

FIVB™

FÉDÉRATION INTERNATIONALE
DE VOLLEYBALL



MANUEL POUR ENTRAÎNEURS

2011

Table des matières

Chapitre I	
INTRODUCTION	I
<i>par Helgi Thorsteinsson, directeur du département Technique et Développement de la FIVB</i>	
Chapitre II	
LE SYSTÈME DES COURS POUR ENTRAÎNEURS DE LA FIVB	13
<i>par Yuri Chesnokov, ancien président de la Commission des entraîneurs de la FIVB (1933 - 2009)</i>	
Chapitre III	
LE VOLLEYBALL, UN SPORT D'ÉQUIPE	15
<i>par Doug Beal, directeur général de USA Volleyball, ancien entraîneur en chef de l'équipe masculine des Etats-Unis</i>	
Chapitre IV	
LE RÔLE DE L'ENTRAÎNEUR	23
<i>par Yuri Chesnokov, ancien président de la Commission des entraîneurs de la FIVB (1933 - 2009)</i>	
Chapitre V	
LE VOLLEYBALL POUR LES DÉBUTANTS (MINI-VOLLEYBALL ET VOLLEYBALL DE MASSE)	29
<i>par Hiroshi Toyoda, président de la Commission technique de la FIVB</i>	
Chapitre VI	
ENSEIGNEMENT DES TECHNIQUES INDIVIDUELLES DE BASE	69
<i>par Hiroshi Toyoda, président de la Commission technique de la FIVB</i>	
Chapitre VII	
CONCEPTION DE L'ENTRAÎNEMENT ET DES EXERCICES	119
<i>par Bill Neville, entraîneur, USA Volleyball</i>	
Chapitre VIII	
COMPOSITION DES ÉQUIPES ET FORMATIONS DE BASE	125
<i>par Jivo Jetchev, membre de la Commission technique de la FIVB</i>	
Chapitre IX	
TACTIQUES DE BASE	129
<i>par Philippe Blain, président de la Commission des entraîneurs de la FIVB</i>	
Chapitre X	
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DE BASE	137
<i>par Philippe Blain, président de la Commission des entraîneurs de la FIVB</i>	
Chapitre XI	
RÈGLES DU JEU	139
<i>par Thomas Blue, secrétaire adjoint de la Commission d'arbitrage de la FIVB</i>	
Chapitre XII	
ASPECTS MÉDICAUX	149
<i>par Roald Bahr, président de la Commission médicale de la FIVB</i>	

Chapitre I

INTRODUCTION

par Helgi Thorsteinsson, directeur du département Technique et Développement de la FIVB

La FIVB (Fédération Internationale de Volleyball)

La FIVB est l'instance faitière du volleyball et du beach volley. Fondée à Paris le 20 avril 1947 comme organisation à but non lucratif, elle s'emploie à développer les deux disciplines à travers le monde par la mise sur pied de compétitions internationales, la tenue de cours et de séminaires, ainsi que la mise en œuvre de différents programmes. Elle réalise ces objectifs d'entente avec les cinq Confédérations continentales, les 220 Fédérations nationales (FN) et diverses autres parties prenantes. La FIVB, qui possède la personnalité juridique, a son siège à Lausanne (Suisse) depuis 1984.



Préparer le terrain

Un des principaux problèmes relatifs au développement du volleyball, c'est le fait que les FN ne disposent pas toujours des ressources qui leur permettraient d'organiser leurs activités sportives ou de structurer leurs entraînements comme elles le souhaiteraient. Ce constat explique la forte demande d'éducation que l'on observe dans le monde du volleyball, bien que les 220 FN affiliées à la FIVB n'aient pas toutes les mêmes besoins et qu'elles présentent de grandes différences entre elles, notamment sur le plan culturel. Les statistiques révèlent qu'au cours des cinq dernières années, la FIVB a formé plus de 3500 entraîneurs sur tous les continents. L'objectif est toujours le même: permettre aux FN de développer leurs structures par le biais de cours et de séminaires techniques dispensés par des instructeurs internationaux qualifiés. Il va sans dire que ces programmes de formation ne seraient pas envisageables sans une étroite collaboration entre la FIVB, les Confédérations continentales et les FN, et l'engagement résolu de toutes les parties prenantes.

Dans cette optique, il est crucial que les FN dressent le bilan de leur situation actuelle. C'est en effet à cette condition qu'elles peuvent formuler des demandes d'éducation réalistes qui tiennent compte de l'état réel de leur développement. Une fois leurs besoins identifiés, les FN peuvent demander à la FIVB de mettre à disposition des entraîneurs qualifiés pour améliorer les performances de leurs athlètes et de leurs équipes, dans le cadre de programmes qui peuvent être nationaux ou régionaux. Pour autant, il ne faut pas sous-estimer l'importance de disposer d'entraîneurs qualifiés au niveau de la base, car c'est de la masse que sortiront les champions de demain.

Développement de la base

La FIVB a lancé des initiatives fortes pour promouvoir des stratégies de base en introduisant le volleyball de masse dans le cadre des festivals *Volley Pour Tous*. Ces manifestations ont permis de jeter un pont entre l'élite et la base, jusque-là séparées par un large fossé.



Les festivals *Volley Pour Tous* sont soutenus par de nombreuses FN depuis 2006, mais c'est surtout depuis deux ans que ces manifestations ont connu une croissance prononcée, puisque les chiffres les plus récents font état d'une participation de près d'un million de personnes.

Matériel éducatif

Ces dernières années, la FIVB a investi dans de nouvelles ressources pédagogiques qui figurent en bonne place dans la section technique de son site web. Ce matériel éducatif, qui inclut les meilleures pratiques des champions d'aujourd'hui, sert de base à l'enseignement du volleyball lors des cours et séminaires techniques dispensés par la FIVB. Destinées aux FN ainsi qu'à leurs officiels, entraîneurs et athlètes, ces ressources sont accessibles gratuitement aux adresses suivantes:

- <http://www.fivb.org/en/technical/worldchampionships/men/2010/>
- <http://www.fivb.org/en/technical/worldchampionships/women/2010/>
- <http://www.fivb.org/en/technical/junior/men/2009/>
- <http://www.fivb.org/en/technical/junior/women/2009/>
- <http://www.fivb.org/en/technical/youth/men/2009/>
- <http://www.fivb.org/en/technical/olympics/2008/men/>
- <http://www.fivb.org/en/technical/olympics/2008/women/>
- <http://www.fivb.org/en/technical/worldchampionships/men/2006/>
- <http://www.fivb.org/en/technical/worldchampionships/women/2006/>

We Play It Cool est le titre de la nouvelle campagne de cool volley lancée par la FIVB pour inciter les jeunes à pratiquer le volleyball et le beach volley. Facile, amusant et compétitif, le cool volley est un outil de développement dynamique que les FN sont invitées à utiliser (en l'adaptant à leurs besoins) pour recruter de jeunes joueurs au niveau national. Un dossier complet sur le cool volley peut être téléchargé depuis le site web de la FIVB en cliquant sur le lien ci-dessous:



http://www.fivb.org/en/development/cool_volley.asp

Le site web de la FIVB contient également de nombreux exemples de bonnes pratiques dans le domaine du volleyball scolaire (vidéos pédagogiques, présentations faites par des experts de FN, etc.). Pour accéder à ce matériel, il suffit de cliquer sur l'adresse suivante:



<http://www.fivb.org/en/programmes/schoolvolleyball/presentedmaterial.asp>

Toutes les ressources pédagogiques mentionnées ci-dessus font partie de la bibliothèque électronique utilisée lors des cours pour entraîneurs dispensés par la FIVB. Il va sans dire que le contenu de cette bibliothèque évolue en fonction des besoins exprimés par les FN et du matériel éducatif susceptible d'être mis à leur disposition.

220 Fédérations nationales affiliées

Le volleyball – promu conjointement par la FIVB, les cinq Confédérations continentales et les 220 FN affiliées – est aujourd’hui l’un des principaux sports de la planète. C’est une discipline unique en son genre, facile à adapter à différents contextes, praticable à l’intérieur comme en plein air, et par des personnes de tous âges. En outre, elle exige peu d’équipements ou d’installations, développe l’esprit d’équipe et constitue une formidable source de divertissement, pour les hommes comme pour les femmes.

En tant qu’instance dirigeante mondiale du volleyball sous toutes ses formes (volleyball, beach volley, park volley, u-volley, mini-volleyball et volleyball scolaire), la FIVB encourage la pratique de la discipline aux quatre coins du monde et favorise son expansion internationale par le biais de vastes programmes de développement.

La FIVB est assistée dans cette tâche par la Confédération asiatique de volleyball (AVC), la Confédération africaine de volleyball (CAVB), la Confédération européenne de volleyball (CEV), la Confédération sud-américaine de volleyball (CSV) et la Confédération de volleyball d’Amérique du Nord, d’Amérique centrale et des Caraïbes (NORCECA).

Les 220 FN affiliées sont les suivantes, regroupées par Confédération continentale:



AVC (65 Fédérations nationales)

Pays	Année d'affiliation à la FIVB
Afghanistan	1980
Arabie saoudite	1964
Australie	1968
Bahreïn	1976
Bangladesh	1976
Bhoutan	1984
Brunei Negara Darussalam	1982
Cambodge	1968
Chine (R.P.)	1953
Corée	1959
Corée (R.P.D.)	1955
Emirats arabes unis	1976
Fidji	1982
Guam	1976
Hong Kong	1959
Iles Cook	1992
Iles Maldives	1984
Iles Marshall	1992
Iles Niue	1998
Iles Salomon	1990
Iles Samoa américaines	1988
Inde	1951

Pays	Année d'affiliation à la FIVB
Indonésie	1959
Irak	1959
Iran	1959
Japon	1951
Jordanie	1970
Kazakhstan	1992
Kirghizistan	1992
Kiribati	2000
Koweït	1964
Laos (R.P.D.)	1968
Liban	1949
Macao	1986
Malaisie	1964
Micronésie	1996
Mongolie	1957
Myanmar	1961
Nauru	1998
Népal	1980
Nouvelle-Zélande	1970
Oman	1978
Ouzbékistan	1992
Pakistan	1955

Pays	Année d'affiliation à la FIVB
Palau	1998
Palestine	1980
Papouasie Nouvelle-Guinée	1988
Philippines	1951
Polynésie française	1998
Qatar	1974
Saipan	1986
Samoa occidentales	1984
Singapour	1965
Sri Lanka	1955
Syrie	1955
Tadjikistan	1992
Taipei chinois	1982
Thaïlande	1964
Timor-Leste	2004
Tonga	1987
Turkménistan	1992
Tuvalu	1992
Vanuatu	1986
Vietnam	1961
Yémen	1970



CAVB (53 Fédérations nationales)

Pays	Année d'affiliation à la FIVB
Afrique du Sud	1999
Algérie	1976
Angola	1978
Bénin	1964
Botswana	1988
Burkina Faso	1964
Burundi	1992
Cameroun	1964
Cap Vert	1988
Comores	1982
Congo	1964
Congo (R.D.)	1964
Côte d'Ivoire	1964
Djibouti	1984
Egypte	1947
Erythrée	1998
Ethiopie	1955
Gabon	1965

Pays	Année d'affiliation à la FIVB
Gambie	1972
Ghana	1961
Guinée	1961
Guinée-Bissau	1999
Guinée équatoriale	1992
Jamahiriya arabe libyenne	1968
Kenya	1964
Lesotho	1992
Libéria	1987
Madagascar	1964
Malawi	1984
Mali	1964
Maroc	1959
Maurice	1959
Mauritanie	1964
Mozambique	1978
Namibie	1991
Niger	1964

Pays	Année d'affiliation à la FIVB
Nigéria	1972
Ouganda	1982
Rép. Centrafricaine	1964
Rwanda	1978
Sao Tomé et Principe	1984
Sénégal	1961
Seychelles	1982
Sierra Leone	1992
Somalie	1972
Soudan	1972
Swaziland	1984
Tanzanie	1984
Tchad	1964
Togo	1968
Tunisie	1957
Zambie	1970
Zimbabwe	1982



CEV (55 Fédérations nationales)

Pays	Année d'affiliation à la FIVB
Albanie	1949
Allemagne	1957
Andorre	1987
Angleterre	1964
Arménie	1992
Autriche	1953
Azerbaïdjan	1992
Belgique	1947
Biélorussie	1992
Bosnie-Herzégovine	1992
Bulgarie	1949
Chypre	1980
Croatie	1992
Danemark	1955
Ecosse	1970
Espagne	1953
Estonie	1992
Finlande	1957
France	1947

Pays	Année d'affiliation à la FIVB
Géorgie	1992
Gibraltar	1984
Grèce	1951
Groenland	1998
Hongrie	1947
Iles Féroé	1978
Irlande	1982
Irlande du Nord	1982
Islande	1974
Israël	1953
Italie	1947
Lettonie	1992
Liechtenstein	1978
Lituanie	1992
Luxembourg	1951
République de Macédoine	1993
Malte	1984
Moldavie	1992
Principauté de Monaco	1988

Pays	Année d'affiliation à la FIVB
Montenegro	2006
Norvège	1949
Pays-Bas	1947
Pays de Galles	1989
Pologne	1947
Portugal	1947
République Tchèque	1947
Roumanie	1947
Russie	1992
Saint-Marin	1987
Serbie	1947
Slovaquie	1993
Slovénie	1992
Suède	1961
Suisse	1957
Turquie	1949
Ukraine	1992


CSV (12 Fédérations nationales)

Pays	Année d'affiliation à la FIVB
Argentine	1951
Bolivie	1966
Brésil	1947
Chili	1959

Pays	Année d'affiliation à la FIVB
Colombie	1955
Equateur	1951
Guyana	1966
Guyane française	1997

Pays	Année d'affiliation à la FIVB
Paraguay	1955
Pérou	1955
Uruguay	1947
Venezuela	1951


NORCECA (35 Fédérations nationales)

Pays	Année d'affiliation à la FIVB
Anguilla	1992
Antigua-et-Barbuda	1986
Antilles néerlandaises	1955
Aruba	1986
Bahamas	1968
Barbade	1988
Belize	1984
Bermudes	1984
Canada	1959
Costa Rica	1970
Cuba	1955
Dominique	1992

Pays	Année d'affiliation à la FIVB
Etats-Unis d'Amérique	1947
Grenada	1989
Guadeloupe	1992
Guatemala	1951
Haïti	1959
Honduras	1974
Iles Cayman	1976
Iles Vierges	1966
Iles Vierges britanniques	1980
Jamaïque	1961
Martinique	1992
Mexique	1955

Pays	Année d'affiliation à la FIVB
Montserrat	2006
Nicaragua	1980
Panama	1968
Porto Rico	1959
Rép. Dominicaine	1955
Sainte-Lucie	1986
Saint-Kitts-et-Nevis	1988
Saint-Vincent-et-les-Grenadines	1987
Salvador	1964
Surinam	1976
Trinité-et-Tobago	1964



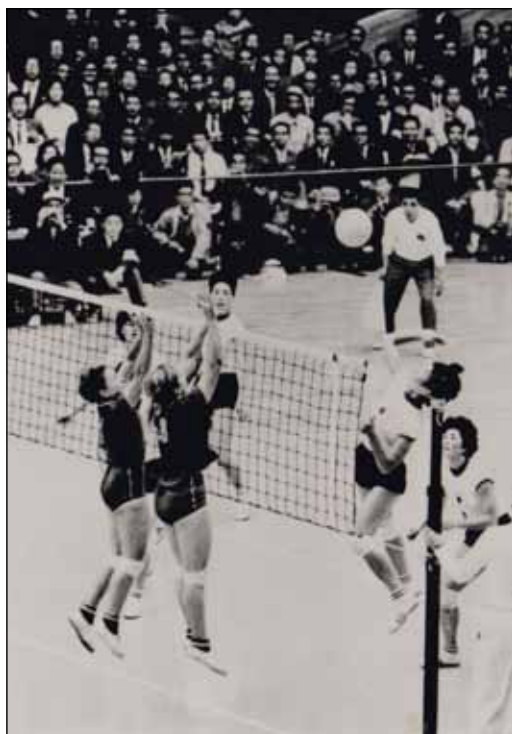
Histoire de la FIVB

La fondation

Un moment décisif de l'histoire des cent premières années du volleyball a assurément été celui de la fondation de la FIVB: c'est en avril 1947 que les représentants de 14 pays (Belgique, Brésil, Egypte, Etats-Unis, France, Hongrie, Italie, Pays-Bas, Pologne, Portugal, Roumanie, Tchécoslovaquie, Uruguay et Yougoslavie) se réunirent à Paris sous la direction de Paul Libaud (France) pour fonder la FIVB. Ce dernier, qui dirigeait alors la Fédération française de volleyball, en fut élu le premier président. La FIVB s'installa à Paris, où elle est restée pendant les 37 premières années de son existence. Ruben Acosta (Mexique) reprit la présidence de la FIVB en 1984.

Le début des Championnats du monde

Les premiers Championnats du monde FIVB furent organisés en 1949 pour les hommes et en 1952 pour les femmes. Depuis lors, les deux manifestations sont devenues incontournables sur la scène internationale du volleyball, avec les Jeux olympiques, depuis 1964. Ces compétitions ont rapidement suscité un grand enthousiasme un peu partout et le nombre de joueurs n'a cessé de croître, de même que celui des FN affiliées à la FIVB. La fièvre du volleyball s'est répandue aux quatre coins de la planète et le nombre de tournois promus par la FIVB a explosé.



Jeux olympiques

En 1959, lors de la session du CIO à Munich, le volleyball fut intégré aux Jeux olympiques en tant que sport à part entière, ce qui atteste du prestige dont la discipline jouissait déjà à l'époque. Des épreuves de volleyball furent disputées pour la première fois en 1964 lors des Jeux de Tokyo, où dix équipes masculines et six féminines s'affrontèrent. Les médailles d'or furent remportées par l'URSS chez les hommes et le Japon chez les femmes, pays dans lequel le volleyball allait par la suite acquérir une immense popularité. Trente-deux ans plus tard, lors des Jeux d'Atlanta en 1996, le beach volley – un des sports en plus forte croissance au monde – fit ses débuts sur la scène olympique. Le volleyball et le beach volley remportèrent un succès retentissant lors des Jeux d'Athènes en 2004 et de Beijing en 2008, où ils furent deux des sports les plus suivis.

La Coupe du monde

En 1965, la Pologne organisa la première Coupe du monde masculine, avant que l'Uruguay n'accueille celle des femmes en 1973. Par la suite, le Japon insuffla un nouvel élan à la Coupe du monde en mettant sur pied, en 1977, la troisième édition masculine et la deuxième édition féminine. Depuis lors, grâce au parrainage de Fuji Television, la Coupe du monde est devenue une compétition majeure qui qualifie trois équipes pour les Jeux olympiques.

Augmentation du nombre de membres

Les 14 membres fondateurs de la FIVB sont passés à 45 en 1955, 89 en 1964 et 101 en 1968, répartis sur les cinq continents: 25 en Europe, 25 en Asie, 25 en Afrique, 11 en Amérique du Sud et 15 en Amérique du Nord, Amérique centrale et Caraïbes. Aujourd'hui, la FIVB compte 220 FN affiliées, dont 55 en Europe, 65 en Asie, 53 en Afrique, 12 en Amérique du Sud et 35 en Amérique du Nord, Amérique centrale et Caraïbes.

Ruben Acosta succède à Paul Libaud

Un des grands tournants dans l'histoire de la FIVB se produisit en 1984 lorsque le président Paul Libaud, âgé alors de plus de 80 ans et auréolé de gloire pour avoir fondé la Fédération internationale et en avoir fait une réalité incontournable de la scène sportive mondiale, a démissionné après 37 ans de présidence. Ruben Acosta reprit alors le flambeau, succédant à Libaud lors du Congrès mondial de Long Beach, en Californie.



Le déménagement

La même année, la FIVB implanta son siège à Lausanne (Suisse) afin de se rapprocher du CIO et de jeter les fondations permettant de promouvoir les compétitions de volleyball sur les cinq continents (Asie, Afrique, Europe, Amérique du Sud et Amérique du Nord, Amérique centrale et Caraïbes).

Comment un jeu devient un formidable spectacle télévisuel

A la même époque, le volleyball subit plusieurs modifications importantes qui ont changé la façon dont la discipline est pratiquée. La nécessité de la rendre plus télégénique, afin d'attirer plus de fans et de nouveaux sponsors, explique les profonds changements apportés en 1998 (système de marque continue, joueur libéro, règle du «laisser la balle en jeu», etc.). D'autres concepts sont envisagés actuellement pour rendre le volleyball encore plus attrayant.





Changement à la tête en 2008

Troisième président de l'histoire de la FIVB, le Chinois Jizhong Wei a accédé au poste suprême suite au départ à la retraite de Ruben Acosta après un règne de 24 ans. Réuni en session à Dubaï, le 31ème Congrès mondial approuva par acclamation l'élection de Wei, dont la présidence ira jusqu'aux élections de 2012. Ce dernier a immédiatement lancé une nouvelle ère de développement pour la FIVB, caractérisée par le soutien apporté aux activités des Confédérations continentales et des FN pour promouvoir le volleyball à travers le monde.

Changement d'orientation

La FIVB a plus investi dans le développement en 2010 que dans n'importe quelle autre année de son histoire. Elle l'a fait en attribuant davantage de ressources financières aux Confédérations continentales afin que celles-ci puissent aider les FN. La clé de cette nouvelle initiative est le soutien accru accordé au développement à la base, dont le bénéficiaire à long terme est le volleyball dans le monde entier.

En 2010, la FIVB s'est engagée à investir plus encore dans les activités de développement, tant sur le plan financier qu'en termes de ressources en nature. Un Fonds de développement novateur, contrôlé par la FIVB, a été lancé pour travailler dans le droit fil du programme de Solidarité olympique du CIO. Toutes les FN ont l'occasion de proposer, par le biais de leurs Confédérations continentales respectives, des projets susceptibles d'être financés.



Aujourd'hui et demain

La FIVB est responsable de la gestion de toutes les formes de volleyball et de beach volley au plan international. Elle assure la promotion de ces disciplines conjointement avec les cinq Confédérations continentales et les 220 FN qui lui sont affiliées, par le biais de différentes compétitions: Championnats du monde, Ligue mondiale, Grand Prix mondial, Coupe du monde, Coupe des grands champions, Championnats du monde des clubs, Circuit mondial FIVB Swatch, Championnats du monde FIVB Swatch, Coupe continentale de beach volley et Coupe du monde de beach volley. Sans oublier les tournois destinés aux juniors et aux cadets et, bien sûr, les Jeux olympiques.

Histoire du volleyball

Histoire

Né dans l'Etat de New York, William G. Morgan (1870-1942) restera dans l'histoire comme l'inventeur du volleyball, auquel il avait initialement donné le nom assez curieux de «mintonette».

Le jeune Morgan fit ses études à l'Université de Springfield, fondée par l'union chrétienne de jeunes gens (YMCA). Là, il eut l'occasion de rencontrer James Naismith, qui avait inventé le basketball en 1891. Son diplôme en poche, Morgan passa sa première année au YMCA d'Auburn (Maine) après quoi, durant l'été 1895, il se rendit au YMCA de Holyoke (Massachusetts) où il obtint le poste de directeur d'éducation physique. A ce titre, il eut l'occasion de diriger un vaste programme sportif – qu'il avait lui-même conçu – destiné aux jeunes adultes de sexe masculin.

Sa gestion fut accueillie avec enthousiasme et ses classes attirèrent de plus en plus de participants. Il comprit vite que, pour varier son programme, il lui fallait concevoir un nouveau jeu qui soit à la fois récréatif et compétitif. Le basketball, un sport qui commençait à se développer, semblait convenir aux adolescents, mais il était nécessaire de trouver une alternative moins violente pour les joueurs plus âgés.

A l'époque, Morgan ne connaissait aucun jeu susceptible de le guider dans son choix. En fait, il mit au point le volleyball à partir de ses propres méthodes de formation sportive et de son expérience pratique au gymnase du YMCA. En décrivant ses premières expériences, il déclara ce qui suit: «A la recherche d'un jeu approprié, j'ai pensé au tennis, mais je l'ai éliminé parce qu'il exige des raquettes, des balles, un filet et d'autres équipements; toutefois, l'idée d'un filet semblait bonne. Nous l'avons élevé à environ 2 m du sol, juste au-dessus de la tête d'un homme de taille moyenne. Mais il nous fallait également un ballon. Parmi ceux que nous avons essayés figurait une vessie de ballon de basketball, mais qui était trop légère et trop lente. Nous avons donc essayé le ballon de basket lui-même, qui était trop gros et trop lourd».



Morgan finit par demander à A.G. Spalding & Bros. de fabriquer un ballon, ce que la société fit dans son usine près de Chicopee, dans le Massachusetts. Le résultat fut satisfaisant: le ballon était couvert de cuir, avec un tube intérieur en caoutchouc; sa circonférence était de l'ordre de 60 cm et il pesait 300 grammes environ.

Morgan demanda à deux de ses amis de Holyoke, Frank Wood et John Lynch, de tenir compte de ses suggestions pour élaborer les concepts de base du volleyball ainsi que les 10 premières règles de jeu.

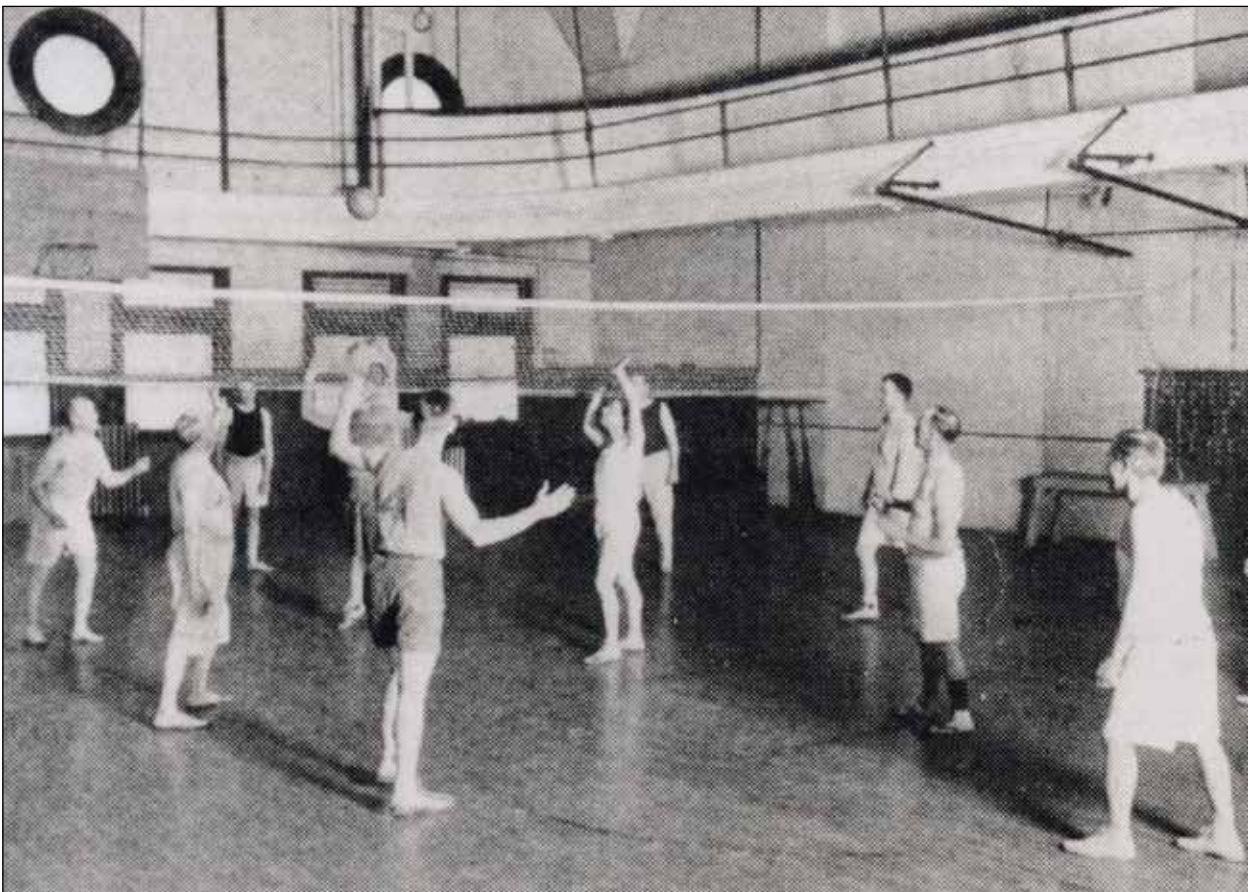
Début 1896, une conférence fut organisée à l'Université de Springfield, réunissant les directeurs d'éducation physique du YMCA. Luther Halsey Gulick, qui dirigeait l'école professionnelle de formation à l'éducation physique, invita Morgan à faire une démonstration de son jeu dans le stade qui avait été récemment ouvert sur le campus.

Pour cette démonstration à l'Université de Springfield, Morgan emmena avec lui deux équipes, composée chacune de cinq hommes et de quelques fans loyaux. Les équipes avaient pour capitaines J.J. Curran et John Lynch, qui étaient respectivement maire et chef des sapeurs-pompiers de Holyoke. Il expliqua que ce nouveau jeu, même s'il avait été conçu pour les salles de sport, pouvait tout aussi bien se pratiquer en plein air. Il releva également qu'un nombre illimité de joueurs pouvait participer à ce jeu, dont le but était de garder la balle en mouvement en le renvoyant de part et d'autre d'un filet.

Ayant assisté à la démonstration et entendu les explications de Morgan, Alfred T. Halstead proposa aux participants à la conférence de remplacer le nom de «mintonette» par «volley ball», du fait du vol du ballon. Ce nom fut accepté par Morgan et par l'ensemble des présents. (Il est intéressant de noter que le même nom a survécu par-delà les années, avec une légère modification: en 1952, le Comité administratif de l'USVBA a voté de l'orthographier en un seul mot.)

Morgan donna une explication des règles aux organisateurs de la conférence, avant de leur remettre un exemplaire manuscrit qui allait servir de guide pour pratiquer le jeu et en assurer le développement. Un comité fut nommé pour étudier les règles et émettre des suggestions concernant l'enseignement et la promotion du volleyball à grande échelle.

Un bref rapport sur ce nouveau jeu fut publié dans l'édition de juillet 1896 de *Physical Education*. Quant aux règles du volleyball, elles parurent dans l'édition de 1897 du premier manuel officiel de la North American YMCA Athletic League.



Croissance mondiale

Sous l'impulsion de l'Université de Springfield et de l'Université George Williams, les directeurs d'éducation physique du YMCA décidèrent d'intégrer le volleyball dans toutes leurs antennes aux États-Unis, au Canada (qui, en 1900, fut le premier pays étranger à l'adopter), ainsi que dans de nombreux autres pays. Peu de temps après, Elwood S. Brown introduisit le volleyball aux Philippines, J. Howard Crocker en Chine, Franklin H. Brown au Japon et J.H. Gray en Birmanie, alors que d'autres pionniers assuraient sa diffusion en Inde, au Mexique, en Amérique du Sud, en Europe et en Afrique.

Dès 1913, le développement du volleyball sur le continent asiatique était assuré, puisque cette année-là, la discipline fut inscrite au programme des premiers Jeux d'Extrême-Orient organisés à Manille. Relevons que, pendant longtemps, le volleyball s'est pratiqué en Asie selon les «Règles de Brown», qui font appel à 16 joueurs pour permettre une plus grande participation dans les matches.

Un article publié en 1916 dans le *Spalding Volleyball Guide* sous la plume de Robert C. Cubbon atteste de la croissance du volleyball aux États-Unis. Dans cet article, l'auteur estimait que le nombre de joueurs avait atteint un total de 200 000 personnes, réparties comme suit: 70 000 dans le YMCA (garçons, jeunes hommes et hommes d'âge mûr), 50 000 dans le YWCA (jeunes filles et femmes), 25 000 dans les écoles (garçons et filles) et 20 000 dans les universités (jeunes hommes).

En 1916, le YMCA réussit à convaincre la puissante *National Collegiate Athletic Association* (NCAA) de publier les règles du volleyball, accompagnées d'une série d'articles, ce qui contribua à la croissance rapide de la discipline parmi les étudiants. En 1918, le nombre de joueurs par équipe fut limité à six, et en 1922 le nombre maximum autorisé de contacts avec le ballon fut fixé à trois.

Jusqu'au début des années 1930, le volleyball fut essentiellement un jeu de loisirs et de divertissement, et les compétitions internationales étaient fort rares. Par ailleurs, les règles du jeu n'étaient pas les mêmes dans toutes les régions du monde, ce qui n'empêchait pas de nombreux pays de disputer des championnats nationaux (p. ex., en Europe orientale, où le niveau de jeu atteignit rapidement un niveau remarquable). Depuis lors, le volleyball est devenu la discipline que nous connaissons aujourd'hui: un sport de compétition de haut vol, nécessitant des compétences physiques et techniques élevées.



Chapitre II

LE SYSTÈME DES COURS POUR ENTRAÎNEURS DE LA FIVB

par Yuri Chesnokov, ancien président de la Commission des entraîneurs de la FIVB (1933 - 2009)

En règle générale, on peut dire que le but de toute activité entreprise par la FIVB est de renforcer le volleyball comme «produit» à part entière. Pour ce faire, il est indispensable de le rendre attrayant, de manière à ce qu'il puisse offrir au public comme aux téléspectateurs, sur le plan de la forme comme du contenu, le sentiment d'assister à une palpitante lutte au-dessus du filet.

Que le ballon ne cesse de voler! Ce slogan de la FIVB exprime parfaitement la raison d'être de notre jeu.

Du point de vue sportif, le «produit» est constitué par la qualité des joueurs et la compétitivité des équipes auxquelles ils appartiennent.

