

VERS UNE DEMARCHE D'APPRENTISSAGE EN VOLLEY BALL

Par Gilles BORTOLI

Enseignant d'E.P.S. au collège et lycée S^t Joseph à Castres
Président de la commission technique
du comité départemental 31 de volley ball
Brevet d'Etat 1^{er} degré et Brevet Fédéral 1^{er} degré

SOMMAIRE

INTRODUCTION	P 2
L'ACTIVATION AVEC BALLON	P 3-4
LA COORDINATION :	
-TRAVAIL AVEC BALLON	P 5-6
-TRAVAIL DU PIED	P 7
LES ETIREMENTS ACTIVO-DYNAMIQUES	P 8
LE RENFORCEMENT	P 9-10
LE SERVICE	P 11-12
LA RECEPTION	P 13-14
LA PASSE	P 15-16
L'ATTAQUE	P 17-18
LE CONTRE	P 19-20
LA DEFENSE	P 21-22
LA RELANCE	P 23
LE COLLECTIF	P 24
L'ENTRAINEUR ET LE MANAGER	P 25-26
LA BIBLIOGRAPHIE	P 27
ANNEXES	P 28

INTRODUCTION

En écrivant ce mémoire, je veux proposer un outil qui s'adresse autant aux enseignants d'E.P.S. qu'aux entraîneurs de club de jeunes et de débutants en volley ball. Il crée un lien entre de nouvelles approches en milieu Fédéral, une démarche d'apprentissage propre à l'E.P.S. et des conceptions qui me semblent centrales (mais encore trop peu usitées et jamais formalisées).

L'idée fondatrice est la suivante :

C'est en débutant par le développement des facultés de l'individu "*je vois tôt (lecture de trajectoire), je me déplace aisément et je sais me repérer dans l'espace (coordination)*", que l'apprentissage technique prend tout son sens "*la technique me donne alors encore plus de liberté*". L'apprentissage technique seul, emprisonne le mouvement, le freine.

Elle est développée au travers de deux démarches :

- un échauffement avec le ballon ou très ciblé en début de séance : d'une part pour le rentabiliser ou optimiser le temps de manipulation du ballon durant la période impartie (trop courte) et d'autre part pour le rendre plus ludique en touchant l'aspect motivationnel du jeune (il y a plus passionnant que courir autour des terrains),
- des allers-retours entre des situations jouées et des situations de remédiation pour que l'apprentissage prenne tout son sens (tant dans la démarche qu'auprès des jeunes).

Et de quatre thèmes principaux qui sont :

- la préparation : coordination (ou activation avec ballon) et étirement,
- le développement : renforcement et coordination,
- l'apprentissage : avec comme orientations principales la lecture de trajectoire et la technique,
- l'orientation : les rôles de l'entraîneur et du manager.

Le déroulement d'une séance type :

- échauffement : activation et/ou coordination,
- étirements de début de séance (sur 1 ou 2 groupes musculaires),
- renforcement (subsidaire en milieu scolaire),
- situations d'apprentissage (de la situation à thème vers du perfectionnement, de l'amélioration dans les liaisons entre les joueurs, de l'enchaînement de tâches...),
- étirements de fin de séance (ou activité musculaire minimale).

L'ACTIVATION AVEC BALLON

	<p><u>Course de l'étoile</u> : départ avec un ballon, aller l'échanger avec les ballons placés aux quatre coins d'un ½ terrain de volley (9m/9) en passant toujours par l'échange avec le ballon du centre (réalisation chronométrée, en opposition, en relais... Idem en s'essayant dessus au lieu de les échanger)</p>
	<p><u>Course à deux après un ballon</u> lancé par l'entraîneur sur une longueur de gymnase. Le gagnant est le premier à arrêter la balle en posant le pied dessus, la main, les fesses, la tête, le coude...sur ballon lancé en l'air, course les bras derrière le dos, en l'air...(interdits : gêner l'adversaire ou pousser le ballon)</p>
<p>A 6 à 8, <u>en cercle autour d'un ballon</u> en se tenant la main. Tirer et pousser pour obliger un joueur à toucher le ballon (idem avec plusieurs ballons)</p>	<p><u>Match de foot avec les mains</u> : le ballon doit toujours rouler sur le sol (buts matérialisés par des bancs)</p>
<p>Sur un terrain de volley, 2 à 3 chasseurs et des chassés avec des ballons en mains qui, une fois touchés, <u>s'immobilisent en boule</u> (délivrés si un chassé passe par-dessus) ou jambes écartées (délivrés si un chassé passe par-dessous)</p>	<p>Sur un terrain de volley, un chasseur et des chassés avec deux ballons. <u>Ceux qui ont le ballon ne peuvent pas être attrapés.</u> (Idem ceux qui ont le ballon peuvent être attrapés ou le ballon intercepté)</p>
<p>Deux équipes de chaque côté du filet avec un même nombre de ballons. Au signal, <u>envoyer les ballons dans le camp adverse</u> par-dessus le filet. Au signal de fin, l'équipe qui a le moins de ballon dans son camp a gagné (idem en imposant un nombre de passes avant de renvoyer, avec des techniques de volley...)</p>	<p>Sur 1 terrain de volley, 1 équipe de 6 avec 6 ballons, l'autre en colonne à l'extérieur du terrain fait entrer un joueur à tour de rôle. Ceux à l'intérieur doivent le <u>toucher avec un ballon</u> pour l'éliminer. On ne se déplace pas avec la balle (revanche au chrono, avec moins de balles, avec des frappes de volley...)</p>
<p>Des joueurs tournent autour de ballons placés en cercle (autant de ballons que de joueurs). Un joueur placé au centre indique dans quel sens tourner et la manière du déplacement. A son signal, lui même et <u>tous les joueurs tentent d'attraper un ballon.</u> Le joueur sans ballon passe au centre</p>	<p>Sur un terrain de volley, des joueurs et des ballons dans deux camps de 3 m à chaque extrémité, 3 chasseurs: les joueurs doivent <u>aller chercher un ballon dans un camps et l'amener dans l'autre</u> pour marquer 1 point (le joueur touché échange avec le chasseur)</p>
<p>Un tapis aux 4 coins et à l'extérieur du terrain. Une équipe en réception tente de faire tomber la balle dans une zone de l'autre côté du filet en 2 ou 3 touches. Chaque joueur de l'autre équipe sert et <u>tente de faire le tour du terrain</u> (équivalant à 1 point) ou de se retrouver sur un tapis avant que la balle tombe dans la zone (sinon il revient au service). L'équipe qui marque un maximum de points dans un temps donné a gagné</p>	<p><u>Opposition entre deux équipes</u> : récupérer les (4) ballons que l'équipe adverse possède et les ramener dans son camp tout en défendant les (4) siens (les déplacements sont strictement réalisés les fesses au sol, interdiction de transporter plusieurs ballons à la fois, de se lever et de faire mal). Idem avec un seul ballon qu'il faut aplatir dans le camp adverse (varier le type de déplacement).</p>
<p><u>Jeux de trap-trap</u> avec ballon à 1x1 jusqu'à une ligne (l'un part à genoux, l'autre assis dos au premier, à 1m de lui, puis revanche. Varier leur position ...)</p>	<p><u>Circuits</u> (avec des déplacements divers, des lancers, des cibles...), <u>Jeux traditionnels</u>, <u>Jeux de relais</u> divers, avec ballon</p>
<p>Chaque équipe possède <u>deux tapis</u> et un certain nombre de ballons. Les joueurs doivent amener les ballons à un endroit donné sans qu'aucun membre ne touche le sol (s'il y a faute, le trajet de l'équipe est allongé d'une longueur de matelas)</p>	<p>Deux équipes <u>jouent au basket</u> : le panier ne peut-être marqué qu'en passe ou en manchette (pas de défense dans la raquette, l'équipe perd le ballon lorsqu'il tombe au sol)</p>

<p>Une équipe en réception tente d'envoyer la balle à un joueur placé dans une zone (cerceau, ne pas en sortir). En face, un joueur adverse sert et son équipe va <u>faire le tour d'un plot</u> (placé proche du filet). Un point par joueur ayant passé la ligne du fond. Chaque joueur doit passer au service</p>	<p>Deux équipes s'opposent sur un terrain de 6x12m séparées par des bancs. Les joueurs doivent frapper le ballon <u>avec la main ouverte</u>, le faire passer par-dessus l'obstacle après un rebond et après la 3^o frappe (interdiction de toucher le banc)</p>
<p>Deux équipes de chaque côté du filet, les joueurs placés derrière la ligne de fond avec un ballon chacun. Au signal, ils lancent 5 fois leur ballon <u>dans le filet</u>. Chacun part récupérer son ballon après qu'il est touché le sol (1 point aux gagnants)</p>	<p><u>Trois chasseurs se tiennent la main</u> : seuls ceux aux ailes peuvent attraper les lièvres qui tiennent un ballon. Celui qui attrape est libre, le lièvre attrapé lui donne son ballon et prend la main de l'autre côté de la chaîne</p>
<p><u>Suivre un ballon</u> : l'entraîneur tient un ballon dans la main face aux joueurs répartis dans le gymnase. Lorsqu'il met le ballon à droite = déplacement en pas chassés vers leur gauche, s'il le met devant = ils reculent... s'il laisse tomber le ballon du côté gauche = plongeon à droite, s'il laisse tomber le ballon devant = roulade arrière, en l'air = saut...</p>	

LA COORDINATION : TRAVAIL AVEC BALLON (ballons de volley ball)

Jongler avec deux ballons : un ballon doit être tenu à deux mains et lancer avant l'arrivée du second (ballons identiques ou différents)	Jongler avec différentes parties du corps alternées avec une passe haute de volley (passe/tête, passe/genou, passe/autre...)
Jongler en passe haute de volley (relever les meilleures performances, celui qui tient le plus longtemps, idem contre un mur...)	Lancer le ballon au-dessus du filet à partir de sa ligne des 3 m puis le rattraper (jongler, faire 1 passe) dans les 3 m adverses avant le rebond
Suite de jongles avec des parties du corps différentes libre ou imposée (manchette bras gauche - passe haute main droite - manchette bras droit ...)	Jongles en manchette à un bras (seul ou à deux face à face à 1m de distance...), utiliser le bras du côté du ballon (ne pas croiser). Idem en frappant le ballon mains ouvertes
Jongler en passe haute : entre chaque jongle, taper des mains, taper sur sa tête, ses genoux, toucher le sol ou un plot, passer sous le filet, passer par-dessus un banc, tourner sur soi-même... (idem à deux ou contre un mur)	Lancer un ballon en l'air (ou le frapper fort au sol à deux mains), s'asseoir et se relever (ou réaliser une roulade arrière) puis rattraper le ballon avant qu'il ne touche le sol. Idem sur lancer (passe) d'un partenaire
Jongle en passe haute de volley, ½ tour, manchette, ½ tour, jongle en passe haute de volley... (idem avec un tour complet, avec un saut pour réaliser la passe haute...)	Lancer le ballon en l'air, plonger au sol (ou s'asseoir), se relever puis faire passer le ballon (passe) de l'autre côté du filet (cible) avant qu'il ne rebondisse (en manchette, en passe haute...)
Par 2, A fait la passe à B et lui tourne autour pendant que B jongle puis B passe A et tourne à son tour (idem, réaliser un parcours...)	Par 2, un lance un ballon en l'air, l'autre doit le faire passer dans un cerceau qu'il tient à deux mains dans son dos
Suivre un tracer au sol ou un partenaire en jonglant en passes hautes à deux mains	Par 2, lancer le ballon, passer par-dessus (sous) son partenaire et le rattraper (jongler)
Lancer un ballon en l'air, s'asseoir pour faire rebondir le ballon une première fois entre ses jambes et une deuxième fois dans son dos	Idem avec le premier rebond dans son dos et le deuxième rebond entre ses jambes
Par 2, shooter dans un panier de basket à partir du lancer d'un partenaire placé à droite (idem après un jongle, à des distances variées, réussite sur 10 tentatives...)	Par 2, face à face, A lance le ballon à B puis place un cerceau au-dessus de sa tête, B doit le faire passer dedans (idem à 3 avec 1 lanceur, 1 passeur et 1 joueur immobile avec le cerceau)
Lancer son ballon en l'air, passer sous un banc et le rattraper (réaliser un jongle) avant le rebond (parcours avec X bancs). Idem par 2, celui qui lance passe sur le banc, l'autre rampe par dessous puis jongle et vice-versa. (chrono, course). Idem en passant par dessus ou entre les jambes de son coéquipier.	Réaliser un parcours à obstacles en jonglant en passes hautes à deux mains : - niveau 1 : faire le tour d'un banc ; - niveau 2 : passer le banc en travers ; - niveau 3 : passer le banc en long ; - niveau 4 : enchaîner les 3 niveaux précédents...
Par 2, échanger des balles en passes hautes après un contrôle du pied	Par 2, face à face, lancer du ballon par-dessus son partenaire qui le renvoie au pied (échange)
Par 2 avec 2 ballons, s'échanger les balles en les lançant vers le haut (idem 1 lance et l'autre fait des passes hautes, les 2 en passes hautes, par 3 avec trois ballons, avec jongle, avec rebond...)	Shooter dans un panier de basket en passe haute de volley (après un lancer, un déplacement en jongle, faire le tour de la bouteille, reculer d'un cran toutes les deux réussites d'affilées...)
Par 2, échanges en passe haute après un jongle. Pendant le jongle, le partenaire indique un numéro avec la main, le jongleur doit l'annoncer avant de renvoyer le ballon	Idem avec, si le partenaire a les bras levés, renvoyer le ballon en passe haute, s'il a les bras baissés, renvoie en manchette

