

Objectif mini-break

En beach volleyball, gagner des points sur son propre service est souvent la clé qui décide de la victoire ou de la défaite. En ajoutant à la bonne stratégie une once de créativité, on réalisera plus facilement le mini-break.

Quiconque pratique le beach volleyball en compétition le sait: la constance dans le jeu de réception est généralement la clé du match. Avec un taux de side-out inférieur à 60%, il est presque impossible de gagner la moindre rencontre – voire le moindre set – dans l'élite nationale et les tournois internationaux. Il s'ensuit que chaque mini-break réussi est extrêmement précieux. Le duo qui applique la bonne stratégie et qui possède le sens du jeu et la créativité nécessaires pour marquer le point sur son service au bon moment quitte souvent le terrain en vainqueur. Et le constat

s'applique à tous les niveaux. Mais qu'est-ce au juste que le sens du jeu et la créativité dans ce contexte? Et quelles sont les stratégies qui fonctionnent le mieux?

Spécialisation: oui ou non?

La première question à laquelle doit répondre toute équipe de beach est celle du principe même de la spécialisation. Dans une paire spécialisée, un joueur assume toujours la fonction du contreur et l'autre assure tou-

Dans la présente édition

Chère lectrice,
Cher lecteur,

La saison 2007/08 appartient au passé. Autrement dit, pour nombre de joueurs, cap sur le sable! Raison pour laquelle le présent cahier de l'entraîneur est tout entier placé sous le signe du beach.

Dans la partie principale, Steff Kobel dévoile comment glaner des points précieux lorsqu'on en est en défense. De plus, Martin Brin prend le relais en vous proposant des exercices pour améliorer l'orientation.

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

Markus Foerster
training@volleyball.ch

Impressum

Chef de rédaction

Auteurs

Mise en page et photos

Email

Markus Foerster

Steff Kobel, Martin Brin

Markus Foerster

training@volleyball.ch



jours la défense. A l'inverse, jouer sans spécialisation, c'est imposer aux deux coéquipiers de jouer aussi bien le rôle de contreur que de défenseur. Dans les équipes sans spécialisation, le serveur se charge de la défense, et son partenaire du contre. La première option tactique se dessine déjà ici. Selon les points forts et les points faibles de chacun, chaque équipe penchera pour une spécialisation intégrale ou partielle, ou encore pas de spécialisation du tout. Au niveau international, on observe un nombre croissant d'équipes qui optent pour la spécialisation partielle. Ces paires décident en cours de match – souvent vers la fin des sets – de la répartition des rôles la plus prometteuse compte tenu de la configuration des équipes.

Spécialisation intégrale

- + les points forts de l'un et de l'autre sont pleinement valorisés pendant tout le jeu
- + plus de temps pour travailler les champs de spécialisation à l'entraînement
- grande charge physique pour le contreur (sprints vers le filet)
- l'adversaire doit s'habituer à un seul joueur au contre et en défense
- un seul joueur peut observer l'adversaire avec le recul propre au défenseur

Spécialisation partielle

- + large éventail d'options tactiques
- + l'adversaire doit s'habituer à deux différents joueurs au bloc et en défense
- + la répartition de la charge physique entre les deux joueurs peut être gérée de manière ciblée (sprints vers le filet)
- + les deux joueurs peuvent observer l'adversaire avec le recul propre au défenseur
- les points forts de l'un et de l'autre ne sont pas pleinement valorisés pendant tout le jeu

Pas de spécialisation

- + le joueur doit s'habituer à deux différents joueurs au bloc et en défense
- + les deux joueurs peuvent observer l'adversaire avec le recul propre au défenseur
- + moindre usure physique (pas de sprints vers le filet)
- les points forts de l'un et de l'autre ne sont pas pleinement valorisés pendant tout le jeu

Stratégies au service

Le service pose les bases de tout mini-break. Le premier choix à opérer est celui de l'adversaire sur lequel on va servir. Ici, les aptitudes individuelles à la réception, à la passe et en attaque jouent un rôle, tout comme les conditions de vent, le rythme des side-outs, la forme du jour ou les aspects psychologiques.

Si la tactique choisie porte ses fruits, il faut absolument continuer de l'appliquer («never change a winning game»). Si un adversaire se met à faire des fautes, il faut continuer de jouer sur lui. Dès qu'il enchaîne plusieurs points sans erreur, il convient de reporter la pression sur son coéquipier.

La tactique au service recouvre aussi une réflexion concernant la zone de service. En choisissant intelligemment les zones de service, on peut empêcher l'adversaire de construire l'attaque de manière optimale. Il est par exemple possible de mettre une grosse pression sur un attaquant qui préfère les longues courses d'élan en servant court. On servira la zone centrale sur un attaquant qui privilégie les attaques de l'extérieur vers l'intérieur. Inversement, il convient de servir près des lignes extérieures sur les joueurs qui préfèrent attaquer de l'intérieur vers l'extérieur. Pour contrer les

attaques rapides, on peut servir long vers la ligne de fond.