Or, il s'avère que la personne responsable en dernier ressort de la performance des joueurs comme des équipes, c'est l'entraîneur. C'est pourquoi l'amélioration des conditions de travail des entraîneurs et l'augmentation de leur niveau de connaissances sont des domaines dont la FIVB se préoccupe tout particulièrement.

Inutile de dire que ces questions doivent principalement être résolues dans le cadre de chaque FN par le biais de son propre système éducatif: sport à l'école ou à l'université, institutions, écoles de volleyball, cours nationaux, séminaires, publication de matériels pédagogiques, etc.

Mais toute cette activité se cantonne au niveau national et reste souvent très limitée.

Pour introduire des méthodes avancées de préparation et d'éducation des entraîneurs au plan international, la FIVB a créé son propre programme de formation, décrit ci-après.

Cours de la FIVB pour entraîneurs

Ces cours, qui se composent de trois degrés, constituent le cœur même du concept éducatif de la FIVB:

Niveau I 92 heures de travail
sur une période de 12 jours

Niveau II 94 heures de travail
sur une période de 13 jours

Niveau III 56 heures de travail
sur une période de 7 jours

Chacun de ces niveaux possède sa propre «philosophie», soit *Comment jouer* (Niveau I), *Comment enseigner* (Niveau II) et *Comment entraîner* (Niveau III). A chaque niveau, le programme reflète ces grands thèmes.

Les cours de Niveau III constituent le sommet du système éducatif de la FIVB. Ils visent à diffuser les idées les plus récentes du volleyball contemporain auprès des entraîneurs de grands clubs ou d'équipes nationales.

D'ordinaire, la FIVB organise quelque 30 cours par an, rassemblant près de 1000 participants.

Les cours spéciaux du Programme de coopération pour le volleyball (PCV), qui viennent s'ajouter au programme général de la FIVB en matière de formation, visent à offrir des activités de volleyball régulières à une nouvelle génération de jeunes.

La caractéristique des cours de la FIVB pour entraîneurs est qu'ils sont organisés spécifiquement pour les personnes impliquées dans le sport du volleyball: entraîneurs, instructeurs, enseignants et joueurs. Chaque participant au cours peut y trouver des éléments pratiques ou des sujets généraux correspondant à ses propres intérêts.

Toutes les questions relatives à l'organisation des cours, les formalités éventuelles et les procédures applicables sont spécifiées dans le «Manuel opérationnel pour instructeurs de la FIVB». On y trouve notamment:

- la distribution du programme et des horaires de travail,
- les conditions et critères d'admission,
- les examens pratiques et théoriques,
- les attestations et certificats délivrés.

Ces informations sont présentées aux participants par le directeur du cours et peuvent faire l'objet d'une session de questions/réponses particulière.

Trois sponsors principaux soutiennent financièrement les cours de la FIVB pour entraîneurs: la FIVB, Solidarité olympique et les FN qui y participent.

Séminaires techniques

Ils sont organisés lorsque plusieurs FN demandent une aide pratique relative à certaines actions de jeu: passes, contres, services en suspension et réceptions, tactique de défense, jeu du libéro, etc.

En cas de demande de la part des FN, la FIVB organise des séminaires techniques auxquels participent des entraîneurs mondialement connus, ainsi que leurs meilleurs joueurs nationaux. Par le biais de leçons, de démonstrations, d'entraînements et de discussions avec ces entraîneurs et ces joueurs, tous les aspects susceptibles d'intéresser les FN sont passés en revue sur une période de 5-6 jours.

Il ne fait aucun doute que cette activité spéciale de la FIVB continuera de connaître un vif succès à l'avenir.

Projets spéciaux

Sous la houlette du président Wei, la FIVB a identifié, sur la carte mondiale du volleyball, plusieurs zones connaissant des difficultés.

Une analyse minutieuse de la situation a incité la FIVB à créer ce qu'on appelle les «projets spéciaux», qui visent à trouver des solutions à des problèmes particuliers. Tantôt ces projets sont de nature générale (p.ex., améliorer la performance des équipes asiatiques ou assurer l'avenir des équipes féminines africaines), tantôt ils sont spécifiques (p.ex., la situation des équipes nationales en 2001 ou la qualification des équipes nationales pour les Championnats du monde de 2002).

A titre d'exemple de projet spécial, il vaut la peine de mentionner celui ayant trait à l'amélioration de la performance des équipes asiatiques, qui s'est tenu au Japon, en Chine et en Corée en 2001. Plus de 300 personnes ont participé à ce projet animé par d'éminents entraîneurs, dont Beal, Velasco et Alberda.

La FIVB a également élaboré un projet spécial intitulé «La vision du volleyball mondial en 2011».

L'ensemble de ces différents projets spéciaux font partie intégrante du programme général de la FIVB.

Instructeurs de la FIVB

Toutes les activités décrites ci-dessus – cours pour entraîneurs, séminaires techniques, projets spéciaux, etc. – sont gérées

par des instructeurs de la FIVB. Ce sont à la fois les experts en volleyball les plus compétents, les meilleurs entraîneurs en exercice, et des spécialistes mondialement connus.

Pour n'en citer que quelques-uns:

- Herrera, Samuel Blackwoods Cuba
- Beal, Neville Etats-Unis
- Velasco, Montali Italie
- Alberda, Gerbrands Pays-Bas
- Parshin Russie
- Blain France
- Rusek, Skorek Pologne
- Jetchev Bulgarie
- Ejem Rép. Tchèque

Environ 125 instructeurs de la FIVB – représentant toutes les Confédérations continentales – sont actuellement en activité.

Les nouveaux instructeurs de la FIVB sont nommés chaque année paire en fonction des besoins pratiques liés à la mise sur pied des programmes éducatifs de la FIVB.

Toutes les informations relatives aux instructeurs de la FIVB (participation, nomination, mise à niveau) figurent dans le «Manuel PCV pour instructeurs FIVB».

Ressources pédagogiques

La FIVB possède ses propres matériels éducatifs, sous la forme de trois ouvrages principaux:

- «Manuel PCV pour instructeurs FIVB»
- «Manuel pour entraîneurs – Niveau I»
- «Synthèse pour les entraîneurs»

En outre, la FIVB propose des cassettes vidéo, des affiches, des transparents et des films techniques dont la liste est à la disposition de tous les participants aux cours.

Un des principaux efforts déployés par la FIVB consiste à actualiser en permanence l'ensemble de ses ressources pédagogiques.

Toutes les informations et explications demandées par les FN sont fournies par les instructeurs de la FIVB à l'occasion des cours organisés dans les différents pays ou régions.



Chapitre III

LE VOLLEYBALL, UN SPORT D'ÉQUIPE

par Doug Beal, directeur général de USA Volleyball, ancien entraîneur en chef de l'équipe masculine des Etats-Unis

Avant de pouvoir analyser les systèmes, la théorie, la tactique et les méthodes d'entraînement du volleyball, il s'agit de bien en comprendre la nature. Le volleyball présente de nombreuses caractéristiques qui sont uniques en soi, et l'entraîneur doit s'immerger dans la nature du jeu afin d'être mieux à même de s'adapter aux stratégies et tactiques particulières qui en font son succès. Le volleyball est caractérisé notamment par les éléments suivants:

Le volleyball est un sport de rebond

Cela implique que les joueurs ne restent pas en possession du ballon, sauf lors du service. L'entraîneur doit constamment veiller à former les joueurs afin qu'ils soient en mesure de renvoyer le ballon. Il doit s'occuper des points de contact sur le corps des joueurs et du positionnement leur permettant de renvoyer le ballon le plus efficacement possible. Dans la plupart des autres jeux, les athlètes possèdent le ballon et courent tout en le tenant. Ils compensent une piètre position du corps par l'acte de possession. La force l'emporte sur les mauvaises compétences de mouvement. En volleyball, nous devons travailler dur pour positionner notre corps correctement avant de renvoyer le ballon.

Au volleyball, la plupart des contacts sont intermédiaires

Il n'y a pas de contact final en volleyball, de sorte que le contrôle du ballon est essentiel. La coopération et le travail d'équipe sont vitaux. Une fois que le ballon est mis en jeu, seule l'attaque finale compte. Parce que le succès dépend de l'interrelation et de la coopération entre les joueurs, ces qualités dominent la stratégie d'entraînement et la théorie tactique. Et en raison du nombre prédominant de contacts intermédiaires, la notion de «contrôle du ballon» est omniprésente dans l'esprit de l'entraîneur.

Le volleyball présente une concentration élevée de personnes par rapport à la taille du terrain

En volleyball, le terrain est très encombré, son occupation très dense, si bien que nous devons réfléchir à l'organisation des joueurs, à la façon dont ils vont se déplacer et enfin à ce que nous appelons la couverture du terrain. La relation des joueurs qui sont proches les uns des autres en rotation devient critique. Les rapports mutuels entre joueurs voisins constituent une préoccupation première de l'entraîneur.

Le volleyball offre relativement peu de feedback

Le fait qu'il existe relativement peu de feedback (en particulier de feedback positif instantané) présente une certaine difficulté pour le processus d'enseignement. Un des éléments essentiels de l'apprentissage moteur est la récompense immédiate ou le feedback positif. En volleyball, il est difficile pour les jeunes de comprendre où se trouve ce feedback positif, si ce n'est en cas d'ace au service ou d'attaque destructrice. Tous les autres contacts sont de nature intermédiaire et ne sont pas positifs dans le renforcement des capacités, surtout dans le domaine de la défense. Les compétences de contre et de récupération en ligne arrière exigent une grande créativité de la part des entraîneurs pour aboutir à une performance élevée. C'est la raison pour laquelle les joueurs ont tendance à apprendre à servir avant de passer, et à apprendre les compétences offensives avant les compétences défensives.

En volleyball, les rôles traditionnels de l'attaque et de la défense sont inversés

En volleyball, l'attaque empêche que des points ne soient marqués; on se contente de posséder activement le ballon lorsque son attaque est réussie. Par le biais de la défense, on tente de marquer des points. Le volleyball peut handicaper l'attaque traditionnellement agressive, car cela produit de nombreuses erreurs spontanées et fait perdre beaucoup de points. Inversement, la défense conservatoire, qui attend simplement que l'opposant commette une erreur, ne risque guère de mener au

succès dans notre sport. Dans la défense au volleyball, le but est d'être agressif et de créer des occasions de marquer des points. L'entraîneur doit comprendre cette inversion et intégrer ces concepts dans les présentations tactiques dès le début de la formation de ses joueurs.

Le volleyball est manifestement déséquilibré entre l'attaque et la défense

Malgré les changements apportés par la Commission des règles du jeu de la FIVB en vue de combler le fossé existant entre l'attaque et la défense, le déséquilibre reste manifeste. Peut-être plus que dans n'importe quel autre sport d'équipe, l'attaque en volleyball présente un avantage visible, et à certains égards, nie l'inversion des rôles normaux de l'attaque et de la défense décrits dans les règles du jeu. Ces dernières années, la FIVB y a introduit deux changements importants, afin de corriger le déséquilibre entre attaque et défense:

- la possibilité de toucher le ballon plus d'une fois après une attaque ou le service de l'équipe adverse,
- l'introduction du libéro.

Ces deux changements permettent de conserver le ballon en mouvement, et dès lors, de rendre le volleyball plus attrayant, même si le rôle dominant de l'attaque reste sensible.

Le volleyball est un sport d'équipe assorti d'une barrière physique qui empêche les contacts directs entre joueurs

Les joueurs assument le contrôle de leur propre jeu et, à bien des égards, de leur succès ou de leur échec, quel que soit le niveau de jeu de l'adversaire. L'entraîneur doit former ses joueurs d'acquiescer les aptitudes qui leur permettront de réussir, et ce, quelle que soit la force ou la faiblesse de l'équipe adverse. Cet impératif se répercute sur le type d'athlètes attirés par le volleyball. Ceux-ci ont tendance à gérer la frustration et l'agressivité différemment des athlètes concourant dans les autres sports d'équipe, où le contact physique libère la frustration et modère les hauts et les bas de la performance. L'entraîneur doit former l'athlète de volleyball, non seulement à se mesurer à l'adversaire, mais à jouer en lui-même, à lutter contre lui-même et à être à la hauteur des normes qu'il se fixe.

Le volleyball ne présente aucune limite de temps

C'est pourquoi le match est toujours remporté par l'équipe victorieuse. Les points doivent être marqués jusqu'au dernier. Il est facile de perdre une grande

avance, de sorte que l'entraîneur doit former son équipe à gagner activement le match par opposition à attendre que l'adversaire le perde. En volleyball, l'élan est critique et peut facilement passer d'une équipe à l'autre. Par ailleurs, il est difficile de remporter un match de volleyball en s'appuyant sur l'absence de jeu de l'adversaire: il faut soi-même réaliser une performance solide. Il existe donc une pression constante à marquer des points.

Plus que n'importe quel autre sport d'équipe, le volleyball est un jeu dominé par les joueurs

Le volleyball s'oppose aux jeux dominés par l'entraîneur, où ce dernier a une influence directe plus forte durant le jeu proprement dit. Dans une rencontre de volleyball, le champ d'intervention de l'entraîneur est limité. C'est pourquoi celui-ci doit faire l'essentiel de son travail avant que l'équipe ne pénètre sur le terrain. Par la suite, il dispose de moins d'occasions de procéder à des ajustements et d'interagir avec ses joueurs que dans d'autres sports. Les joueurs doivent donc être formés à réagir à la situation et à apporter des changements tactiques indépendamment de l'entraîneur.

Le contact du ballon sur les avant-bras dans la passe basse est propre au volleyball

Traditionnellement, dans la plupart des sports, le ballon entre en contact avec la main. De ce point de vue, la situation du volleyball est inhabituelle. On peut la comparer aux sports qui recourent à une raquette ou un bâton, bien que le volleyball n'en utilise pas. La coordination entre l'œil et la main est particulière, tout comme elle l'est pour les joueurs de football qui utilisent parfois leur poitrine pour contrôler le ballon.

Les règles du volleyball exigent la rotation des joueurs

Le volleyball est dominé par l'idée que les joueurs doivent être compétents dans toutes les phases du jeu. Une équipe composée de six joueurs qui seraient égaux à tous égards est un objectif qui ne peut être réalisé que sur de très nombreuses années. L'exception est constituée par le libéro, même si celui-ci ne peut jouer qu'aux postes 1,6,5



et n'est pas autorisé à servir. Sa fonction de base consiste à réceptionner correctement un service ainsi qu'à organiser et à appliquer la défense. L'entraîneur doit mettre efficacement à profit les règles pour former ses joueurs à bien connaître toutes les zones du terrain, à être autant à l'aise en ligne avant qu'à l'arrière. En phase d'apprentissage, le concept de rotation est sans doute la règle principale avec laquelle les jeunes joueurs doivent se familiariser. Un autre élément dicté par la rotation au volleyball est en rapport avec la façon dont l'entraînement est organisé dans la pratique. Nous sommes convaincus que puisque «l'idéal» est un joueur universel, il faut consacrer du temps à former les joueurs à toutes les compétences du volleyball. Or, cet objectif est quasiment inatteignable dans la réalité. Une journée ne compte tout simplement pas assez d'heures pour permettre de former l'ensemble des joueurs à toutes les compétences du volleyball. Le rôle de l'entraîneur, par rapport au concept de rotation, consiste donc à développer la spécialisation des joueurs au détriment de leur universalité. C'est là un point commun à de nombreux sports: une plus grande spécialisation amène toujours à un plus grand succès.

En volleyball, les compétences de déplacement sont assez complexes

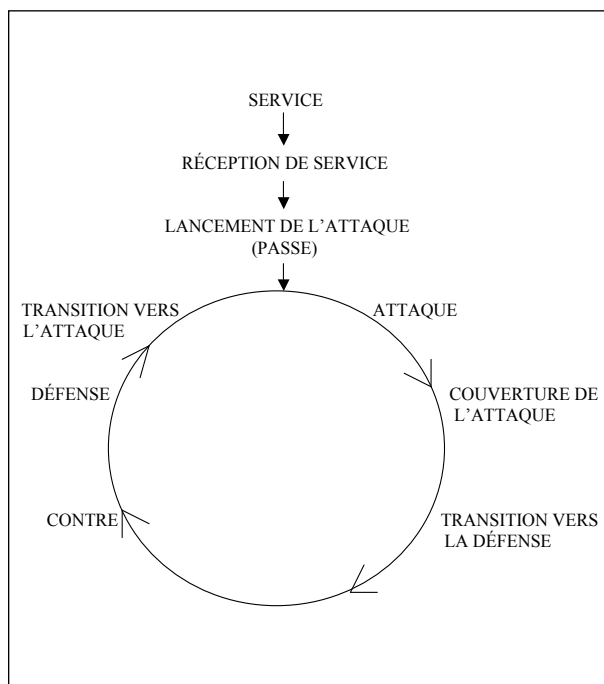
Nous nous déplaçons dans toutes les directions en plongeant, en roulant, en courant, en glissant les pieds, en faisant des pas chassés, des pas croisés, et d'autres mouvements encore. L'entraîneur travaille avec ses joueurs jusqu'à ce que ces compétences deviennent pour eux une seconde nature.



Zone de jeu

Si la plupart des sports se pratiquent avec une zone de jeu, soit la partie centrale du corps qui va du haut de la tête aux genoux, le volleyball fait intervenir deux zones bien distinctes: la zone inférieure et la zone supérieure. La première va des genoux au sol et intervient dans les techniques de plongeon, de roulade ou de récupération au vol, qui sont courantes dans le volleyball. La seconde est située à 3,50 m ou plus au-dessus du sol et concerne essentiellement les sauts. Le volleyball se disputant principalement dans la zone de portée maximale des joueurs, on comprend que ceux-ci soient formés avant tout pour sauter, à la différence des athlètes qui pratiquent d'autres sports.

LE VOLLEYBALL SUIT UN MODÈLE CYCLIQUE ET SÉQUENTIEL SEMBLABLE À CELUI INDIQUÉ CI-DESSOUS:



Pour un joueur de volleyball, un bon mental est essentiel. Le système de marque continue, outre le fait qu'il garde le suspense constant pour le public, oblige les joueurs sur le terrain à assumer la responsabilité de leurs actions tout au long du match. En conséquence, les entraîneurs, lors de la sélection de l'équipe, doivent prêter attention non seulement aux capacités motrices et physiques des joueurs, mais également à leurs caractéristiques psychologiques. Une bonne résistance au stress et la capacité d'assumer la responsabilité de chacune de ses actions durant le match (notamment en fin de manche) sont des pré-requis indispensables pour les joueurs de premier plan.

Principaux concepts d'entraînement dans le volleyball

Au fur et à mesure que les entraîneurs améliorent leur compréhension du volleyball, ils doivent s'efforcer de bien comprendre la nature profonde de la discipline. Les concepts suivants sont ceux qui garantissent le succès des entraîneurs:

Les équipes fortes reposent sur six éléments constitutifs de base:

1. les caractéristiques physiques (taille, agilité, vitesse, force, puissance),
2. la tactique de l'équipe soutenue par l'expertise technique et le niveau des joueurs,
3. le niveau d'expérience de l'équipe,
4. l'agilité mentale, la tactique de rotation et la stratégie de l'équipe,
5. les caractéristiques du travail d'équipe, le fait que les membres se complètent bien et coopèrent ensemble de façon harmonieuse,
6. la solidité de l'entraînement de l'équipe.

En volleyball, chaque mouvement ou action s'inscrit dans une chaîne ininterrompue

Les joueurs qui prennent conscience de ce phénomène contribuent plus efficacement à créer une équipe solide que ceux qui perçoivent leurs mouvements ou leurs actions comme distincts des schémas de l'équipe.

Dans tout contact, le rôle du joueur est «d'améliorer le ballon»

Quel que soit le contact précédent, chaque joueur doit aspirer à créer une situation plus avantageuse pour le contact suivant.

Les combinaisons de volleyball sont infinies

Le nombre de positions à partir desquelles des schémas de jeu peuvent être exploités, le nombre de zones du



terrain qui doivent être défendues, les positions des contreurs, les combinaisons de joueurs: tous ces éléments sont infinis dans le volleyball. Il est dès lors difficile de se préparer à toutes les situations.

Le volleyball est dominé par les mouvements des joueurs entre les contacts avec le ballon

Nous ne pouvons pas compenser un mauvais mouvement par la force ou par la tenue du ballon. Notre aptitude à contrôler efficacement le ballon et à le maintenir en vol dépend de nos mouvements entre les contacts.

Le volleyball se compose de six jeux distincts regroupés en un seul

Chaque rotation donne lieu à une équipe différente et à un ensemble de nouveaux critères pour les joueurs. Pour devenir de bons entraîneurs, nous devons concevoir le volleyball sous l'angle de la rotation.

Nous devons examiner les correspondances individuelles

Les correspondances individuelles doivent être examinées au sein de chaque rotation, ce qui permet d'ajuster nos forces aux faiblesses de l'adversaire.

Sur le plan tactique, nous devons mettre en exergue les forces de l'équipe et pallier à ses faiblesses

C'est la clé de la spécialisation.

Les joueurs doivent être entraînés à être en compétition avec eux-mêmes

Ils doivent être poussés à être les meilleurs joueurs possibles. S'ils se contentent simplement d'être les meilleurs de leur équipe, voire d'être meilleurs que leurs adversaires, ils finiront par échouer.

Les joueurs doivent être entraînés à aborder chaque contact avec le ballon comme étant le plus important de tout le match

Une fois que le contact a eu lieu, les joueurs doivent l'oublier et ne se préoccuper que du contact suivant. L'aptitude à se concentrer sur le jeu immédiat est le meilleur gage de succès. Elle garantit que l'attention porte sur la tâche à accomplir et crée un environnement propice, tant pour la cohésion de l'équipe que pour la coopération en vue de réaliser un objectif commun.

Chaque joueur de l'équipe doit avoir un rôle spécifique à jouer sur le plan tactique, dans le cadre de la stratégie décidée par l'équipe

Les joueurs doivent bien comprendre leur rôle et celui-ci doit être en adéquation avec leurs aptitudes techniques. Au sein d'une construction tactique, on ne peut jamais s'attendre à ce qu'un volleyeur joue au-delà de ses capacités techniques.

Les six «T» du volleyball

Teaching (enseignement)
Techniques (techniques)
Theory (théorie)
Tactics (tactique)
Team work (travail d'équipe)
Training (entraînement)

Définitions

Systemes

On entend par «systèmes» les diverses méthodes permettant d'organiser les individus sur la surface de jeu.

Les systèmes peuvent impliquer les schémas service-réception, les manœuvres d'attaque, le déplacement du passeur, les positions de couverture de l'attaquant, les alignements de contre, les positions défensives arrière, etc. Tout alignement de joueurs que l'on est en mesure de codifier décrit un système de jeu dans le volleyball.

Tactique

On entend par «tactique» l'application de systèmes spécifiques qui correspondent aux points forts des joueurs de son équipe. Comme indiqué plus haut, la tactique ne doit jamais être plus complexe que les aptitudes techniques des joueurs dans les six compétences individuelles de base. La tactique se définit aussi comme étant la décision de l'entraîneur d'utiliser les systèmes qui permettront le plus efficacement de tirer parti des points forts du joueur et de pallier à ses faiblesses. Il faut également savoir que le développement d'une tactique repose entièrement sur les aptitudes de son équipe et sur les systèmes que vous estimez être les mieux adaptés aux joueurs que vous entraînez.

Stratégie

On entend par «stratégie» l'application de la tactique à l'adversaire spécifique auquel l'on est confronté.

Lorsque nous mettons au point une stratégie, nous la sélectionnons à partir d'une vaste gamme de tactiques maîtrisées par l'équipe. Nous choisissons les éléments qui auront du succès en raison des correspondances susceptibles de se produire contre un adversaire donné. Par exemple, certains attaquants seront mis en correspondance avec certains contreurs, dans le cadre de la tactique pour laquelle notre équipe s'est entraînée. C'est ce que l'on appelle la «stratégie». Vous mettez au point une stratégie de service à l'intérieur du plan de service tactique général de l'équipe qui doit tirer parti des faiblesses de réception de l'adversaire. Vous pouvez en faire de même pour le contre, en choisissant une tactique parmi celles que votre équipe a maîtrisées pour repousser les attaques de l'équipe adverse.

Votre stratégie doit varier d'un adversaire à l'autre, et même d'un match à l'autre. Ce qui importe, c'est qu'elle soit fondée sur le choix que vous avez fait en matière de rotation, pour que l'équipe optimise ses correspondances contre un adversaire particulier.

Entraînement

On entend par «entraînement» le processus décisionnel imposé à l'équipe afin de choisir efficacement les stratégies pour un adversaire donné, de sélectionner efficacement la tactique qui sera élaborée durant la période d'entraînement, et d'intégrer tous ces éléments pour en faire une unité cohérente. L'entraîneur efficace tirera le meilleur parti des joueurs, de leurs compétences propres et des tactiques à sa disposition afin de parvenir à un «tout qui est plus grand que la somme des parties». L'entraîneur sera considéré comme ayant du succès s'il parvient à réaliser cet objectif.

Compétition en équipe et tactique d'équipe

En général, les entraîneurs choisissent soit de trouver des tactiques correspondant aux aptitudes de leurs joueurs, soit de couler les joueurs dans un moule conçu selon des tactiques spécifiques. Il ne fait aucun doute que l'écrasante majorité des entraîneurs préfère développer les aptitudes des joueurs, puis choisir les tactiques qui tirent le mieux profit de leurs compétences. Néanmoins, un élément doit être pris en considération pour remédier à ce dilemme courant dans l'entraînement.

Les entraîneurs doivent comprendre leurs propres forces et faiblesses, avant même de pouvoir s'occuper efficacement de celles des joueurs. Les entraîneurs forment les joueurs et leur transmettent des informations à certains moments du match plus efficacement qu'à d'autres. Tout entraîneur se sent plus à l'aise lorsque son équipe utilise une tactique dont il a une connaissance

solide, plutôt que lorsqu'elle recourt à une tactique qu'il maîtrise moins bien.

Tout cela signifie qu'une certaine nuance doit être apportée à l'affirmation lapidaire selon laquelle «la tactique doit toujours s'adapter aux aptitudes des joueurs». Nous devons ajuster cette théorie afin que l'entraîneur puisse efficacement tirer parti de ses propres compétences pour influencer sur le résultat d'un match. L'entraînement doit se faire dans un environnement confortable, ce qui implique de clarifier les aspects tactiques avant toute autre considération.

Ce qui importe, c'est de sélectionner les joueurs en fonction de leur aptitude à adopter la tactique que l'entraîneur préfère utiliser avec son équipe. On dit généralement des entraîneurs qu'ils favorisent tel ou tel type de joueurs. En fin de compte, le style de l'entraîneur est extrêmement important pour le succès. S'il est vrai que nous ne devons jamais forcer un joueur à faire sur le plan tactique quelque chose qu'il est incapable de faire sur le plan technique, nous devons aussi veiller à ne pas forcer l'entraîneur à utiliser une tactique simplement parce que c'est celle qui convient le mieux à son équipe. Il peut ne pas tirer le meilleur profit possible de la tactique ou ne pas la retenir sur le plan stratégique au moment le plus opportun. Les choses s'équilibrent donc d'une certaine façon avec la règle générale qui veut que la tactique corresponde à l'aptitude des joueurs.

Composition de l'équipe

Il est essentiel que l'entraîneur comprenne que chaque joueur de l'équipe a un rôle spécifique à jouer. La communication entre l'entraîneur et le joueur est cruciale pour que celui-ci comprenne bien son rôle dans l'équipe. Le joueur doit accepter ce rôle, s'y sentir à l'aise et avoir la certitude que l'entraîneur l'utilisera de façon cohérente chaque fois que ce rôle sera requis, qu'il soit le meilleur ou le moins bon de l'équipe.

En sélectionnant l'équipe, l'entraîneur doit garder à l'esprit les systèmes qui sont le plus susceptibles d'être utilisés et choisir les joueurs en fonction de ceux-ci. Les «douze meilleurs joueurs» ne seront jamais choisis, tout simplement parce qu'ils ne formeront jamais la meilleure équipe. Nous sélectionnons les joueurs qui s'adaptent aux rôles spécifiques au sein de l'équipe des douze (ceux qui peuvent accepter d'assumer le rôle de remplaçants, ceux qui peuvent accepter le rôle de spécialistes, etc.). Les joueurs prêts à juguler leur ego pour le bien de l'équipe sont plus précieux que ceux, même meilleurs, qui pourraient détruire la cohésion de l'équipe.

De façon générale, nous recherchons neuf partants potentiels, dont trois ne feront pas partie de la formation

de base mais qui remplaceront, par position, les six partants. L'équilibre de l'équipe est composé de spécialistes qui possèdent une ou deux compétences principales et qui ont la capacité de marquer directement des points, de donner de l'élan à l'équipe ou d'empêcher l'adversaire de prendre les devants. Ainsi, un excellent remplaçant arrière, qui est également un excellent serveur, peut être incroyablement précieux. On peut également compter sur un joueur avant particulièrement fort pour une série de changements de services réussis. Il est très important pour l'entraîneur d'étudier les systèmes et les tactiques à utiliser avant de sélectionner l'équipe définitive.

Mettre en place une équipe de premier plan

Historiquement, la mise en place d'une équipe de volleyball de premier plan requiert beaucoup de temps. On connaît néanmoins plusieurs exceptions, notamment l'équipe masculine des Etats-Unis, qui rafla la médaille d'or à Los Angeles en 1984. Il existe plusieurs clés à la mise en place d'une telle équipe.

La première clé consiste à choisir les meilleurs athlètes disponibles et à les former pour qu'ils profitent pleinement de leurs capacités.

La deuxième clé consiste, par le biais de la spécialisation, à créer un système tactique qui tire un avantage maximum des aptitudes des joueurs. Une équipe peut être mise en place rapidement si l'on se concentre sur un petit nombre d'éléments du jeu, plutôt que d'essayer de développer une base large pour tous les éléments.

La spécialisation raccourcit le chemin qui mène au succès, mais elle est risquée, car elle est tributaire d'un ensemble étroit de compétences plutôt que d'une large assise.

La troisième clé consiste à rassembler autant d'expérience que possible. Un minimum de soixante matches internationaux par an est nécessaire pour aboutir au succès en peu de temps.

La quatrième clé consiste à développer l'approche tactique la plus récente. Le sport est toujours à la pointe des évolutions les plus récentes. Il faut au moins trois ans pour rattraper ces idées et développements nouveaux.

Flexibilité des systèmes

Pour parvenir au sommet, les équipes doivent être adaptables. Elles doivent pouvoir s'appuyer sur un jeu de base qu'elles connaissent bien et qu'elles utiliseront contre la plupart des adversaires. Les équipes qui accèdent à la



plus haute marche du podium sont capables d'apporter à leur système des décalages subtils afin de tirer profit des faiblesses de leurs adversaires. Elles sont également à même de changer au point que les adversaires seront incapables d'escompter toujours la même présentation tactique match après match.

Votre équipe peut par exemple modifier ses schémas d'attaque en passant de combinaisons en poste 4 à des combinaisons en poste 2, ou alors passer de combinaisons qui vont de la droite à la gauche à des combinaisons qui vont de la gauche à la droite. Vous pouvez choisir de modifier votre tactique de contre ou vos systèmes de défense. Quoi qu'il en soit, il est important que votre équipe sache s'adapter à différents adversaires et à des situations de match diverses. En effet, les meilleures équipes sont en général les plus souples.

Analyse des adversaires en temps réel

L'importance de l'analyse en temps réel s'accroît au fur et à mesure que la compétence de votre équipe s'améliore. Aux niveaux inférieurs, les entraîneurs s'occupent à 95 pour cent des résultats de leur équipe et à 5 pour cent seulement des ajustements qui pourraient être apportés pour contrer les points forts de l'adversaire. Plus votre équipe s'améliore, plus ce ratio se modifie, si bien que lorsque votre équipe est parvenue au sommet, environ 30 à 40 pour cent de votre préparation est axée sur la tactique spécifique susceptible d'être employée par votre adversaire. Cela implique une analyse approfondie en temps réel, à la fois statistique et empirique.

Evaluation statistique

Pour réunir des informations complètes sur votre adversaire, il est utile de disposer de données statistiques concernant les performances de l'équipe que vous allez affronter et les compétences de chacun de ses joueurs. Ce matériel doit être combiné à l'observation empirique et aux données de rotation pour élaborer le plan de jeu qui sera utilisé pour prendre des décisions stratégiques pour votre match.

Préparation dans le temps

La préparation spéciale qui doit être dispensée à une équipe prend des formes multiples. En général, pour que votre équipe soit la mieux préparée à gagner au niveau le plus élevé, elle doit s'entraîner dans des conditions qui reflètent étroitement la compétition. Ce point, qui peut impliquer de nombreux facteurs, s'appelle «la spécificité de l'entraînement».

1. Préparez l'environnement général de la zone.
2. Vérifiez la surface du sol.
3. Assurez-vous des conditions d'éclairage.
4. Prévoyez l'entraînement à la même heure que le match à disputer.
5. Rendez les entraînements intensément compétitifs.
6. Assortissez le résultat de tous les entraînements de conséquences positives et négatives.
7. Pour donner à vos joueurs le plus de confiance possible, mettez l'accent lors de l'entraînement sur les mouvements qu'ils seront le plus susceptibles d'effectuer durant le match ainsi que sur les gestes techniques qu'ils réalisent le mieux.
8. Faites en sorte que l'équipe applique la même tactique que celle qu'elle utilisera dans le match.
9. Recourez à un véritable arbitre pour simuler des conditions de jeu réelles.
10. Préparez physiquement votre équipe en réduisant sa charge de travail afin qu'elle soit fraîche et qu'elle puisse bien récupérer après avoir disputé son match. Une charge d'activité légère le jour de la rencontre peut être envisagée. En revanche, il est préférable de s'abstenir de toute activité physique la veille.