Par 2, face à face, un lance le ballon en cloche, l'autre le récupère en jongle passe haute (après avoir tapé dans les mains, touché un plot, réalisé un ½ tour, bloquer le ballon dans le dos... varier la hauteur, l'angle, la profondeur des lancers, le lieu de départ du récupérateur)	Départ du fond du terrain : passe haute à une main puis l'autre, manchette à une main puis l'autre, passe en extension à une main au dessus du filet et passer dessous en plongeant pour faire rebondir le ballon sur son dos (après rebond)
Passer haute contre le mur, faire passer le ballon entre ses jambes se retourner et tenter de le rattraper avant le rebond	Passer haute contre le mur, se pencher vers l'avant, faire rebondir le ballon sur son dos et le rattraper
Passer de la position couchée à la position debout sans cesser de jongler (revenir à la position couchée, s'arrêter à la position assise...)	Lancer le ballon en arrière entre ses jambes, demi-tour et réaliser un jongle en passe haute (idem par 2, face à face ou dos à dos...)
Par 2, se faire des passes (hautes) tout en s'échangeant 1 ballon au pied (passes de foot)	Se faire des passes de volley assis ou debout sur un gros tapis (surface instable)
Jongler en passe haute avec deux ballons (idem en manchette, avec un ballon en passe haute et l'autre en manchette...)	Jongler en passe haute de chaque côté du filet (idem en manchette, d'un côté en passe haute et de l'autre en manchette, un jongle intermédiaire...)
Frapper le ballon au sol et passer dessous entre chaque rebond le souvent possible : record de passage	Par 2, se relayer en passes hautes pour réaliser un parcours, un chrono,... : le porteur de balle jongle pour bien s'orienter
Saut pieds joints et lancer un ballon, tenu à deux mains, par-dessus le filet. Passer sous le filet et relever le ballon après le premier rebond pour réaliser un jongle en passe haute	Multiplés parcours, circuits ou combinaisons de sauts, de rotations... associées à des lancers, sur terrain de volley ou non, tapis cerceaux, lattes...avec ballon(s)

LA COORDINATION : TRAVAIL DU PIED (de même dans le sable ou sur surface instable)

Course : chaque pied doit se poser dans un cerceau de couleur déterminée (9 à 15 cerceaux)	Sauts à pieds joints (6 à 8 cerceaux placés en lignes et écartés de 4 à 6 pieds)
Passer dans des cerceaux (9 à 15) disposés en grappe, en sautant sur un pied ou pieds joints (chercher à griffer le sol)	Sauts pieds joints, alterner pointes des pieds à l'intérieur, pointes des pieds à l'extérieur (Idem en rajoutant un mouvement alterné de bras)
Foulées bondissantes dans des cerceaux (10). Si deux cerceaux consécutifs sont de même couleur, conserver le même pied (cerceaux plus ou moins écartés, chacun fait son parcours)	Rebondir les deux pieds à la fois. Idem avec un genou qui monte puis l'autre (sautillé appel deux pieds, le plus vite possible. Idem avec une jambe passe devant tendue et l'autre pliée)
Duels de sprint sur 30 m	Foulées bondissantes (longues, croisées...)
Course avec dès que le pied est au sol, réagir en avant, jambes tendues, genoux bloqués (Idem en grandissant les foulées, faire la course, idem avec sautillé sur un pied (G.G.D.D...))	Course en rebondissant sur chaque appui, sans poser les talons, en montant les genoux (faire remonter les talons sous les fesses, idem en recherche de fréquence)
Pas japonais : poser le talon au niveau de l'avant pied (dérouler le pied, tout petit pas, rythme : talon-talon). Idem en gardant les genoux serrés (de + en + vite, agrandir les pas)	En marche arrière : travail sur pointe de pied, monter les talons derrière et rebondir. Idem en augmentant le temps de suspension (diminuer le nombre de pas)
Courir avec un appui entre chaque obstacle, genou haut (12 lattes au sol avec 3 à 6 pieds d'écart ou sur plots avec 2 à 3 pieds d'écart)	Courir en effectuant 2-3-2-3... (ou 3-4-3-4) appuis entre les lattes (8 à 10 lattes avec écarts croissants de 6 à 15 pieds)
Course rapide au dessus de petites haies ; chercher un appui rapide et griffé au sol (10 petites haies d'écartement croissant)	Courir en réalisant 3 ou 4 appuis entre des haies. Rechercher la vitesse d'exécution (six grandes haies écartées de 4 à 5,5 m)
Cloche pied (varier en longueur et latéralement)	Course dans des cerceaux décalés (10 à 15)
Sauts à la corde en veillant à l'action des pieds au sol (varier les sauts, combiner...)	Course : lancer de jambes tendues et rabattues, l'action du pied se fait en griffé
Le pas du patineur : passer d'une ligne de couloir d'athlétisme à l'autre en effectuant des impulsions, s'immobiliser pour s'équilibrer, fléchir et arrêt (varier la flexion, bras en arrière, main dans le dos ; regarder l'appui au sol ; le genou de la jambe libre pilote le mouvement)	Courir le bassin en rétroversion, chevilles en flexion (pas d'épaules en arrière). Rechercher de la qualité des appuis, pied flex pour lutter contre la phase d'amortissement (souffler pour replacer le bassin et mettre les appuis devant, s'immobiliser, seul ou au coup de sifflet ...)
Sursauts sur 1 pied, épaules perpendiculaires à l'axe du déplacement (danse sioux) : trois appuis droit, trois appuis gauche...	Idem en accélérant (bras relâchés, sursaut, ouvrir et griffer, relâchement du haut et gagner le bassin, pieds en flexion)
Course : montée de jambes tendues devant, épaules engagées vers l'avant (bassin rétroversé)	Multi bonds à cloche pied avec et sans plinth (5 à 10 cm). Rechercher l'amplitude et la progression du bassin à l'appui
Sauts jambes tendues, passer un pied devant alternativement (idem avec l'épaule du même côté suit, avec l'épaule opposée, avec montée du genou, croiser les pieds, descendre sur les jambes, les pieds passent dans l'axe du regard à 90°...)	Sauts pieds joints, alterner pied devant, pied derrière en repassant par le centre (idem alterné avec les pieds latéraux, sans repasser par le centre, en indiquant où va le pied droit : devant derrière, latéral, voire à la fesse...)
Réaliser des foulées bondissantes enchaînées (sur terrain souple, idem enchaîner 2 pas courus puis un bond..., idem avec 3 pas...)	Multi parcours, circuits ou combinaisons, de sauts, de rotations... sur terrain de volley ou non, avec tapis, cerceaux, lattes...
Courir en passant par-dessus des bancs placés alternativement à droite et à gauche	Course rapide avec, au milieu, un passage dans des cerceaux rapprochés (idem en relai)

LES ETIREMENTS ACTIVO-DYNAMIQUES

ATTENTION !!! Ne surtout pas faire d'**étirements passifs** (allongements lents spécifiques de 20 à 30 s, cherchant un gain d'amplitude) à **l'approche d'un effort**, ceux-ci sont source de jambes " cotonneuses ", de jambes lourdes, de blessures.

Pourquoi ?

- **Préparer le muscle** (accélération, répétition et réception de sauts, frappes de balle...) à l'entraînement, en compétition ou à la mi-temps d'un match.
- **Préparer à l'exécution du geste** (précision, qualité des appuis et stabilité).

Définition :

Combinaison d'un **allongement** (inférieur à la longueur maximale) avec une **contraction statique** (isométrique et excentrique) d'un groupe musculaire, complété après **relâchement**, par un **travail dynamique** enchaîné de ce groupe musculaire (bond, sautilllements...).

Principes :

Ces étirements de préparation sont précédés d'un **échauffement** cardio-respiratoire de 10 à 15 minutes et d'un **travail d'exercices dynamiques** des différents groupes musculaires (accélération, montées de genoux, talons-fesses).

⇒ Effectuer les étirements exclusivement **debout** (se rapprocher de la phase d'effort).

1 - **Allonger** lentement le muscle pendant 8 s, **jusqu'à la sensation de " tiraillement "** (l'allongement maximal n'est pas utile). Placer correctement le **bassin** (augmente l'allongement et détermine le point fixe et le point mobile).

2 - **Contracter** le muscle **en position statique** pendant 8 s (donne le maximum de tension à l'intérieur du muscle, sensation de chaleur interne).

3 - **Relâcher** et **enchaîner de suite par la phase dynamique** de 8 s (activer, contracter rapidement le muscle qui vient d'être étiré sous la forme d'exercices actifs bien précis en fonction de chaque groupe musculaire sollicité : sauts, talons-fesses, montée de genoux ...).

⇒ Reprendre l'exercice en **variant la position** du ou des membres afin d'obtenir un **étirement en rotation interne puis en rotation externe**.

⇒ Chaque exercice sera **répété 2 fois**.

(Durant l'étirement, inspirer par le nez rapidement et expirer par la bouche avec tous les 3 ou 4 étirements, une respiration ample par le ventre)

Priorité :

Si les phases d'étirements doivent être conduites (référents et corrections obligent) et thématiques (en lien avec les groupes musculaires qui seront les plus sollicités lors de la séance), elles seront très vite rendues **autonomes** (le jeune doit se préparer en fonction des **ses besoins, ses sensations**, eu égard, toujours, au thème de la séance).

Etirements de fin de séance :

A l'inverse, **contracter** le muscle en position statique pendant 8 s puis **allonger** lentement le muscle pendant 20 à 30 secondes (sauf pour les épaules), ou étirement passif. Réaliser ces types d'étirements de préférence au sol, sans chaussure... (Ils peuvent être précédés d'une activité musculaire minimale pour éliminer les toxines : course lente, relâchée...).