Enfin, il faut aussi adapter la technique de service. Quel type

de service permet de mettre le plus de pression possible sur l'adversaire (service smashé avec spin, smashé flottant, flottant pieds au sol, voire en chandelle (sky ball)). Sur ce point, les facteurs déterminants sont l'aptitude du joueur qui réceptionne et les conditions météorologiques (soleil et vent). Il va sans dire qu'il faut aussi tenir compte des forces et des faiblesses individuelles du serveur.

Servir futé

- Pour choisir une bonne tactique, il faut très bien connaître l'adversaire et l'analyser en détail
- maintenir constamment la pression sur l'adversaire et rechercher le point direct
- faire bouger l'adversaire
- varier le service pour empêcher le joueur à la réception de s'habituer à une variante
- éviter les fautes au service après un temps mort, après plusieurs points d'affilée marqués sur le service ou après une chance de mini-break non convertie de l'adversaire
- appliquer le principe: plus le niveau de jeu est bas, moins il faut prendre de risque au service

Le contreur

Un contreur créatif qui possède le sens du jeu prend rapidement la bonne décision dans ses actions. Face à une passe proche du filet, il abandonne la stratégie contre/défense mise au point pour se concentrer à 100% sur le ballon. Il cherche à marquer directement sur le contre. Plus la passe est loin du filet, plus il doit respecter la ligne tactique définie.

Il recule lorsque la passe est trop loin du filet pour une attaque en puissance (dépend beaucoup du niveau); il recule aussi lorsqu'il veut tromper l'attaquant en feignant le bloc. Au niveau du sport de masse, faire un bloc est en règle générale nécessaire uniquement sur une passe parfaite. De manière générale, le joueur doit être placé à environ un pas du filet, face à l'épaule de frappe de l'attaquant. Ainsi, il est souvent facile de contrer ou de tirer parti des passes qui

pénètrent directement. On ne recule qu'après avoir bien apprécié la qualité de la passe. Lorsque le contreur opte pour le repli, il est important qu'il soit sur ses appuis au moment de la frappe de l'adversaire, quelle que soit la distance qu'il a mise entre lui et le filet. C'est indispensable pour réagir de manière optimale à l'attaque. Plus la position est proche du filet, plus il faut chercher la hauteur avec les mains.

Contre les attaques puissantes, il faut aller chercher le contact avec le ballon en passant les mains rapidement et directement par-dessus la bande du filet. Au milieu du filet, un large spread block (ouverture large des bras) est souvent efficace.

Contre les shots, l'appel est quelque peu différé et les bras sont pointés droit vers le haut, afin de pouvoir rabattre le ballon. Pour élargir l'envergure du contreur, l'expérience montre qu'il vaut parfois la peine de tenter le bloc d'une seule main.

Au plus haut niveau, les variantes des contres dits flottants offrent une large marge de manœuvre tactique. Elles consistent à effectuer un saut flottant parallèlement au filet pour fermer la ligne ou la diagonale au dernier moment.

Contre futé

- ne jamais laisser totalement le bloc de côté
- décider rapidement si l'on recule ou si l'on contre
- être sur ses appuis au moment de la frappe de l'attaquant
- toujours commencer par se placer en face de l'épaule de frappe de l'attaquant
- passer les bras rapidement et directement de l'autre côté du filet face à une attaque puissante
- sauter plus tard face aux shots et chercher davantage la hauteur avec les mains
- se concentrer à 100% sur le ballon en cas de passe près du filet
- plus la passe est loin du filet, plus le bloc doit couvrir la zone convenue
- se retourner en position d'attente pour la passe immédiatement après le bloc

Le défenseur

L'éventail tactique pour le défenseur commence par le choix du placement sur le terrain (centre du terrain, diagonale ou long line par rapport à l'attaquant, derrière le contreur, voire feintes de placement).

Lorsque le défenseur se cache derrière le contreur, il est difficile pour l'attaquant d'obtenir des indices sur l'option défensive choisie. Cette tactique est adaptée face aux attaquants qui aiment jouer des shots, et qui jouent donc généralement surtout en fonction du défenseur. Les feintes de placement – mouvements vers la gauche ou la droite avant de couvrir la zone convenue avec le contreur – sont aussi efficaces contre ce type d'attaquant.

Pour le défenseur, un point essentiel est d'évaluer le moment où il faut stabiliser le corps en position de défense pour assurer de bonnes conditions de contrôle du ballon, sachant qu'en adoptant la position trop tôt on donne à l'attaquant les indices dont il a besoin pour choisir la partie du terrain non couverte.