Chapitre IV

LE RÔLE DE L'ENTRAÎNEUR

par Yuri Chesnokov, ancien président de la Commission des entraîneurs de la FIVB (1933 - 2009)



Bien comprendre le rôle de l'entraîneur, ses responsabilités, ses attentes et ses valeurs morales est très important pour le développement du volleyball, l'amélioration des compétences techniques et tactiques, ainsi que les résultats des joueurs et des équipes.

Selon les statistiques officielles de la FIVB, plus de 500 millions de personnes prennent part à des activités de volleyball et de beach volley organisé.

Participer au volleyball organisé sous-entend le fait de prendre part à un entraînement régulier et à des compétitions, sous la houlette d'un entraîneur (qu'il soit instructeur de volleyball ou professeur d'éducation physique). Cette participation peut se faire par le biais d'équipes scolaires ou universitaires, de paires de beach volley, d'équipes nationales, de formations de club ou encore d'équipes d'enfants.

Dans un contexte aussi varié, on comprend aisément que le rôle, les devoirs et le niveau de maîtrise des entraîneurs varient considérablement.

Si l'on suppose qu'un entraîneur travaille avec un groupe de 25 joueurs, cela signifie qu'il existe aujourd'hui à travers le monde une «armée active» de pas moins de 10 millions d'entraîneurs.

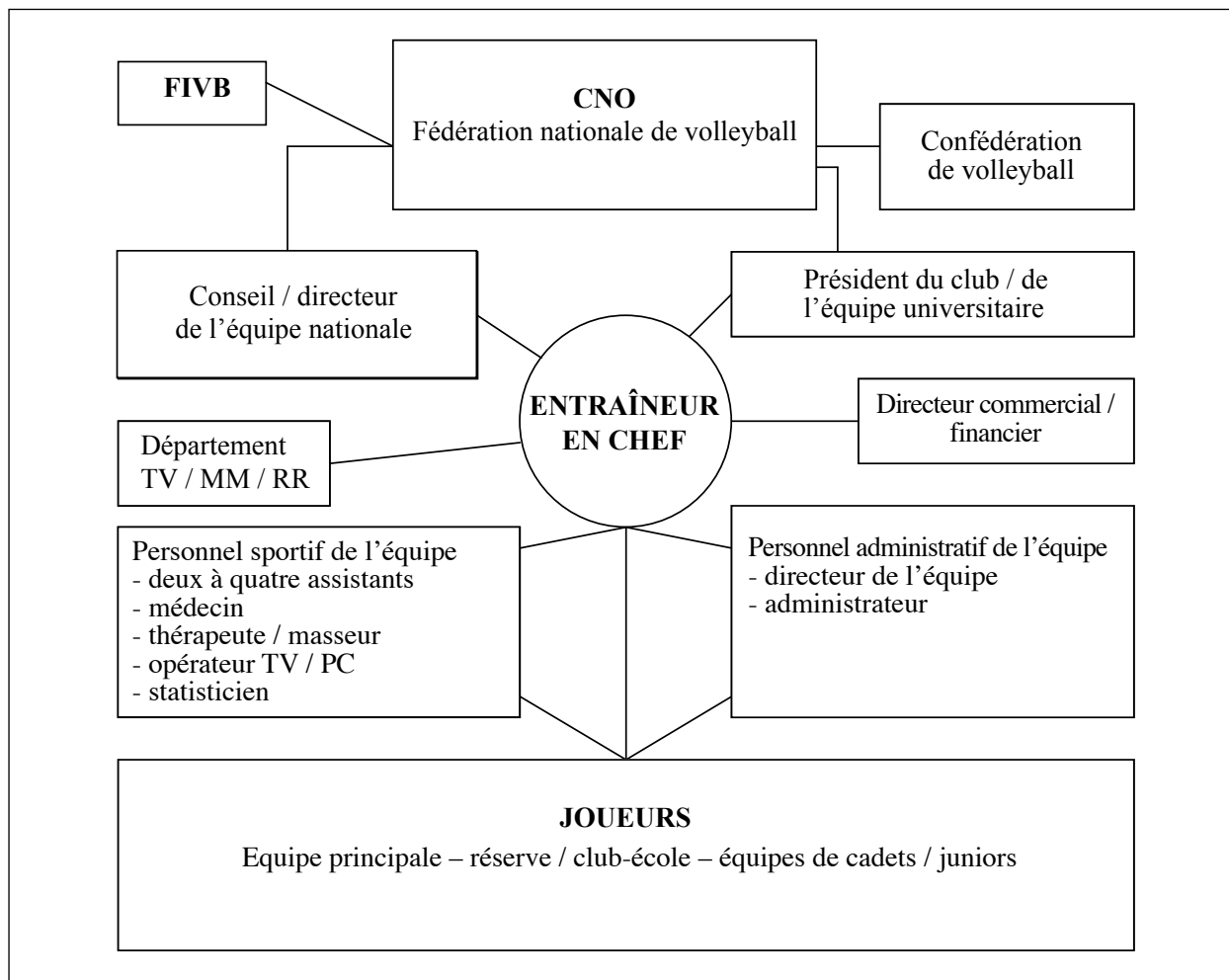
Dans le cadre de cette présentation, il est impossible, même de façon partielle, d'aborder tous les aspects du travail d'un entraîneur.

C'est pourquoi nous n'en mentionnerons que les points saillants.

Quels sont les principaux rôles et les principales fonctions de l'entraîneur?

Les deux diagrammes ci-dessous permettent de répondre à ces questions.

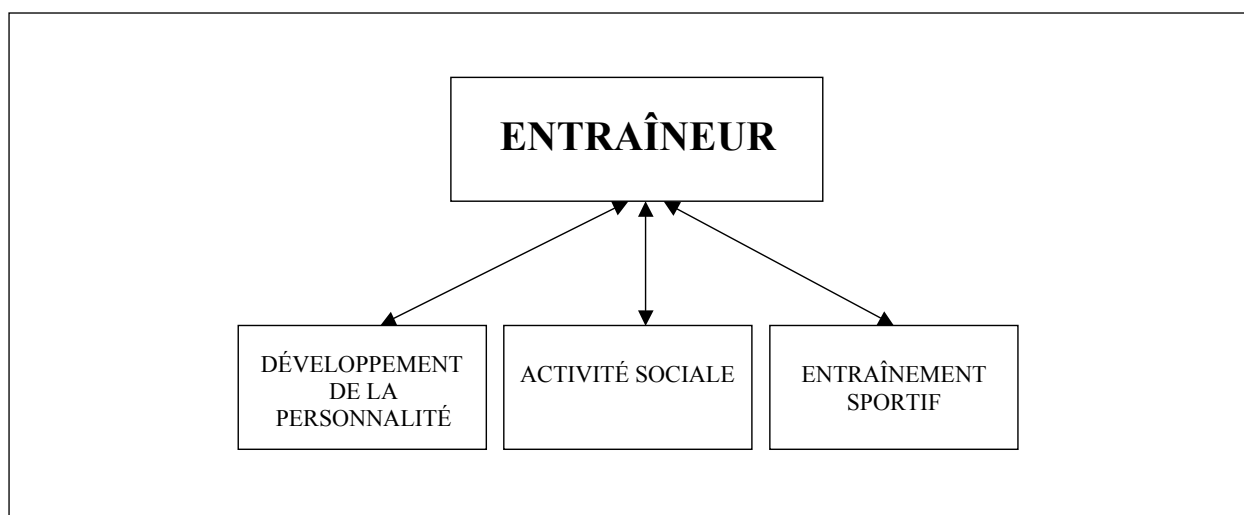
La place de l'entraîneur dans la gestion de l'équipe



Ce premier diagramme est évidemment très général. Dans la réalité, les interactions décrites ci-dessus sont adaptées aux spécificités nationales ou aux besoins d'une équipe donnée.

Ainsi, les équipes d'enfants ou de lycéens ne nécessitent qu'un entraîneur et un médecin. En revanche, pour une équipe nationale, le personnel requis est très nombreux.

Le deuxième diagramme décrit les principales orientations du travail de l'entraîneur.



A l'évidence, toutes ces fonctions sont étroitement connectées les unes aux autres. Les différences qui les séparent sont souvent floues.

Tentons à présent de répondre à la question de savoir ce qu'est précisément un entraîneur. En étudiant ces diagrammes, on peut dire:

- **qu'un entraîneur est un enseignant et un éducateur.** C'est vrai en particulier de l'entraîneur qui travaille avec des équipes de cadets ou de juniors.

- **qu'un entraîneur est un spécialiste sportif.** Il travaille au développement du volleyball dans son pays, dans son club, dans son université, etc.

- **qu'un entraîneur est un organisateur.** Une de ses tâches principales consiste à coordonner le travail de ses assistants en gardant le contact avec la direction et la FN.

Les définitions ci-dessus donnent une idée précise du rôle de l'entraîneur. Mais on pourrait tout aussi bien mettre l'accent sur la préparation de l'équipe et l'obtention du résultat. A ce moment-là, on pourrait dire:

- **qu'un entraîneur est le chef professionnel d'une équipe.** A ce titre, il est responsable de la performance des joueurs individuels et de l'équipe dans son ensemble. L'entraîneur est la personne qui, en dernier ressort, assume la responsabilité du résultat.

Bien entendu, il faut préciser que cette définition vaut pour les entraîneurs des équipes de niveau moyen ou élevé. La caractéristique spécifique du travail des entraîneurs tient à ceci: à la différence de personnes en charge de petits groupes de 25 à 30 joueurs, un entraîneur assume une responsabilité qui exige de lui qu'il réponde à deux questions:

1. «**En quoi consiste mon travail?**» Cette question circonscrit l'objectif principal et les problèmes à résoudre pour aboutir au résultat. Elle implique une analyse de toute l'activité de l'entraîneur.

2. «**Comment dois-je faire mon travail?**» Ce sont les moyens à disposition pour résoudre les problèmes de formation afin d'obtenir les résultats. Bien répondre à cette question révèle la maîtrise individuelle d'un entraîneur, son travail créatif.

Principales fonctions de l'entraîneur

1. Développer la personnalité

Cette tâche est très importante pour le travail de l'entraîneur. Les problèmes de développement ne

peuvent pas être inscrits dans le cadre d'une équipe. Un entraîneur s'occupe de jeunes, qui sont très souvent des élèves. D'ordinaire, il travaille avec eux pendant huit à dix ans. En moulant le caractère de ces jeunes, l'entraîneur exerce souvent une influence plus grande sur eux que l'école ou la famille. En général, l'entraîneur influe, en tout cas partiellement, sur le développement de toute une génération future. Quelle tâche peut être plus importante que celle-là?

Les principaux aspects du travail de développement de la personnalité qui incombent à l'entraîneur sont décrits ci-après:

- mouler le caractère, sur le plan psychologique,
- forger le courage, soit la volonté et l'endurance,
- développer les qualités morales de la personnalité,
- encourager le patriotisme ainsi que l'attachement au pays et à l'équipe,
- promouvoir le fairplay et l'honnêteté dans le sport.

La question du développement de la personnalité est un sujet en soi. Pour ce qui nous occupe, inutile de nous appesantir sur les détails de la pédagogie; il convient néanmoins de formuler quelques remarques importantes sur le travail de l'entraîneur à cet égard.

1. Le processus de développement individuel du joueur n'est pas très différent du processus général d'entraînement de l'équipe. Il est absurde de dire que de dix heures à midi, l'entraîneur enseigne à ses joueurs les différentes techniques, et que, de quatre à six heures, il développe chez eux le patriotisme et l'honnêteté. Au contraire: le processus de développement progresse grâce à la formation sportive, par le travail pratique permanent de l'entraîneur et l'activité de tout le collectif.

2. Chaque mot de l'entraîneur, chacune de ses plaisanteries, chaque réunion d'entraînement est en soi un acte de développement.

- Du point de vue pédagogique, le processus de développement va de l'éducateur (entraîneur) à l'élève (joueur), en passant par le groupe (équipe). Il est dès lors très important que l'équipe assume ses fonctions de développement.

- Il est indispensable que l'entraîneur, en tant qu'éducateur, soit lui-même bien éduqué. En effet, sa présentation, son comportement, ses actions et ses décisions doivent servir d'exemple, selon l'adage qui veut que «l'exemple personnel est le moyen pédagogique le plus efficace».

2. Fonction sociale de l'entraîneur

Le rôle social du sport dans le monde moderne est bien connu, le sport étant l'un des grands phénomènes sociaux de notre époque. Cette affirmation se fonde sur le fait que le sport est une sphère de connaissance, de développement et d'amélioration de l'être humain lui-même, de ses qualités physiques et psychologiques.

De plus, le sport est pratiquement le seul moyen de renforcer sa santé. Il est aussi quasiment l'unique façon de sauver la jeune génération des dangers de la drogue, de l'alcoolisme et du SIDA.

De nos jours, le sport est en passe de s'universaliser dans le monde entier. Aucun autre domaine ne réunit autant de personnes: athlètes, fans, téléspectateurs, mass médias, sponsors et entreprises.

Le sport peut matérialiser la réussite politique, le succès financier, voire la fierté de toute une nation lorsque son équipe accède à la plus haute marche du podium.

La FIVB est l'une des principales organisations sportives internationales dans le domaine des activités sociales. Les faits suivants suffisent à confirmer cette affirmation, qui ne nécessite pas d'autres explications:

- 250 000 000 joueurs de volleyball,
- 220 FN affiliées, ce qui fait de la FIVB la plus importante fédération sportive internationale,
- quatre ensembles de médailles olympiques – volleyball et beach volley (tous les autres sports d'équipe n'ont que deux ensembles de médailles olympiques),

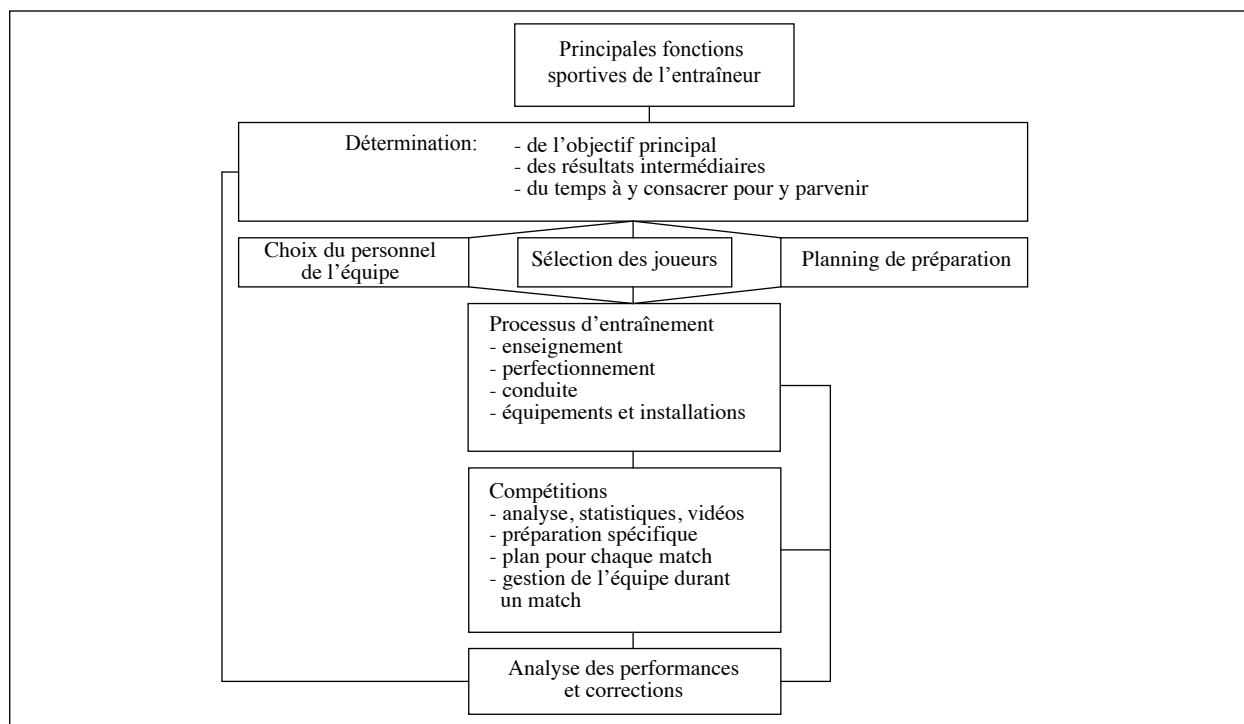
- des compétitions annuelles qui décident des meilleures équipes au monde, des millions de dollars de prix remis aux meilleurs joueurs (Ligue mondiale, Grand Prix mondial, Championnats du monde de beach volley), des programmes et projets annuels de développement pour entraîneurs, arbitres, dirigeants, etc.,
- le volleyball comme discipline adaptée à tous les joueurs et à toutes les circonstances:
 - volleyball (en salle)
 - beach volley
 - mini-volleyball
 - park volley
 - volleyball pour vétérans et handicapés.

C'est bien pourquoi les entraîneurs doivent saisir toute l'importance que revêtent leurs activités sociales et ne pas prêter uniquement attention aux performances techniques de l'équipe dont ils ont la charge.

En particulier, les entraîneurs doivent réfléchir aux relations qu'ils entretiennent avec la télévision et les mass médias, composantes essentielles de leur travail professionnel.

Entraîner, préparer et diriger les équipes sont des fonctions importantes de l'entraîneur et représentent souvent de grosses difficultés pour lui. C'est pourquoi tous ces points figurent au programme des cours pour entraîneurs dispensés par la FIVB.

Le moment est venu de présenter le schéma général des fonctions de l'entraîneur.



Commentaires:

L'entraîneur prend une décision importante lorsqu'il fixe l'objectif général de l'équipe. En règle générale, il s'agit pour elle d'obtenir un bon classement. Pour pouvoir prendre la bonne décision, l'entraîneur doit procéder à une analyse objective de la situation.

Cette analyse se compose des éléments suivants:

- tendances dans le développement du jeu,
- temps donné à l'entraîneur pour atteindre le but principal,
- établissement du résultat intermédiaire qui donne à l'entraîneur l'occasion de vérifier le bien-fondé de sa décision,
- corrélation entre le niveau des équipes en présence, soit sa propre équipe et celles des principaux adversaires.

L'entraîneur doit être très actif et disposer d'une bonne marge de manœuvre.

Il doit notamment avoir la possibilité de choisir ses assistants et ses joueurs. Il est très important que l'entraîneur s'assure que ses joueurs partagent les mêmes points de vue, car ce sont eux qui assument un rôle créatif dans la mise en œuvre des principales décisions.

Les questions de planification, de préparation et de compétition doivent être constamment soumises à une analyse objective (statistique, examen médical, bandes vidéo).

Les équipements modernes (VIS, statistiques, applications PC) offrent de nombreuses possibilités de s'informer sur le volleyball moderne.

A titre de conclusion, il est utile de mentionner quelques recommandations importantes:

- ne jamais accepter un avis les yeux fermés, même si elle émane de la plus célèbre autorité en matière de volleyball,
- ne jamais mettre en pratique un modèle d'équipe de façon mécanique,
- ne jamais copier un style de jeu de façon automatique.

Chaque article, conseil ou expérience doit être analysé sérieusement (de préférence avec les joueurs) et être adapté de façon créative à l'équipe et aux conditions qui lui sont propres.

Douze conseils à l'entraîneur

par Yasutaka Matsudaira, Japon

1. Avant de former ses joueurs, l'entraîneur doit avoir une doctrine de base sur l'entraînement. Lorsqu'il travaille avec des débutants, l'entraîneur doit inclure dans sa doctrine les étapes par le biais desquelles les joueurs apprennent que le volleyball est amusant et fait plaisir, et n'est pas éreintant, pénible ou mentalement difficile.
2. L'entraîneur ne doit pas imposer aux joueurs des objectifs irréalistes, mais plutôt fixer des buts susceptibles d'être atteints relativement facilement par tout le monde – à condition de travailler dur. Par ce biais, les débutants seront surpris de leurs progrès, qui se produiront sans même qu'ils s'en rendent compte.
3. Même si l'objectif est modeste, l'entraîneur doit sans relâche encourager les joueurs en les félicitant et se réjouir de avec eux du moment où il est atteint. Cette attitude réduira aussitôt la distance séparant les débutant de l'entraîneur et instaurera une relation de confiance entre eux.
4. S'il arrive à l'entraîneur de faire des remontrances, il doit s'assurer qu'elles ne portent pas sur tout ce que font les joueurs. Ces critiques doivent être formulées de telle sorte qu'elles confortent la foi de l'entraîneur dans les aptitudes des débutants. Par exemple: «Tu as les moyens de le faire, à condition d'essayer sérieusement. N'abandonne pas. Essaie encore!» ou «Il n'y a aucune raison d'abandonner après ce genre de choses!» De la sorte, sa critique encourage les débutants.
5. Les débutants caressent souvent les rêves les plus fous, comme devenir champions du monde. Même lorsqu'elles sont irréalistes, ces aspirations ont leur importance car elles sont une source d'énergie. Les jeunes peuvent y puiser du courage et de la motivation pour franchir des obstacles ou traverser des passages difficiles.
6. Pour que les débutants continuent de rêver, il faut que l'entraîneur leur donne l'occasion de suivre des matches internationaux de haut niveau disputés par des équipes de premier plan, ou d'assister à des séances d'entraînement de grands champions. Les entraîneurs doivent stimuler les débutants de façon subtile et travailler à renforcer leur motivation.
7. Dans le cadre des entraînements auxquels ils participent, il est important que les débutants se familiarisent avec le «principe de compétitivité», à savoir que les joueurs qui abordent le volleyball avec sérieux et ceux qui l'abordent avec négligence obtiennent des résultats très différents.

8. L'approche habituelle pour améliorer les compétences des débutants consiste à leur suggérer d'imiter les bons joueurs. Au fur et à mesure de ce processus, les débutants développent une personnalité unique correspondant à leur caractère, leur physique et leur rythme. C'est cette personnalité unique que les débutants doivent posséder pour pouvoir mûrir et réussir.

9. En règle générale, les entraînements destinés aux débutants doivent éviter les exercices qui font trop travailler le cœur ou les poumons, car l'organisme de ces joueurs est encore en train de se former. L'entraînement doit davantage se concentrer sur l'agilité, en particulier sur des exercices tels que le maniement du ballon, plutôt que sur des exercices d'endurance.

10. Quant à l'entraînement lui-même, si il est vital de respecter les méthodes traditionnelles, il est tout aussi important d'élaborer des idées originales pour que les méthodes d'entraînement ne se contentent pas de copier autrui. Non seulement cela empêche les entraînements de devenir une simple habitude, mais c'est également la preuve de l'expertise de l'entraîneur. C'est de cette façon que les joueurs se mettent à respecter leur entraîneur et à lui faire confiance.



11. En particulier, il est important que l'entraîneur de débutants traite ceux-ci tantôt comme instructeur ou parent, pour développer des compétences de volleyball, tantôt comme frère ou ami. L'entraîneur doit être à tous égards un bon conseiller pour les débutants, ce qui favorise le développement harmonieux de leur personnalité.

12. L'objectif ultime de l'entraîneur est d'accompagner les débutants sur la voie du perfectionnement, afin qu'ils deviennent un jour les citoyens d'une société rendue meilleure par le volleyball.



Chapitre V

LE VOLLEYBALL POUR LES DÉBUTANTS (MINI-VOLLEYBALL ET VOLLEYBALL DE MASSE)

par Hiroshi Toyoda, président de la Commission technique de la FIVB

I. Avant l'entraînement

Avant d'entamer l'entraînement de volleyeurs débutants, l'entraîneur doit s'assurer qu'il a :

- étudié leur environnement,
- fait contrôler leur état de santé par le biais d'examen médicaux,
- évalué leurs performances physiques,
- analysé leurs attitudes mentales et leur capacité à entretenir de bonnes relations humaines,
- acquis une bonne connaissance des niveaux techniques relatifs aux structures de jeu individuelles.

Sur la base des informations qu'il a collectées, l'entraîneur de volleyeurs débutants doit ensuite définir :

- un programme d'entraînement,
- un système de groupes d'enseignement fondé sur les aptitudes individuelles,
- les conditions financières régissant la participation aux entraînements.

Il doit également mettre à disposition :

- des installations et des équipements (gymnase, filets et terrains, ballons),
- du matériel didactique (livres, films, vidéos, etc.),
- le personnel nécessaire pour former chaque groupe d'enseignement, en vue de rendre l'entraînement plus efficace,
- les uniformes, shorts et chaussures nécessaires aux entraînements.

2. Initiation des volleyeurs débutants aux structures de jeu individuelles

a) L'entraînement de volleyeurs débutants doit être structuré en trois étapes distinctes :

- i) Comment jouer – apprécier le volleyball en introduisant différentes manières de jouer (motivation).
- ii) Comment enseigner – donner un sentiment de réussite et d'amélioration (effort).
- iii) Comment gagner – procurer de nombreuses émotions grâce à la victoire (concentration).

b) Les procédures d'entraînement pour les volleyeurs débutants sont les suivantes :

- i)
 - Initiation aux structures de jeu individuelles
 - Familiarisation avec le maniement du ballon, jeux en mouvement
 - Préparation et conditionnement physique
- ii)
 - Initiation aux premières situations de jeu
 - Passe basse et positions fondamentales
 - Passe haute
 - Passe à une main et service par en dessous
 - Préludes aux matches, premières situations de jeu

- ii)
 - Initiation aux situations de jeu avec passes d’attaque et smashes
 - Passes d’attaque
 - Smashes
 - Services avancés
 - Initiation aux situations de jeu utilisant les smashes

- iv)
 - Initiation aux situations de jeu faisant appel avec échanges pour introduire les contres et les réceptions
 - Réceptions de smash
 - Réceptions de service
 - Contres
 - Initiation aux situations de jeu utilisant différents systèmes de défense

Le tableau 1 illustre un programme d’entraînement pour volleyeurs débutants pratiquant le mini-volleyball. Il convient de noter que le programme pour volleyeurs adultes est identique pour ce qui est des répétitions, des horaires d’entraînement et des fréquences hebdomadaires.

TABLEAU 1: EXEMPLE DE PROGRAMME D’ENTRAÎNEMENT
DE VOLLEYBALL POUR DÉBUTANTS (SUR SIX MOIS)

Semaine	Sujet et contenu de l’entraînement
1 ^{ère}	Jeu avec ballon par un seul joueur
2 ^{ème}	Jeu avec ballon par deux joueurs
3 ^{ème}	Maniement du ballon par en dessous et à une seule main par un joueur
4 ^{ème}	Déplacement en passe basse dans différentes directions et positions fondamentales pour les joueurs à l’arrière
5 ^{ème}	Service par en dessous et réceptions de service
6 ^{ème}	Jeux de réception, de lancement et de passe avec service par en dessous
7 ^{ème}	Mini-volleyball 2 contre 2, 3 contre 3 ou 4 contre 4, utilisant des structures de jeu maîtrisées
8 ^{ème}	Réception, lancement et maniement du ballon pour passe haute
9 ^{ème}	Passe haute en se déplaçant dans différentes directions
10 ^{ème}	Jeux de passe haute (en courant, pas chassés)
11 ^{ème}	Passes d’attaque depuis l’arrière vers le filet
12 ^{ème}	Passes d’attaque près du filet (entraînement du passeur)
13 ^{ème}	Passes d’attaque à deux ou trois joueurs
14 ^{ème}	Entraînement au smash (balancement du bras, approche et prise d’élan)
15 ^{ème}	Entraînement au smash (sauts et poussées, smashes rapides au-dessus d’un filet bas, passes d’attaque et smashes)
16 ^{ème}	Entraînement au smash (smashes hauts, changement de direction des smashes)
17 ^{ème}	Réception de smash en se déplaçant dans différentes directions
18 ^{ème}	Réception de smash avec anticipation
19 ^{ème}	Réception de smash par deux ou trois joueurs, compréhension de la formation de réception
20 ^{ème}	Entraînement complexe avec réception, passe d’attaque et smash
21 ^{ème} et 22 ^{ème}	4 contre 4 (terrain de 6 x 4,5 m) utilisant le service par en dessous, la réception de service, la passe d’attaque et le smash

Entraînement: deux jours par semaine à raison de deux heures par jour
Total des heures d’entraînement: 88 heures sur 6 mois

3. Pourquoi introduire de telles procédures pour les volleyeurs débutants?

Lorsqu'un ballon est lancé vers un volleyeur débutant, celui-ci a tendance à vouloir l'éviter. Les volleyeurs débutants ont généralement peur des ballons qui leur sont lancés. La première étape consiste donc pour l'entraîneur à dissiper cette crainte.

Tout le monde aime jouer avec un ballon – l'attraper, le lancer ou donner un coup de pied dedans – que ce soit sur un terrain de sport ou dans la rue. Il s'agit de tirer parti de cette activité ludique pour introduire certains mouvements destinés à familiariser les volleyeurs débutants avec le ballon.

La plupart des débutants ne goûtent guère aux longues séances de formation de base: ils voudraient pouvoir jouer tout de suite au volleyball comme s'ils faisaient déjà partie de l'équipe nationale. Un bon entraîneur calmera ces ardeurs et expliquera l'importance de commencer par des situations de jeu qui enseignent les structures fondamentales du volleyball. Avant toute chose, il soulignera l'importance de pouvoir:

1. servir correctement dans le camp adverse,
2. renvoyer le ballon servi dans le camp adverse.

Sans ces deux éléments essentiels, il est difficile d'apprécier le volleyball ou de le pratiquer correctement.

En volleyball, le ballon ne peut pas être attrapé ou lancé. Par ailleurs, la passe basse est un mouvement difficile que les débutants n'ont jamais exécuté. Lorsqu'ils se sont familiarisés avec le maniement du ballon, l'entraîneur peut leur proposer des jeux de *catch and throw* et *hold the ball*. Il peut également les initier à la passe basse et à la passe à une main (le service par en dessous dans une variation de la passe à une main). Ce processus facilitera l'initiation des débutants au volleyball.

Il est conseillé à l'entraîneur de volleyeurs débutants d'organiser des séances de préparation et des matches compétitifs, à la condition d'utiliser un petit terrain et de restreindre la taille des équipes en présence (p. ex., 2 contre 2, 3 contre 3 ou 4 contre 4).

Comme le montre le tableau 2, les aptitudes des enfants de 11 à 12 ans ne sont pas celles des joueurs adultes. Dès lors, il s'agit d'introduire des règles du jeu spéciales pour les enfants, même dans les séances de préparation.

Tableau 2

Éléments à tester	Joueurs de mini-volleyball de 11-12 ans (diff.)	Adultes de 20-21 ans
Force moyenne de prise à deux mains	25,8 kg (-15,1%)	30,4 kg
Force du dos	74,7 kg (-12,9%)	85,8 kg
Saut vertical	32,0 cm (-14,9%)	37,6 kg
Distance en passe haute	7,04 m (-32,6%)	10,60 m
Distance en passe basse	11,58 m (-29,0%)	16,30 m
Distance du service par en dessous	15,00 m (-31,2%)	21,80 m

L'un des principaux objectifs de l'entraîneur de volleyeurs débutants consiste à améliorer leurs aptitudes physiques. Comme le montrent les tableaux 3 et 4, l'amélioration de la performance peut être escomptée dès lors qu'ils suivent un entraînement régulier pendant un certain temps, à raison de deux fois par semaine au moins. Des résultats positifs en entraînement constituent une grande motivation pour les volleyeurs débutants.

TABEAU 3: COMPARAISON DES PERFORMANCES PHYSIQUES DE JOUEURS DE MINI-VOLLEYBALL AVEC CELLES DE NON-JOUEURS

	Joueurs de mini-volleyball	Non-joueurs	Différences entre joueurs de mini-volleyball et non-joueurs
Taille	150,1	151,0	-0,9 cm
Poids	42,4	42,5	-0,1 kg
Force de prise	26,3	23,3	+3,0 kg
Force du dos	74,7	65,2	+9,5 kg
Saut vertical	41,2	38,4	+2,8 cm
Saut en courant	43,1	37,5	+5,6 cm
Saut de contre	35,6	28,7	+6,9 cm
3 successifs	5,32	4,36	+0,96 m
Pas chassés à deux jambes avec large saut	41,4	36,0	+5,4 fois
Course aller-retour sur 9 m	16,1	18,3	+2,2 sec
Test de flexion vers l'avant	12,3	14,6	-2,0 cm
Test de montée des marches Harvard	63,9	62,8	+1,1 point

TABEAU 4: ÉVOLUTION DES PERFORMANCES PHYSIQUES DE FEMMES D'ÂGE MOYEN (ENV. 40 ANS) PRATIQUANT LE VOLLEYBALL APRÈS UN ENTRAÎNEMENT DE 9 MOIS (DEUX JOURS PAR SEMAINE À RAISON DE DEUX HEURES PAR JOUR)

	Prise gauche	Force droite	Saut vertical	Force du dos	Pas chassés (nombre de fois)	Flexion avant (test d'extension du tronc)	Flexion arrière	Test de montée des marches Harvard
1er test	29,7 kg	32,8 kg	34,3 cm	85,5 kg	39,8 fois	47,3 cm	16,0 cm	52,4 points
2ème test	32,0 kg	34,3 kg	37,6 cm	97,7 kg	41,0 fois	47,4 cm	15,9 cm	58,3 points
Différence	2,3	1,5	3,3	12,2	1,2	0,1	-0,1	5,9

4. Principes fondamentaux régissant l'entraînement des volleyeurs débutants

Les éléments suivants doivent être pris en considération dans la formation des volleyeurs débutants:

1. Mettre en place des méthodes et des processus d'entraînement systématiques afin d'améliorer les aptitudes, les performances physiques et les attitudes mentales des débutants.
2. Utiliser différentes activités sportives (p. ex., autres jeux de ballon) pour modifier les habitudes des débutants et développer leurs aptitudes de base.
3. S'assurer que l'entraînement des débutants ne dépasse pas 10 répétitions de chaque exercice. Des pauses de 10 à 15 minutes doivent être prévues après 60 minutes d'entraînement.
4. Éviter d'utiliser, lorsqu'on entraîne des débutants de moins de 12 ans, des méthodes utilisant des poids.
5. Prévoir des exercices d'échauffement avant l'entraînement quotidien.
6. Fournir aux débutants des explications théoriques sur chaque structure de jeu pour en faciliter la compréhension.
7. Préparer un environnement propice à la formation. Motiver les débutants en les encourageant.
8. Attribuer des responsabilités aux débutants pour faciliter l'apprentissage des rôles sociaux (relations chef-suiveur, etc.).
9. Ne pas soumettre les débutants à un stress intense ou à de trop fortes pressions lors de l'entraînement.
10. Renforcer le mental des débutants en leur donnant confiance par le jeu et la pratique.
11. Donner à chacun des débutants la même chance de participer aux situations de jeu. Il ne peut pas y avoir d'amélioration chez ceux qui se contentent de rester assis et d'observer.
12. Minimiser l'importance de la victoire; les efforts durant l'entraînement sont plus importants que les résultats de la compétition.