LE RENFORCEMENT (utiliser le ballon ou le médecine ball selon l'âge)

ABDOMINOS

Par 2, sur le dos, fesses à fesses, jambes levées tendues, se faire passer le médecine-ball dans un sens, dans l'autre...	Allongé sur le dos, amener les genoux en contact avec les épaules (idem en alternant épaules droite et gauche, idem accroché à 1 barre)
Allongé sur le dos, bras écartés au sol, jambes fléchies, faire l'essuie-glace (idem accroché à une barre)	Enchaîner des sauts pieds joints avec montée maximale des genoux (idem avec alternance genou droit et genou gauche)
Assis, jambes repliées, un ballon dans le dos, un joueur maintien le ballon, l'autre les pieds, aller-retour contacts genoux poitrine et dos-ballon (record sur 45" ou 1')	Allongé sur le dos, genoux poitrine, placer le médecine-ball sur les chevilles et revenir dos en contact avec le sol, puis revenir le chercher (sur 30", 1'...)
Par 2, assis dos à dos, pieds décollés du sol, faire tourner un ballon autour du duo (10 tours, 20...)	Idem, avec un espace entre les 2, faire passer le ballon dans cet espace pour lui faire réaliser un " 8 " (10 tours, 20...)
Allongé sur le dos, genoux poitrine, faire passer le ballon (ou le médecine-ball) autour de soi (20 à 30 fois sans poser les pieds au sol)	Echange de médecine-ball face à face (assis jambes pliées ou tendues, accroupis, départ sur le dos jambes levées, lancer en se redressant...)
Allongé sur le dos, pieds à plat au sol (jambes pliées), maintenir le corps à 45° en isométrie	Assis, pieds décollés du sol, faire tourner un médecine-ball autour de soi (20 tours, 30...)
Par 2, sur le dos, pieds contre pieds, toujours départ du médecine-ball derrière la tête, se le faire passer (idem côte à côte en quinconce, à deux ou en relais à plusieurs)	Par 2, un sur le dos, l'autre lui tient les jambes levées tendues : aller toucher ses pieds avec ses mains (idem seul, pieds sur un banc)
Par 2, un sur le dos, jambes levées tendues, mains aux chevilles de l'autre qui lui repousse les pieds en face puis latéralement (séries de 30" à 1', en pyramide...)	Debout, mains en appuis placées devant les pieds, amener les pieds le plus rapidement possible devant et derrière ses mains (séries de 30" à 1', en pyramide...)
En position de pompe, main sur 1 médecine ball, bras tendu tendus et jambes écartés en appui, tenir la position (séries de 30" à 1', avec un médecin ball sous chaque main, sous chaque appui)	
Par 2, les pieds sur une même ligne en se tenant par la main : amener l'adversaire à sortir un pied d'une ligne tracée au sol	Par 2, un assis, pieds sur élevés, mains en appuis, l'autre debout, doit lui poser les mains sur les épaules en passant derrière
Tenir en planche sur les coudes en isométrie (séries de 30" à 1', en pyramide...)	Espaliers (multiples possibilités). Ne pas fixer ses pieds sous une barre (problèmes de bassin)
Sur le dos, genoux poitrine, enchaînement de séries d'exos sans poser ni la tête ni les pieds : 1 - montée du buste vers les genoux, 2 - toucher alternativement coude droit avec genou gauche et coude gauche avec genou droit, 3 - lancer alternativement jambe droite puis gauche, 4 - allier 2 et 3 (séries de 20 répétitions entre 2' et 10')	

JAMBES

Le banc : alterner la pause d'un pied sur un banc. Poussée de la jambe jusqu'à extension complète (utiliser les bras, séries de 30" à 1', en pyramide, avec saut...)	La chaise : assis dos à un mur (séries de 30" à 1', en pyramide, sur pointe de pieds, avec un temps de récupération identique à celui du travail, enchaîner ou pas avec des contres...)
Sauter par dessus une série de plots (idem jambes tendues)	Parcours avec des haies à hauteurs, à espaces variables voire décalées latéralement
Enchaîner des sauts : pieds des deux côtés de la chaise, pieds sur la chaise...	Sauts à la corde (à 2 pieds, 1 pied, alterné, séries de 30" à 1', jambes tendues, sur tapis mou...)

Réaliser des séries d'attaques après remplacement (idem en alternant un saut de contre, une défense, un plongeon)	Tenir un médecine-ball entre le mollet et l'ischio (genou vers le bas, vers le haut ou à l'horizontale, séries de 20" à 30")
Course de l'étoile (cf. activation avec ballon) avec des plots à toucher (à la place des ballons)	Défendre successivement sur une attaque et sur une feinte (enchaîné ou avec remplacement)
Marche lente et contrôlée en fente avant ou sursaut avec changement de pied	Sprints courts (20 mètres, 6x6 mètres, course arrière, latérale, jambes tendues...)
Marche en canard (éviter les longues distances et préférer l'alternance avec de la marche debout)	Sauts de rétablissement : passer de la position à genoux à la position debout (ex : 3x10 sauts)
Enchaîner des séries (de 30" à 1') de contre-1/2 tour enchaîné par un plongeon, s'asseoir ou toucher une ligne, en alternance	Sauts de grenouille (possibilité d'établir des records de distance entre les joueurs avec un ou plusieurs sauts)
Monter et descendre du banc (avec un médecine-ball tenu derrière la tête)	Monter des gradins (ex : monter 1+1 et descendre 1, pieds joints)
Pliométrie : sauts de plints (de bancs) pieds joints en partant d'en haut. L'important est d'enchaîner la remontée après la descente (varier les hauteurs)	Projection d'un médecine-ball par-dessus le filet après impulsion (à un bras, deux bras, séries de 30" à 1', en pyramide...)
Par 2, accroupis, se pousser avec les mains, faire poser une main ou les fesses au sol à l'adversaire	Sauts latéraux : pieds joints de chaque côté d'une ligne (d'un banc) en cherchant l'amplitude maximale
Combinaison d'exercices à vitesse et amplitude maximale (alternés par de la récupération active) : footing, montée de genoux, talon fesses, foulée bondissante, appuis latéraux (pas du patineur), saut en longueur pieds joints (grenouille), saut en hauteur pieds joints, pas chassés glissés (fléchie), projection jambe arrière (tendue), projection jambe avant (tendue), cloche pied, course à reculons, saut jambes tendues, sprint... (sur des distances de travail de 30 à 60 m)	
Sauts pieds joints, alterner pointes des pieds à l'intérieur, pointes des pieds à l'extérieur	Sauts pieds joints, alterner pied devant, pied derrière en repassant par le centre (variantes)
Porter un partenaire de son poids : réaliser un parcours, une course...	Pinta bond (sur un pied, foulées bondissantes, pieds joints...)
Abducteurs : couché latéralement, tenir une jambe tendue levée	Adducteurs et abducteurs : accroupi, pousser les genoux vers l'extérieur avec les coudes (contrôler l'écartement des jambes avec les abducteurs ou les resserrer avec les adducteurs)
Adducteurs : assis, serrer un médecine-ball entre les jambes pousser avec les coudes	

BRAS

Par 2, debout, se faire des passes de basket (de foot) avec un médecine-ball (amortir la réception et relances dynamique), face à face (idem avec un seul assis, les deux assis, par terre ou sur un banc, un couché et l'autre debout)	Allongé sur le ventre, le ballon entre les pieds, ramper en laissant traîner les pieds sans perdre le ballon (idem dos au sol, idem en planche ventrale ou dorsale, sous forme de course, de relaie...)
Echanges avec un médecine-ball à une ou deux mains, debout, assis ou accroupi (mouvement des bras seulement)	Se coucher sur le ventre alternativement de chaque côté d'une ligne (se relever entièrement en passant la ligne)
Allongé sur le dos, pieds à plat au sol, bras à la verticale, jouer avec un médecine-ball	Déplacement en appui brachial (ex : sur des barres parallèles)
Exercices divers avec élastiques	Enchaîner des sauts à 4 pâtes (sauts de lapin)
Tenir 1 médecine-ball bras cassé, derrière et au-dessus de la tête, coude haut (séries de 30")	Idem en relevant le médecine-ball bras tendu au-dessus de soi (à 1 ou 2 bras, 10 à 20 fois)

Changer l'orientation des mains en position de pompe (séries de 30" à 1')	Grimper à la corde et bloquer la corde au visage (séries de 30" à 1', en pyramide...)
Réaliser un cercle en position de pompe (pieds ou mains au centre, en tenant un ballon, en planche dorsale, en passant de la planche ventrale à la dorsale, course...)	Passer alternativement de la planche ventrale à la dorsale en passant les pieds entre les bras et en gardant les mains au sol (séries d'aller-retour, en marchant ou par bond)
En position de pompe, ramener 1 jambe après l'autre sous le corps (idem alterné avec les 2)	Relais avec un médecine-ball (par course ou par lancers, latéralement...)
La brouette : par 2, déplacement sur les mains, le second lui tient les pieds (parcours, relaie, course, pousser un ballon...)	Bras tendus latéralement, dessiner des petits cercles avec les mains (les agrandir progressivement, mains croisées devant...)
Attaques contre un mur avec ou sans rebond (idem à 2 en relais...)	Attaques face à face à longue distance, avec rebond sous le filet
Pompes en isométrie (bras fléchis, bras écartés, pieds élevés...)	Pompes sautées (en tapant dans les mains, en les croisant, en les lançant à l'horizontale...)

DORSAUX

Le travail en hyper lordose et les exercices en isométrie du bassin placé en antéversion ne seront pas abordés. Une seule approche me semble pertinente et sans risque chez le jeune (voire chez l'adulte), c'est une approche dynamique limitée dès l'alignement genoux bassin épaule, exemple : allongé sur le dos, pieds en contact avec le sol (jambes pliées), bras le long du corps, monté et descente du bassin.

LE SERVICE

SITUATIONS JOUEES

Opposition : tout service ne permettant pas le retour du ballon (la construction d'une attaque) par l'adversaire compte double (idem avec tout service raté rapporte deux points à l'adversaire)	Opposition à contrat : chaque joueur a un objectif à respecter au service (dans une zone, agresser un joueur...). Si le contrat n'est pas respecté, c'est la perte du point
Opposition serveur(s)-réceptionneur(s) : tout service raté ou réception haute dans la zone du passeur rapporte un point à la réception (idem avec service raté enlève un point...)	Opposition : marquer le plus rapidement un total de points dans des zones cibles (idem en individuel, zones à dimension, à emplacements et à valeurs variables)
Opposition serveur(s)-réceptionneur(s) : servir placé ou tendu pour mettre le réceptionneur à distance (point pour le réceptionneur s'il touche, s'il bloque le ballon ou s'il arrive à enchaîner une passe haute dans une zone...)	

ELEMENTS A AMELIORER

- (1) - l'orientation de la trajectoire (dans l'axe et non vers la gauche pour un droitier)
- (2) - la puissance de frappe :
 - (2.1) - en jouant sur la distance par rapport au filet
 - (2.2) - en faisant disparaître les degrés de liberté (rotations articulaires) parasites
 - (2.3) - en augmentant la vitesse d'impact et le bras de levier
 - (2.4) - en utilisant tout son corps pour s'appuyer sur le ballon
- (3) - la régularité (en augmentant sa concentration et ses prises de repère)
- (4) - l'efficacité (puissance, trajectoire, précision ou effets)
- (5) - l'enchaînement des tâches

SITUATION DE REMEDIATION

(1) Lancer le ballon <u>face au bras frappeur</u> relâché (repère : trajectoire le long d'une ligne)	(2.1) Servir proche du filet et <u>reculer de ligne en ligne</u> toutes les 3 réussites d'affilées
(2.2) <u>Servir à genoux</u> , corps droit et frapper le ballon <u>poing fermé</u> (filet accroché qu'en bas)	(2.3) Armé du bras coude haut vers l'arrière, <u>accélérer</u> coude haut vers l'avant (frappe du ballon bras tendu au-dessus et en avant de la tête)
(2.4) Lancer le ballon <u>en avant de soi</u> . (frappe : passer de l'appui arrière à l'avant)	(2.4) Servir debout, main ouverte, <u>piéd avancé opposé</u> au bras frappeur
(3) Lancer le ballon haut, en avant de soi et aller frapper (attraper) le ballon <u>le plus haut possible</u> , devant soi (varier le lieu de frappe)	(3) Lancer le ballon haut et réaliser des <u>self attaques</u> en s'éloignant du filet jusqu'aux 9 m (après les 3 pas d'élan et un saut)
(3) Lancer le ballon au-dessus et en avant de la tête (avec la main droite, la gauche puis les deux mains) et frapper le ballon de <u>différents endroits</u> (latéralement et en profondeur)	(4) Frapper le ballon haut, en avant de soi et <u>stopper</u> la main à la frappe ou le " <u>traverser</u> " (pour que le ballon flotte et tombe ou qu'il agresse au niveau des épaules)
(4) Au moment de la frappe du ballon, la <u>main est perpendiculaire au sol</u> . La trajectoire est tendue (viser la bande du filet)	(4) Contrat de continuité ou opposition : sur service, réception sur un passeur qui n'intervient que <u>dans une zone déterminée</u>
(4) Servir dans des zones à <u>points différenciés</u>	(4) Servir tendu (varier le type de frappe) entre le filet et un élastique (placé en haut des mires)
(5) <u>Servir puis se placer</u> (réaliser) en défense	
(5) Servir et <u>enchaîner</u> avec la <u>récupération de la réception</u> de l'autre côté du filet (faire évoluer la profondeur de la zone de service et la qualité de la récupération de balle)	(5) Servir et <u>enchaîner</u> avec l' <u>attaque</u> de son propre ballon de l'autre côté du filet (contourner le poteau, faire évoluer la profondeur de la zone de service, la qualité de l'attaque)

FONDAMENTAUX TECHNIQUES ET TACTIQUES

But : empêcher l'équipe adverse d'organiser son attaque dans des conditions optimales (prendre l'avantage dans le rapport de force).