Clever verteidigen

- anticiper, mais ne pas spéculer
- adapter le placement à la tactique définie
- face à un joueur qui privilégie le shot, cacher son jeu et multiplier les feintes
- face à un attaquant qui aime jouer en puissance, s'orienter tôt en direction de l'attaquant, en recherchant la stabilité
- ne jamais abandonner pendant l'échange

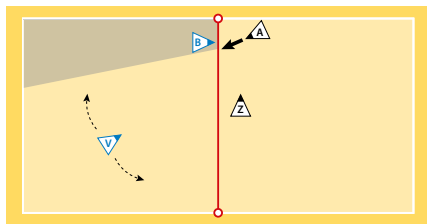
Stratégies contre/défense

Une bonne synchronisation du contre et de la défense est le nerf de la guerre pour réaliser des mini-breaks. Plus les deux joueurs sont au point concernant le rôle de l'un et de l'autre, plus les chances seront grandes de breaker. Il y a différentes stratégies contre/défense standard, les unes étant simples, les autres plus complexes. Cela dit, les deux joueurs ne devraient jamais se couper la possibilité de dévier de la stratégie convenue en cas de situations spéciales (passe trop près du filet, nouvelles variantes d'attaque de l'adversaire, mauvaise construction, etc.). Dans les équipes bien rodées, chacun sait parfaitement comment l'autre réagit dans ces situations spéciales. Il faut en outre tenir compte du fait que le défenseur a une meilleure lecture du jeu du fait de sa position reculée. Il devrait donc toujours donner des informations au contreur en cours de jeu, en veillant à la clarté et la précision du message.

En cas d'attaque jouée juste derrière le bloc, le contreur doit toujours essayer de défendre lui-même, à moins que le défenseur manifeste par la voix qu'il prend la défense. →

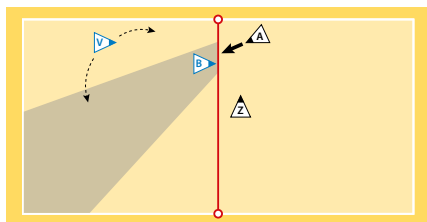
Les stratégies contre/défense les plus courantes:

1. Bloc longline / défense diagonale



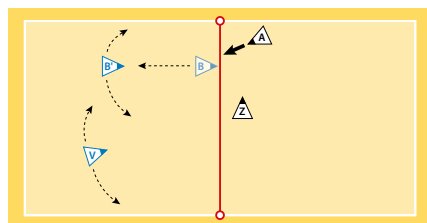
Le contreur couvre la zone le long de la ligne, tandis que le défenseur se concentre essentiellement sur la diagonale et anticipe au besoin les shots.

2. Bloc diagonal / défense longline



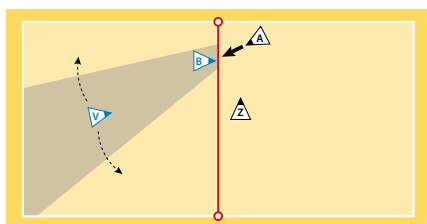
Le contreur couvre le secteur diagonal, tandis que le défenseur se concentre sur la moitié du camp proche de la ligne et anticipe au besoin les shots.

3. Fake Block



Le contreur feint de bloquer puis se replie dans la zone convenue avec le défenseur, qui couvre l'autre moitié du camp.

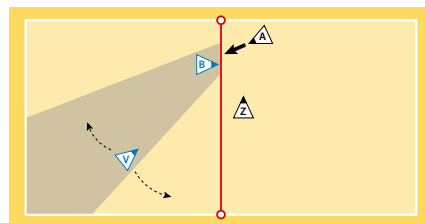
4. Bloc sur l'axe principal de frappe / défense centrale



Le contreur place son bloc sur l'axe principal de frappe (prolongement de la course d'élan de l'attaquant), tandis que

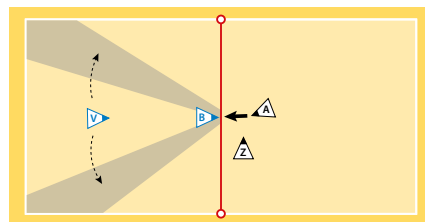
le défenseur, en position centrale, se charge des shots et des ballons touchés au contre.

5. Dédoulement



Le contreur couvre la diagonale ou la ligne, et le défenseur couvre la même zone derrière lui.

6. Spread Block / défense centrale



Le contreur fait un bloc contre les attaques en puissance avec les bras largement ouverts, le défenseur anticipe les shots.

Pour augmenter le taux de mini-breaks, il faut essayer de créer une situation qui complique les habitudes des adversaires, en contraignant chaque joueur à utiliser la technique qu'il affectionne le moins.