Lorsqu'on enseigne le volleyball aux débutants, il faut en outre:

- i) Trouver le moyen de faciliter leur familiarisation avec chaque structure de jeu.
- ii) Diminuer leur crainte du ballon.
- iii) Augmenter leur intérêt pour le volleyball en introduisant des méthodes d'entraînement attrayantes.
- iv) Eviter qu'ils se fassent mal en prévoyant des méthodes d'entraînement appropriées basées sur leurs aptitudes et sur leur condition physique.
- v) Eviter d'initier certaines structures de jeu sans passer par des exercices destinés à se familiariser avec le ballon.
- vi) Introduire de nouvelles situations de jeu dès qu'ils ont maîtrisé les techniques de passe et de service.

5. Exercices pour volleyeurs débutants

A. Jouer avec le ballon (un joueur)

1. Dribbler à une main, gauche ou droite (FIG. 5-1A).
2. Dribbler à deux mains en avançant ou en faisant rouler le ballon (FIG. 5-1B).
3. Dribbler à deux mains en reculant ou en faisant rouler le ballon (FIG. 5-1C).
4. Dribbler en pas chassés, gauche ou droite, ou en faisant rouler le ballon (FIG. 5-1D).
5. Dribbler en pas croisés, gauche ou droite (FIG. 5-1E).
6. Réceptionner en sautant tout en avançant (FIG. 5-1F).
7. Réceptionner en étant accroupi avec un rebond (FIG. 5-1G).
8. Faire tourner le ballon entre les jambes ou le corps (FIG. 5-1H).
9. Dribbler à une main en position accroupie en étendant une jambe après l'autre (FIG. 5-1I).
10. Se déplacer et tourner avec le ballon entre les chevilles ou les genoux (FIG. 5-1J).
11. S'asseoir en V en appui dorsal (FIG. 5-1K).
12. Plier le dos en appui ventral avec le ballon (FIG. 5-1L).
13. Lancer le ballon derrière la hanche ou le dos (FIG. 5-1M).
14. Rouler sur le côté en gardant le ballon dans les mains (FIG. 5-1N).
15. Faire un saut carpé en gardant le ballon entre les deux chevilles (FIG. 5-1O).
16. Lancer le ballon vers l'avant, faire une pompe et se déplacer vers l'avant en position accroupie (FIG. 5-1P).
17. Sauter avec impulsion en succession.
18. Réceptionner en position accroupie avec un rebond en avançant.
19. Réceptionner en roulant avec un rebond.

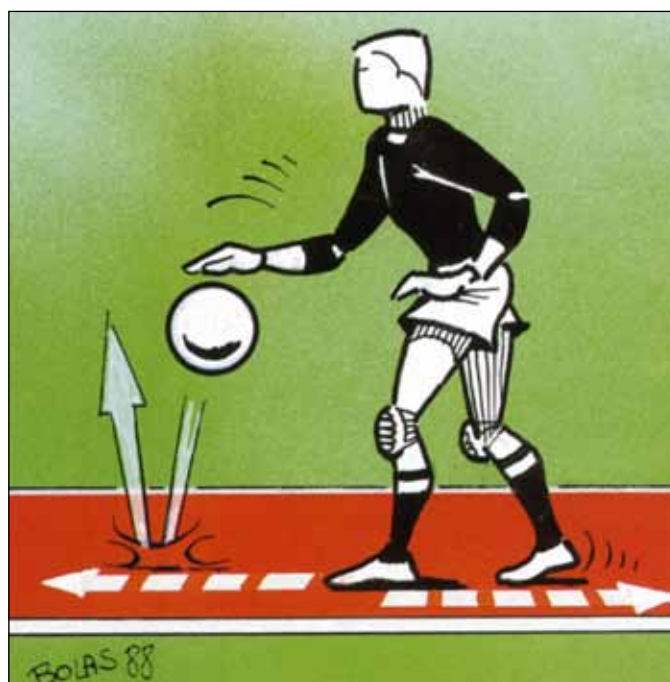


FIG. 5-1A



FIG. 5-1B



FIG. 5-1C



FIG. 5-1D



FIG. 5-1E

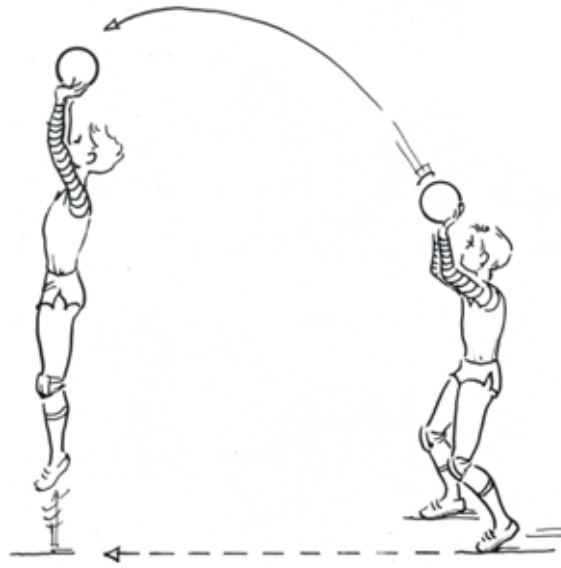


FIG. 5-1F

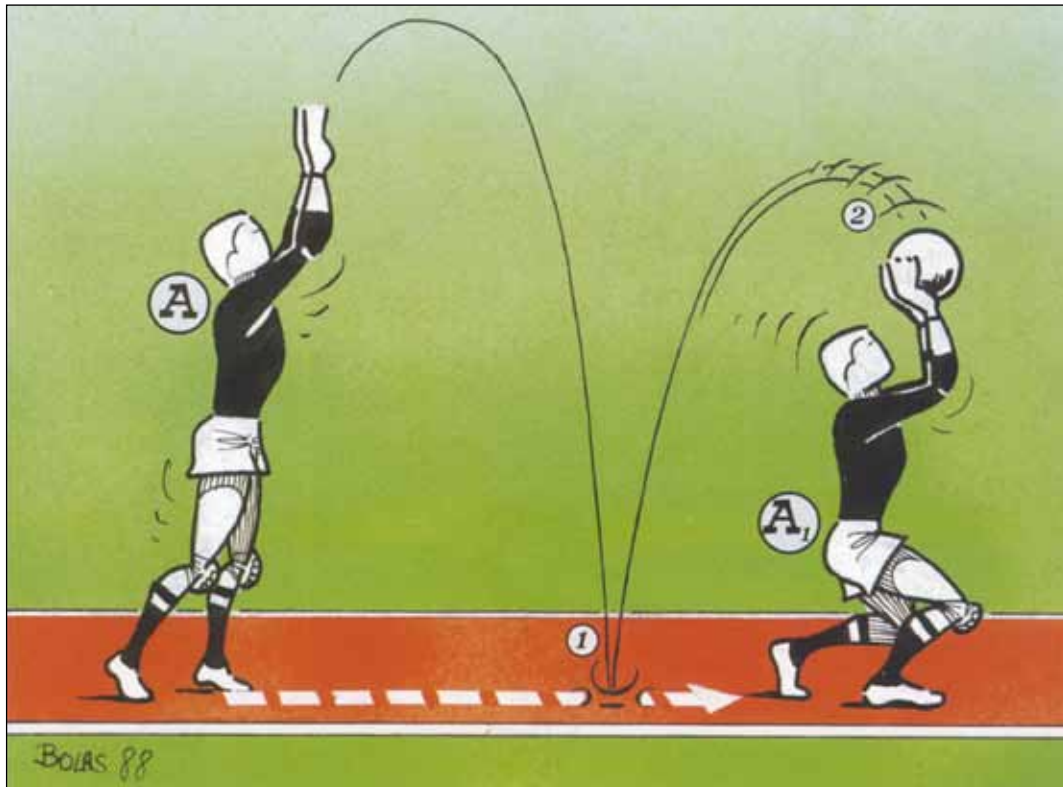


FIG. 5-1G

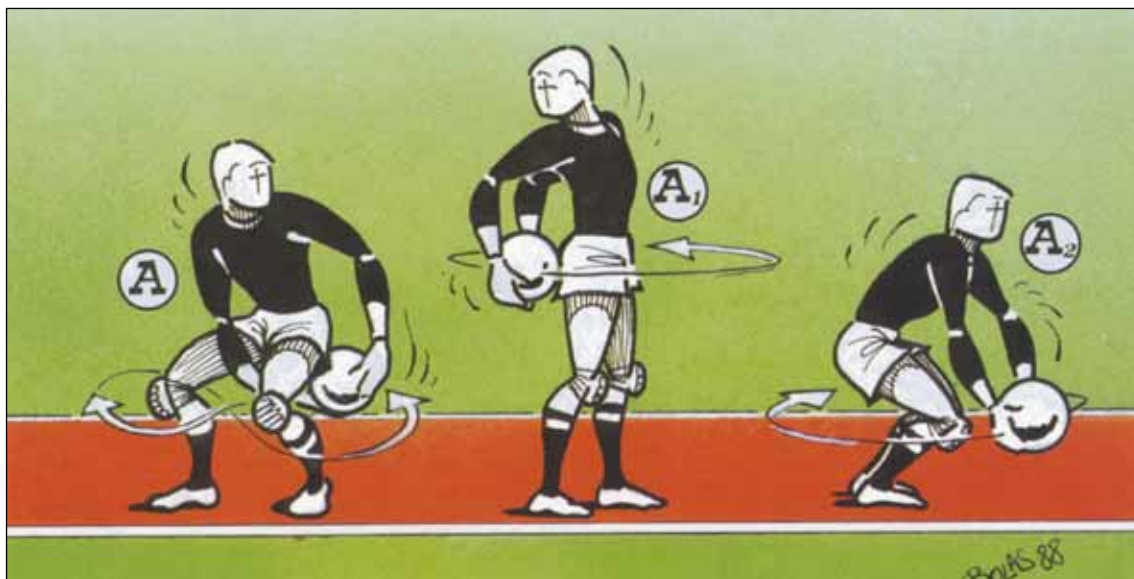


FIG. 5-1H



FIG. 5-1I

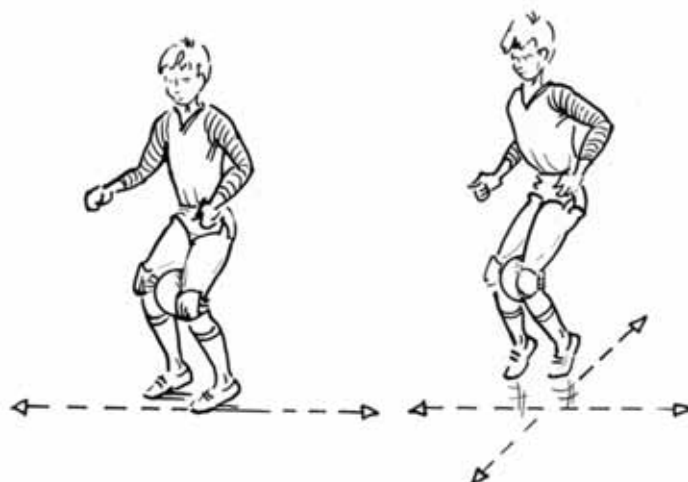


FIG. 5-1J



FIG. 5-1K



FIG. 5-1L

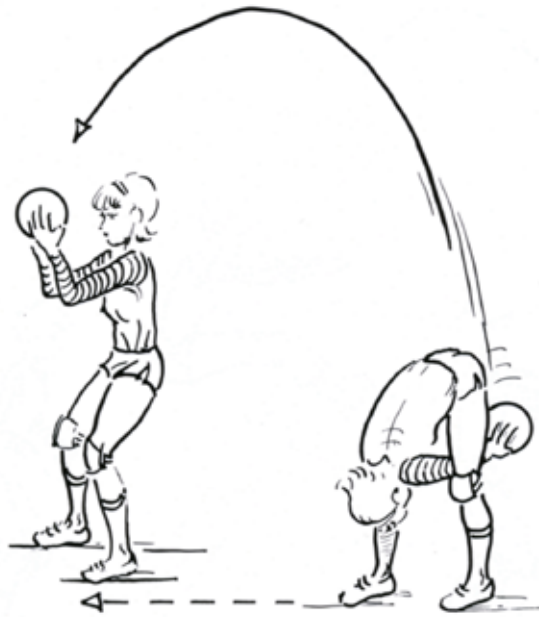


FIG. 5-1M



FIG. 5-1N

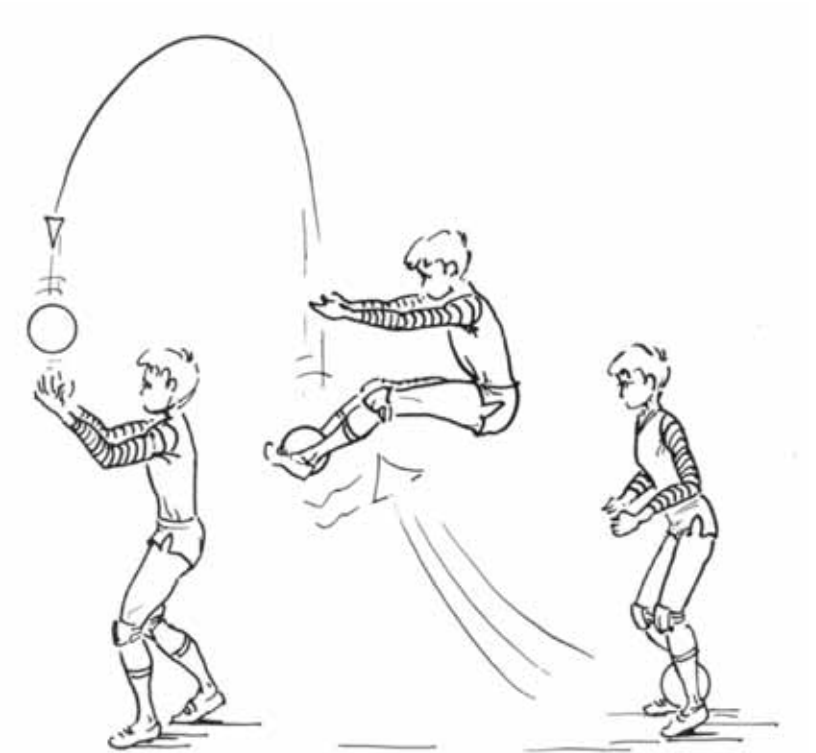


FIG. 5-1o

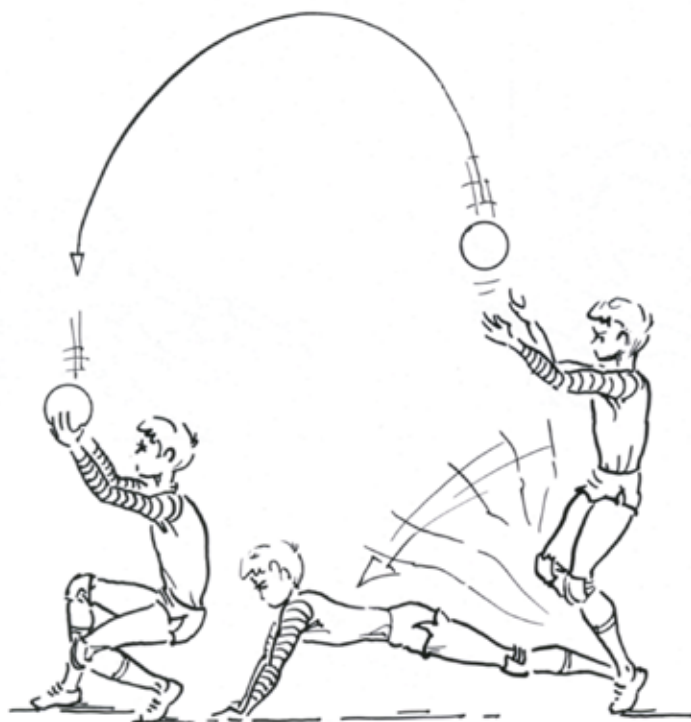


FIG. 5-1p

B. Jouer avec le ballon (deux joueurs)

1. Attraper le ballon, se redresser et le lancer (3 m).
2. Attraper le ballon en position allongée sur le dos.
3. Faire une passe de poitrine en position assise.
4. Faire une passe de poitrine et se tourner (FIG. 5-2D).
5. Faire une passe de poitrine et se mettre en position de pompe (FIG. 5-2E).
6. Faire une passe de poitrine et se mettre en position ventrale (FIG. 5-2F).
7. Réceptionner le ballon et le lancer en tournant (FIG. 5-2G).
8. Réceptionner le ballon en sautant et le lancer en l'air (FIG. 5-2H).
9. Se plier de dos et de côté (FIG. 5-2I1 et 5-2I2).
10. Faire une passe au partenaire en torsion (FIG. 5-2J).
11. Lancer le ballon au partenaire en torsion (FIG. 5-2K).
12. Délivrer le ballon entre les jambes et au-dessus de la tête (FIG. 5-2L).
13. Faire un saut de saute-mouton et attraper un ballon après un rebond (FIG. 5-2M).
14. Faire un saut de saute-mouton et attraper sans rebond (FIG. 5-2N).
15. Sauter et lancer le ballon en position carpée (FIG. 5-2O).