Priorité : prendre son temps (8 secondes). Avoir toujours avec une intention tactique (n'est pas une simple mise en jeu) : agresser un joueur, viser un espace libre, une zone (zone de conflit, derrière le passeur...) pour orienter le choix du passeur adverse, affaiblir le système offensif adverse (éliminer 1 joueur, gêner la course d'élan de l'attaque, orienter l'attaque...).

Technique : lancer : - chercher une grande qualité de lancer,

- face au bras frappeur,
- en avant de soi.

frappe : - au plus haut (garder le coude haut dans un mouvement d'arrière vers l'avant),
 - accélération du bras (relâché, grande ouverture puis vitesse élevée au contact),
 - éliminer les déperditions de puissance : main ferme à la frappe, fixation du poignet, gainage, mouvement du corps de l'arrière vers l'avant, bras dans l'axe. Souffler au moment du contact.

Savoir varier l'endroit d'où l'on sert, le type de service, les zones à atteindre (savoir insister dessus).

Différents types de services :

- Flottant pieds au sol : lancer court et contact du ballon au point mort haut. Frappe main parallèle au filet, l'arrêter soit au contact avec ballon (il tombe tôt), soit le traverser (il tombe plus tard et agresse le réceptionneur). La trajectoire rectiligne, aplatie et le ballon ne tourne pas. Viser un point haut avant ou après le filet (ex : pour le service court, le point haut de la courbe doit se trouver au niveau de sa propre ligne des 3 m).

- Smashé : le lancer est déterminant (régularité en longueur et en hauteur), il est en avant de la zone d'impulsion et doit impulser une vitesse de rotation au ballon, le saut est vers l'avant et la frappe est enroulée (voir la technique d'attaque). C'est un savoir-faire que tout joueur doit s'approprier.

- Smashé flottant : identique au service flottant avec une frappe de balle plus haute donc une trajectoire de balle plus agressive.

- Par-dessous : tenir le ballon bas, en avant (ne pas le lancer), main frappeuse dans l'axe ballon-cible.

Débutant : se rapprocher du filet et le baisser (évite les distorsions par recherche de puissance).

Scolaire : le service est une " arme ", en tant que telle, elle est utilisée pour " détruire " le jeu adverse. Par conséquent, il ne semble pas judicieux de débiter par l'apprentissage du service durant les premiers cycles en E.P.S. On parle alors de mise en jeu en passe haute, par lancer de balle ou par service par en dessous (il me semble d'ailleurs peu intéressant qu'il y ait apprentissage de ce type de service).

Tactique : apprendre et autoriser les serveurs puissants à prendre des risques en match (les intercaler avec des joueurs ayant des services à prise de risque minimum).

LA RECEPTION

SITUATIONS JOUEES

Opposition : qu'en manchette (toute autre touche de balle équivaut à la perte du point, à effectif complet ou réduit, dans un ordre précis...)	Opposition : la seconde touche de balle doit obligatoirement être une passe haute (à effectif complet ou réduit)
Opposition : service raté donne deux points à l'adversaire (idem si la réception est haute dans la zone du passeur, 1 point est enlevé au serveur)	Opposition : service à la cuillère obligatoire et un seul réceptionneur par équipe (à effectif réduit et sur tout le terrain)
Opposition : un réceptionneur en zone arrière et deux passeurs en zone avant (le non-passeur ou le réceptionneur est attaquant, à effectif réduit et sur terrain réduit)	Opposition : servir en zone arrière adverse et la réception doit aller en zone avant (toute erreur donne un point à l'adversaire, idem avec le réceptionneur qui fait la passe, à effectif réduit...)

ELEMENTS A AMELIORER

- (1) - la lecture de la trajectoire (placement et déplacement par rapport à la balle)
- (2) - l'action sur le ballon (la précision du geste)
- (3) - l'orientation du corps
- (4) - la régularité (en augmentant sa concentration et ses prises de repère)
- (5) - l'enchaînement des tâches

SITUATION DE REMEDIATION

(1) Par 2, A sert à la cuillère ou lance par dessous <u>en cloche</u> , par-dessus le filet et B fait passer le ballon dans un cerceau	(1) Idem, B place (non jette) le cerceau à deux mains à l'endroit du 1 ^{er} rebond du ballon, <u>le plutôt possible</u> (B prend le cerceau quand A sert)
(1) Idem, B se place au <u>lieu de chute</u> du ballon et le bloque dans ses bras (idem en bloquant le ballon après s'être <u>agenouillé</u> ou assis)	(1) Idem, B récupère le ballon <u>dans un plot</u> tenu à l'envers (plot tenu à 2 mains, prise du ballon <u>devant soi</u> , dans l'axe)
(1) Idem, B tient le plot à 2 mains, pointe au sol, à <u>l'endroit du premier rebond</u> du ballon (sans plot, se placer pour que le premier rebond passe <u>entre les jambes</u>)	(1) Idem, B fait tenir le plot entre ses genoux <u>après le déplacement</u> (tenir le plot à 2 mains face aux 2 genoux, <u>bras tendus</u> , <u>bassin sous le plot</u> ou réception genoux sans plot)
(2) Idem, B fait rebondir la balle vers l'avant au contact avec plot. Utiliser la <u>flexion-extension</u> des jambes et <u>l'avancée du poids du corps</u> vers l'avant au contact (faire un pas vers l'avant). Idée d'accompagner, donner sa balle	(2) Le lanceur fait une balle en cloche de par-dessus le filet puis passe le filet pour devenir passeur. Réception avec les avant-bras tendus, épaules avancées, <u>sans action des bras</u> (ni vers le haut, ni vers l'avant)
(1) Services sur deux réceptionneurs, celui qui est concerné s'annonce <u>avant que le ballon passe le filet</u> (varier les services, un pied en contact avant le service...)	(1) Sur service divers, deux réceptionneurs un pied en contact, reconnaître <u>le plus rapidement possible</u> qui intervient. L'autre récupère la réception dans une zone (idem en sautant...)
(3) Idem par 3, avec un passeur à droite, le réceptionneur pied gauche vers l'avant, <u>oriente ses épaules vers la cible</u> et la regarde au moment du contact	(4) Idem par 4, <u>continuité</u> avec un attaquant placé à gauche du réceptionneur qui renvoie la balle au lanceur (nombre de tours, durée ou passe et suit à 5)
(5) Continuité par 4 : passe haute de la <u>zone arrière</u> (ZA = derrière les 6m) sur un passeur et enchaîner par une passe haute de la <u>zone avant</u> vers la ZA de l'autre côté du filet... (idem départ par un service dans la ZA adverse, 3 ^o contact en extension, à 6 avec passe et suit...)	(5) Sur services variés, enchaîner <u>la réception avec une autre action</u> (ex : réception avec déplacement sur sa droite et relance avec déplacement sur la gauche ou attaque en poste 4, enchaîner par une passe..., aller se placer dans une zone avant que le passeur touche la balle)

FONDAMENTAUX TECHNIQUES ET TACTIQUES

But: placer le passeur dans les meilleures conditions pour organiser l'attaque en amenant la balle dans sa zone d'intervention du passeur (assez haut, au centre du terrain en zone avant et dégagé du filet). Prendre le dessus sur le serveur (mental).

Priorité: se répartir le terrain. Identifier le plus tôt possible (ex : avant que le ballon ne franchisse le filet pour les services flottants) le point de chute du ballon pour savoir qui est concerné (communiquer très tôt) et s'organiser individuellement et collectivement. Etre capable d'enchaîner une autre action (disponibilité) comme l'attaque : le joueur doit se placer à son " spot " d'attaque (ex : à gauche du terrain et derrière les trois mètres, pour un droitier en poste 4) après avoir réceptionné et avant que le passeur ne touche la balle.

Technique :

- mobilité : - ne pas bouger avant d'avoir analysé la trajectoire,
 - se déplacer rapidement puis s'ajuster,
 - se placer dans l'axe,
- attitude : - reste identique à celle du départ (même hauteur des yeux),
 - appuis stables et décalés,
 - posture verrouillée et équilibrée,
 - bassin sous le ballon,
 - relâchement du haut du corps,
- surface de contact : - la plus large possible (contact sur les avant-bras, coudes face au sol),
 - orientée vers la cible (chercher un contact long),
 - en avant des appuis (bassin derrière le plan de frappe, bras dégagés du corps),
 - fixe et guidée par les épaules tirées vers l'avant,
 - inclinée pour une manchette latérale (pas de rotation),
 - derrière la balle sur service flottant (avec une position haute et parfois désaxée) et dessous sur service lifté,
- les appuis : - amènent le ballon par une flexion/extension (lève la balle) et un transfert du poids du corps par le passage de l'appui arrière à l'appui avant (fait avancer la balle) ou soit se redresser et avancer au contact (sauf pour les services puissants : cf. défense),
- regard : - au-dessus de la bande du filet puis sur la balle jusqu'au contact puis sur la cible.

Tactiques : - l'organisation collective est fonction des forces et faiblesses de son collectif et des serveurs adverses, néanmoins on retrouve souvent 3 réceptionneuses chez les filles et 2 réceptionneurs chez les garçons (sauf sur services puissants où ils passent à 3),

- la réception en passe haute (ballon pris en avant du plan du corps et épaules orientées vers la zone de passe) sur les services peu puissants, est à privilégier,
- bien que l'utilisation du libéro est à l'heure actuelle presque incontournable chez les plus grands, elle est à éviter chez les jeunes (scolaires ou de club) dans une optique de formation polyvalente.

L A P A S S E

SITUATIONS JOUEES

Opposition : qu'en passe haute, service à la cuillère ou en passe haute (toute autre touche de balle équivaut à la perte du point, sur filet haut, à effectif réduit)	Coopération à 2 équipes de 2 joueurs : réaliser le plus d'échanges (en 2 ou 3 touches, sur ½ terrain, un point chaque fois que le ballon passe le filet, varier les zones cibles de renvoie, concours)
Opposition : la seconde touche de balle doit obligatoirement être en passe haute et arriver dans les 3m (hors du filet, à effectif réduit)	Opposition : la passe haute (avant ou arrière) est obligatoirement réalisée dans l'axe perpendiculaire aux épaules
Opposition : passe haute obligatoire, la zone de point est la zone arrière (idem les joueurs se relaient à un sur terrain réduit, 3m interdits)	Opposition en 1x1 sur terrain réduit (3m/3m) avec 3 touches de balle maximum (service derrière la ligne des 3 mètres, idem à 3 touches)

ELEMENTS A AMELIORER

- (1) - la lecture de la trajectoire (placement et déplacement par rapport à la balle)
- (2) - l'orientation du corps et la maîtrise de la frappe
- (3) - la régularité (en augmentant sa concentration et ses prises de repère)
- (4) - l'enchaînement des tâches

SITUATION DE REMEDIATION

(1) Par 2 ou 3, A lance un <u>ballon en cloche</u> (varier le lieu et la hauteur du lancer), B fait une passe en 4 (varier son le lieu de départ et le type de passe) et C (ou A) pousse la balle de l'autre côté du filet (dans une cible) après impulsion	(2) <u>Self passe orientée</u> : se faire des passes de la ligne des 3m à la ligne centrale. Traverser la largeur du terrain en 6 passes (idem en passant de chaque côté du filet, en rajoutant un jongle, avec un demi-tour après chaque passage du filet)
(1) (2) Par 2, A lance le ballon en cloche, B se déplace rapidement dessous, <u>oriente ses épaules</u> vers A et lui renvoie la balle en passe haute (varier les lancés, le départ de B)	(2) Par 2, du fond du terrain, faire progresser la balle jusqu'au filet en 3 contacts de passe : s' <u>orienter</u> vers l'endroit où l'on veut envoyer la balle, <u>être stable</u> au moment du contact
(2) Sur services variés, réception au centre du terrain : le passeur bloque la balle au dessus de la tête en étant immobile (<u>orienté vers le poteau</u> poste 4, sur un joueur placé sur une table, sous forme de séries, de circuit S-R-P-S...avec contrat : nombre de réussites d'affilé)	(3) <u>Continuité</u> : <u>3 joueurs</u> placés <u>en triangle</u> , un 4° à côté du premier, fait une passe en direction du 2°. Le 1° part au moment de la frappe, réalise un jongle puis fait une passe en direction du 3°, le 2° part au moment de la frappe... (en carré avec 5 joueurs)
(2) Un lanceur poste 6 envoie des ballons en cloche (varier le lieu, la direction, la hauteur des lancés), un passeur (série de passeurs) au filet : <u>course rapide</u> sous la balle, <u>orientation et passe</u> à un joueur placé en bout de filet sur une table (varier le lieu de départ, le type de passe, départ sur son propre lancer, continuité : nombre de tours sans faire tomber la balle, circuit : suivre la balle, à 2 ballons...)	(3) <u>Continuité en passe et suit à 7 ou 8</u> : départ du ballon où il y a 2 joueurs sur 1 même poste : passe du poste 6, vers le poste 2, vers le poste 4, puis vers le poste 6 de l'autre côté du filet.... Suivre le ballon et remplacer le poste qui suit (réaliser un maximum tours, tenir un temps sans faire tomber le ballon, varier la place du poste 6, à 5 avec seulement un poste 6 de l'autre côté du filet)
(3) Par 3, 1 relanceur poste 6 passe à 1 passeur placé au poste 2/3 qui <u>passe à un joueur en bout de filet sur une table</u> (nombre de tours sans faire tomber la balle, varier la place de chaque joueur, à 2 ballons, relais de relanceurs, suivre son ballon, soutien d'1 ballon après la passe...)	(4) A lance le ballon de l'autre côté du filet, <u>self passe</u> de B vers le poste de passeur, passe sur un attaquant C et enchaînement d'une action (soutien, contre, défense, plongeon, roulade... varier le lieu de départ de A, B et C, le lieu et le type de passe à réaliser, A et C même joueur)

FONDAMENTAUX TECHNIQUES ET TACTIQUES

But : donner du rythme au jeu offensif (vitesse de balle par le mouvement des poignets). Connaître ses attaquants (savoir-faire et routines).