Stratégies contre un joueur qui préfère l'attaque en puissance:

- contre précoce en allant chercher le ballon par-dessus le filet, tandis que le défenseur va se placer rapidement dans la zone convenue
- dédoublement du contre et de la défense dans le prolongement de l'axe de frappe principal

Stratégies contre un joueur qui préfère les shots:

- repli fréquent du contreur (le long de la ligne ou sur la diagonale)
- défenseur: rester longtemps caché derrière le contre, avant de couvrir la zone convenue
- contreur: bloc tardif et haut
- feindre de couvrir une zone, puis couvrir l'autre au dernier moment



Provoquer des variantes d'attaque

Si l'on observe et l'on analyse la paire adverse d'un peu plus près, on constate rapidement que chaque joueur a ses variantes d'attaques et ses coups préférés. Certains joueurs chercheront souvent à marquer sur une attaque en puissance, d'autres seront plus enclins aux shots.

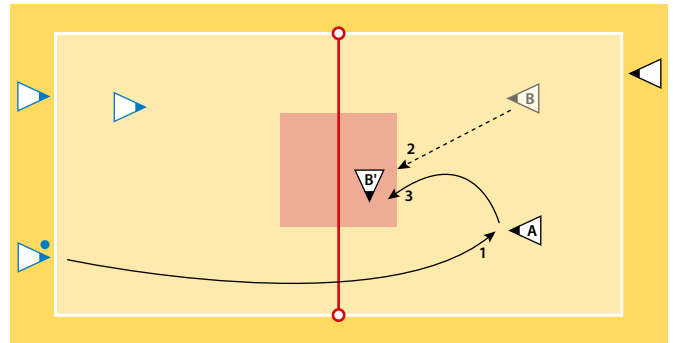


Formes de jeu pour la tactique au service

Pression contre une réception à 2

Règles:

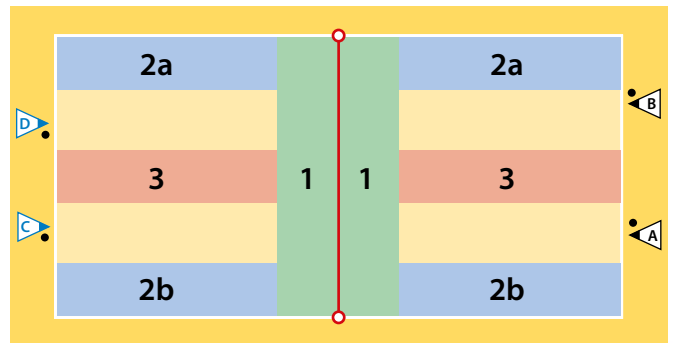
- diviser les joueurs en 2 groupes de nombre égal
- le service passe tour à tour du groupe A au groupe B
- un point est marqué lorsque la réception ne peut pas être rattrapée dans la zone tracée au sol
- le joueur qui a fait la réception va en attente
- match à 15 points



Toucher une zone

Règles:

- deux groupes de quantité égale servent l'un contre l'autre, au temps ou tour à tour
- les zones sont tracées dans le sable
- un point par service qui fait mouche
- match à 15 points ou durée entre 2 et 5 minutes



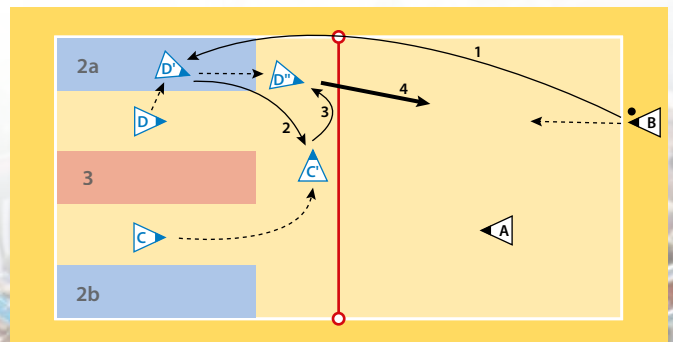
Objectif zone de service

Règles:

- Les joueurs commencent l'échange normalement, par un service dans une zone prédéfinie par l'entraîneur (2a/b ou 3). La zone est connue seulement de l'entraîneur et du serveur.
- l'adversaire tente le sideout
- match à 11/15/21 points

Les points sont comptés comme suit:

- service dans la mauvaise zone: changement de service
- Sideout: 0 point, l'équipe conserve le service
- mini-break: 1 point et changement de service
- 3 Sideouts consécutifs: changement de service



Exercices pour entraîner le bloc

Shot block

Le contreur retarde son appel pour un contre haut et droit, voire qui s'éloigne légèrement du filet et essaie de repousser le ballon dans le camp adverse.