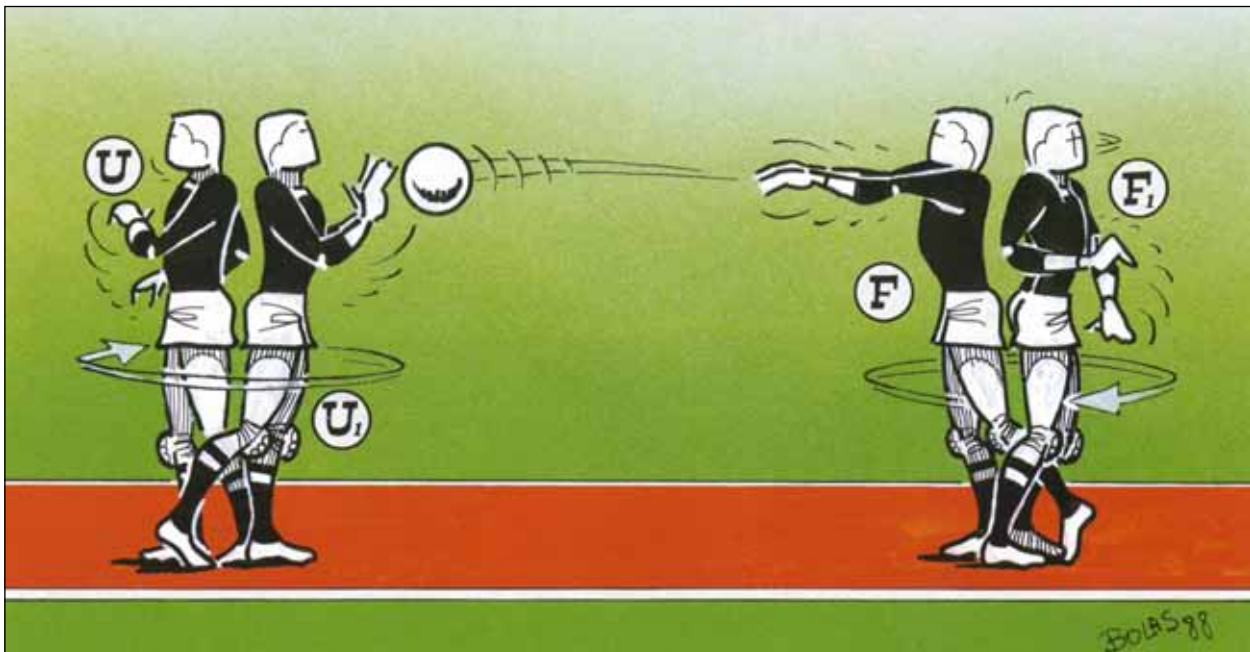


FIG. 5-2D

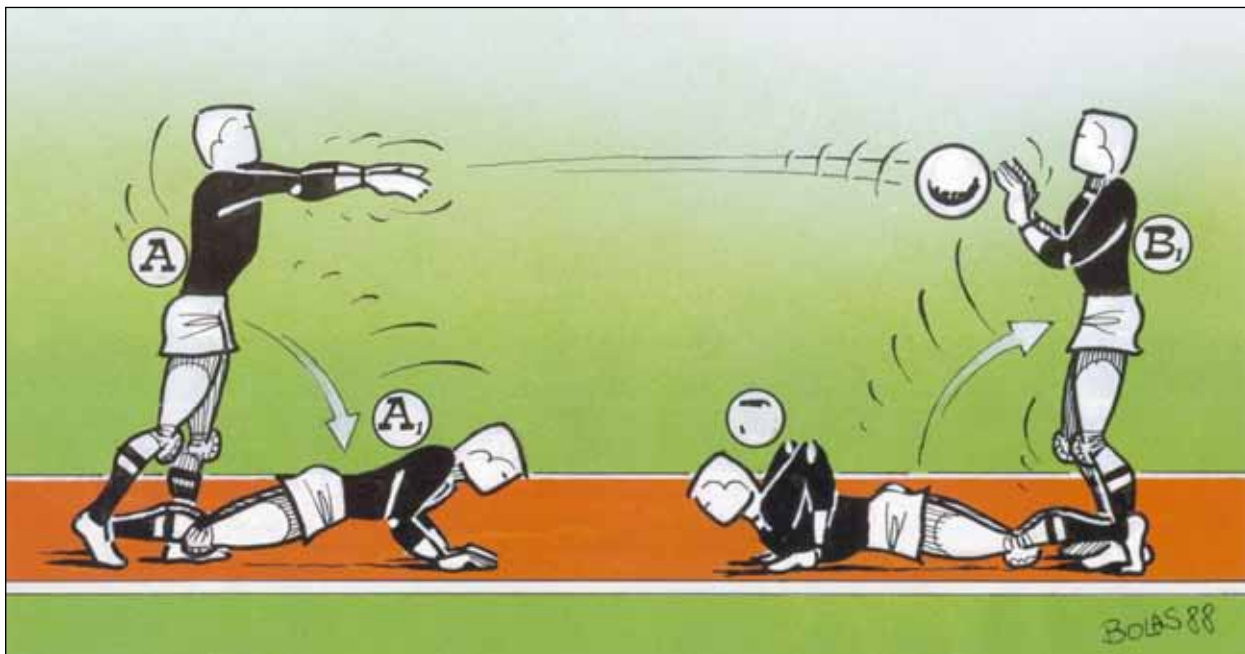


FIG. 5-2E

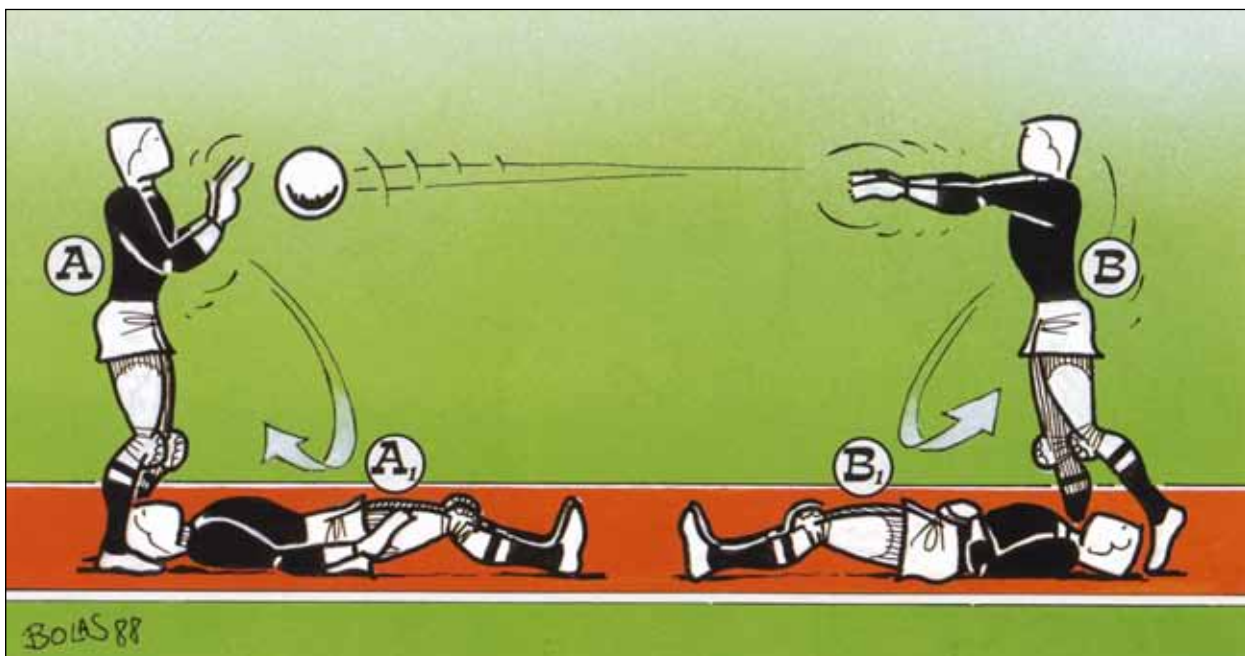


FIG. 5-2F

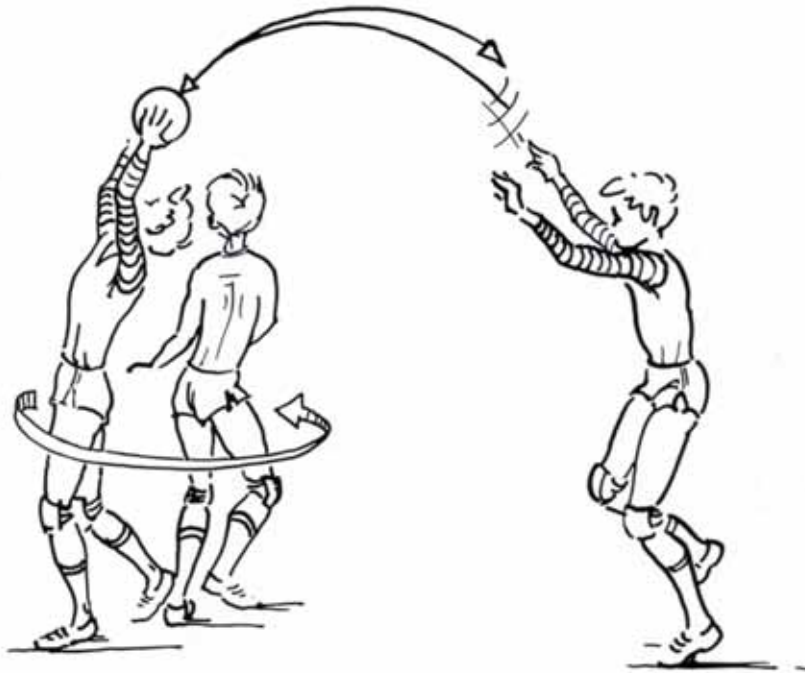


FIG. 5-2G

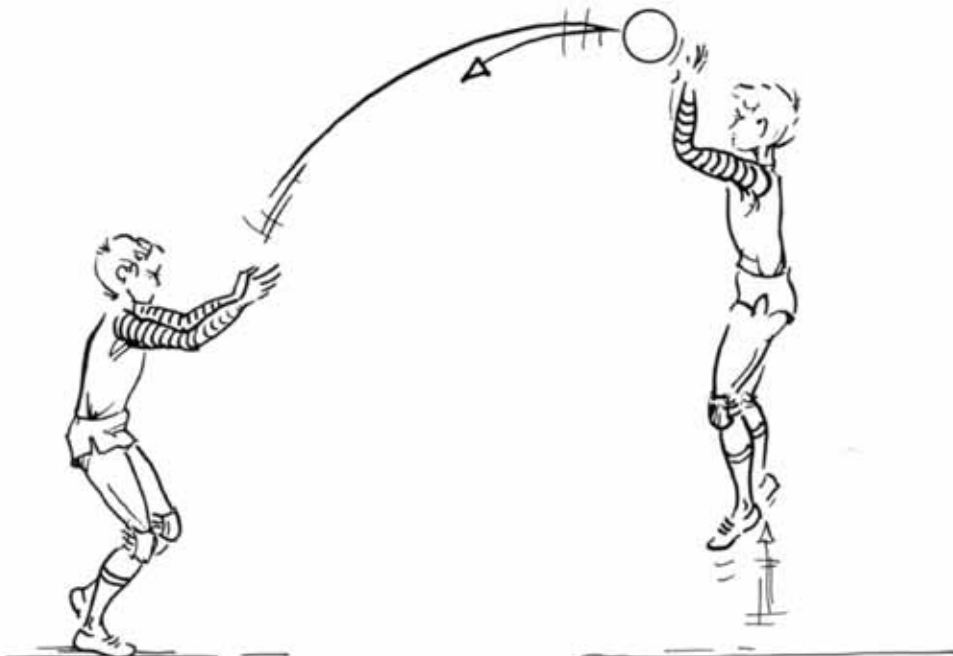


FIG. 5-2H

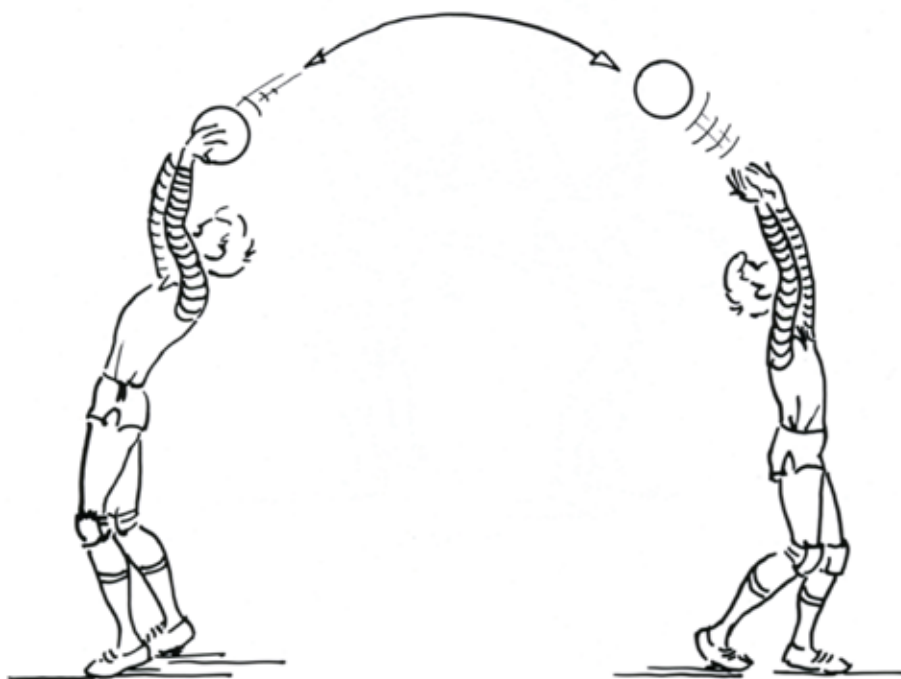


FIG. 5-21

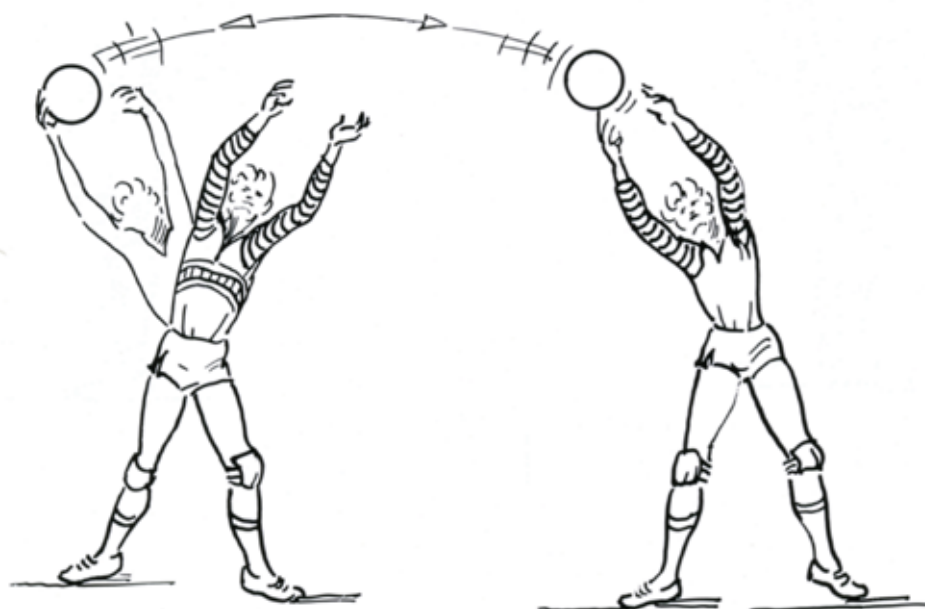


FIG. 5-212

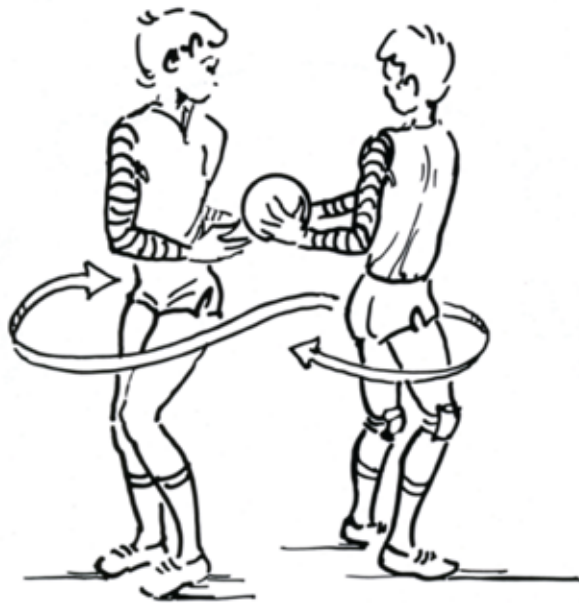


FIG. 5-2j

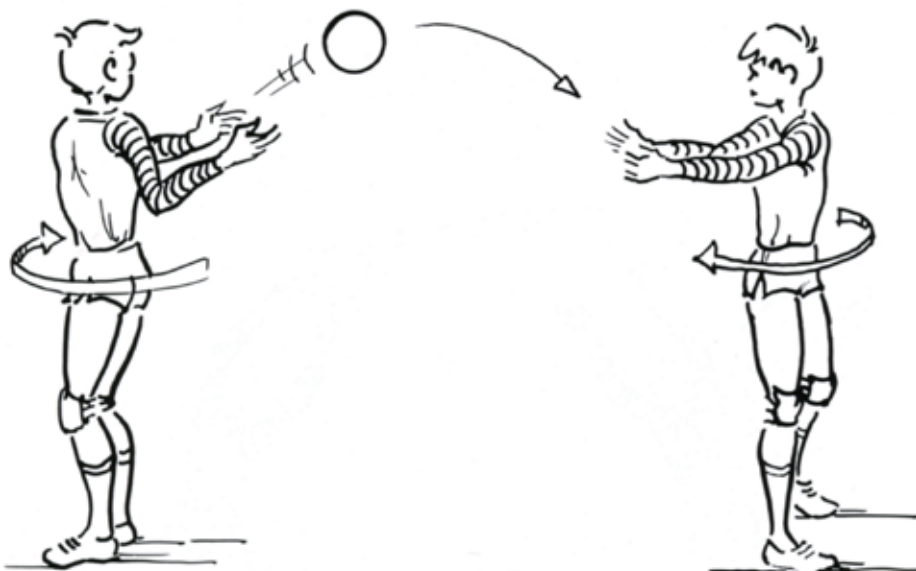


FIG. 5-2k

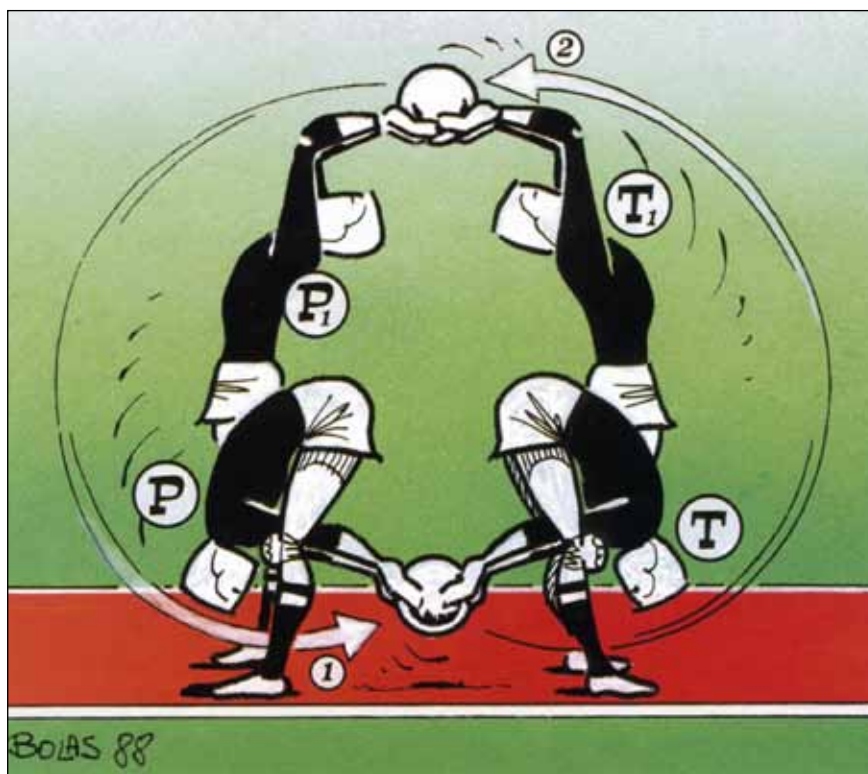


FIG. 5-2L

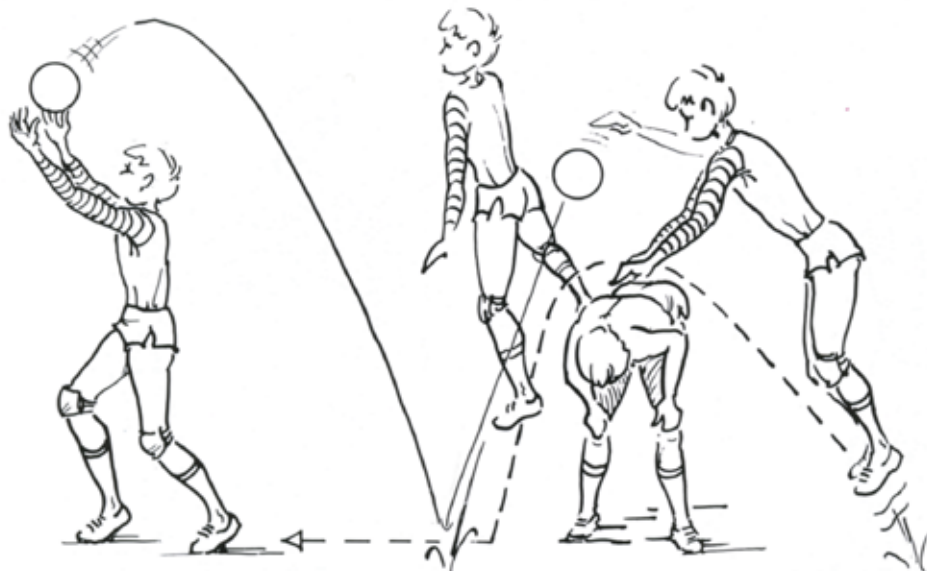


FIG. 5-2M

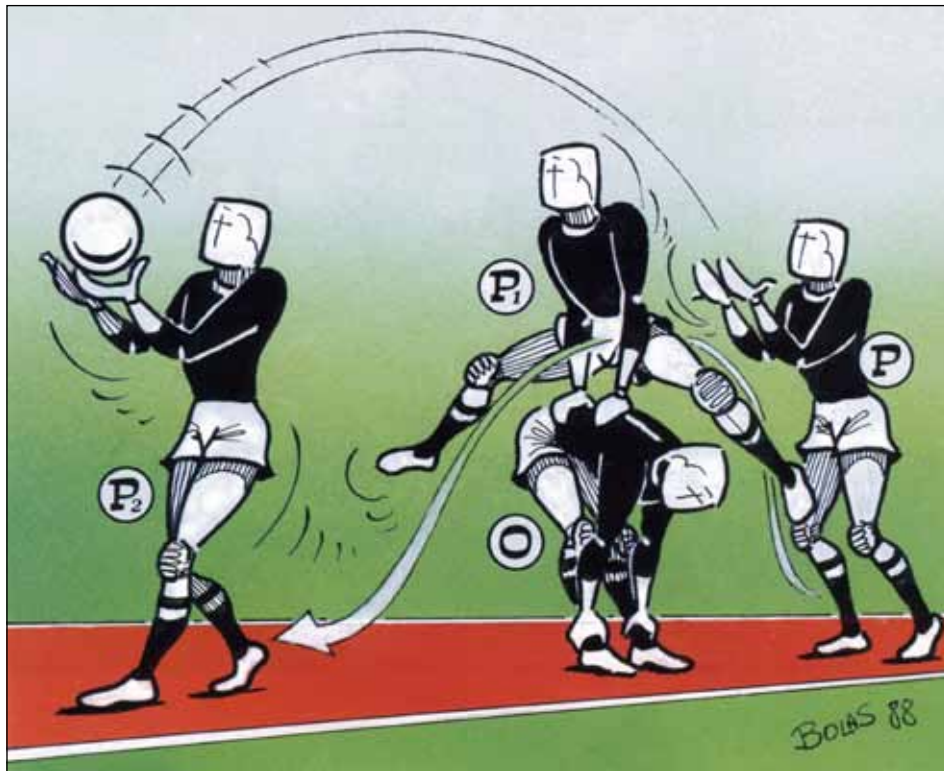


FIG. 5-2N

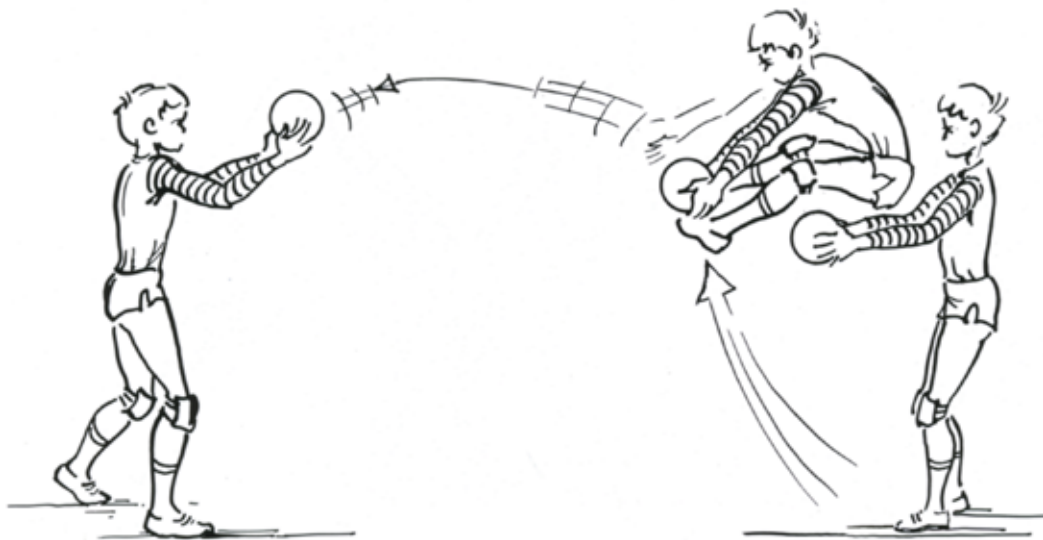


FIG. 5-2o

C. Introduction à la passe basse

1. Combiner les deux bras tout en adoptant la position de base (FIG. 5-3A).
2. Faire rebondir le ballon et l'attraper sur les bras (FIG. 5-3B).
3. Faire une volée à un rebond en succession (FIG. 5-3C1 et 5-3C2).
4. Faire une volée successive sans rebond (FIG. 5-3D).
5. Faire une volée à un rebond comme au tennis (FIG. 5-3E).
6. Faire une volée au mur après un rebond (FIG. 5-3F).
7. Faire une volée successive sans rebond en se déplaçant à gauche et à droite (FIG. 5-3G).
8. Faire une volée successive sans rebond en changeant de direction.
9. Faire une volée basse successive.
10. Faire une volée successive sans rebond en avançant (FIG. 5-3J).
11. Faire une volée successive sans rebond en se déplaçant à gauche ou à droite (FIG. 5-3K).



FIG. 5-3A

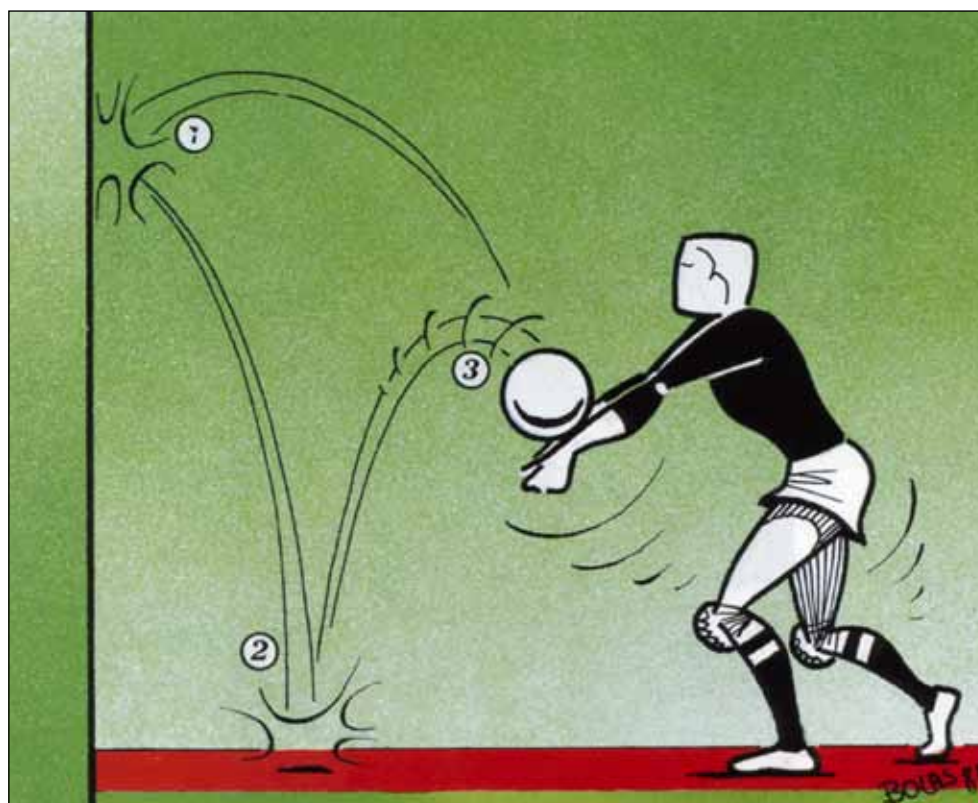


FIG. 5-3B



FIG. 5-3c1

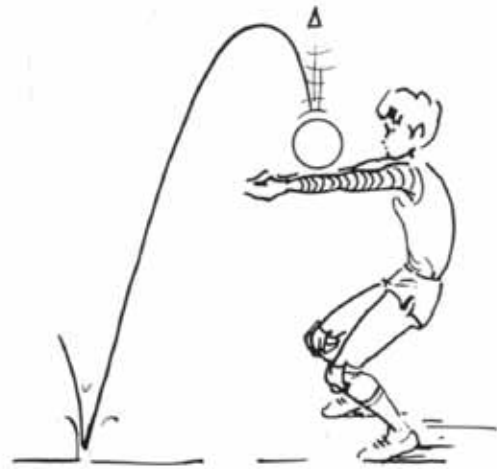


FIG. 5-3c2

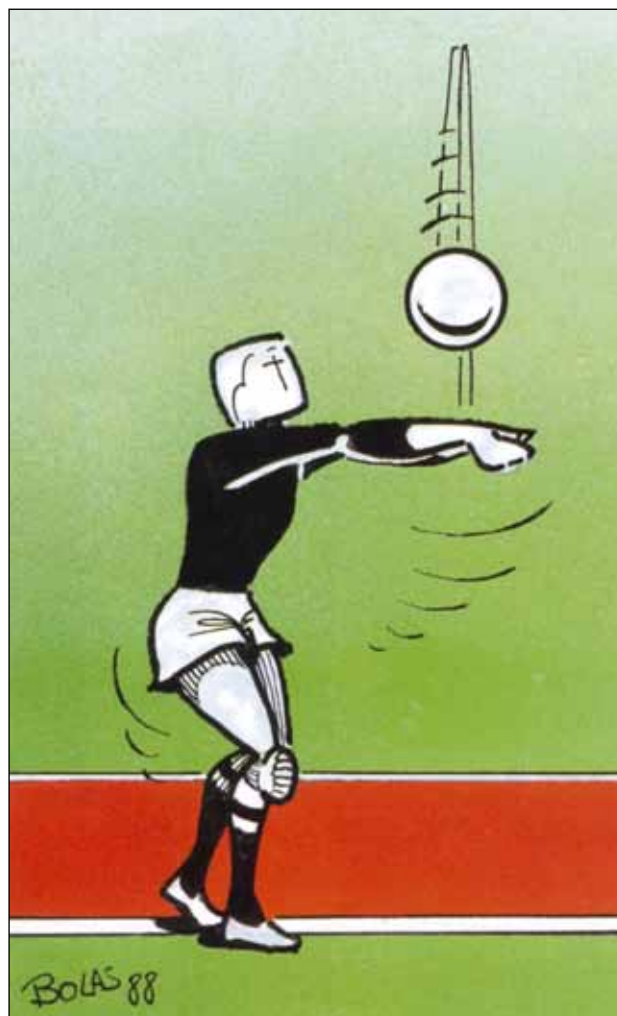


FIG. 5-3D

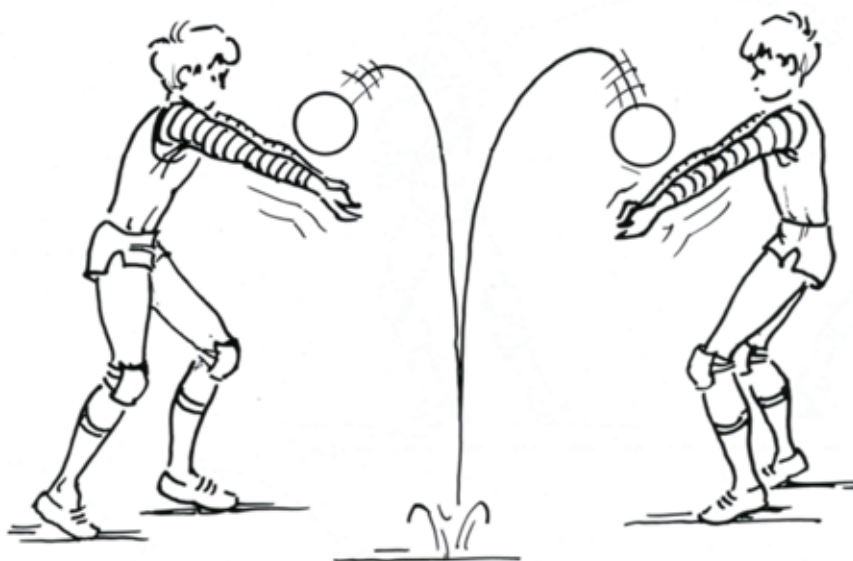


FIG. 5-3E

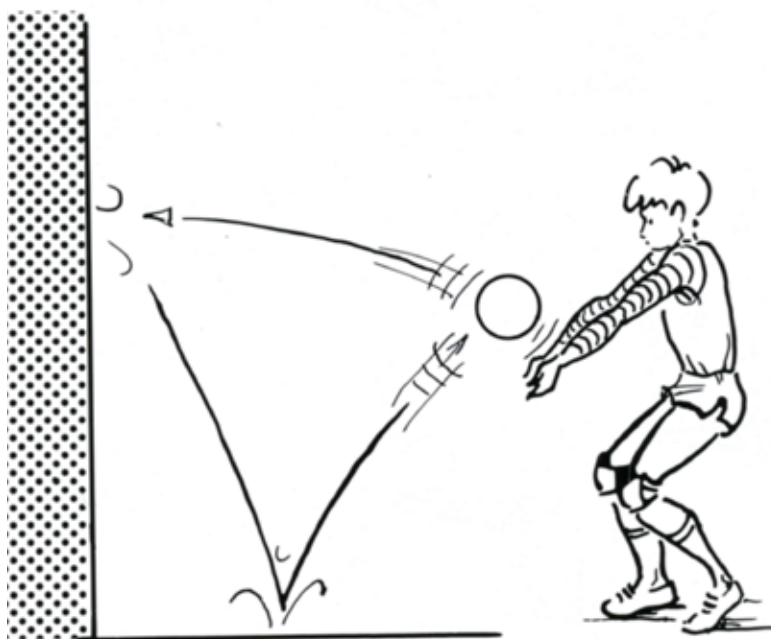


FIG. 5-3F

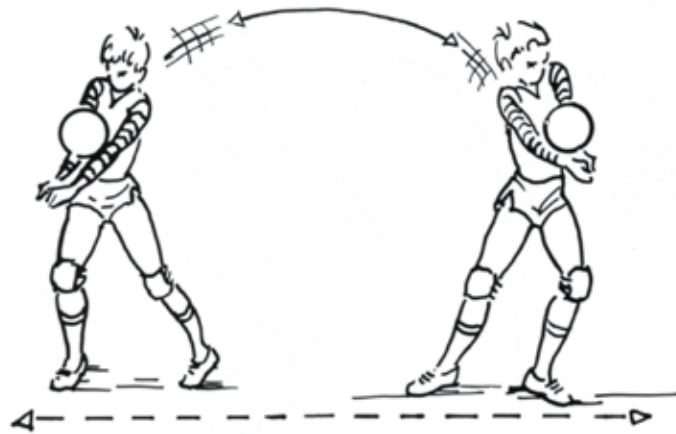


FIG. 5-3G

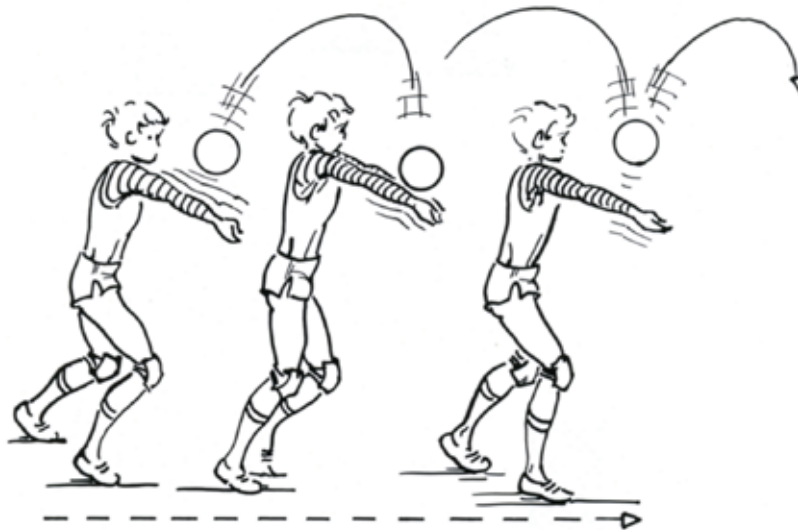


FIG. 5-3J

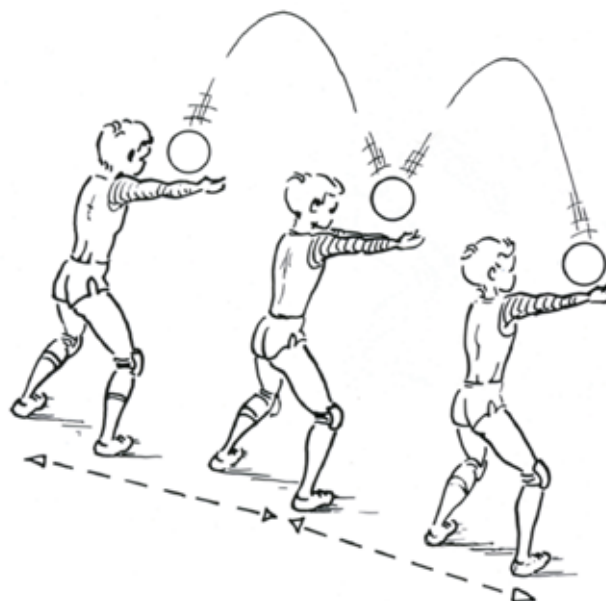


FIG. 5-3K

D. Introduction au service par en dessous (passe à une main)

1. Faire une volée à un rebond à un seul bras, gauche ou droit (FIG. 5-4A).
2. Faire une volée à un rebond à un seul bras, tour à tour (FIG. 5-4B).
3. Faire une volée contre le mur à un rebond (FIG. 5-4C).
4. Faire une volée à un rebond comme au tennis (FIG. 5-4D).
5. Faire une volée sans rebond à un seul bras, gauche ou droit (FIG. 5-4E).
6. Faire une volée sans rebond bras gauche, bras droit et deux bras.
7. Faire une volée sans rebond bras gauche et bras droit en se déplaçant latéralement (FIG. 5-4G).
8. Faire une volée contre le mur sans rebond en succession (FIG. 5-4H).
9. Passer le ballon d'un joueur à l'autre à un seul bras (FIG. 5-4I).
10. Servir le ballon contre le mur par en dessous (FIG. 5-4J).
11. Servir le ballon vers le terrain de l'adversaire en passant au-dessus du filet (3, 5 et 7 m) puis derrière la ligne de fond.
12. Contrôler le service en servant 10 fois dans chaque jeu (FIG. 5-4L).