Priorités : la régularité, la hauteur et la vitesse d'intervention, ne pas donner d'information sur l'action à venir, avoir une vision périphérique et gérer un grand nombre d'informations (lecture du bloc adverse), être gestionnaire des choix, moteur de l'équipe (patron), vélocité, inventif mais lucide.

Technique :

- Ordre : 1 – attitude préparatoire : bras hauts, corps orienté vers la réception tout en observant le serveur (le pied le plus proche du filet placé devant donne la direction poste 4 : épaules orientées à 45° par rapport au filet),
- 2 – départ entre le poste 2 et 3, déplacement rapide (à grand pas) sous le ballon, tout en faisant un état des lieux du rapport de force entre le serveur et la réception à venir,
- 3 – prendre une position neutre (identique pour tous les types de passe) orientée et se donner le temps de quitter le ballon des yeux (à son point mort haut) pour prendre des informations (sur la qualité de la réception, la disponibilité des attaquants et le bloc adverse),
- 4 – passe : au moment du contact, être stable et orienté poste 4 (pieds, bassin, épaule), prendre le ballon haut et devant le front, bras semi-fléchis, mains souples, ouvertes, paumes en retrait, contact très bref (balancer), percuté (pour le jeu proche), ou contact plus long (pour le jeu plus lointain) et finir mains dans la direction de la passe,
- 5 – enchaîner par le soutien de l'attaquant. Savoir attaquer ou feinter en 1^{ère} main.

Trajectoire : - elle ne doit jamais couper le filet où que soit le passeur sur le terrain. Si le ballon est loin du filet (importance du déplacement, placement, orientation), l'adresser aux 3 mètres ou viser les poteaux de volley et lever davantage le ballon, pour un attaquant à l'aile qui frappe " bras intérieur " (poste 4 pour un droitier, poste 2 pour un gaucher),
- rechercher une trajectoire aplatie (augmente la zone d'intervention de l'attaquant et prend de vitesse le bloc adverse), à hauteur optimale.

Evoluer de la passe pied au sol (lorsqu'elle est bien maîtrisée) vers la passe en extension (trajectoire plus aplatie et plus rapide).

Autres techniques :

Passé arrière : les épaules dépassent l'aplomb du ballon (geste à masquer le plus longtemps possible).

Passé rapide au centre : évoluer d'une passe standard (temps zéro, décalée...) à une passe adressée (après avoir vu).

Débutant : Sentir le ballon avant de le renvoyer (attrapé-jeté) puis diminuer le temps de contact. Ne pas viser la personne à qui on envoie le ballon mais viser un point haut placé entre les deux joueurs. Se placer derrière le ballon (puissance et précision) et s'appuyer dessus.

Déplacement du poids du corps de l'arrière vers l'avant, équilibré et poussée des jambes.

Scolaire : c'est la priorité dans l'apprentissage du volley.

Tactiques : - passer du passeur qui annonce (en fonction de l'observation du bloc adverse...), au passeur qui donne à l'attaquant (par prise d'info sur son choix de lieu d'attaque). C'est l'attaquant qui doit observer pour prendre l'intervalle et faire déplacer son vis-à-vis (le mettre en déséquilibre pour qu'il soit moins efficace et qu'il ne puisse plus enchaîner aux ailes),
- évoluer d'une organisation collective en 4-2 (un passeur sur chaque ligne) à un 5-1 (un seul passeur qui pénètre) voire à un 6-2 (un passeur sur chaque ligne qui pénètre, le passeur de devant devenant attaquant).

L' A T T A Q U E

SITUATIONS JOUEES

Opposition : les passeurs sont devant et les attaquants derrières. Le réceptionneur ne peut pas attaquer (4x4 ou 6x6)	Opposition en 1x1 sur terrain réduit (3m/3m) avec 3 touches de balle maximum, la dernière à 1 main obligatoirement (frappée ou poussée)
Opposition : sur ½ terrain, l'attaque qui fait point de derrière les 3m rapporte deux points (un point dans les 3m, à effectif réduit)	Opposition sur filet bas avec service facile : obligation de renvoyer la balle frappée (idem avec points dégressifs à chaque passage de filet)
Opposition : attaque tout terrain ou renvoie dans des zones cibles (sinon perte du point, idem avec attaques sur des zones de bonifications)	Opposition : 3 contreurs, 1 passeur pénétrant et 1 relanceur de chaque côté. Envoie à 1 des relanceurs et reprise d'élan des attaquants...

ELEMENTS A AMELIORER

- (1) - l'action sur le ballon (la précision du geste)
- (2) - le timing du saut (anticipation coïncidence avec le ballon)
- (3) - la lecture de la trajectoire (placement et déplacement par rapport à la balle)
- (4) - la course d'élan (efficacité et arrivée dégagé du filet)
- (5) - la puissance de frappe
- (6) - la précision des frappes (prise d'information sur la cible)
- (7) - la régularité (en augmentant sa concentration et ses prises de repère)
- (8) - l'enchaînement des tâches

SITUATION DE REMEDIATION

(1) Par 2, face à face, faire rebondir le ballon <u>sous le filet</u> en smatchant (coude haut de l'arrière vers l'avant, frapper haut et en avant)	(1) Idem, sans rebond, par-dessus le filet, imprimer une <u>rotation avant au ballon</u> (utilisation du poignet)
(2) Sur <u>ballon tenu</u> au dessus et retiré du filet par un partenaire placé en hauteur et à droite (pour un droitier) : élan pied gauche en avant, <u>saut 2 pieds</u> (bras loin derrière pendant ce 1 ^{er} bond, impulsion très brève au sol, frappe du ballon le plus haut possible, devant soi, sur filet bas)	(3) (4) Idem sur <u>lancer du partenaire</u> proche de lui (1m) sur filet bas (regarder le point haut de la courbe pour bien lancer). Même élan, avec un départ à 3m à gauche du lanceur et rentrer en diagonale (varier la hauteur des lancers, la place du lanceur/filet, lancer en bout de filet)
(4) Idem avec <u>élan en 3 appuis</u> (un bond vers l'avant puis un double appui décalé), marquage au sol, départ de l'élan au moment du lancer. Idem en passant sous un élastique au double appel (utilisation des bras et avancée des appuis)	(4) (5) Idem avec enchaîner la frappe par le passage sous le filet, <u>tête en avant</u> , puis toucher 1 plot (plonger). Idem, faire rebondir 1 balle de tennis le plus haut possible de l'autre côté du filet. Attaque aux 3m (sur filet bas)
(2) Sur lancers variés vers le haut, sauter pour <u>attraper le ballon le plus haut possible</u> bras tendus devant soi (idem pousser le ballon devant soi, à une main, avec de l'élan, au 3 m ou au filet, en frappant)	(6) Deux défenseurs se placent au choix dans les zones 1, 6 ou 5, au moment où le passeur fait la passe. L'attaquant vise la <u>zone laissée libre</u> (idem dans une zone déterminée annoncée au moment où le passeur fait sa passe)
(3) Attaque à partir de <u>lancers variés</u> (le ballon ne doit pas toucher le filet, viser une cible, varier la zone de départ, le poste d'attaque, la longueur et la trajectoire de la course d'élan, départ de la relance d'un coéquipier, de sa propre relance, d'une défense...)	(6) 1 attaquant <u>face à 2 contreurs</u> : si le contreur intérieur saute : attaque poste 1 ; si le contreur extérieur saute : attaque poste 5 ; si les 2 contreurs sautent : feinter derrière le bloc (ou fond de terrain en ligne) ; si aucun ne saute : attaque poste 6 (ou feinte)
(7) Contrat de continuité : un serveur, un réceptionneur/attaquant et un passeur. <u>Enchaîner plusieurs attaques d'affilées dans une zone</u> (toute erreur = remise à 0 ou - 1)	(8) Sur une passe ou un lancer, <u>enchaîner une attaque avec une autre action</u> (reprise d'élan pour enchaîner 1 à plusieurs autres attaques, idem après 1 contre, enchaîner avec 1 défense...)

FONDAMENTAUX TECHNIQUES ET TACTIQUES

But : faire tomber la balle dans le camp adverse directement (frappe puissante ou placée) ou indirectement en la faisant sortir par l'adversaire (bloc out).

Priorités : - respect du timing des trois derniers appuis (donne la vitesse d'élan puis la hauteur du saut),
 - savoir partir de différents points du terrain et à différentes distances du passeur,
 - s'adapter à différentes hauteurs de passes (avec un même élan) et positions du passeur,
 - privilégier l'amplitude, le relâchement et l'accélération du bras à la force de frappe,
 - recherche de régularité et de hauteur de passage de balle au dessus du filet,
 - anticiper en fonction du placement du passeur, avoir toujours de l'élan (disponibilité),
 - éviter de frapper le ballon au dessus de la tête (ce qui donne une trajectoire horizontale à la balle), mais s'appuyer dessus.

Technique :

Intervention sur la balle : - aller chercher le point le plus haut (utiliser les 2 bras), grand bras (ailes),
 - avancée du coude haut puis bras tendu (relâché et accéléré), frapper devant soi (vision du contre), " tomber sur la balle " (puissance et précision),
 - tactique individuelle : plusieurs possibilités d'intervention (avant, après, entre le bloc) et de frappe (puissante, placée, enroulée, à plat..., en situation minimale : en haut des mains, de récupération, bloc-out (par rotation latérale)).

Temps d'attaques :

- A l'aile (en temps 3) : départ après lecture de la trajectoire (ne pas partir avant que le ballon soit au sommet de la courbe de la passe). Elan à partir du " spot ", course accélérée sur deux pas (trois appuis), dernière foulée (avant dernier pas) allongée et rapide, en lançant les bras hauts vers l'arrière (rôle important des bras). Garder le buste droit pendant l'envol et lire le contre (voir le bloc avant la frappe). Retomber sur les deux pieds simultanément.
- Balle rapide (en temps 2) : idem avec passage sur l'antépénultième appui (avant dernier appui gauche pour un droitier) lorsque le passeur touche la balle (3 m, ½, tendue...). Interceptor le ballon.
- Balle rapide au centre (en temps 1) : sauter au moment où le passeur touche la balle. Le bras est armé très tôt, les épaules sont parallèles au filet et on frappe dès qu'on voit le ballon (sur l'épaule droite ou sur la gauche).
- Balle courte (en temps 0) : idem avec être en l'air au moment où le passeur touche la balle (frappe de balle dans sa phase ascendante).

Débutant : commencer par la passe sautée (anticipation coïncidence avec la trajectoire de balle et informations sur le camp adverse) et l'élan en un bond, arriver pieds joints très bref au sol pour impulser (lecture, timing). Contact haut avec le ballon et devant soi.

Scolaire : peut-être une entrée dans l'apprentissage du volley (par le but, la motivation...).