Smash block

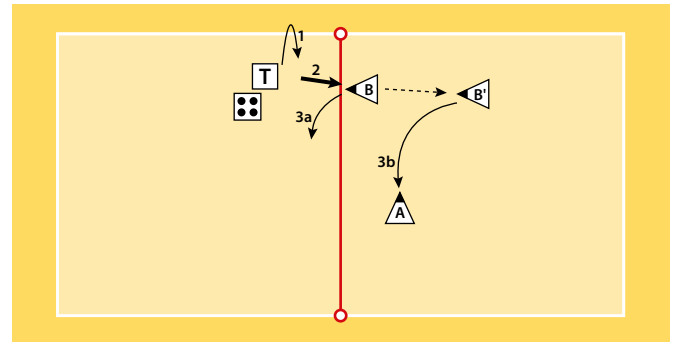
Au moment de l'attaque, le contreur est déjà en suspension (appel précoce) et cherche à passer les bras aussi loin que possible par-dessus le filet.

Fake block

Le contreur feinte le bloc pour se replier en défense.

Exercice

- au moment où il engage le ballon, l'entraîneur annonce au joueur le type de ballon (près du filet, loin du filet)
- le joueur réagit à l'annonce de l'entraîneur et choisit entre le repli et le contre
- changement de joueur toutes les 3 à 5 répétitions

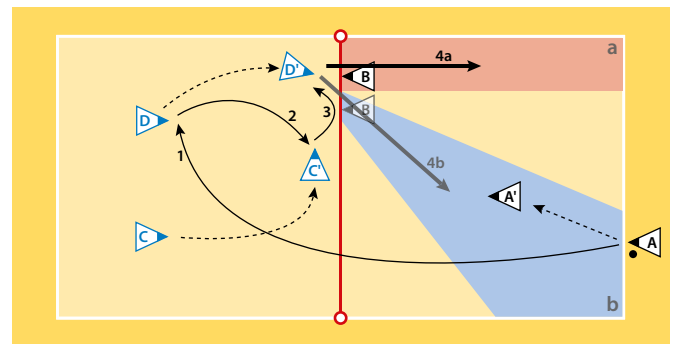


Forme de jeu

Forme de jeu avec direction de l'attaque prédéfinie

Règles:

- jeu normal
- à ceci près que les attaques doivent obligatoirement être orientées dans la direction définie par l'entraîneur (diagonale ou longline)
- le contreur bloque toujours la direction annoncée
- match à 21 points



Formes de jeu pour la défense

Duels des shots

Règles:

- jeu libre, mais sans sauter
- avec plus de 4 joueurs, changement d'équipe ou d'un seul joueur à la perte du point

Variante:

- seul le contreur a le droit de sauter

Duel des smashes

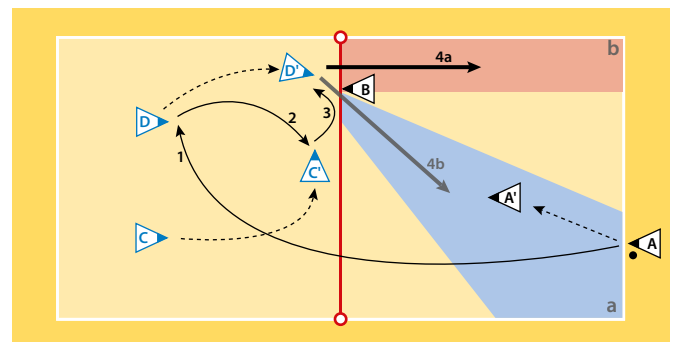
Règles:

- jeu normal
- seulement avec des attaques puissantes (smashes)
- si le smash n'est pas possible, le ballon doit être joué en manchette
- sets à 21 points

Consigne longline ou diagonale

Règles:

- la 1^{re} attaque de l'équipe à la réception se fait toujours dans la direction prédéfinie
- après quoi le jeu se poursuit normalement
- sets à 21 points



Formes de jeu pour la stratégie contre/défense

Stratégie 1: bloc longline / défense diag.