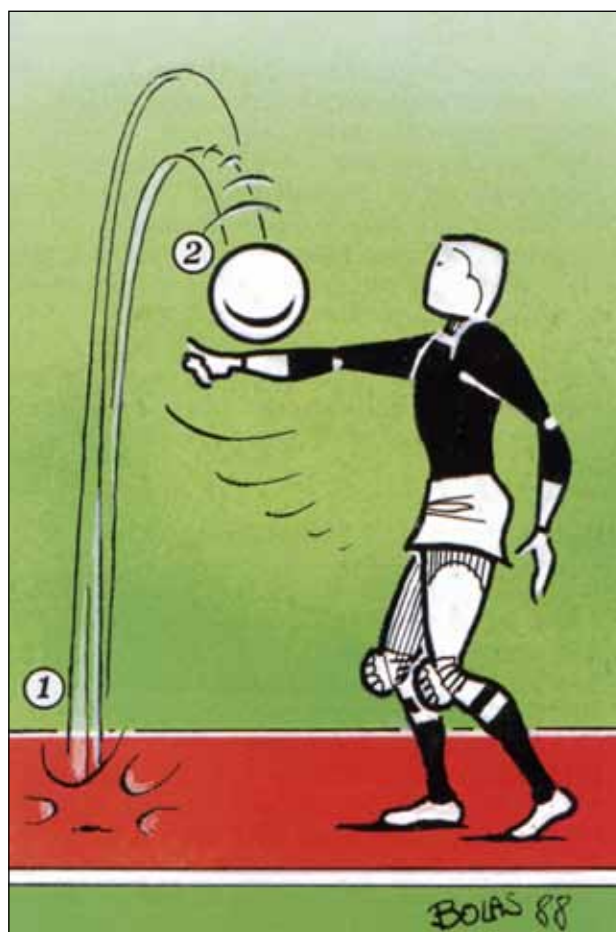


FIG. 5-4A



FIG. 5-4B

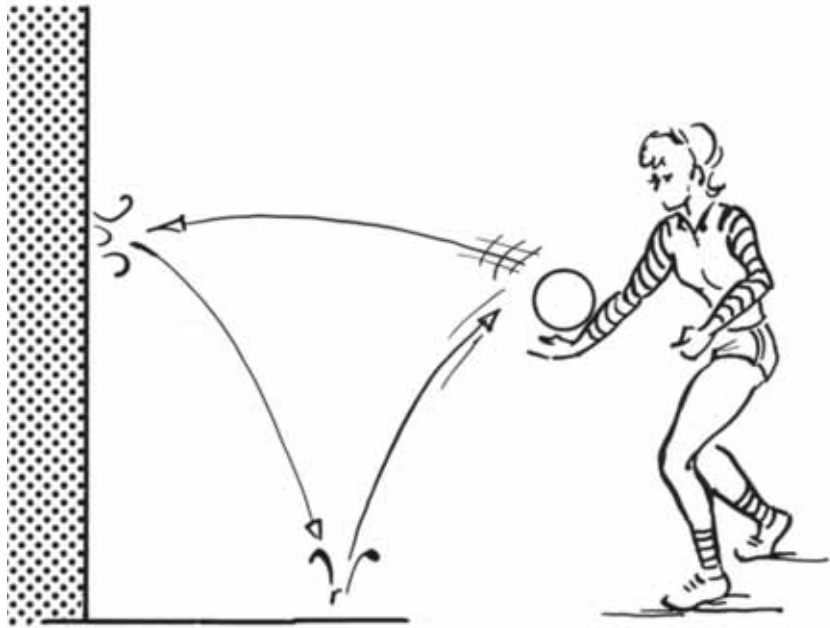


FIG. 5-4C

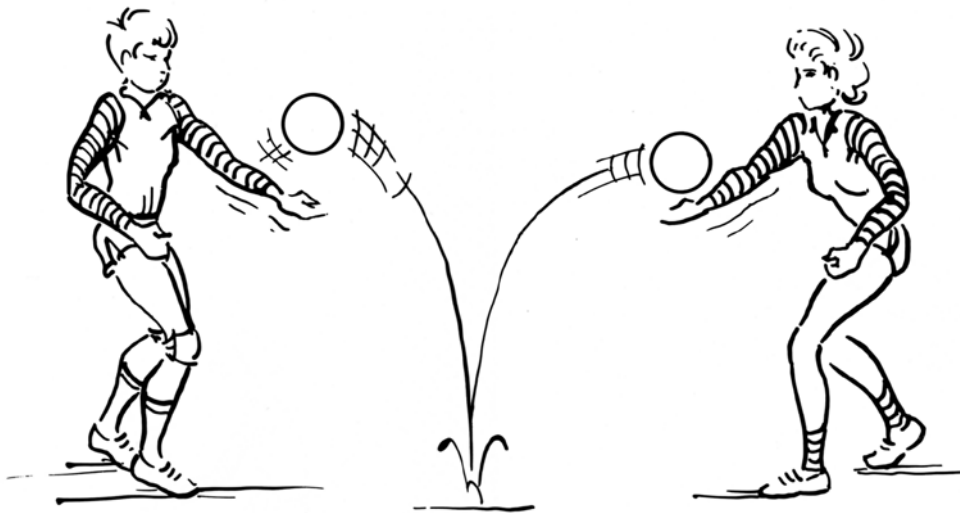


FIG. 5-4D

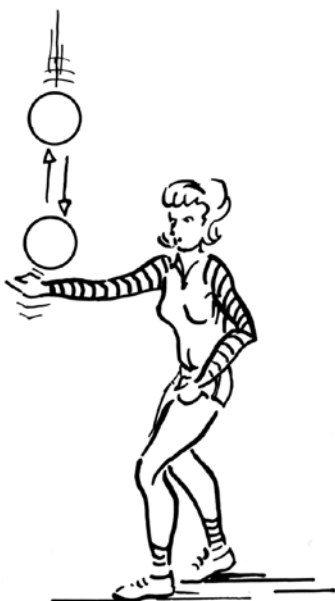


FIG. 5-4E

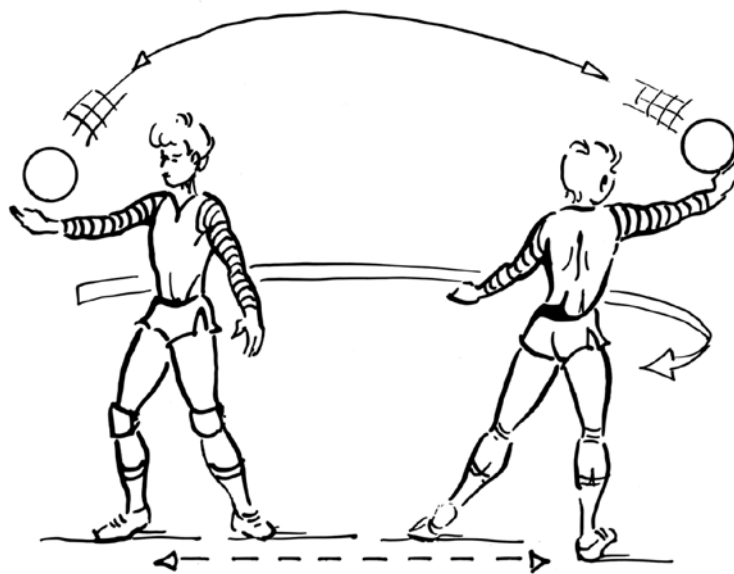


FIG. 5-4G

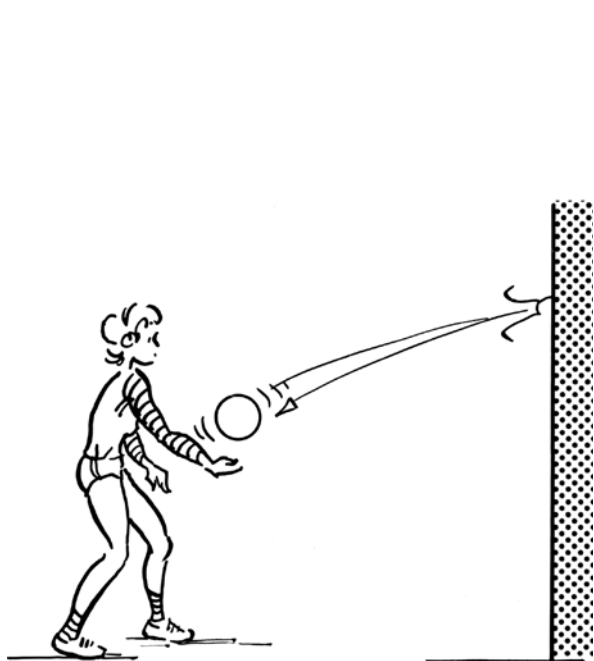


FIG. 5-4H

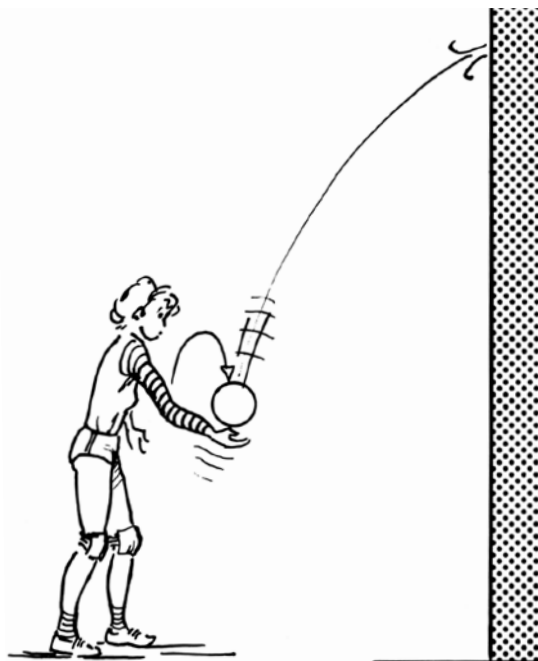


FIG. 5-4J

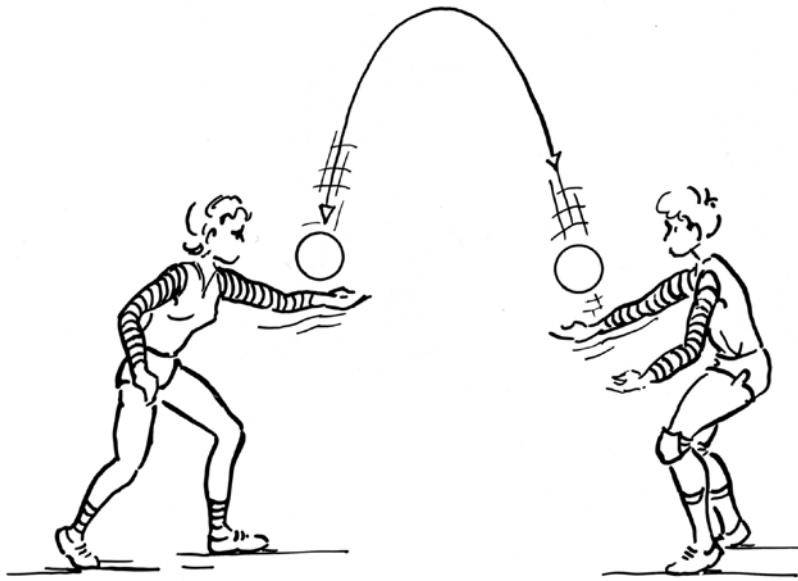


FIG. 5-4i

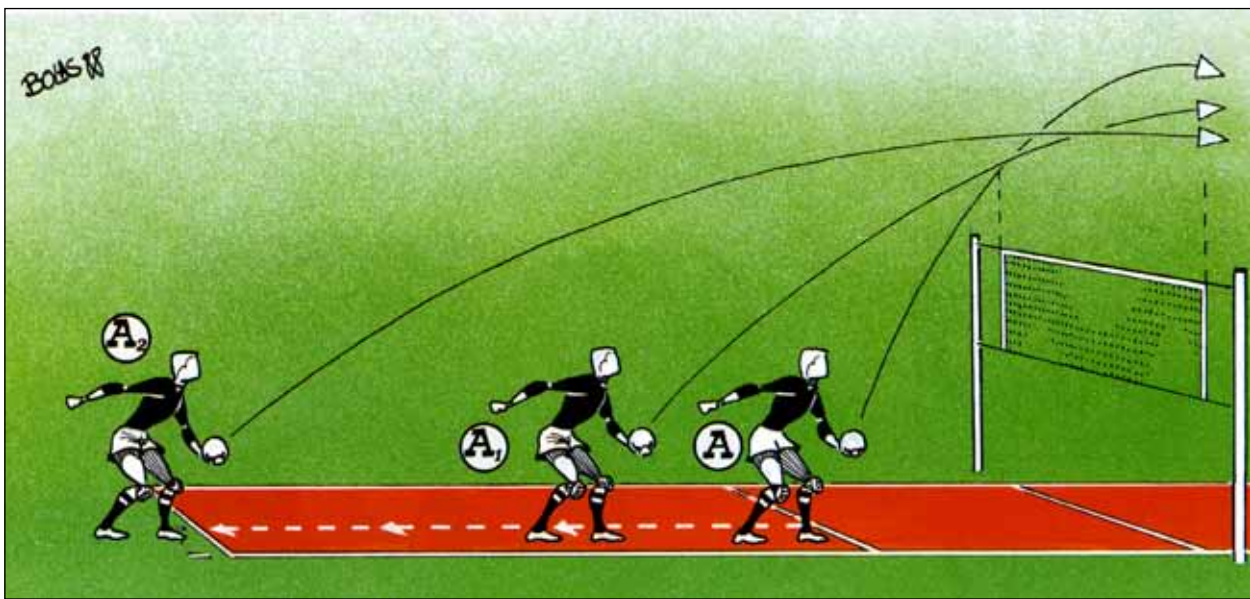


FIG. 5-4k

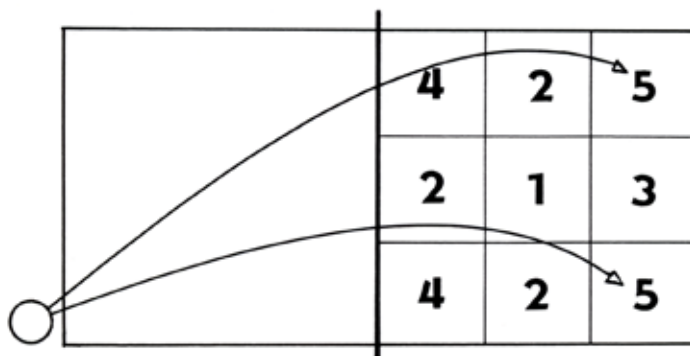


FIG. 5-4l

E. Introduction à la passe haute (passe d'attaque)

1. Positionner les mains en vue du contact avec ballon (FIG. 5-5A).
2. Dribbler le ballon vers le sol (FIG. 5-5B).
3. Lever le ballon depuis le sol (FIG. 5-5C).
4. Réceptionner le ballon et le lancer d'une seule main (FIG. 5-5D).
5. Réceptionner le ballon à un rebond en position haute (FIG. 5-5E1 et 5-5E2).
6. Réceptionner le ballon sans rebond et le lancer rapidement (FIG. 5-5F).
7. Réceptionner le ballon sans rebond en avançant (FIG. 5-5G).
8. Réceptionner le ballon sans rebond en se déplaçant latéralement.
9. Réceptionner le ballon sans rebond en tournant à gauche ou à droite (FIG. 5-5I).
10. Réceptionner le ballon sans rebond en position accroupie (FIG. 5-5J).
11. Etendre les bras et faire des passes d'attaque successives (FIG. 5-5K).
12. Lancer le ballon vers l'avant et faire une passe arrière en avançant (FIG. 5-5L).
13. Faire des passes d'attaque successives en se déplaçant latéralement.
14. Faire des passes d'attaque successives en tournant à gauche ou à droite, 90, 180 et 360 degrés (FIG. 5-5N1 et 5-5N2).
15. Faire des passes d'attaque successives en avançant (FIG. 5-5O).
16. Lancer le ballon vers l'avant et faire une passe d'attaque en sautant (FIG. 5-5P).
17. Faire une passe au mur à un rebond (FIG. 5-5Q).
18. Faire une passe au mur sans rebond (FIG. 5-5R).
19. Faire une passe d'un joueur à l'autre à un rebond en position accroupie (FIG. 5-5S).
20. Faire une passe d'un joueur à l'autre en position assise (FIG. 5-5T).
21. Faire une passe d'un joueur à l'autre en touchant le sol (FIG. 5-5U).
22. Faire une passe d'un joueur à l'autre à une main et passe arrière (FIG. 5-5V).
23. Faire une passe d'un joueur à l'autre à une main et passe (FIG. 5-5W).
24. Faire une passe latérale d'un joueur à l'autre (FIG. 5-5X).