Tactique : le central doit prendre l'intervalle et faire déplacer le contre (déséquilibre, retard à l'aile).

LE CONTRE

SITUATIONS JOUEES

Opposition en 2x2 (terrain étroit de 3m x 7m), renvoie obligatoire en attaque ou manchette	Opposition : trois points sur contre gagnant (deux points si le ballon est freiné ou renvoyé)
Opposition avec attaques aux ailes seulement (sur grand terrain). Les 2 contreurs centraux se placent en entraide des contreurs ailes (de chaque côté), face à l'équipe qui a le ballon	Idem avec les contreurs centraux qui réalisent un saut au centre (au moment où le passeur adverse touche le ballon) puis qui doivent enchaîner avec une entraide à l'aile
Opposition entre 2 équipes : chacune essaie de marquer des points en lançant le ballon par-dessus le filet sur des tapis placés sur chaque terrain. la défense ne peut se faire qu'au moyen d'un bloc au filet (opposition au temps ou aux points)	

ELEMENTS A AMELIORER

- (1) - l'action sur le ballon (la précision du geste, la qualité de l'intervention)
- (2) - le timing du saut (anticipation coïncidence avec le ballon)
- (3) - la prise d'information sur l'adversaire (placement par rapport à l'attaquant)
- (4) - les déplacements
- (5) - la cohésion avec son (ses) partenaire(s)
- (6) - l'enchaînement des tâches

SITUATION DE REMEDIATION

(1) Placer <u>les 2 mains</u> sur un ballon fixe <u>au dessus et de l'autre côté du filet</u> tenu par un camarade placé en hauteur	(4) Idem avec plusieurs <u>ateliers à enchaîner</u> pour travailler le déplacement
(1) <u>Contre sur jet de balle</u> d'un partenaire sur filet bas (pieds au sol, les mains dépassent ou sur filet haut, sur self attaque, à 2 contreurs, varier la distance de l'attaquant/filet, viser une cible au sol)	(1) Face au mur (à un avant bras et une main) aller <u>appuyer ses paumes de mains</u> le plus haut possible au même niveau contre le mur (idem départ assis, départ dos au mur...)
(1) Sauter sans élan, ballon en main, pour le faire passer par-dessus le filet et le <u>faire rebondir le plus haut possible</u> de l'autre côté	(2) Réaliser des contres sur des attaques de <u>profondeurs différentes</u> (plus l'attaquant est loin du filet plus il faut retarder le contre)
(1) Un contreur face à un attaquant. Empêcher l'attaquant d'atteindre une cible déterminée (idem avec 2 contreurs, avec plusieurs cibles, plusieurs bloqueurs, avec attaque de l'entraîneur placé sur une table, varier les lieux et angles d'attaque...)	
(3) Sauter en tenant le ballon à 2 mains pour l'envoyer dans les mains d'1 partenaire, bras en l'air, placé sur les 3m. Un joueur au contre tente d' <u>intercepter la passe</u> (idem à 2 au bloc)	(3) Contrer <u>à une seule main</u> face à une série d'attaquants (attaque dans l'axe du déplacement) Contrer face à des combinaisons d'attaques
(4) Sur filet bas, simuler le placement du <u>contreur face aux angles de course d'élan</u> variés et <u>au bras</u> de l'attaquant (sur self attaque, sur filet normal, à 2 voire 3...)	(5) A en poste 3, C en 4 et B entre les 2. D et E font face à A et C sur les 3m. D lance en direction de A, <u>A et B contrent vers E</u> , qui lance en direction C, <u>Cet B contrent vers D</u> ...
(5) Deux joueurs contrent <u>en se tenant la main</u> , sur lancé ou self attaque d'un partenaire (idem après déplacement latéral)	(6) <u>Enchaîner des contres</u> (prise de repères), des contres suivit de défenses (déplacement), de passes (retournement), d'attaques (replacement)

FONDAMENTAUX TECHNIQUES ET TACTIQUES

But : interdire une zone d'attaque à l'adversaire (ou zone à protéger) et organiser son propre collectif en défense (prioritairement en accord avec les options prises par le manager).

Priorités :

- prendre des informations sur le placement du passeur (loin : 3 au bloc, prêt : resserrés au centre), ses habitudes et sa logique, décoder le choix du passeur le plus tôt possible,
- prendre des informations sur la course d'élan de l'attaquant, son bras frappeur et son savoir-faire (tactique individuelle),
- se déplacer rapidement,
- être agressif sur le ballon, propre, relâché et homogène dans les contres collectifs.

Diverses intentions :

- faire le point (offensif, sur la balle proche du filet),
- freiner le ballon (défensif),
- faire prendre des risques à l'attaquant (bloc placé dans l'axe de force),
- observer avant d'intervenir (au centre : en lecture ou en réaction pour les grands),
- prendre des options collectives (si le rapport de force est en défaveur ou s'il y a de fortes probabilités d'attaque d'un joueur en particulier).

Technique :

- se placer à un avant-bras et une main du filet,
- avant-bras et mains dures devant soi, mains qui restent au dessus des épaules, même pendant le déplacement, doigts écartés, pouces hauts, jambes un peu fléchies et légèrement écartées, épaules de face,
- privilégier un type de déplacement en fonction de la distance à parcourir, de la taille du joueur et de son savoir-faire (pas courus, pas croisés ou pas chassés),
- contrer sous ses appuis (retomber au même endroit qu'à l'impulsion, saut vertical et stable, équilibré), même après déplacement,
- rester face à l'attaquant (le suivre),
- franchir les bras le plus tôt et le plus longtemps possible (maintenir les mains le plus longtemps de l'autre côté du filet),
- regarder la balle pendant la frappe (ajustement).

Intervention :

- avoir un gainage dynamique, élan avec les coudes,
- aller mettre les mains sur la balle, l'attraper de l'autre côté, s'appuyer dessus le plus longtemps possible (intervention agressive),
- retomber sur sa zone d'impulsion.

Techniques spécifiques :

- contreur à l'aile : fixe la position du bloc, oppose sa main intérieure face à l'axe de force de l'attaquant, la main extérieure est orientée vers le centre du terrain adverse (bassin orienté poste 6, en règle générale, si l'attaquant est loin du filet, se décaler en diagonale et si l'attaquant est proche, se rapprocher de lui et fermer la ligne). Départ de la mire ou en entraide au centre.
- contreur central : - au centre, saute après lecture ou avec l'attaquant. Mémorise les tendances de ses opposants (peut être décisif en fin de set),
- à l'aile, se déplace rapidement et vient fermer l'espace du bloc avec sa main extérieure (en entraide avec l'ailier). En condition minimale, soit fermer l'espace du bloc en déséquilibre soit placer ses mains en face sous ses appuis (équilibré) et c'est l'ailier, placé ligne, qui comble (en tirant sur sa main intérieure) ou non l'espace.

Tactiques :

- contrer à trois sur les trajectoires hautes aux ailes,
- possibilité de ne pas contrer si l'attaquant est en situation minimale,
- sur les ballons très proches du filet, face à un attaquant qui joue les mains (bloc out), pousser vers le centre avec la main extérieure ou enlever les mains au dernier moment.

L A D E F E N S E

SITUATIONS JOUEES

Opposition en 3x3 (ou 2x2 sur ½ terrain) avec attaques aux 3m (aucun joueur dans les 3m)	Opposition en 3x3 (jusqu'à 6x6) avec le bloc n'a pas le droit d'effectuer la passe
Opposition en 1x1 sur terrain réduit (3m/3m) avec 2 ou 3 touches de balle maximum (premier contact manchette)	Opposition en 1x1 (ou 2x2) + 1 passeur volant qui passe sous le filet pour réaliser les passes dans chaque camp
Opposition sur grand terrain, 4 équipes de 3 par ½ terrain s'opposent par filet interposé (attaques au filet avec contre ou aux 3m sans)	Opposition sur grand terrain, sans contre (attaque au filet ou aux 3m, à effectif réduit)
Opposition : une équipe en attaque contre une en défense sans contre (1 point pour la défense si elle touche 2 fois la balle, sinon point pour l'attaque, tourner tous les 10 à 20 ballons, ajouter du contre)	Opposition en 3x3 sur terrain de 6x6m avec panneau de basket : l'équipe qui a la balle construit une attaque en trois touches : lancer, passe et attaque contre le panneau de basket. (L'autre équipe défend et reconstruit à son tour)
Opposition entre 2 collectifs : une équipe essaie de toucher (au moyen d'une passe, attaques, service...) le mur placé derrière le terrain des adversaires (pour marquer un point). Ceux-ci réalisent des défenses hautes ou basses (idem avec défense valable que si elle est retouchée, attaques que derrière les 3m...)	

ELEMENTS A AMELIORER

- (1) - l'action sur le ballon (la précision du geste)
- (2) - l'orientation du corps
- (3) - la prise d'information sur l'attaquant adverse
- (4) - la vitesse de réaction
- (5) - l'appréhension (par rapport à la balle et au sol)
- (6) - l'enchaînement des tâches

SITUATION DE REMEDIATION

(1) Passe et suit à 3 ou 4 : face à face, celui qui <u>fait la passe</u> c'est <u>celui qui a attaqué</u> . On tourne après avoir fait la passe. Défense sur l'attaquant (contrat sur le temps, le nombre...)	(1) (6) Par 2, A attaque dans une zone, B <u>défend et passe</u> (à 2m devant lui) à l'attaquant (si mauvaise défense, l'attaquant fait une feinte, B attaque pied au sol ou par dessus le filet)
(2) Par 3, un <u>défenseur ligne</u> , un passeur cible au centre de terrain sur les 3m et un attaquant dos au filet (varier les frappes, la place de l'attaquant, du défenseur)	(2) 2 attaquants, dos au filet, postes 4 et 2. 2 colonnes de <u>défenseurs en postes 1 et 5</u> . Si défense en 1, passe de 5 en 2 et inversement (changer de colonne après chaque action)
(3) Un passeur, 2 attaquants, 1 à 2 contreurs et un défenseur ligne (ou 2 à 3 en diagonale) : varier les <u>feintes</u> et les <u>attaques puissantes</u>	(4) Par 2, un joueur <u>face à un mur</u> n'intervient qu'en manchette, l'autre dans son dos envoie des ballons contre le mur (varier les lancers)
(3) (6) Par 3, deux attaquants dos au filet (le 1 ^{er} au centre, le 2 nd à l'aile) et un défenseur : défense de l'attaque au centre, <u>enchaînée</u> par la défense de l'attaque à l'aile (ligne ou diagonale, avec passe à l'attaquant après la 2 nd défense, passeur cible au 3m, alterner des feintes)	(5) (6) Par 3, sur ½ terrain, A sert, B réceptionne sur C, C passe haute sur B qui fait une <u>passe de l'autre côté du filet</u> à A qui attaque sur B qui défend (enchaîner par un match aux 3m avec C passeur des deux côtés. Idem avec service et attaque diagonale)
(3) (6) Sur ½ terrain, self attaque de <u>A pied au sol</u> de l'autre côté du filet en dehors des 3m. B défend seul et doit récupérer sa défense (idem sous forme jouée : 1x1 sur ½ terrain, en dehors des 3m et pieds au sol)	(6) Sur attaques variées, enchaîner <u>la défense avec 1 autre action</u> (défense avec déplacement sur sa droite et remplacement sur la gauche, atteindre une zone avant que le passeur touche la balle, enchaîner par attaque, par une passe...)

FONDAMENTAUX TECHNIQUES ET TACTIQUES

But : empêcher la balle de tomber au sol dans son camp (défendre le sol avant de défendre la balle) ou la ramener si elle est touchée par un coéquipier. En situation minimale, tenter de faire monter le ballon (à une hauteur supérieure à celle du filet) vers l'avant et le centre du terrain.

Priorités : - ne pas appréhender le contact avec le ballon (ne jamais le refuser) et se battre sur toutes les balles (toujours faire une action vers la balle) même si elles semblent inaccessibles,
 - se placer en fonction du bloc, voir la balle, l'ouverture (travail avec le bloc : système),
 - défendre une zone en priorité, zone au sol (et non le ballon) placée derrière soi : " il est impossible que certaines balles tombent au sol sans être touchées " (en situation maximale, voir la relance).

