace laissé libre.

Évaluation :

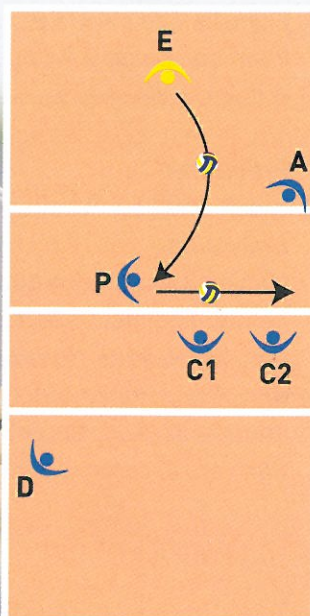
La prise en compte du contre est l'élément important de cet exercice, c'est ce qui caractérisera l'acquis.

Évolution :

C, D 1 et D 2 s'organisent pour défendre le terrain ou le 1/2 terrain.

A essaie de marquer, il peut feinter et attaquer avec puissance.

Cet exercice peut se faire sous forme de match court.



APPRENDRE À VOIR LA BALLE EN DÉFENSE

E envoie une balle sur P.

P fait une passe à A.

C1 et C2 font un bloc.

A attaque sur la diagonale.

D défend en essayant de voir la balle.

APPRENDRE À ARTICULER UNE DÉFENSE EN FONCTION DU CONTRE

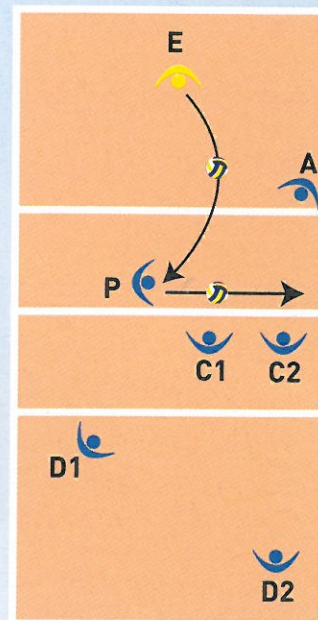
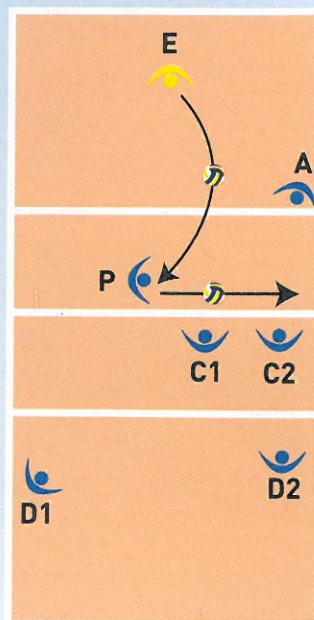
E envoie une balle à P.

P fait une balle à A.

C1 et C2 contrent ligne ou intérieur.

D1 et D2 s'articulent selon qu'ils voient la balle ou non :

- quand l'espace est bouché, ils avancent en zone intermédiaire,
- quand l'espace est ouvert, ils reculent en fond de terrain.



APPRENDRE À DÉFENDRE EN PASSANT D'UNE POSITION 1^{er} TEMPS À UNE POSITION 2^e TEMPS

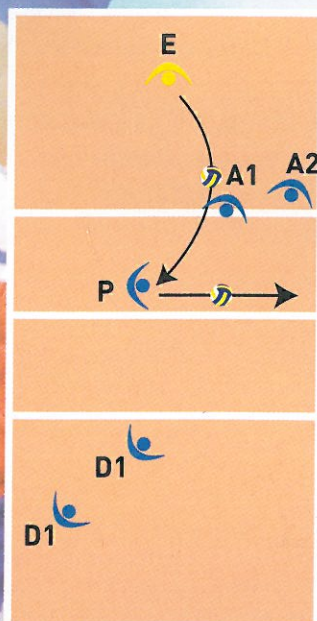
E envoie une balle à P.

P fait une passe à A1.

D défend dans la zone avancée.