FIG. 5-5A



FIG. 5-5B



FIG. 5-5C

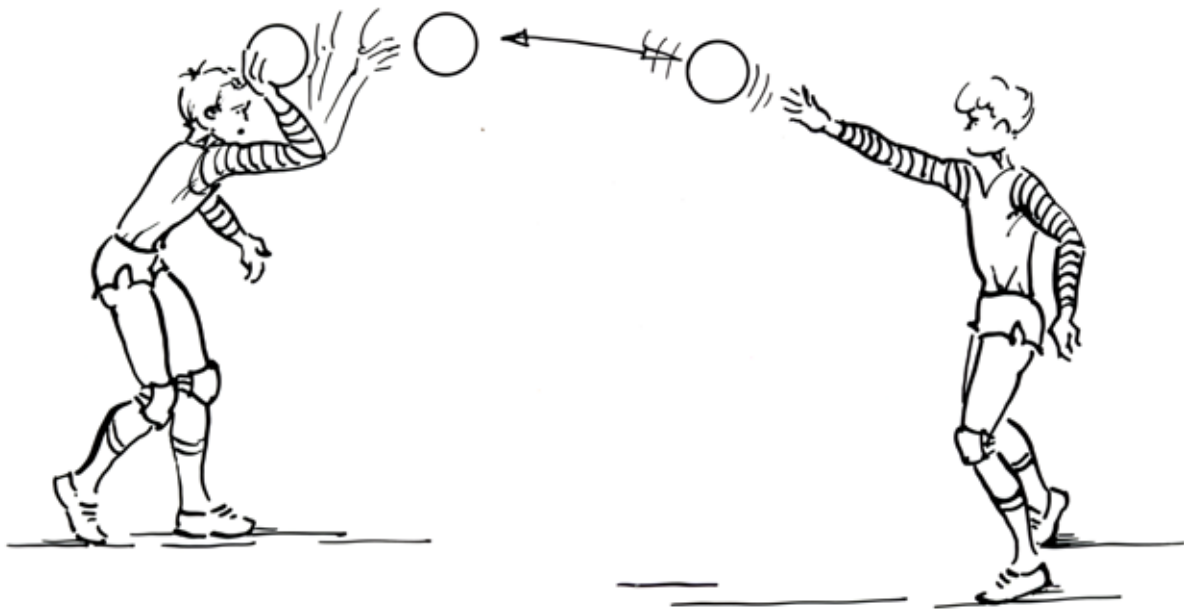


FIG. 5-5D

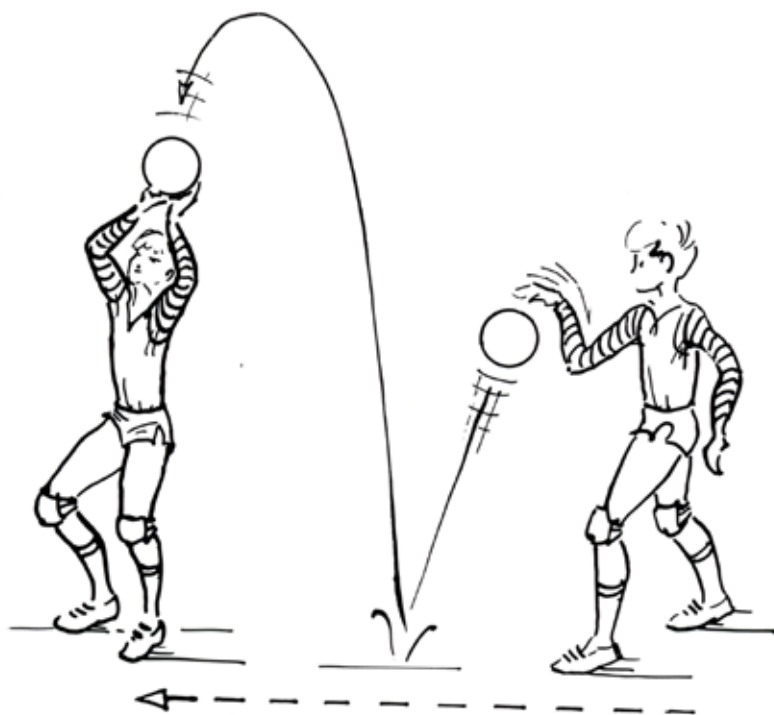


FIG. 5-5E1

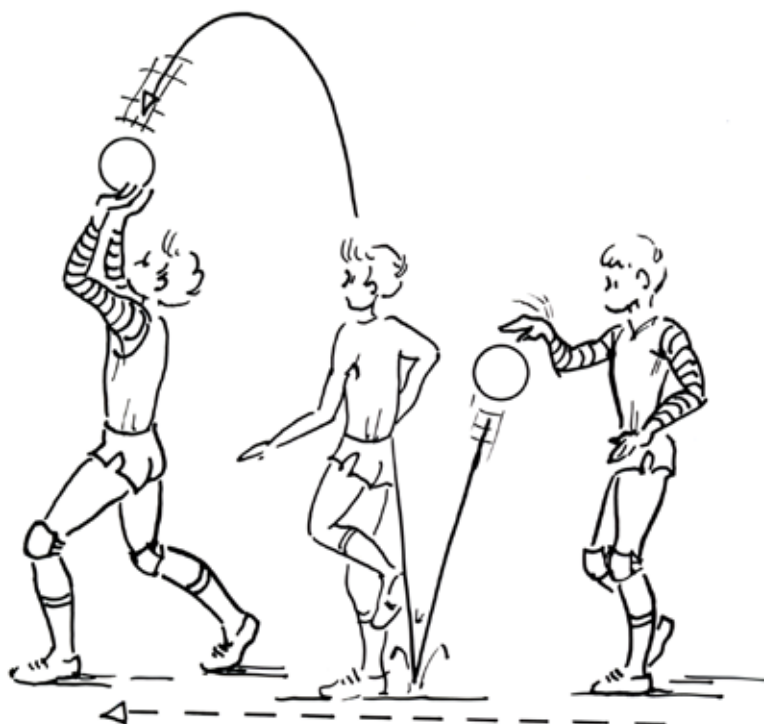


FIG. 5-5E2

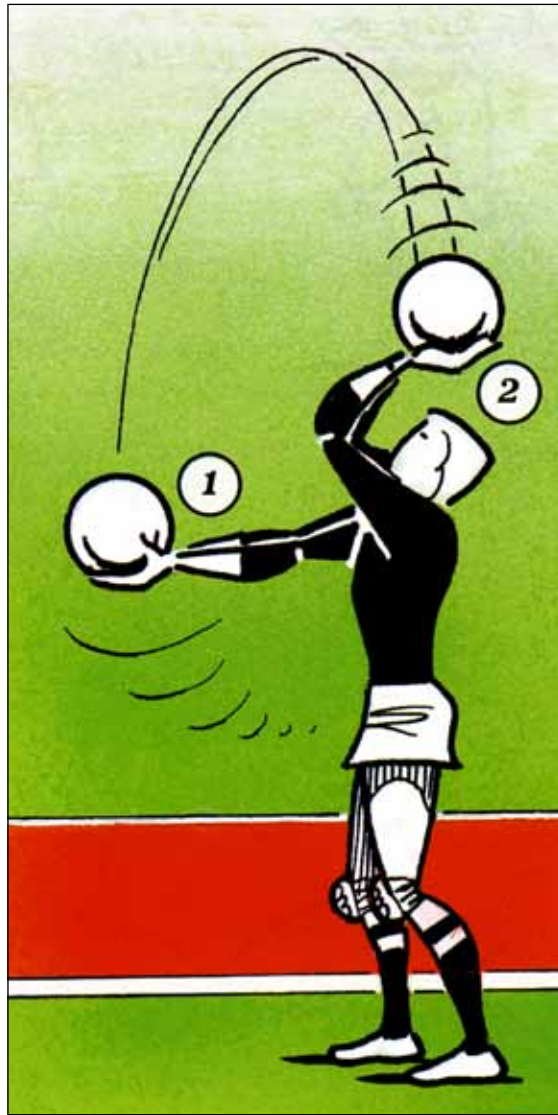


FIG. 5-5F

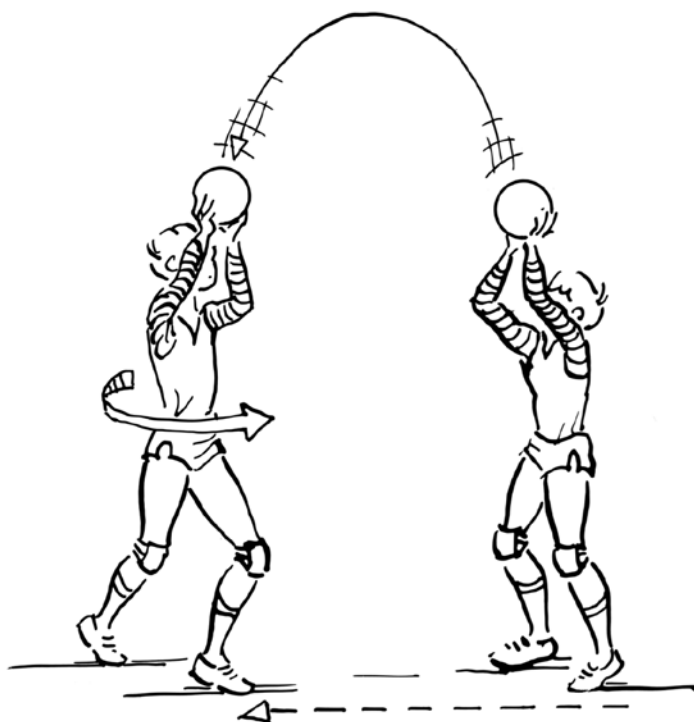


FIG. 5-5c

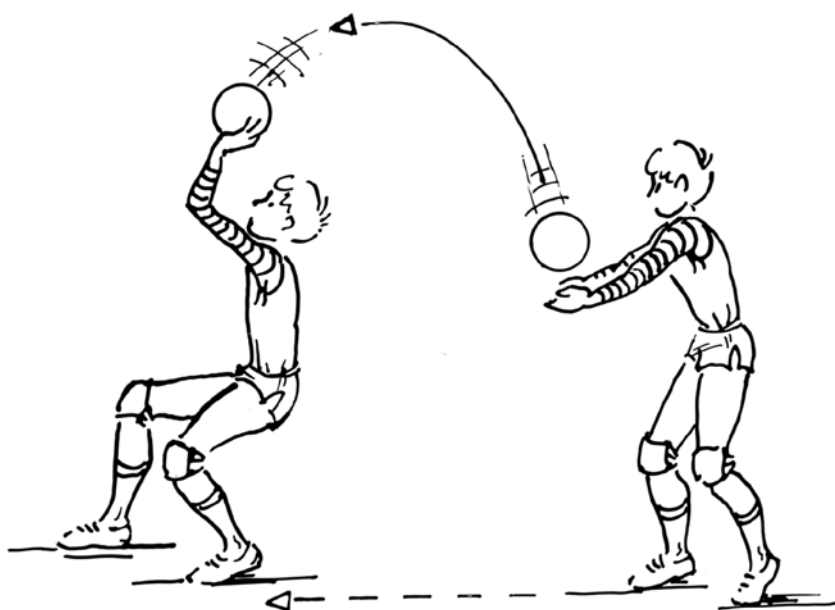


FIG. 5-5r

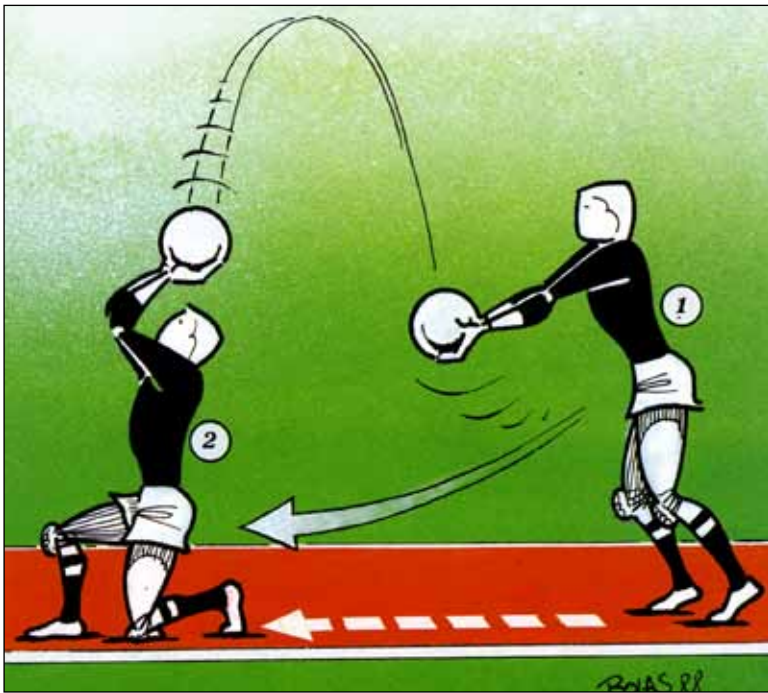


FIG. 5-5j



FIG. 5-5k

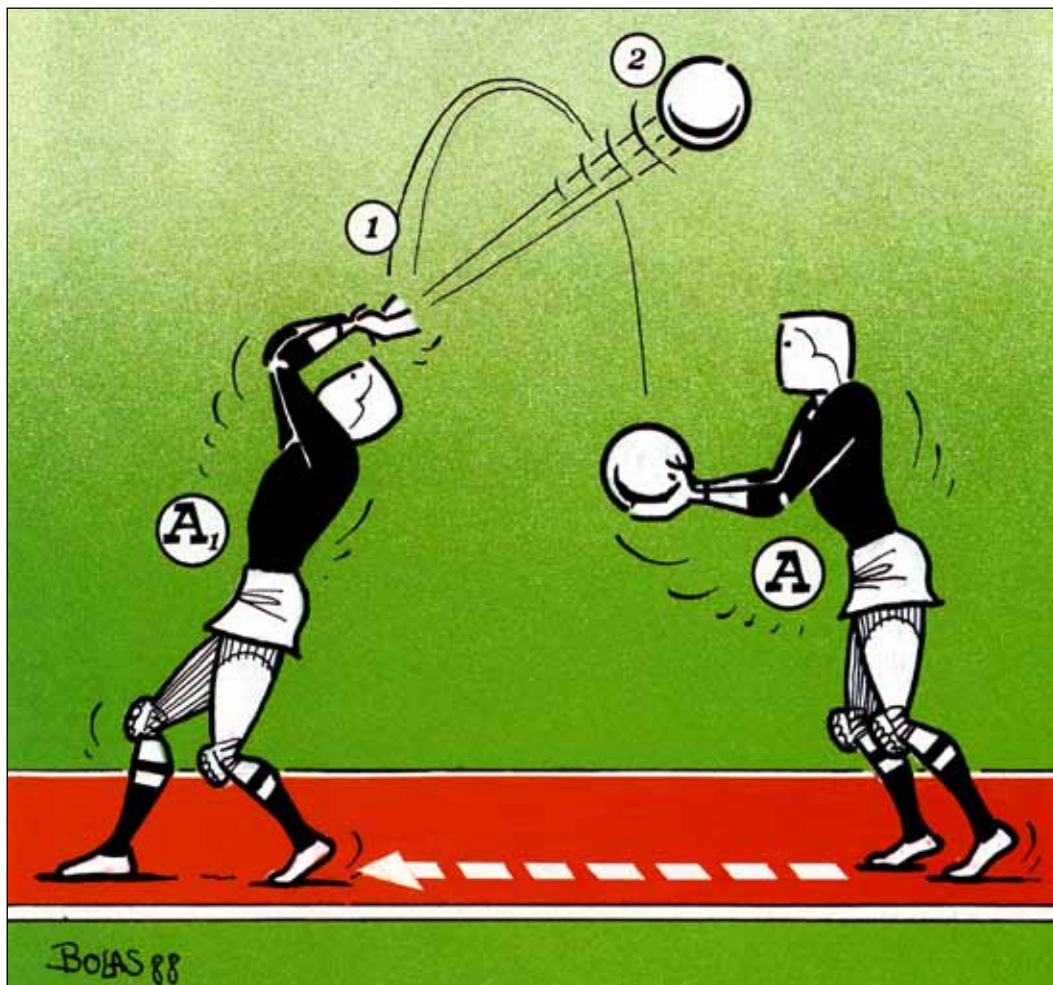


FIG. 5-5l

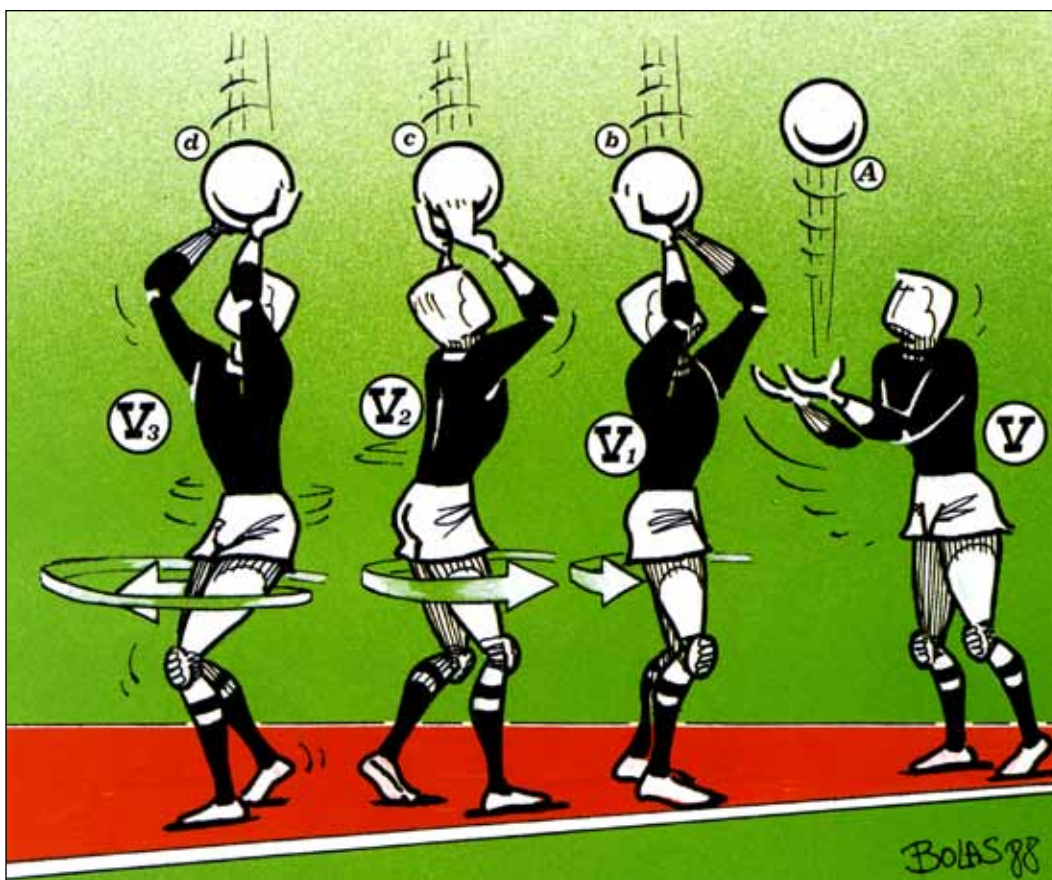


FIG. 5-5N1

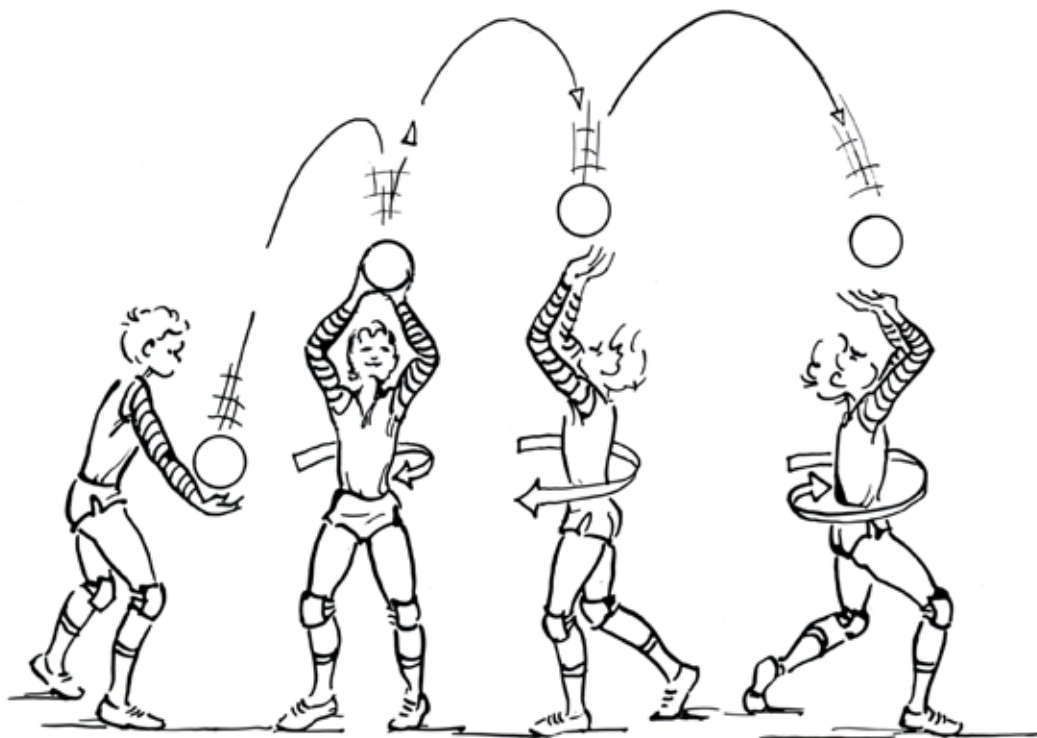


FIG. 5-5N2

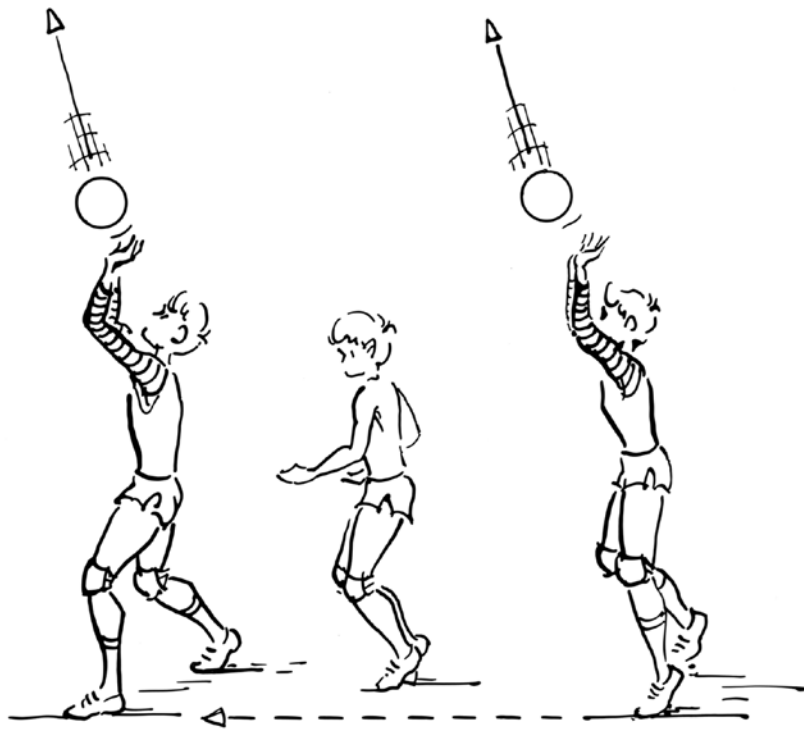


FIG. 5-5o

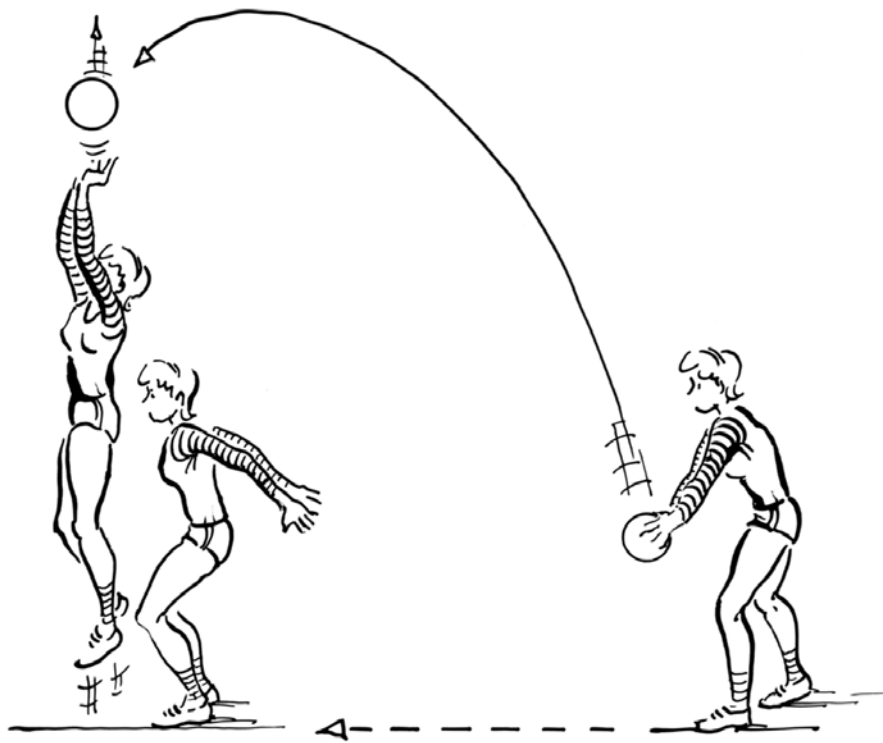


FIG. 5-5p

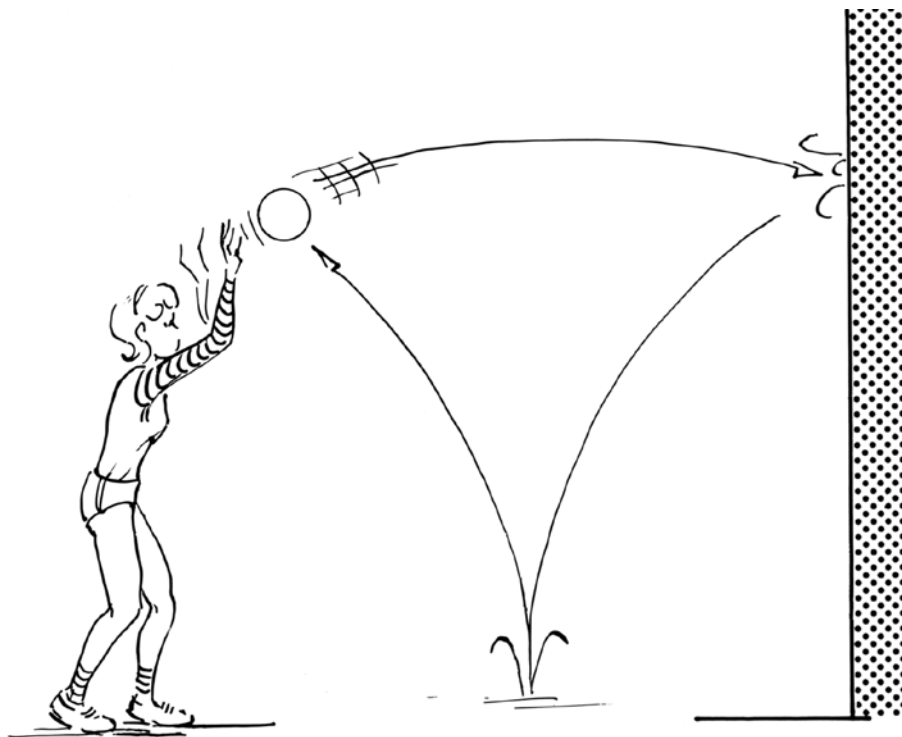


FIG. 5-5Q

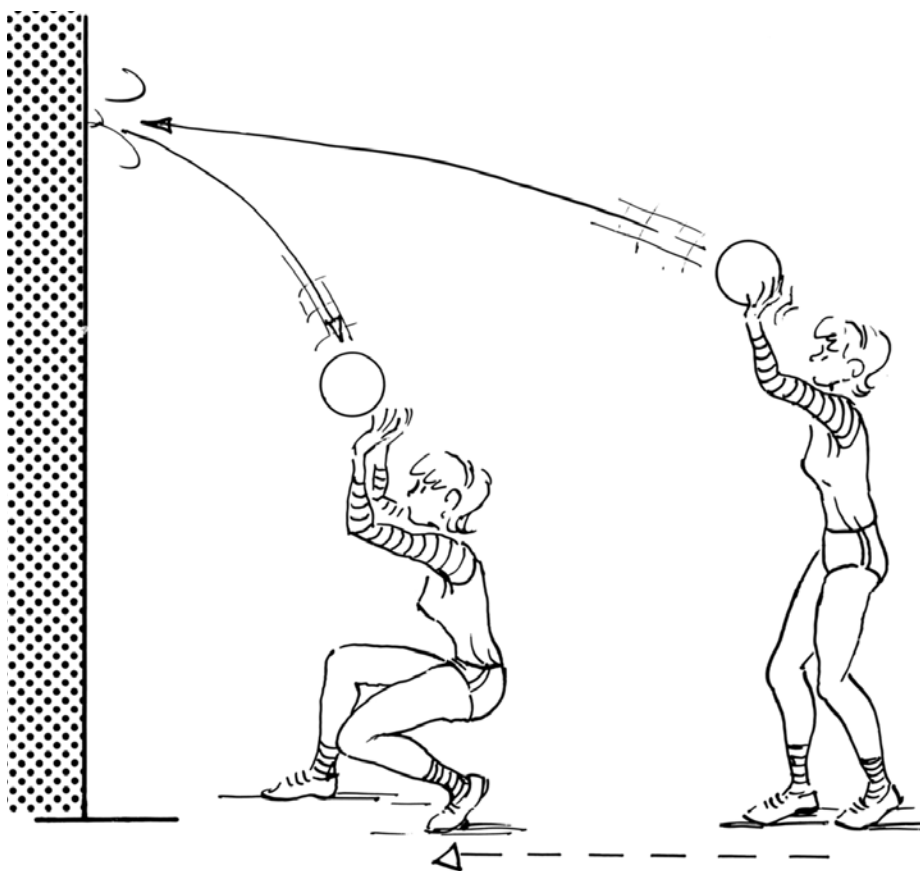


FIG. 5-5R

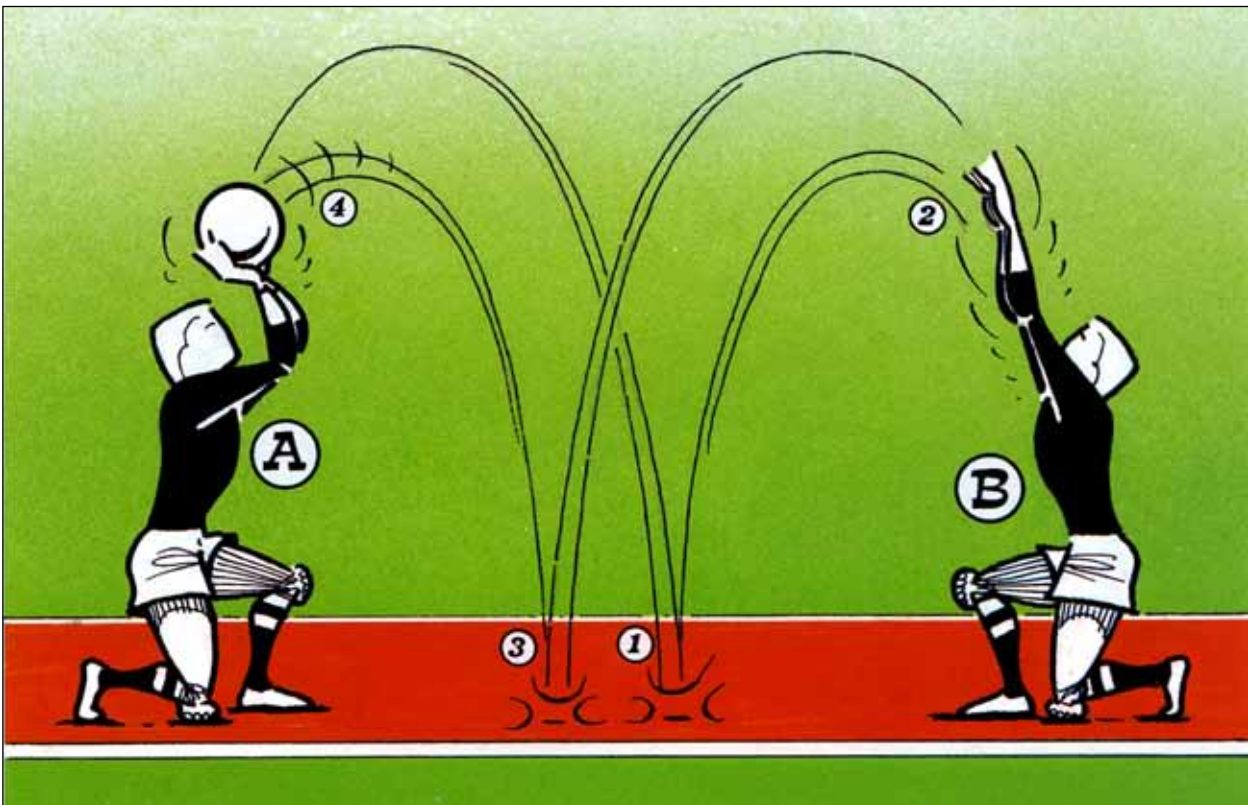


FIG. 5-5s

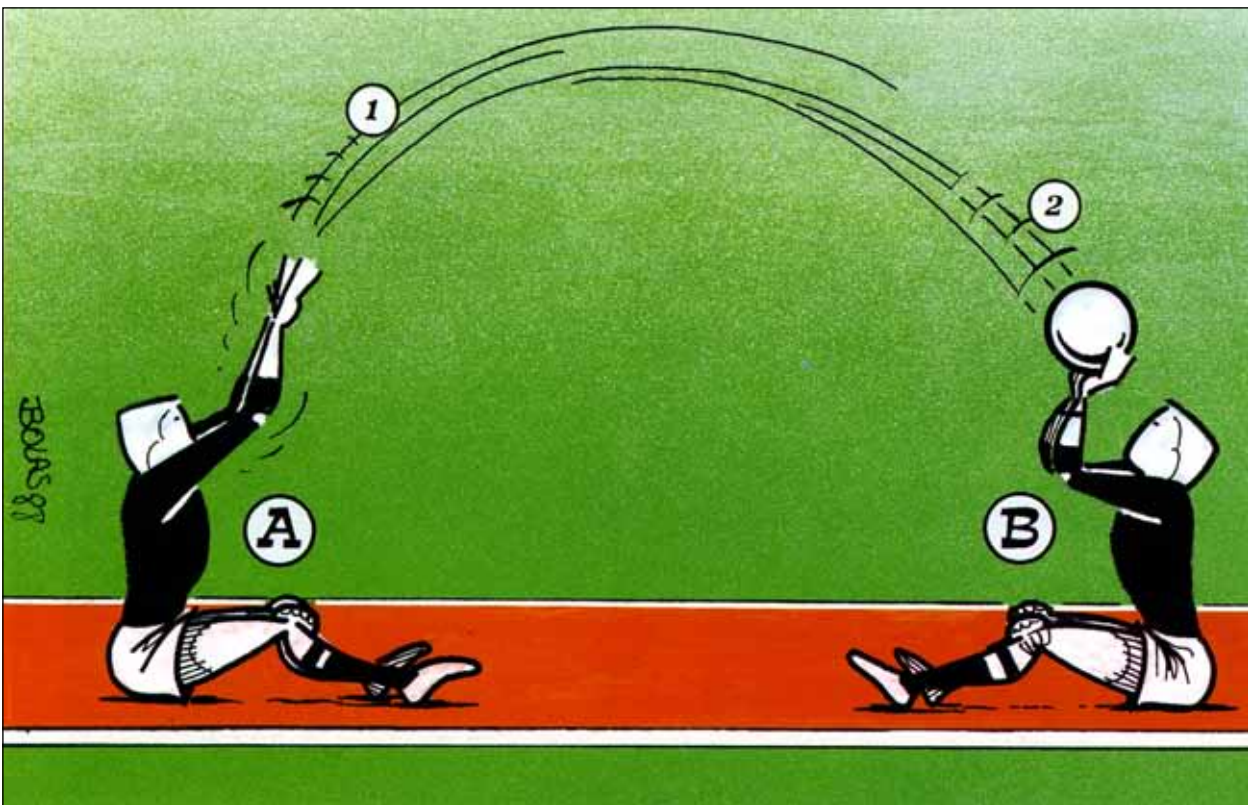


FIG. 5-5r

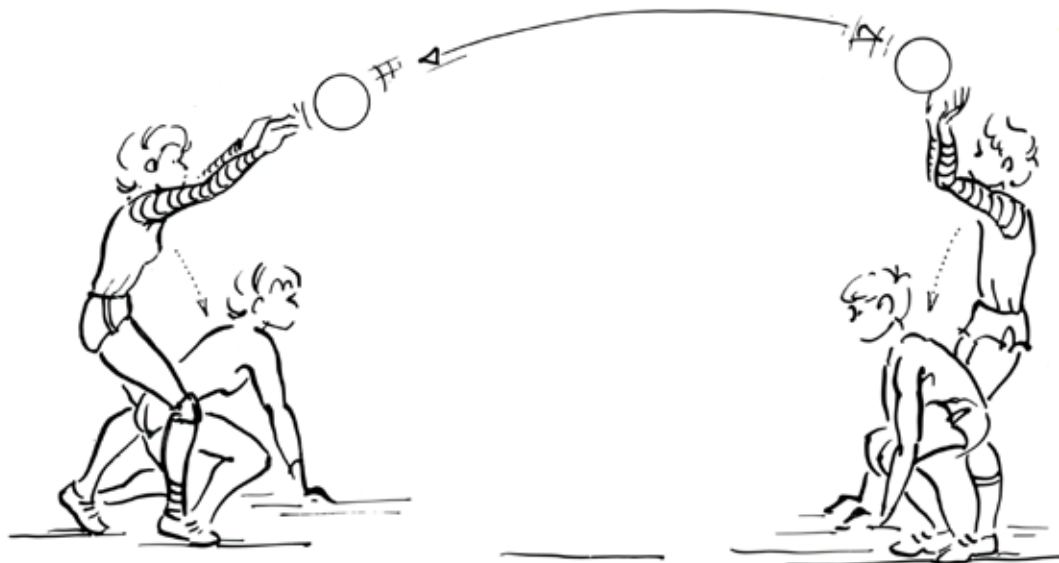


FIG. 5-5v

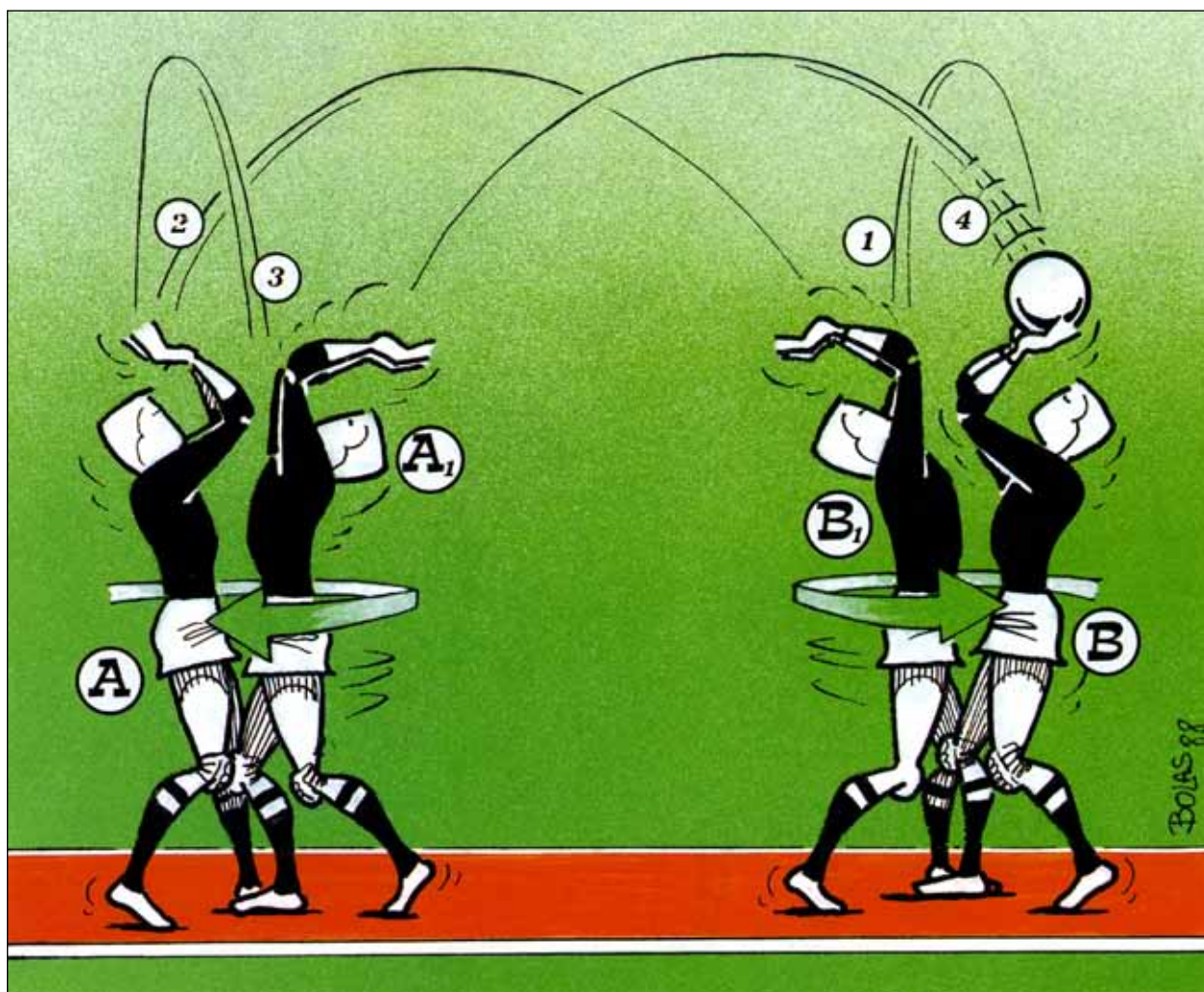


FIG. 5-5v

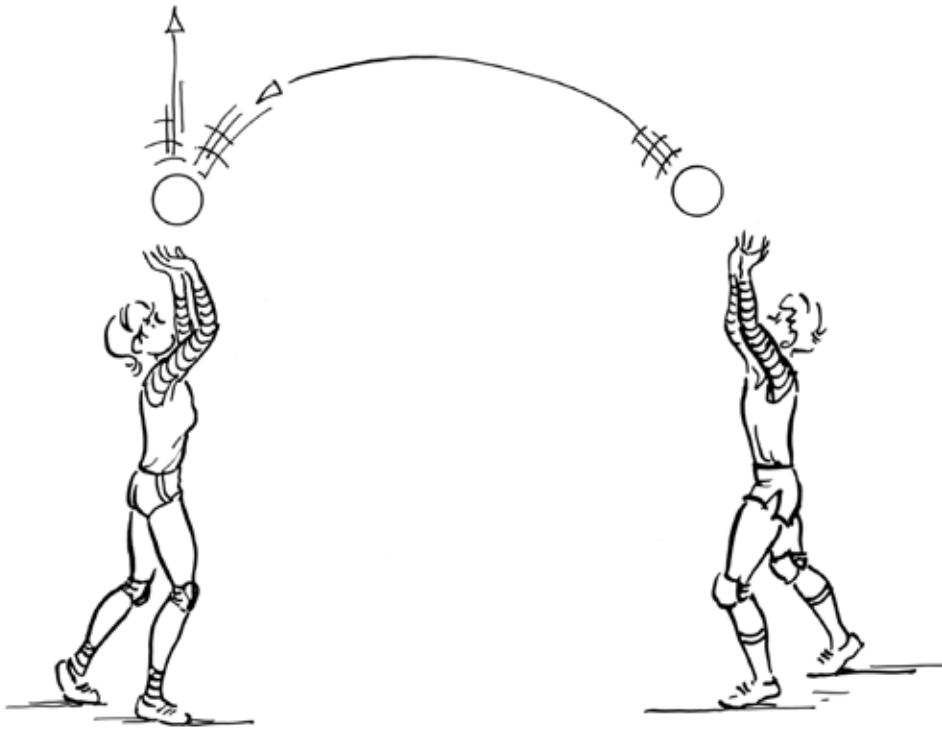


FIG. 5-5w

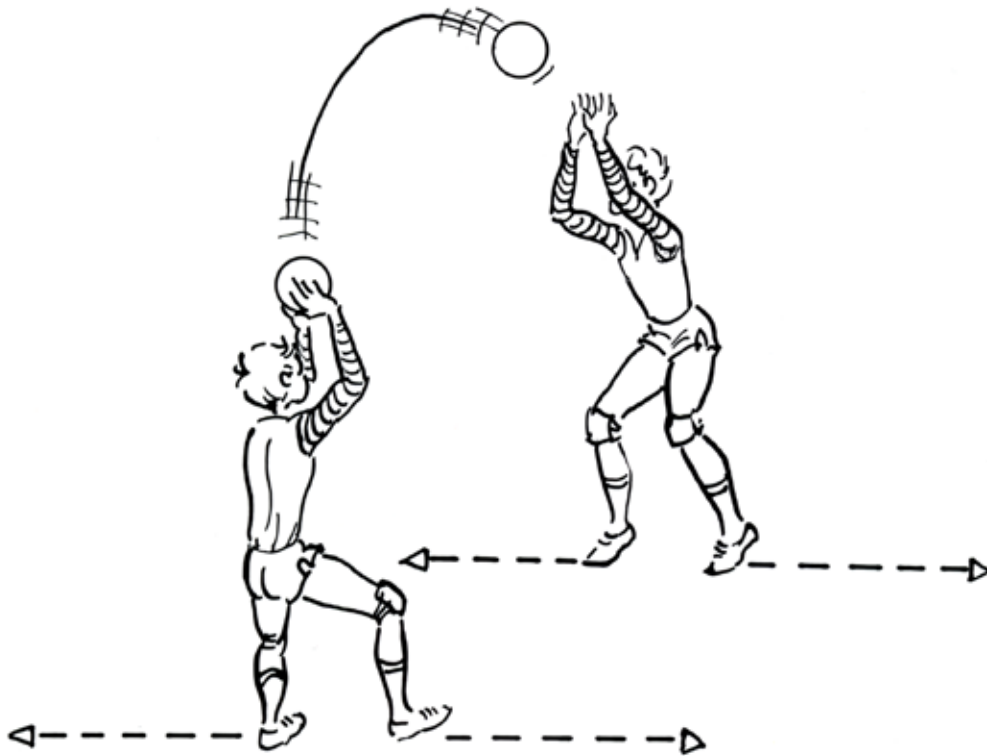


FIG. 5-5x

F. Introduction aux jeux de préparation

1. *Netball* (jeux consistant à lancer le ballon et à le réceptionner)
Commencer le jeu en lançant le ballon dans le terrain de l'adversaire en couvrant le filet. Renvoyer le ballon après un ou deux contacts de la part de chaque équipe (FIG. 5-6A).
2. Volée à un rebond (contact du ballon après un rebond)
Taille du terrain: 4 à 6 m. Hauteur du filet: 2 m. Commencer le jeu en lançant le ballon dans le terrain de l'adversaire (FIG. 5-6B1 et 5-6B2).
3. *Four squares*
Terrain de *Four squares*: 4 à 6 m. Servir le ballon depuis l'arrière de la ligne de service, après un rebond à une main ou à deux mains par en dessous. Renvoyer le ballon après un rebond ou sans rebond. Hauteur du filet et de la corde: 2 m (FIG. 5-6C).
4. Jeu de passes en courant
Après avoir servi le ballon par en dessous, le renvoyer dans le terrain de l'adversaire en utilisant la passe haute ou basse. Dans le cas du système 2 contre 2, une équipe peut toucher le ballon deux ou trois fois avant de le renvoyer dans le terrain de l'adversaire (FIG. 5-6D).
5. Séquence volleyball
A la différence des règles normales, une équipe obtient 2 points lorsqu'elle renvoie le ballon par retour sauté ou en utilisant une action d'attaque.

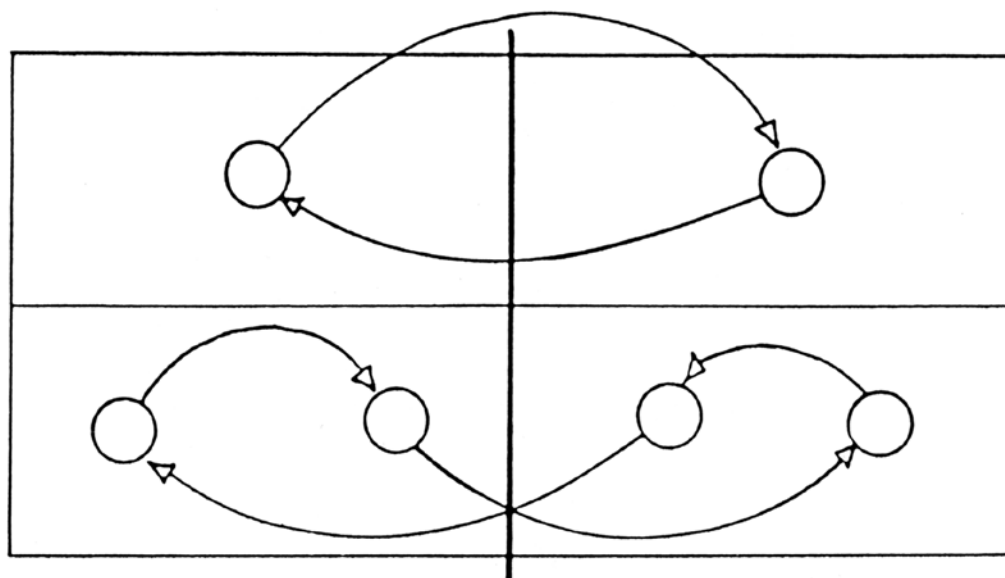


FIG. 5-6A

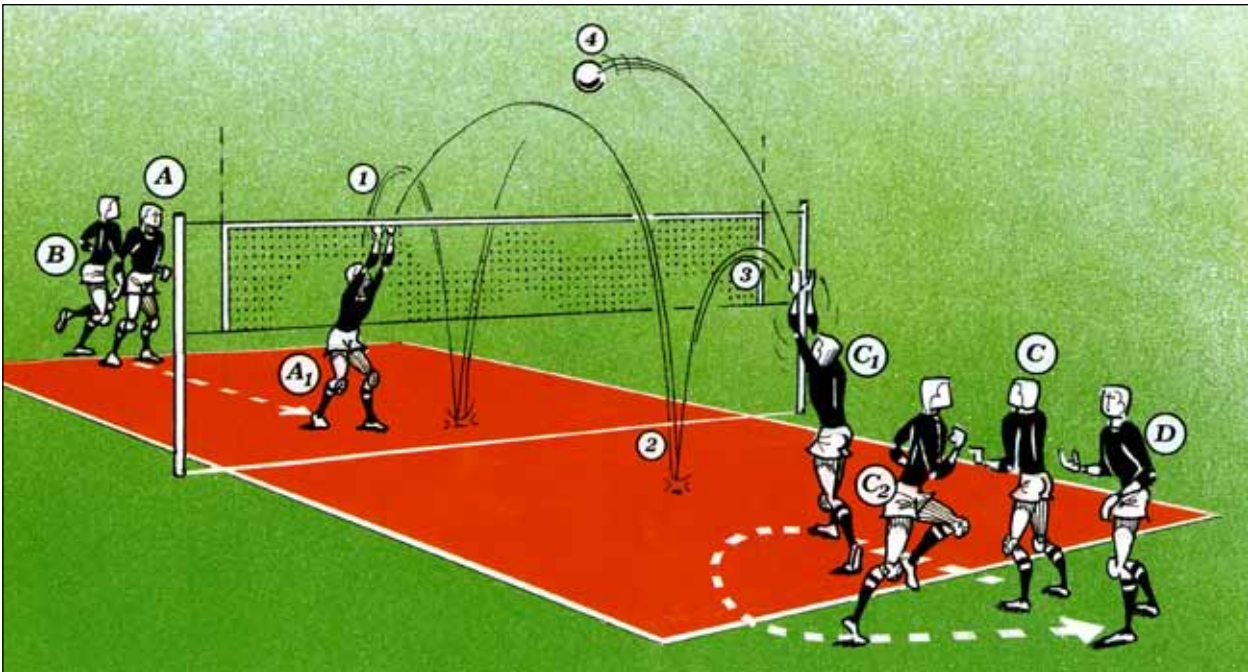


FIG. 5-6B1

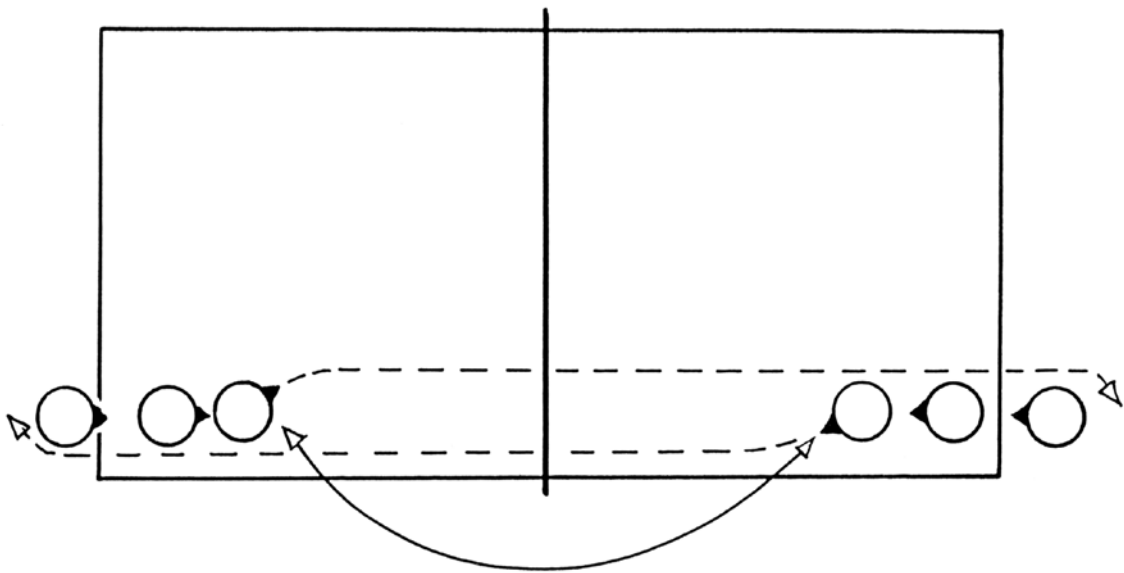


FIG. 5-6B2

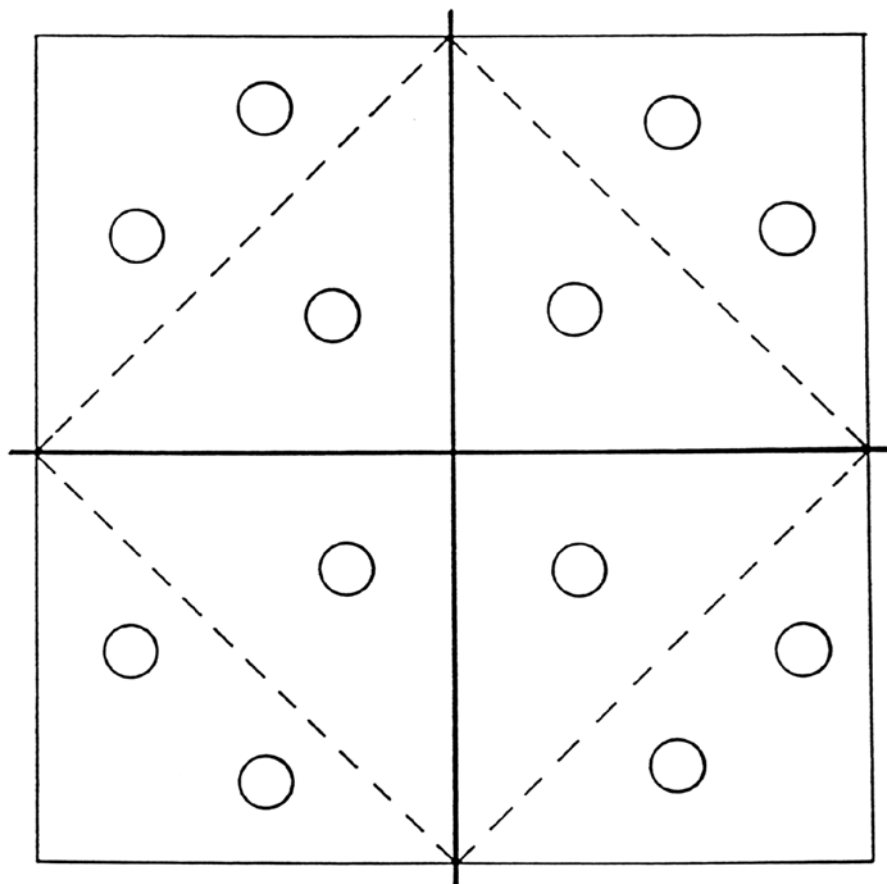


FIG. 5-6c

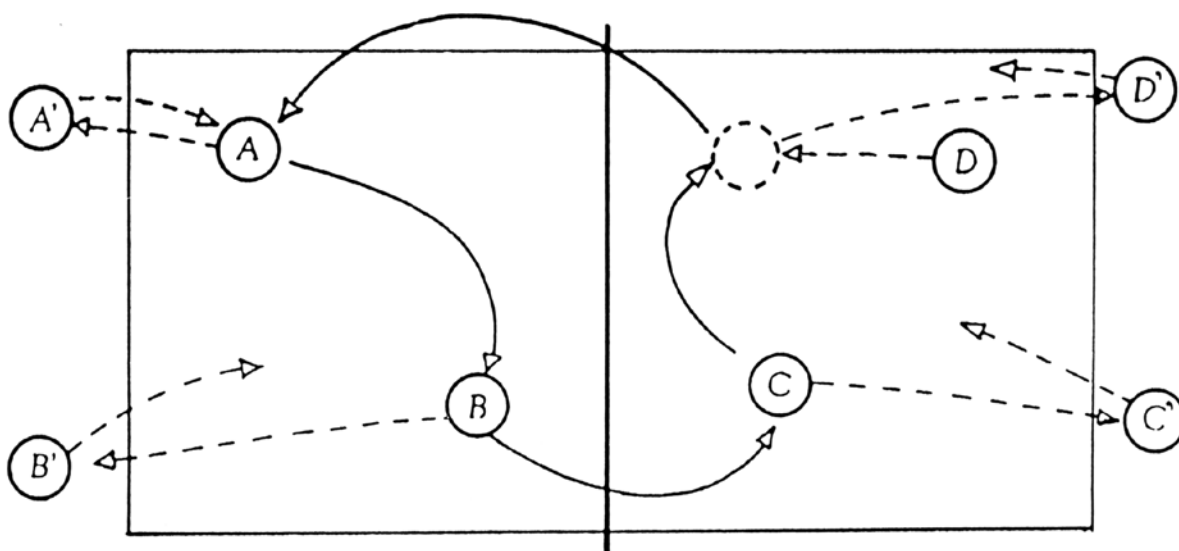


FIG. 5-6D

Chapitre VI

ENSEIGNEMENT DES TECHNIQUES INDIVIDUELLES DE BASE

par Hiroshi Toyoda, président de la Commission technique de la FIVB

Il incombe à l'entraîneur d'enseigner aux joueurs dont il a la responsabilité les sept structures de jeu fondamentales décrites ci-après. Il s'agit des compétences individuelles essentielles qui sont indispensables pour participer à un match de volleyball. Lorsque les joueurs ont bien maîtrisé chacune de ces compétences, l'entraîneur pourra passer à des entraînements plus complexes.