Technique :

Attitude : - buste droit et léger déséquilibre avant stable (la verticale des genoux en avant des pieds),
 - proche du filet, l'écart des appuis augmente (moins de déplacement) alors qu'en poste 6, l'attitude est plus haute (besoin de mobilité), avec une relation forte avec le bloc (souvent placé à l'ouverture du contre en poste 5 ou en poste 1),
 - regarder l'attaquant et avoir le corps et les appuis orientés vers le centre du terrain (à l'aile : pied extérieur devant),
 - relâchement du haut du corps (idée de volume arrondi devant soi),
 - ouverture des bras (à l'extérieur des appuis, en supination), rechercher à ramener le ballon vers le centre (lors d'une défense hors de l'axe : le bras opposé rejoint l'autre par-dessous donnant l'orientation adéquate aux épaules).

Intervention : - ne pas bouger avant d'avoir lu (importance de la lecture des informations : choix du passeur, la trajectoire de la passe, l'attaquant concerné, sa course d'élan et lieu d'impulsion, son bras puis sa main) pour connaître le lieu, l'angle, la profondeur et la puissance de la frappe,
 - se déplacer rapidement (sans élever son centre de gravité),
 - passage du premier temps d'attaque au second temps par un déplacement orienté,
 - être arrêté, stable (sur ses deux appuis) au moment de la frappe, allègement (par écart des appuis) et ne pas avoir de rotation,
 - se placer sous la balle, sans se faire dépasser (intervenir avant, s'opposer, éviter les rotations du buste et la bascule arrière pour la défense main haute) et contrôler l'énergie du ballon.

Tactiques : - se répartir des zones entre le bloc et les défenseurs (relations prioritaires à mettre en place et à systématiser),
 - être capable de fonctionner selon différents systèmes (exemple du poste 6 sur attaque adverse en poste 4 : en diagonale poste 5, en ligne poste 1 ou en poste 6 pour les ballons touchés...).

LA RELANCE

SITUATIONS JOUEES

Opposition à 2x2 en 2 ou 3 touches, les deux 1 ^o touches sont réalisées par le même joueur	Opposition qu'en manchettes (toute autre touche de balle entraîne la perte du point)
Opposition qu'en manchette, en 15 points, entre 2 groupes, avec 1 seul joueur par équipe qui se relaie sur le terrain (services faciles)	

ELEMENTS A AMELIORER

- (1) - la lecture de la trajectoire (placement et déplacement par rapport à la balle)
- (2) - précision du geste et la régularité (en augmentant sa concentration et ses prises de repère)
- (3) - l'orientation du corps
- (4) - l'enchaînement des tâches

SITUATION DE REMEDIATION

(1) Relances sur lancers variés sur tout le terrain, avec une <u>cible à viser</u> (1 passeur dans 1 zone qui attrape le ballon au dessus de la tête, varier la dimension du terrain, de la zone et le type de lancer, le nombre de relanceurs...)	(2) (3) <u>Self manchette orientée</u> : se faire des manchettes de la ligne des 3m à la ligne centrale. Traverser la largeur du terrain en 6 frappes (idem en passant de chaque côté du filet, en rajoutant un jogle)
(2) Par 3, A et B en manchette de chaque côté du filet. C passeur du côté de A. A envoie à C qui lui redonne près du filet. A passe (en suspension) à B et <u>se déplace latéralement</u> pour devenir passeur. C devient relanceur... (idem avec le relanceurs qui attaquent)	(2) (4) Par 3, 2 lanceurs dos au filet envoient leur ballon devant eux alternativement et un relanceur, sur la ligne des 3m, <u>se déplace latéralement</u> pour leur renvoyer le ballon (varier la profondeur du relanceur, la durée de l'exercice, le nombre de lanceurs...)
(2) <u>Continuité en passe et suit à 7 ou 8</u> : départ du lanceur poste 6, vers le passeur poste 2, vers l'attaquant poste 4 (balle poussée ou attaquée), puis vers le relanceur poste 6 (manchette obligatoirement), de l'autre côté du filet... La balle part de là où il y a 2 joueurs sur un même poste. Suivre le ballon et remplacer le poste qui suit (réaliser X tours, tenir un temps sans faire tomber le ballon, varier la place du poste 6, à 5 avec seulement un poste 6 de l'autre côté du filet)	
(2) <u>Continuité par 2</u> sur 1/3 de terrain, A passe à B au filet qui lui refait en passe haute et va se placer de l'autre côté du filet. A passe (en suspension) sur B qui lève sur A (passé de l'autre côté du filet) en manchette...	(3) Par 2, placés face à face et parallèles au filet, l'un fait une passe haute (ou lance une balle) à l'autre qui réalise une manchette qui <u>doit passer le filet</u> (varier la position de départ des 2 joueurs, viser une cible...)
(2) Continuité à 1x1 (à 2x2) + 1 <u>passeur volant</u> qui passe sous le filet pour réaliser la passe dans chaque camp (1 ^{er} contact manchette)	(4) Enchaîner <u>une relance avec une attaque</u> à différents postes (idem avec une passe à réaliser dans une zone, des relances à différents postes...)
(4) Sur 1/2 terrain, A en poste 1 et B en poste 6. Lancer sur A qui réalise <u>une relance</u> en poste 2 et suit son ballon pour <u>enchaîner une passe</u> en poste 3, B attaque (idem avec un lancer variable sur A ou B, avec A et B un pied en contact, avec si la relance n'arrive pas dans les 3m, c'est l'autre joueur qui réalise la passe, idem en circuit à 3 ou à plusieurs doublettes, idem en remplaçant la relance par une attaque ou un service...)	

FONDAMENTAUX TECHNIQUES ET TACTIQUES

Je définis la relance comme un geste défensif (autre que la réception) sur ballon sans énergie.

But : placer le passeur dans les meilleures conditions pour organiser la contre attaque. Donner du rythme à cette contre attaque.

Priorités : anticipation (lecture rapide de la trajectoire du ballon renvoyé par l'adversaire) et précision du geste (concentration).

Technique : libre mais le plus souvent possible en passe haute (de préférence la manchette chez le libéro). La technique de la manchette est identique à celle de la réception.

Attitude : relâché, légèrement fléchi sur les jambes et le regard fixé sur le ballon.

LE COLLECTIF

SITUATIONS JOUEES

Amener le relaie : opposition sur 1/2 ou 1/3 de terrain en longueur (7 à 9m) ou avec une zone arrière à bonification (à effectif réduit)	Amener les 3 passes : opposition avec des zones à toucher (1m ²) ou à points dégressifs à chaque passage de filet (à effectif réduit)
Opposition : la seconde touche de balle doit obligatoirement être une passe haute (à effectif complet ou réduit)	Opposition avec bonification sur 1 technique déterminée lorsqu'elle amène le point (ex : deux points sur attaque ligne, service gagnant...)
Opposition du collectif face à des joueurs qui attaquent : le collectif renvoie les ballons faciles de l'autre côté du filet (idem, match qui débute à 20/20, le collectif reste en défense et doit marquer en attaque, attaques selon 1 plan de jeu)	Opposition du collectif face à des joueurs qui servent puis qui défendent (avantage du score pour les joueurs en défense, marquer 3 fois à la suite pour avoir un point, placement des joueurs en défense selon un plan de jeu ...)
Opposition : la balle qui franchit le filet doit obligatoirement avoir été attaquée (sinon c'est un point pour l'équipe adverse, à effectif réduit)	Opposition sans ballon (verbaliser ou indiquer qui a le ballon, la direction de la frappe, si le ballon a été touché...)
Opposition entre 2 équipes : arrêter le ballon à chaque contact (diminuer progressivement le temps de chaque contact pour accélérer le jeu)	Opposition entre 2 collectifs: celui qui perd la balle reçoit, de l'entraîneur, un ballon identique à celui qui à engendré l'erreur
Opposition entre 2 équipes : chacune essaie de marquer des points en lançant le ballon par-dessus le filet sur des tapis placés sur chaque terrain (au temps ou aux points)	Opposition entre 2 équipes : l'équipe qui perd un point est de suite remplacée par une 3 ^o équipe (sur le terrain des perdants, des gagnants, débiter par un lancer sur les entrants...)
Opposition à 4x4 sur terrain 14m sur 7m : le joueur qui sert est arrière et c'est lui qui prend la passe en pénétration (sauf s'il défend)	<u>Montante-descendante à 1x1</u> (service derrière les 3 m, terrain de 3 m/3m, en 2 ou 3 touches, en 10 points ou au temps, renvoie qu'en extension)
Opposition entre 2 équipes : 2 joueurs sortent du terrain si l'équipe perd le point sur attaque adverse, sinon 1 joueur (1 point marqué quand il ne reste plus personne dans le camp adverse)	Opposition entre 2 collectifs : réaliser une rotation à chaque franchissement du ballon (réaliser au moins deux passes avant le renvoie, idem en continuité)

ELEMENTS A AMELIORER

- (1) - le placement par rapport à ses coéquipiers (cohésion, organisation)
- (2) - le placement par rapport à l'attaque adverse
- (3) - la décentration
- (4) - la liaison entre les joueurs
- (5) - la réorganisation offensive

SITUATION DE REMEDIATION

(1) <u>En attaque</u> : le collectif face à un serveur et des contreurs (voire des défenseurs)	(1) (2) <u>En défense</u> : le collectif face à un passeur et des attaquants
(1) (2) Par 6, un passeur en poste 3 et deux attaquants en postes 2 et 4 dos au filet, trois défenseurs : <u>passes et attaques variées</u> (frappes poste 6 interdites). L'attaquant non concerné descend en défend (Idem avec le passeur et les attaquants aux ailes de l'autre côté du filet)	(3) 2 équipes, chacune avec un ballon dans les mains d'1 joueur, réalisent des <u>échanges avec un 3^o ballon</u> : 3 passes obligatoires et si 1 des 2 ballons tombe, point pour l'adversaire (jeu en continuité ou en opposition, idem avec envoi obligatoire sur celui qui tient le ballon)
(4) <u>Continuité</u> entre les 2 collectifs (dernière touche avec une technique déterminée, à un poste indiqué, un nombre d'échanges, une durée à tenir, à 3 ou 4 équipes en relais...)	(5) 2 équipes (à effectif réduit), lancer du ballon sur l'une d'entre elles, dès que le passeur à réalisé sa passe, il devient <u>passeur de l'autre équipe</u> (idem après 2 renvois en continuité...)

L'ENTRAINEUR ET LE MANAGER

PRINCIPES GENERAUX :

L'ADVERSAIRE NE DOIT PAS FAIRE LE POINT SUR CE QU'IL SAIT LE MIEUX FAIRE (ECHEC PERSONNEL A ANONCER PAR LE JOUEUR OU C'EST LE SYSTEME QU'IL FAUT CHANGER), DONC CONNAITRE LA TENDANCE DES ATTAQUANTS, DES CONTREURS ET DU PASSEUR.

IL FAUT OBLIGER LES ADVERSAIRES A FAIRE DES EXPLOITS. S'ILS EN FONT, C'EST A L'ENTRAINEUR A VOIR S'IL FAUT MODIFIER QUELQUE CHOSE. DES QU'ILS NE PEUVENT PAS FAIRE UN EXPLOIT, IL FAUT LES PRENDRE, LES ATTRAPER, IL FAUT DEFENDRE. C'EST CA LA LOGIQUE DES SYSTEMES.

EN SITUATION MINIMALE EN ATTAQUE, MIEUX VAUT CHERCHER LA CONTINUTE (SI SON POINT FORT EST LE BLOC/DEFENSE) QUE CHERCHER L'EXPLOIT.

NE JAMAIS RATER UNE BALLE FACILE !!!

FORMER UN GROUPE :

LA NOTION TITULAIRES-REMPACANTS N'EXISTE PAS. CHACUN A UNE PLACE ET UN ROLE DANS LE GROUPE (MINEUR OU IMPORT). LE JOUEUR QUI RENTRE POUR UN GESTE EST PROGRAMME POUR LE REUSSIR ET IL EST ENCOURAGE PAR LES AUTRES (S'ACCORDER MUTUELLEMENT BEAUCOUP DE CONFIANCE, ETRE SOLIDAIRE). C'EST UN PARTAGE AVEC UNE MISSION, UN ROLE A CHACUN. LA COHESION DU GROUPE EST LIEE AU DEGRE D'IMPLICATION, TECHNIQUE OU MENTAL DE TOUS ET A LA CAPACITE A RECONNAITRE SES TORTS.