Forme de jeu avec consigne pour la première attaque

Règles:

- l'entraîneur donne la consigne suivante pour la 1^{re} attaque: seulement smash puissant dans toutes les directions ou shots dans la moitié de terrain en **diagonale**
- après la 1^{re} attaque, jeu libre, sans consigne

Stratégie 2: bloc diagonal / défense longline

Forme de jeu avec consigne pour la première attaque

Règles:

- L'entraîneur donne la consigne suivante pour la 1^{re} attaque: Smash puissant dans toutes les directions ou shot dans la moitié de terrain **longline**
- après la 1^{re} attaque, jeu libre, sans consigne
- match à 15 ou 21 points

Stratégie 3: fake block / repli

Objectif:

défendre contre des shots

Règles:

- jeu normal
- sans sauter pour l'attaque
- le contreur doit toujours commencer au filet et varie entre shot block et repli en défense
- match à 15/21 points

Stratégie 3: fake block / repli

Objectif:

repli en défense

Règles:

- base de jeu normal avec une ligne tracée dans le sable 2 m derrière le filet
- les joueurs doivent faire leur appel en arrière de la ligne
- le contreur peut reculer du filet seulement après la passe
- variante: jeu normal seulement à partir de la 2^e attaque
- match à 15/21 points

Stratégie 5: dédoublement

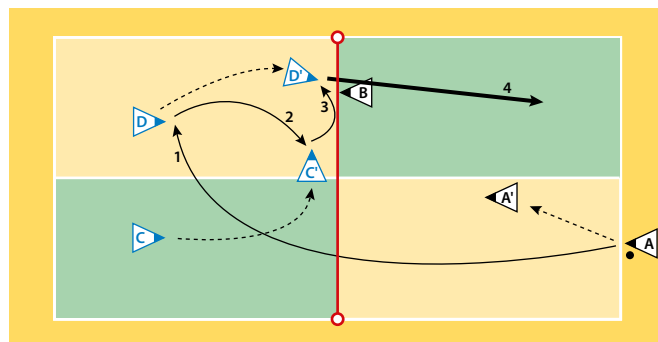
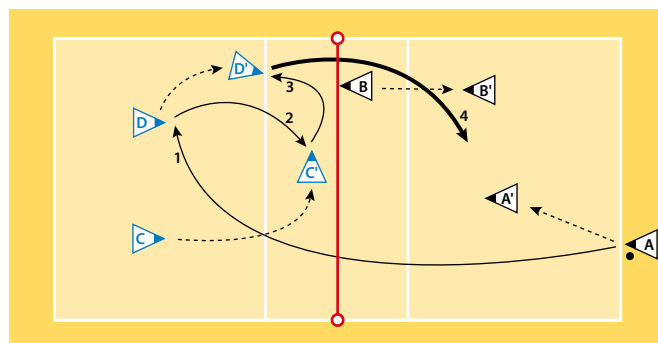
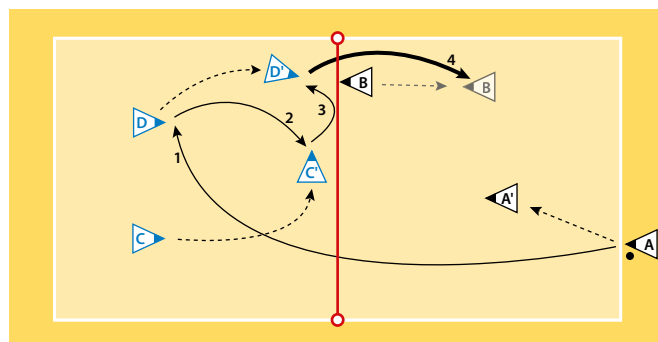
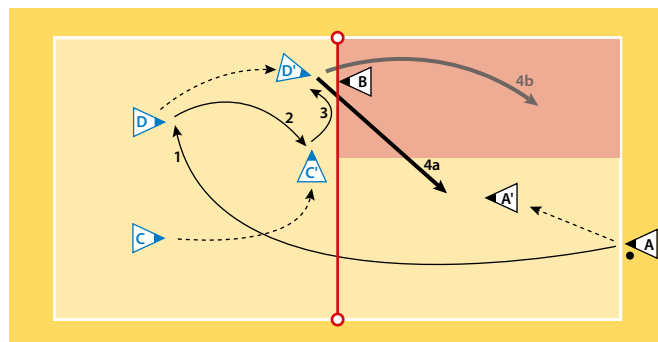
Règles:

- jeu normal
- à cela près qu'il est possible de marquer uniquement d'une moitié de terrain prédéfinie
- une ligne tracée dans le sable coupe le terrain dans le sens de la longueur
- match à 15 ou 21 points

Stratégie 1 ou 2

Règles:

- jeu normal
- uniquement avec attaques puissantes (smashes)
- si le smash n'est pas possible, le ballon doit être joué en manchette
- sets à 21 points



Garder l'orientation

Le volleyball exige une orientation de tous les instants dans l'espace du terrain, par rapport aux coéquipiers et, bien entendu, par rapport au ballon. La capacité d'orientation est donc mise à rude épreuve.

Le joueur qui réceptionne se déplace exactement là où le service atterrit. Le passeur joue un ballon dans la zone en position 4 à la bonne distance du filet. L'attaquant voit avant le smash où le bloc est positionné. Après un sauvetage acrobatique, le défenseur reprend immédiatement ses appuis et sa position sur le terrain.