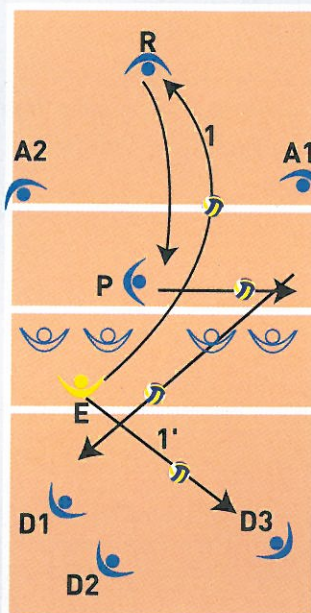
P fait une passe à A2.

D recule en fond de terrain.

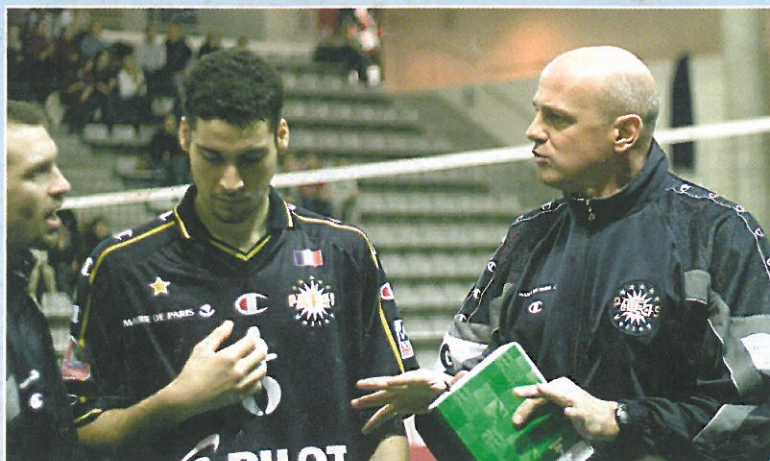


APPRENDRE A DÉFENDRE DEUX TEMPS À PARTIR D'UNE POSITION

E frappe une balle sur R puis attaque sur D1, D2 ou D3. La balle défendue par D est abandonnée. Pendant ce temps, R envoie à P qui passe à A1 ou A2. A1 ou A2 attaque sur D - D1 D2 et D3 doivent s'organiser dans le temps et dans l'espace pour défendre cette 2^{ème} balle et éventuellement contre-attaquer



Évaluation



Pour évaluer la capacité tactique d'un joueur, l'entraîneur utilisera un mode d'analyse où la subjectivité n'interviendra que de façon limitée.

Il conviendra qu'il prenne en compte un assez grand nombre de réponses positives ou négatives pour éclairer son jugement. Il ne faut pas que l'entraîneur "se mette à la place du joueur" et apprécie de façon ponctuelle la qualité de son choix.

L'entraîneur devra identifier des situations qui se répètent tant dans la réussite que dans l'échec.

Une fois ce travail fait, il recherchera les aspects généralisables et communs des conditions dans lesquelles s'opèrent la réussite ou l'échec. Cette analyse permettra d'identifier la carence dans l'échec.

Celle-ci peut être due à :

- une erreur de jugement: un élément de la situation n'est pas pris en compte. L'entraîneur doit alors aider le joueur à sa reconnaissance, soit en le mettant en valeur dans un exercice simple, soit en insistant sur cet élément dans un exercice complexe.
- une carence venant d'un savoir-faire mal maîtrisé: l'entraîneur doit alors remédier à cet état de fait, en stabilisant le savoir faire pas ou insuffisamment acquis.

Le travail tactique devra toujours être fait dans des situations construites à la limite des capacités de réalisation du joueur. Le contrôle de l'acquisition de la capacité tactique ne pourra être fait qu'au travers d'options clairement énoncées. Pour cette raison l'entraîneur devra limiter les choix possibles du joueur.

La première édition de ce document a été réalisée sous la direction de A. Glaive, en 1995, par le Groupe Technique de réflexion composé de Jean Charles Badin, Jacques Béraud, Gérard Castan, Jean Marie Fabiani, Stéphane Faure, Michel Genson, Pierre Laborie, Joël Le Men, Jean Marie Schmitt, Jacques Shaw.

Le présent ouvrage a été modifié et remis à jour sous la direction de Michel Cogne, DTN, en 2004, dans le cadre du Pôle Ressources de la Fédération par Pierre Laborie, Ludovic Paillé

Photos: Stadium ©