LE JOUEUR N'EXISTE UNIQUEMENT PAR LE BIAIS DE L'EQUIPE, DU COLLECTIF (S'IL DOIT Y AVOIR UNE STAR, C'EST L'EQUIPE). L'EQUIPE EST UNE ETAPE, UN PROJET, UN RENDEZ-VOUS DE TRAVAIL.

CONNAITRE LES CARACTERISTIQUES DE SES JOUEURS ET DU COLLECTIF :

CELLES LIEES AUX CAPACITES PHYSIQUES ET PSYCHOMOTRICES, A L'AISANCE DANS LA MANIPULATION DE BALLE ET DANS L'ENCHAINEMENT DE TACHE, AU COMPORTEMENT DU JOUEUR ET A L'EFFICACITE INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE.

(cf. annexe 3, 4, 5 et 7)

CONNAITRE LES TENDANCES DU JEU ADVERSE (PAR ANALYSE VIDEO ET STATISTIQUE) :

- **CELLES DU (DES) PASSEUR(S) :** EN FONCTION DU TYPE ET DU LIEU DE RECEPTION D'UN SERVICE, DU TYPE DE PASSE REALISEE, POUR TRAVAILLER DES OPTIONS DE CONTRE (AVANT, ARRIERE, COURTE ...).
- **CELLES DE CHAQUE ATTAQUANT :** EN FONCTION DE LEUR POSTE ET DU TYPE DE PASSE (ANGLE, PROFONDEUR, PUISSANCE ...)
- **CELLES DU ET DES CONTREURS :** EN FONCTION DES POSTES (DIAGONALE, LIGNE...).
- **CELLES DES SERVEURS (PLACES, PUISSANTS...).**
- **LES COMBINAISONS, LES FORCES ET FAIBLESSES :** EN FONCTION DES ROTATIONS.

(cf. annexe 6)

TYPES D'EXERCICES (ROLE DE L'ENTRAINEUR) :

- **MANIPULATION :** TOUCHER LA BALLE SANS CONTRAINTE (ANIMATEUR)
- **GAMMES :** IDEM AVEC UN STANDARD DE REUSSITE (FAIT RESPECTER LES CONSIGNES)
- **SERIE :** RYTHME, CIBLE ET TECHNIQUE (FAIT RESPECTER CES 3 POINTS)
- **CIRCUIT :** CHARGE ENERGETIQUE OU TECHNIQUE (ANIME ET SOLLICITE)
- **ENCHAINEMENT DE TÂCHES :** ACTIONS DIFFERENTES DANS L'ORDRE DU JEU (CENTRE SUR LE MOYEN D'ARRIVER AU BUT PLUTÔT QUE SUR LE BUT)
- **EXERCICE D'OPPOSITION :** CHARGES TACTIQUE ET INFORMATIONNELLE (ADVERSAIRE)

(cf. annexe 2)

NE PAS OUBLIER, A PROPOS DES EXERCICES, IL FAUT TOUJOURS :

- **CHANGER LES ANGLES D'OBSERVATION**
- **LES ENCHAINER SUR UNE SUITE LOGIQUE**
- **EN DONNER L'OBJECTIF AUX JOUEURS (PRESENTER ET NON JUSTIFIER)**
- **DONNER BEAUCOUP D'INFOS LORSQU'ILS SONT INDIVIDUELS**
- **RESTER A L'EXTERIEUR LORSQU'IL Y A DES JOUEURS DES DEUX COTES DU TERRAIN**
- **ATTENTION AU RAPPORT TEMPS D'EXPLICATION ET TEMPS DE TOUCHE DE BALLE**
- **LE PASSEUR DOIT ETRE UNE CIBLE. TOUJOURS CONSTRUIRE SON PARTENAIRE**
- **POUR LES GROS COLLECTIF, OCCUPER TOUT LE MONDE**

ORGANISER L'ECHAUFFEMENT AVANT MATCH (cf. annexe 1)

TEMPS MORTS : LAISSER RECUPERER (SILENCE), INFORMER (MONOLOGUE), ECHANGER (COLLECTIF).

A CHAQUE POSTE OU POUR CHAQUE TECHNIQUE, IL FAUT TRAVAILLER :

P U G N A C I T E E T V E L O C I T E

- EN SITUATION MINIMALE ET MAXIMALE (*INDIVIDUELLEMENT ET COLLECTIVEMENT*).
- SUR LA NOTION DE **COMBAT**, DE **VOLONTE** DE GAGNER, DE **REFUS DE BAISSER LES BRAS**.
- SUR LA NOTION DE **RISQUE** (*RECHERCHE DE RUPTURE*) ET DE **SECURITE** (*RECHERCHE DE CONTINUTE*).
- DANS LE BUT DE **JOUER TOUS LES BALLONS** (*ESPRIT COMBATIF*).
- EN METTANT EN **CONCURRENCE** PLUSIEURS JOUEURS SUR UN MEME POSTE (*POUR ELEVER LEUR NIVEAU*).
- AVEC DES **INTENTIONS** A CHAQUE INSTANT, A CHAQUE ACTION (*AVEC OU SANS BALLON*).
- A ACCEPTER LA PRISE DE **RESPONSABILITE** ET DE **ROLE SPECIFIQUE** DANS UN COLLECTIF.
- LA **LECTURE DE TRAJECTOIRE** (*LA PRISE D'INFORMATION EST LE PREREQUIS DE L' ANTICIPATION*).
- LA **MEMORISATION DES CARACTERISTIQUES DES ADVERSAIRES**.
- DES JEUX A **OPTIONS CONNUES OU SECRETES**.
- A APPLIQUER, A REPECTER DES **CONSIGNES PRECISES ET STRICTES** (*EN JEU, EN SITUATION...*).
- A EVALUER LES RESULTATS DE SES **CHOIX** (*JUSTE APRES L'ACTION SUR LE TERRAIN ET AU VISIONNAGE*).
- LA **PRECISION** ET LA CONCENTRATION, EN ETAT DE **FATIGUE**.
- SUR L'**ANALYSE DES FAUTES** (*INDIVIDUELLES OU COLLECTIVES, COMPRENDRE POURQUOI LE POINT EST PERDU*).
- A REFUSER LA REPETITION DE **FAUTES DIRECTES** (*SERIES INDIVIDUELLES OU COLLECTIVES*).
- SUR LA **COMMUNICATION** ENTRE LES JOUEURS (*EN JEU ET HORS DU JEU*).
- LA NOTION DE **SOUTIEN**, DE **SOLIDARITE** ET D'**ENTRAIDE** (*COMPENSATION DE LA FAUTE INDIVIDUELLE PAR LE COLLECTIF, IDEE DE CONFIANCE*).

P L A S T I C I T E

- LA **VARIATION ALEATOIRE**, SECRET DE L'**ADAPTATION PERMANENTE**.
- A L'**ADAPTATION** INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE (*EN PERTURBANT LES HABITUDES, EN TROUVANT PLUSIEURS SOLUTIONS A CHAQUE PROBLEME, DANS LES MOMENTS DEFAVORABLES ...*).
- LE PASSAGE DE LA **POLYVALENCE** A L'ENTRAINEMENT, A LA **SPECIALISATION** (*POINTS FORTS*) EN COMPETITION (*RENTABILITE*).
- A DEVELOPPER LA **POLYVALENCE** (*AUGMENT L'ADAPTABILITE DE L'INDIVIDU ET LE NIVEAU DU COLLECTIF*).
- SUR LES NOTIONS D'**OBSERVATION**, D'**ADAPTATION**, DE PRISE DE **DECISIONS** ET DE **RESPONSABILITES**.
- SUR **PLUSIEURS SYSTEMES DE JEU** (*RENDRE LE COLLECTIF ADAPTABLE ET NE PAS HYPER SPECIALISER LE JOUEUR*).

T E C H N I C I T E

- L'**ENCHAINEMENT** DE **TACHE** (*RECEPTION-ATTAQUE, SERVICE-DEFENSE, CONTRE-DEFENSE-ATTAQUE...*).
- LA **QUALITE** DE CHAQUE REALISATION TECHNIQUE, ATTITUDE ET DEPLACEMENT SURTOUT **SUR BALLE FACILE** (*CORRECTS ET PRECIS*).
- LA **REPETITION**, SECRET DE LA **STABILISATION**, DE L'**AUTOMATISATION**.
- LA **REPRODUCTIBILITE** D'UNE ACTION EFFICACE (*EX : SERVICE DANS UNE ZONE QUI MET EN DIFFICULTE*).
- LA VARIETE DES **PLACEMENTS, DEPLACEMENTS ET REPLACEMENTS**.
- LE SAVOIR JOUER **TRES BAS ET TRES HAUT**.
- LES **PRISES D'INTERVALLE** A L'ATTAQUE (*EN POSTE 3, SUR COMBINAISON...*).
- LES **POINTS FAIBLES** (*INDIVIDUELS ET COLLECTIFS*) ET RENFORCER LES **POINTS FORTS**.
- LES **LIAISONS** ENTRE LES **POSTES** (*EX : PASSEUR-CENTRAUX*) ET SELON LES POSITIONS, LA ROTATION.
- LES " **SELF** " (*PROPRE LANCER OU RECUPERATION DE BALLE, SUIVI OU PRECEDE D'UNE TECHNIQUE*).
- LES **APPUIS** (" *AVOIR DU PIED* "), L'**AMPLITUDE**, LA **DEXTERITE**, LE **RYTHME** ET LE **RELACHEMENT**.
- LONGTEMPS LA FRAPPE **DANS L'AXE**, AVANT DE **DESAXER**.
- SUR LES NOTIONS D'**EQUILIBRE** (*POLYGONE DE SUSTENTATION*) ET **DESEQUILIBRE** (*CONTINUTE, LIAISON...*).
- A AUGMENTER SON **EVENTAIL** DE **TECHNIQUES** POUR S'ADAPTER A CHAQUE SITUATION EN ETANT LE PLUS EFFICACE POSSIBLE (*TACTIQUE INDIVIDUELLE*).
- POUR QUE LE JEU SOIT DE PLUS EN PLUS **RAPIDE, HAUT, PUISSANT ET ACCELERE**.
- LA VARIETE DES **LIEUX** ET DES **TECHNIQUES** DE CONTACT ET DE FRAPPE.

P I L O T A G E

- POUR QUE CHAQUE JOUEUR TOUCHE UNE **QUANTITE MINIMALE** DE BALLE PAR ENTRAINEMENT.
- EN EVITANT D'AVOIR **BEAUCOUP D'ATELIERS** OU LA **POSTURE** DOIT ETRE SOUVENT **CORRIGEE** (*ATTENTION AUX PARCOURS CHRONOMETRES AVEC DU TRAVAIL TECHNIQUE*).
- SUR DES **EFFORTS BREFS** (*3 A 4 ACTIONS ENCHAINES*), ALTERNES AVEC DES **TEMPS DE RELACHE** (*PRECISION, CONTRAT AVEC CONCENTRATION*).
- LA **MANIPULATION**, LES **GAMMES**, LES **SERIES**, LES **CIRCUITS**, LES **ENCHAINEMENTS** DE TACHES, LES **EXERCICES D'OPPOSITION...** (*VARIER*).

Inspirations prisent auprès de :

Jacques BERAUD, Professeur de Sport, responsable du secteur féminin à la FFVB, BEE2 et EF3 de volley, Laurent DANIEL secrétaire adjoint à la ligue 31, BBE2 et EF2 de volley, et Stéphane SIMON ATD du 81, BEE2 et EF2 de volley, en ce qui concerne certaines situations ayant trait à l'apprentissage du volley ball.

Edi et Martin BACHMANN (1987). 1000 exercices et jeux de volley. Editions Vigot, en ce qui concerne certains exercices de volley ball et autres activations. Informations et documents fédéraux divers en ce qui concerne certains fondamentaux techniques et tactiques.

Henri SALAMON, Agrégé d'E.P.S., professeur ressource en athlétisme à l'IUFM de Toulouse, professeur pilote des épreuves physiques au CAPEPS externe, BEE 1 d'athlétisme, dans le domaine des exercices de pieds.

Christophe GEOFFREY (2000). Guide des étirements du sportif. Editions Vigot, dans le domaine des étirements activo-dynamiques.

A N N E X E S

- 1- Les fondamentaux de l'échauffement avant match**
- 2- Un réservoir de situations : catalogue de manipulations à caractère technique**
- 3- Une recherche d'efficacité du collectif**
- 4- Une évaluation EPS (niveau bac)**
- 5- Des évaluations collectives et individuelles**
- 6- Une analyse de jeu**
- 7- Des tests d'aptitude**