Toutes ces séquences de jeu exigent un bon sens de l'orientation. Une bonne orientation nous donne la possibilité de bien percevoir notre position dans l'espace. Dans les jeux et les sports d'équipe, les facteurs essentiels pour saisir rapidement une situation de jeu sont la connaissance de sa propre position sur le terrain, le placement des coéquipiers

et des adversaires, ainsi que le point de chute et la trajectoire du ballon.

Les différentes positions du corps que l'on retrouve fréquemment dans la gymnastique artistique notamment relèvent aussi de l'orientation (à plat ventre, sur le dos, debout, corps penché, etc.).

Conditions plus exigeantes sur le sable

Le beach volleyball pose des défis d'orientation particuliers parce que les points de référence sont plus rares à l'air libre. L'absence de parois et de plafond complique considérablement l'appréciation des distances, de la vitesse du

ballon et des trajectoires. Au début de la saison de beach, il est donc important de retrouver rapidement ses marques à l'air libre. Et, comme toujours, c'est en forgeant qu'on devient forgeron.

La série d'exercices présentée ici propose des exemples pour travailler l'orientation de manière ludique ou proche du jeu. Les principes connus s'appliquent ici aussi:

- varier encore et encore pour que l'entraînement soit un plaisir!
- toujours respecter la gradation du simple vers le complexe!

Rendez-vous



- A se tient au filet, B au milieu du terrain
- A lance un ballon haut dans le terrain, B se déplace au (futur) point de chute du ballon, s'assied au sol et rattrape le ballon au-dessus des jambes

Objectif:
apprécier la trajectoire du ballon

Important:
se placer avant de rattraper

Parcours à l'aveugle



- tracer un parcours à l'aide de ballons
- le joueur mémorise le parcours et essaye de le parcourir à l'aveugle sans faire de faute (toucher un ballon, p. ex.)

Objectif:
orientation dans l'espace

Variante:
se déplacer à reculons

Mon ballon, ton ballon



- A et B se font des passes
- B a un deuxième ballon qu'il lance en l'air avant de faire sa passe et qu'il rattrape juste après

Objectif:
orientation dans l'espace avec un coéquipier

Variantes:

- A se déplace sans cesse
- A a aussi un deuxième ballon

En apesanteur



Maintenir 2 ballons en l'air sans les laisser tomber

Objectif:
orientation dans l'espace

Variantes:

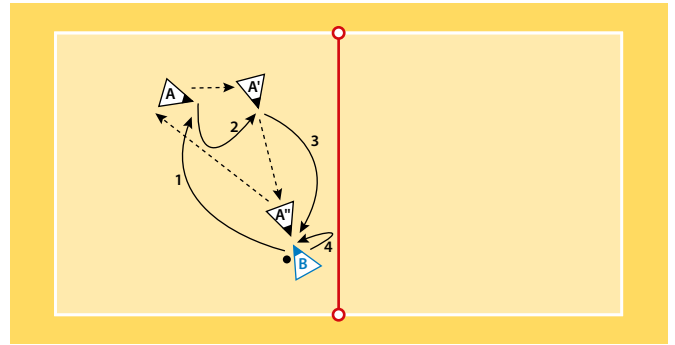
- avec des ballons de baudruche (plus facile)
- avec 3 ballons (très difficile)
- maintenir plusieurs ballons en l'air à deux ou en groupe

Contrôle du ballon et déplacement

- joueur A prêt à la réception en pos. IV
- joueur B au filet en pos. II
- B lance le ballon non loin de A
- A se fait une réception à lui-même 1,5 à 2 m devant lui et se déplace
- A fait une passe à B, poursuit pour aller en soutien et tape dans la main de B, avant de reprendre la position initiale
- changement après 8 répétitions

Objectif:
précision, vitesse maximale de déplacement

- Variantes:**
- A débute en pos. I
 - B joue sur la pos. IV

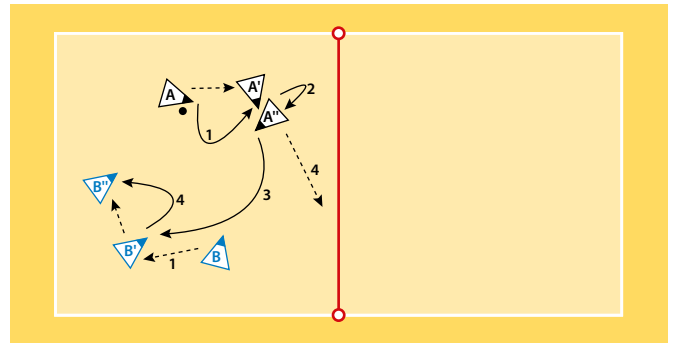


Double touch

- A et B se tiennent à 6 m l'un de l'autre
- A lance un ballon haut 1,5 à 2 m devant lui et se déplace sous le ballon
- B se déplace et s'arrête avant la première touche de balle de A
- A s'oriente dans la direction de B et fait une passe
- B se joue le ballon 1,5 à 2 m devant lui en passe par le haut
- A se déplace, etc.

Objectif:
long échange sans interruption

- Variantes:**
- passe en manchette
 - accroître les distances
 - retarder le déplacement

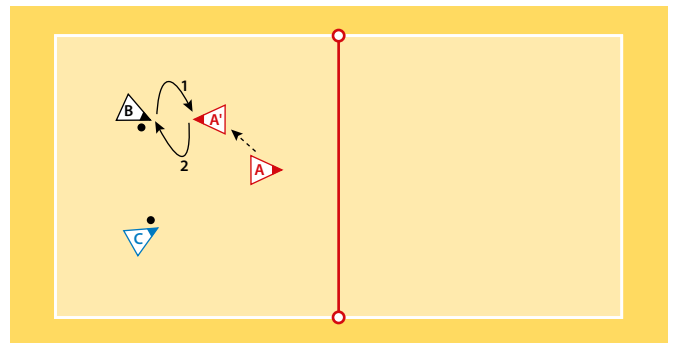


Tout donner

- les joueurs A, B et C forment un triangle de 4 m de côté
- le joueur A tourne le dos à B et C
- B (ou C) tient un ballon dans les mains et frappe sur le ballon → A se retourne
- B laisse tomber le ballon près de lui et A doit le remonter
- changement après 8 répétitions

Objectif:
prise d'information rapide et formation de la volonté

- Variantes:**
- accroître/diminuer la distance
 - varier le type de lancer
 - donner une consigne pour la technique de défense

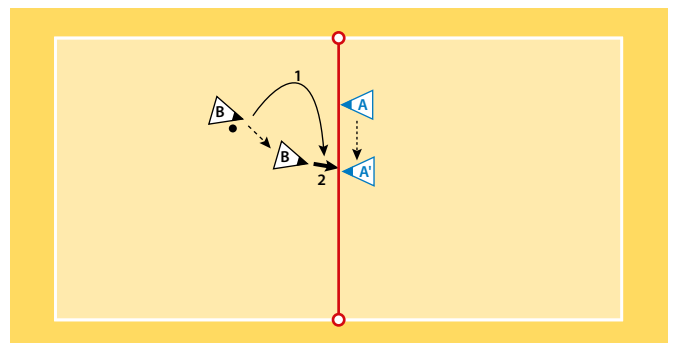


Contre en déplacement

- joueur A en pos. II
- joueur B avec un ballon dans le camp adverse
- B se lance le ballon et attaque en puissance contre le bloc de A
- par son lancer, B contraint A à déplacer son bloc pour pouvoir contrer de manière stable dans le terrain

Objectif:
lecture du lancer du ballon et positionnement correct

- Variantes:**
- attaque en passe (plus facile)
 - défense au-dessus du niveau de la tête, en poke, à un bras
 - sans passe intermédiaire

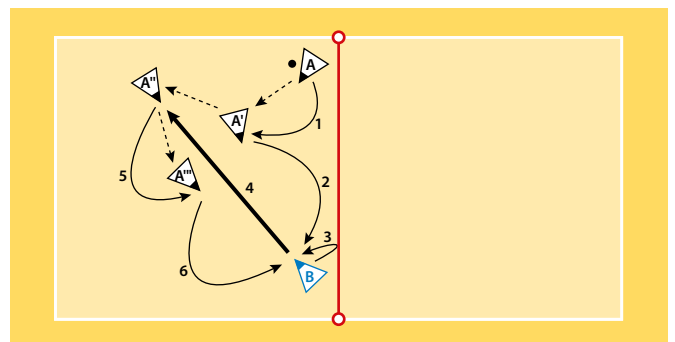


Exercice en continu

- A avec ballon en pos. IV
- B en pos. II
- A se lance le ballon au centre du camp, passe à B et se déplace en pos. V
- B se fait une passe intermédiaire et attaque sur A, qui fait une défense au centre et rejoue sur B
- A poursuit sur la position IV
- B recommence l'exercice de son côté

Objectif:
précision, vitesse maximale de déplacement

- Variantes:**
- changement de côté de A et B
 - passe en manchette
 - attaque en passe (plus facile)
 - défense au-dessus du niveau de la tête, en poke, à un bras
 - sans passe intermédiaire





*Pour que la victoire ne vous file pas entre
les doigts: échauffez-vous!
Attention les articulations.*

suvaliv!

Vos loisirs en sécurité