Notons tout de suite qu'il est difficile de parvenir à de bonnes performances d'équipe si les joueurs individuels ne maîtrisent pas ces sept structures de jeu fondamentales. L'entraîneur doit connaître les aspects théoriques et pratiques de chacune d'entre elles pour pouvoir les expliquer clairement aux joueurs.

Structures de jeu fondamentales

1. Postures, positions de base et mouvements
2. Jeu de passe et passe d'attaque
3. Service
4. Smash
5. Réception d'attaque
6. Réception de service
7. Contre

1. Postures, positions de base et mouvements

A. Postures

Il existe deux grands types de postures en volleyball:

- i) la posture des joueurs de ligne avant pour un contre rapide, et
- ii) la posture des joueurs de ligne arrière pour la réception d'attaques rapides venant du camp adverse.



P 1: POSTURE POUR LES JOUEURS DE LIGNE AVANT



P 2: POSTURES POUR LES JOUEURS DE LIGNE ARRIÈRE

La posture des joueurs de ligne arrière est la suivante:

Les genoux doivent être pliés et le bout des doigts doit être placé devant les genoux. Le poids du corps doit reposer sur la plante des pieds. Les pieds doivent être parallèles ou situés l'un devant l'autre. Le poids du corps doit être placé autant que possible vers l'avant. Les talons ne doivent pas toucher le sol.

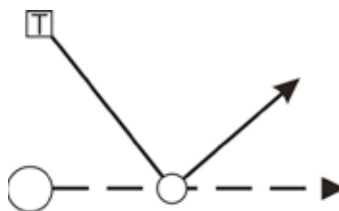
- sprint de 1 m vers l'avant, départ avec pieds parallèles: 0,82 sec
- sprint de 1 m vers l'avant, départ avec un pied décalé: 0,82 sec
- sprint de 1 m vers l'avant, départ avec talon au sol: 0,85 sec

Les bras doivent être placés comme indiqué dans cette illustration.

Il est en effet important de pouvoir réagir rapidement au ballon, comme l'illustrent les chiffres ci-après:

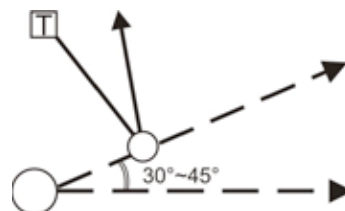
Vitesse des ballons smashés:

- ballon smashé (hommes): 27 m/sec
- du filet à la ligne de fond: 0,333 sec
- ballon smashé (femmes): 18 m/sec
- du filet à la ligne de fond: 0,50 sec



Vitesse des mouvements des bras dans les actions suivantes:

- du genou à l'épaule: 0,440 sec
- de l'épaule au genou: 0,390 sec
- de l'épaule au genou (en tournant les poignets): 0,480 sec



Une bonne posture des joueurs de ligne arrière est primordiale pour réussir une réception précise.

Pour pouvoir réagir rapidement aux ballons smashés, les bras doivent être serrés près de la taille, avec les mains écartées. Une bonne anticipation est essentielle.



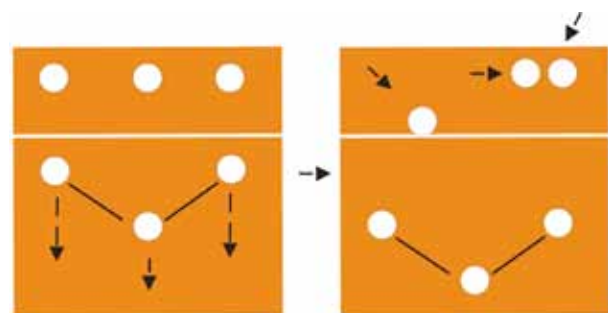
P 3: POSTURES POUR LES JOUEURS DE LIGNE ARRIÈRE

B. Positions de base

Pour assurer une bonne réception, les joueurs doivent adopter une position de base correcte sur le terrain.

△ Réception de smash rapide

D 1: 0-3 FORMATIONS EN DÉFENSE

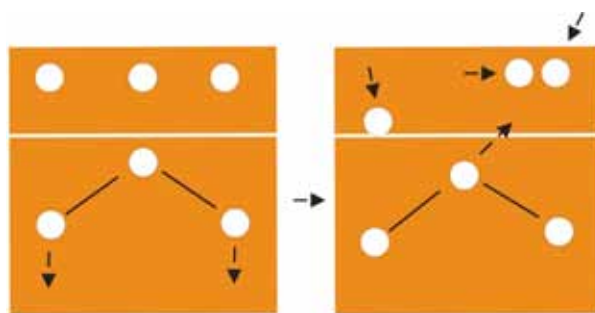


ATTAQUE RAPIDE

ATTAQUE À PASSE HAUTE

→ △ Réception de smash à passe haute

D 2: 1-2 FORMATIONS EN DÉFENSE



ATTAQUE RAPIDE

ATTAQUE À PASSE HAUTE

TABLEAU 1: PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT POUR LES MOUVEMENTS ET DIRECTIONS À PARTIR DES POSITIONS DE BASE

Positions de base	Jeu de jambes vers l'avant	⇒	S'accroupir sous le ballon	⇨
	Jeu de jambes latéral	⇒	Se déplacer à pas chassés et courir à pas croisés vers le ballon	⇩
	Jeu de jambes vers l'arrière	⇒	Reculer Se déplacer vers l'arrière à 45 degrés à pas croisés Tourner et courir en avant	⇩
	Plongeon	⇐	Roulade avant/arrière Plongeon	⇐ Techniques d'arrêt

C. Mouvements vers l'avant

Ce mouvement consiste à courir vers l'avant et à s'arrêter en position basse lors de passes ou de réceptions à proximité du sol. Lorsque les joueurs cherchent à renvoyer le ballon ou à faire une passe arrière, ils peuvent tenter une roulade. Une fois la position basse maîtrisée par les joueurs, l'entraîneur peut passer à des techniques plus avancées, telles que le plongeon. Les avantages du plongeon sont les suivants:

- sprint de 3 m vers l'avant : 1,33 sec
- plongeon de 3 m vers l'avant: 1,21 sec
- sprint de 6 m vers l'avant: 1,94 sec
- plongeon de 6 m vers l'avant: 1,87 sec (pour les femmes)



P 4: MOUVEMENT VERS L'AVANT



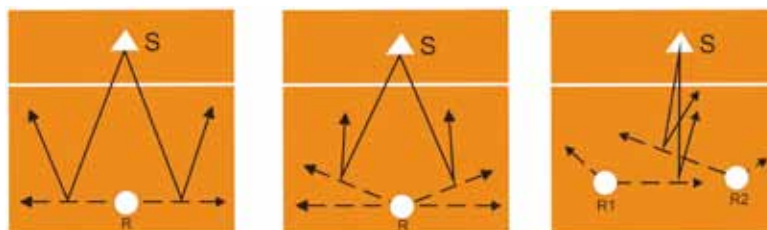
P 5: MOUVEMENT VERS L'AVANT EN POSITION BASSE



P 5: MOUVEMENT VERS L'AVANT EN POSITION BASSE (DÉTAIL)

D. Mouvement latéral (passe d'attaque, réception, attaque et contre)

Ce mouvement consiste à se déplacer latéralement à 30-45 degrés en diagonale. Les joueurs doivent faire attention à ne pas se déplacer latéralement lorsque le ballon rebondit en dehors du terrain.



D 3: DIRECTION DES JOUEURS DE LIGNE ARRIÈRE

Lorsque les joueurs se déplacent latéralement à 30-45 degrés en diagonale, ils peuvent utiliser trois types de jeux de jambes:

- courir vers le côté et s'arrêter en utilisant des pas chassés,
- courir vers le côté en utilisant des pas croisés et s'arrêter en utilisant des pas chassés,
- courir vers le côté, sprinter vers le ballon et s'arrêter (jeu de jambes de freinage).



P 6: PAS CHASSÉS



P 7: PAS CROISÉS

Les techniques de roulade et de plongeon sont enseignées aux joueurs les plus avancés pour leur permettre de gagner en vitesse:

- mouvement en diagonale de 3 m 45 utilisant des pas chassés: 1,51 sec,
- mouvement en diagonale de 3 m 45 utilisant des pas croisés: 1,42 sec,
- mouvement en diagonale de 3 m 45 utilisant une roulade: 1,30 sec,
- mouvement en diagonale de 3 m 45 en choisissant la gauche ou la droite: 1,61 sec.

Lorsque les joueurs se déplacent latéralement de plus de trois pas, les pas croisés sont utiles pour des mouvements rapides, comme le confirment les temps mentionnés ci-dessus.

E. Déplacement vers l'arrière

Lorsqu'un ballon tombe juste devant un joueur en position haute, il doit se déplacer vers l'arrière pour effectuer une réception basse.

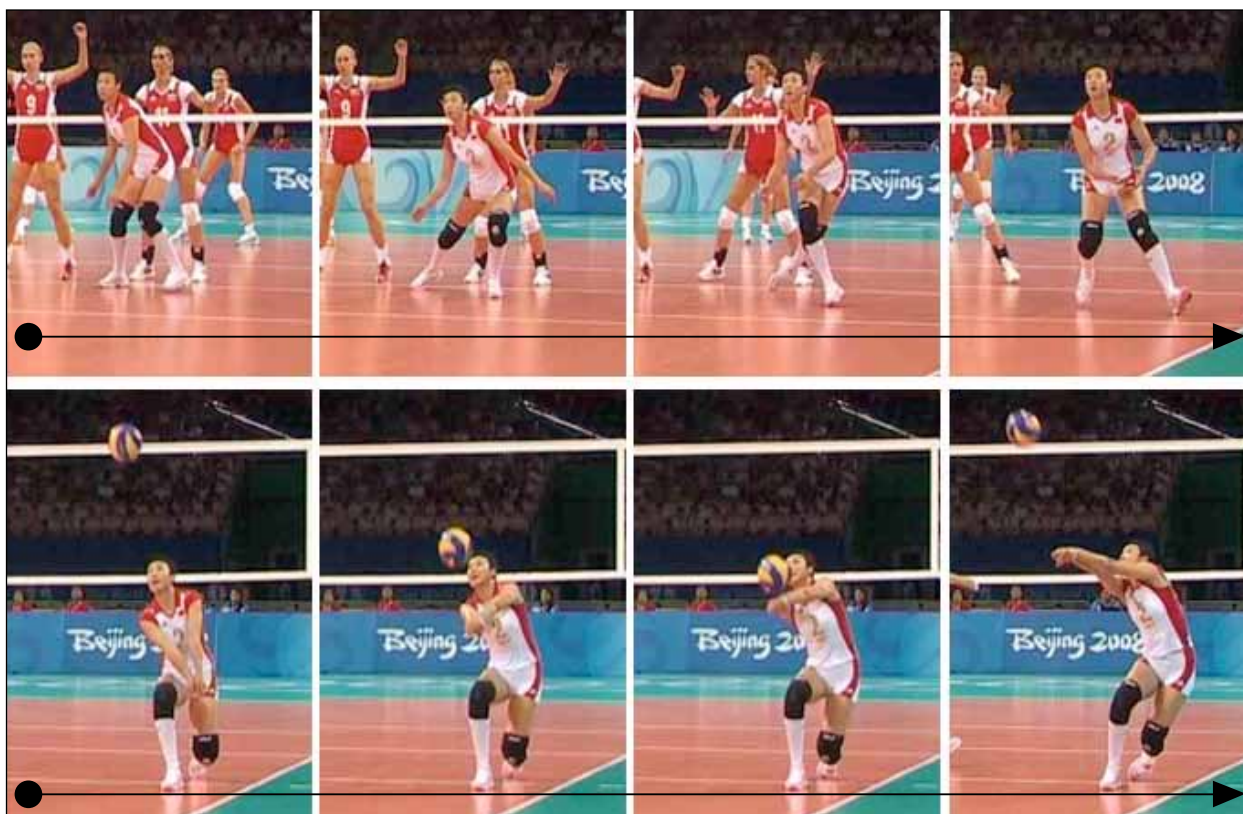
Les diagrammes ci-après illustrent les trois méthodes de passe basse ou de réception basse.



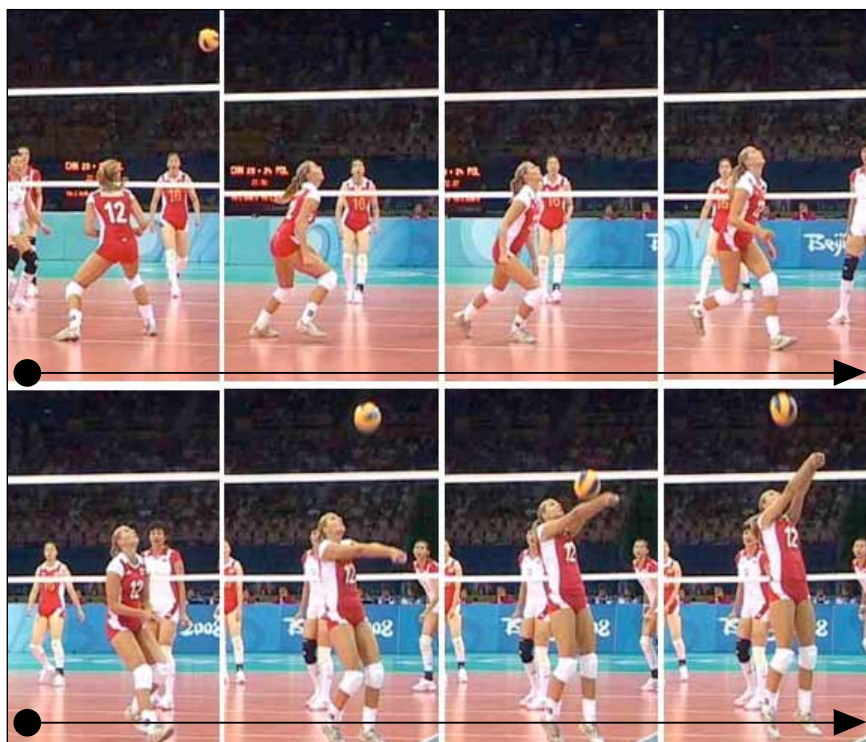
RECULER LENTEMENT EN GARDANT LE REGARD SUR LE BALLON, RESTER EN POSITION BASSE



P 8: RECULER AVEC LES ÉPAULES FACE À LA CIBLE



P 9: MOUVEMENT VERS L'ARRIÈRE À 45 DEGRÉS UTILISANT LES PAS CROISÉS



P 10: RÉCEPTIONNER LE BALLON AVEC LE DOS FACE À LA CIBLE



P 10: DÉPLACEMENT DOS À LA CIBLE ET PASSE
(DÉTAIL)

F. Saut (passe d'attaque, smash et contre)

Pour qu'un saut soit réussi, le joueur doit se déplacer rapidement sous le ballon et se mettre en position basse pour bien prendre son élan. Il existe trois types de prise d'élan: de gauche et droite, de droite et gauche, et les deux en même temps. Les joueurs doivent maîtriser ces prises d'élan s'ils veulent s'améliorer.

Les différents types de jeux de jambes doivent être pratiqués de façon intensive. En effet, le jeu de jambes est le facteur le plus important de tous les schémas de jeu du volleyball.

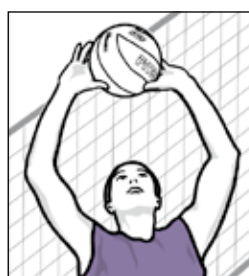
2. Jeu de passe et passe d'attaque

TABEAU 2: PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT POUR LE JEU DE PASSE ET LA PASSE D'ATTAQUE

Passe	Passe haute	Passe après un pas vers l'avant	Passe en suspension	⇒ Passe en suspension après avoir reculé ou avancé latéralement
	Passe basse	Passe après un mouvement latéral	⇒ Passe en s'accroupissant sous le ballon (lancé plus bas)	⇒ Passe et roulade arrière Passe et roulade latérale
	Passe à une main	Passe après un pas vers l'arrière		
		↓ Passe à côté du filet		
	↙ Passe face à l'attaquant Passe latérale Passe en suspension Passe face au filet	↓ Passe arrière Passe arrière en roulade Passe à une main	↘ Passe rapide A.B.C.D. et passe montante tendue	
				⇒ Passe après un pas vers l'avant Passe après un pas de côté Passe après un pas vers l'arrière Passe en suspension Passe en position accroupie

A. Astuces pour entraîner la passe haute

- Se déplacer rapidement vers le ballon et faire face à la direction de la passe.
- Entrer en contact avec le ballon avec la surface intérieure des doigts.
- Arrêter le ballon avec les pouces et les index.



P 11: POSITION DU BRAS ET DES DOIGTS

Le ballon est arrêté avec les pouces et les index, les poignets étant repliés vers l'arrière et les coudes pliés. Il est ensuite poussé vers le haut grâce au «ressort» constitué par le mouvement combiné des doigts, des poignets, des coudes, de la taille, des genoux et des chevilles.



P 12: PASSE HAUTE AVEC DÉPLACEMENT VERS L'AVANT



P 13: PASSE HAUTE EN POSITION BASSE DES GENOUX



P 14: PASSE VERS L'ARRIÈRE AVEC DÉPLACEMENT VERS L'AVANT



P 15: PASSE HAUTE AVEC DÉPLACEMENT EN PAS CHASSÉS



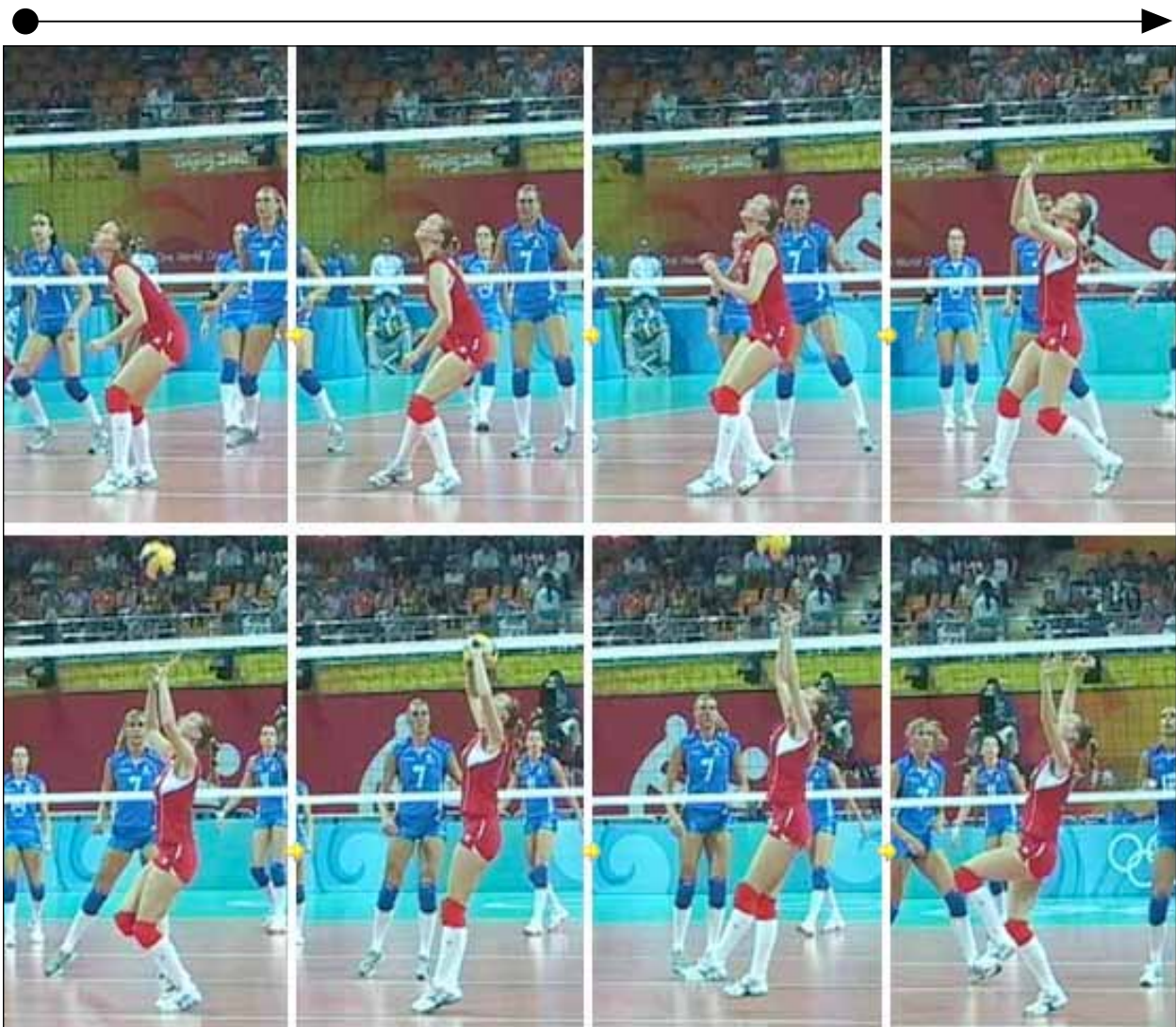
P 16: FREINAGE AU PIED (A3)



P 17: PASSE HAUTE EN MOUVEMENT



P 18: PASSE EN SUSPENSION



P 19: PASSE HAUTE EN RECLANT



P 20 A: PASSE HAUTE EN RECLANT EN PAS CROISÉS



P 20 B: PASSE ARRIÈRE APRÈS DÉPLACEMENT VERS LE BALLON

B. Astuces pour entraîner la passe basse

Pour bien réussir une passe basse, il faut tendre les poignets et les coudes en faisant un angle avec le tronc. L'angle de déflexion du ballon dans la passe basse est illustré ci-dessous.



P 21: ANGLE DE L'AVANT-BRAS DANS LA PASSE BASSE

Le ballon reviendra en fonction de l'angle d'étirement de l'ensemble du corps.

Dans le premier cas, le ballon sera dévié vers le haut...



... alors qu'ici, il sera dévié vers l'avant et vers le bas.



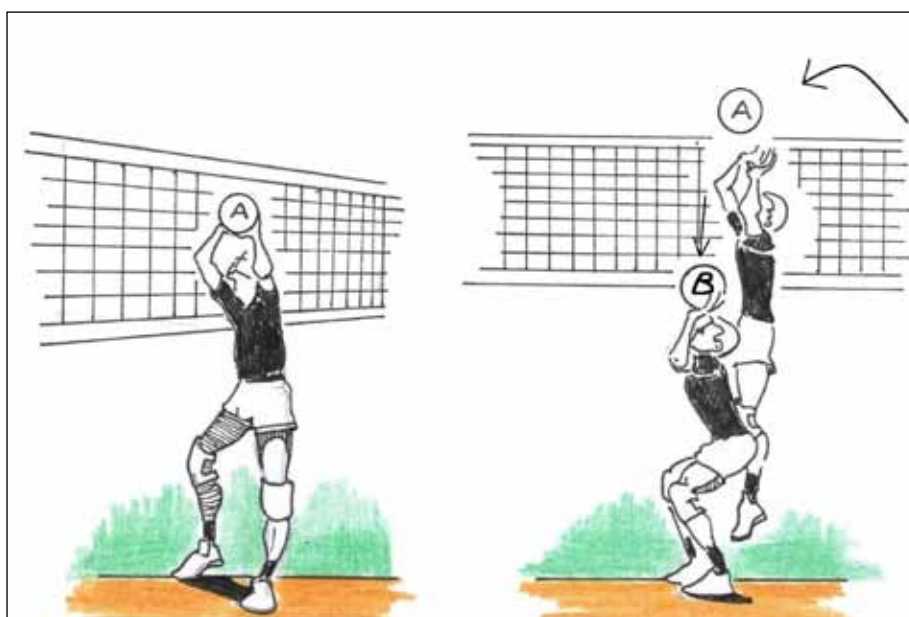
C. Astuces pour entraîner les passes

Le but de la passe est de permettre une attaque. Le ballon doit être passé à 50-100 cm du filet et à une hauteur appropriée au-dessus de celui-ci. Les passes courtes, passes arrières et passes avancées doivent être combinées les unes aux autres afin de mettre l'équipe adverse en difficulté. Pour modifier la direction d'une passe en empêchant l'équipe adverse de l'anticiper, le joueur cambre légèrement son dos et oriente sa poitrine vers le haut (position de passe), en particulier à partir de positions où l'angle du corps est faible. Dans la passe en suspension, le joueur entre en contact avec le ballon au-dessus du front. La précision de la hauteur et de la direction du ballon passé est essentielle pour l'attaquant (P 21).

Les positions suivantes sont celles où le joueur peut entrer en contact avec un ballon passé en fonction de la trajectoire du ballon:

- lorsque le ballon franchit le filet, une passe en suspension peut être effectuée en un seul point,
- lorsque le ballon se dirige vers la partie inférieure du filet ou sous le filet, une passe peut être effectuée en un seul point,
- lorsque le ballon est suffisamment haut, une passe peut être effectuée entre le point A et le point B dans les limites de la passe haute (D 4 B). La passe peut être effectuée par le fait que l'attaquant se contente d'ajuster son timing.

Dans ce cas, le passeur doit ajuster son timing en fonction de l'approche de l'attaquant rapide.



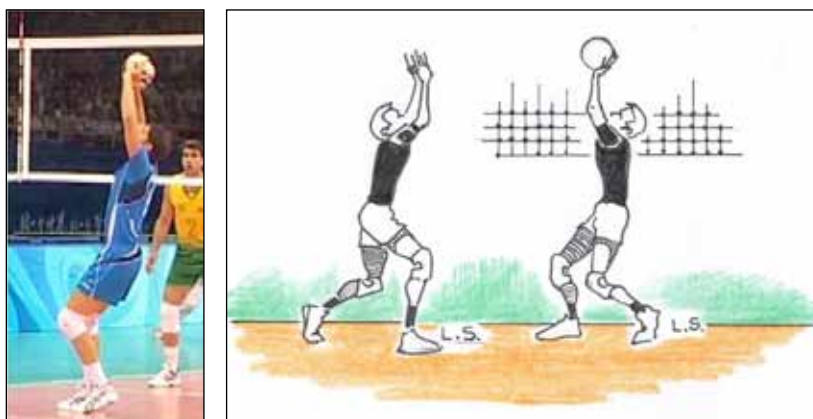
D 4: POSITIONS DE PASSE D'ATTAQUE – A B

△ Pour exécuter une bonne passe, un joueur doit pouvoir:

- viser la cible de l'attaquant au-dessus du filet,
- ajuster le timing de la passe en fonction de l'attaquant,
- dissimuler la direction de la passe aux contreurs de l'équipe adverse,
- évaluer correctement les compétences desdits contreurs,
- déterminer, en fonction de la situation de jeu, le meilleur joueur à qui passer le ballon, et lui permettre d'attaquer efficacement.



P 22: POSTURE DE PASSE EN POSITION BASSE



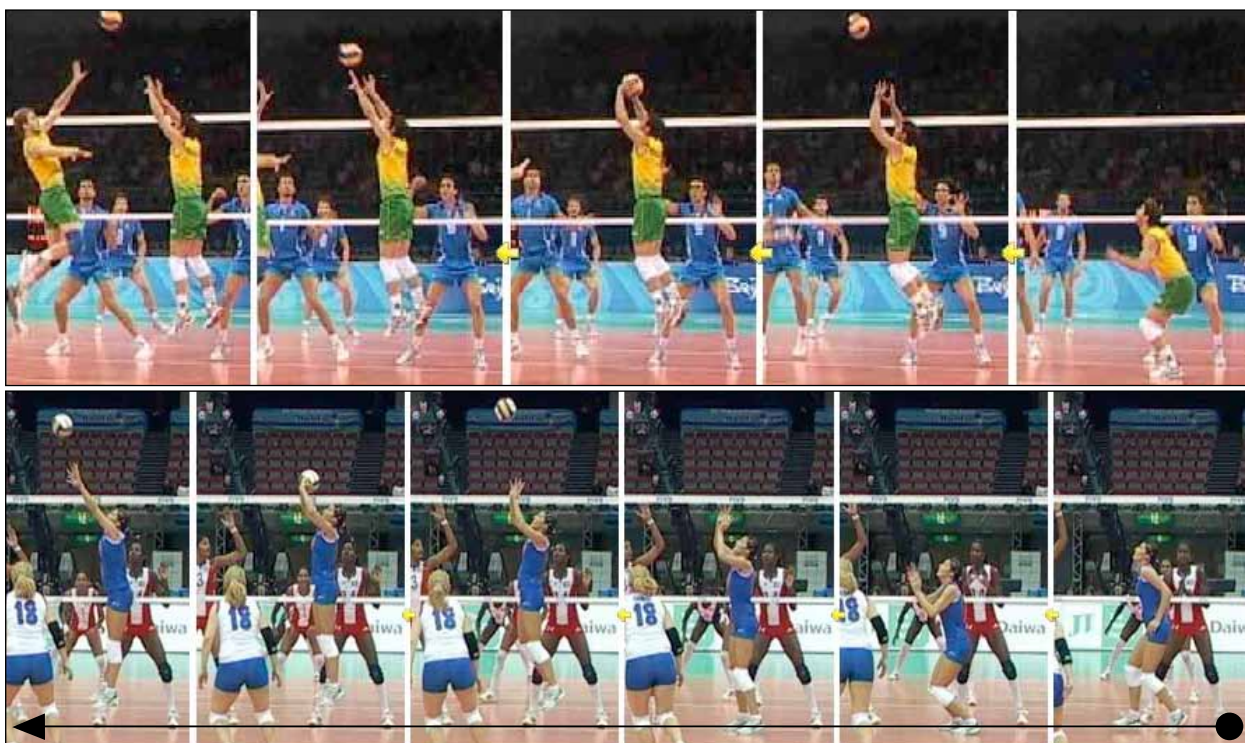
P 23: POSTURE DE BASE POUR LA PASSE



P 24: PRÉPARATION À LA PASSE



P 25: PASSE ARRIÈRE



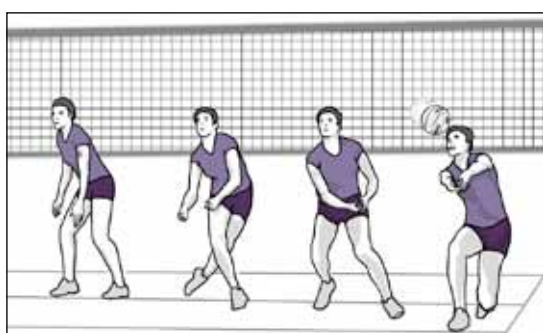
P 26: PASSE EN SUSPENSION



P 27: PASSE ARRIÈRE EN SUSPENSION



P 28: PASSE MONTANTE TENDUE



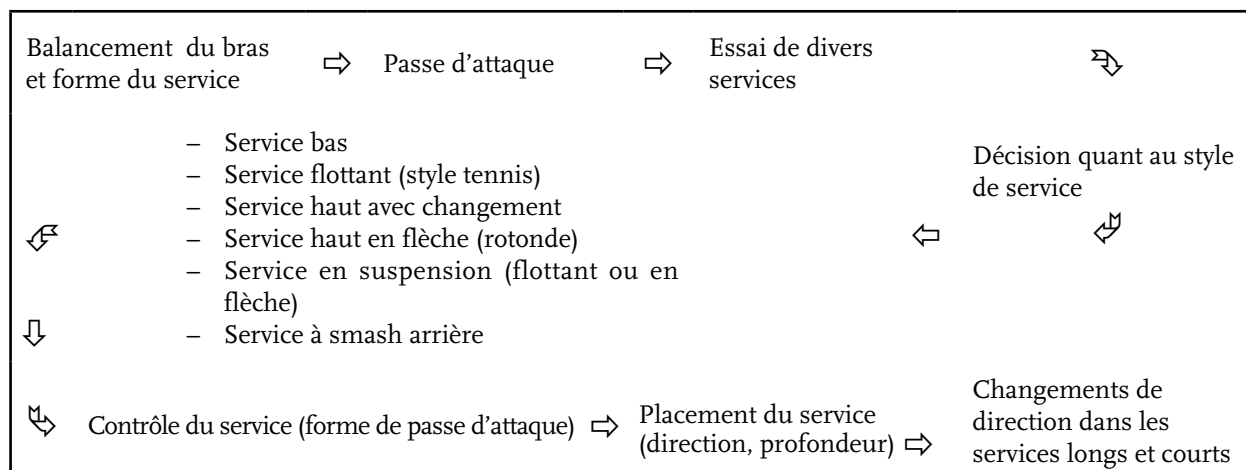
P 29: PASSE BASSE

3. Service

A. Conditions à remplir

L'aspect le plus important dans le service consiste à bien contrôler la vitesse et la trajectoire du ballon. Il est important de servir le ballon dans le terrain adverse sans erreur, car une faute au service fait perdre un point. Une trajectoire appropriée et des changements soudains de direction sont efficaces, mais les services rapides entraînent souvent des erreurs. Dans les faits, la décision de recourir à un service rapide dépend souvent de la façon dont le match évolue. Ce qui est déterminant, en fin de compte, c'est que les joueurs au service aient chacun leur point fort, notamment quant à la trajectoire et la vitesse du ballon servi. Il va sans dire que l'entraîneur doit bien connaître ces points forts.

B. Programme d'entraînement pour le service





P 30: SERVICE BAS

C. Contrôle du service

Les éléments suivants sont essentiels pour un bon contrôle du service:

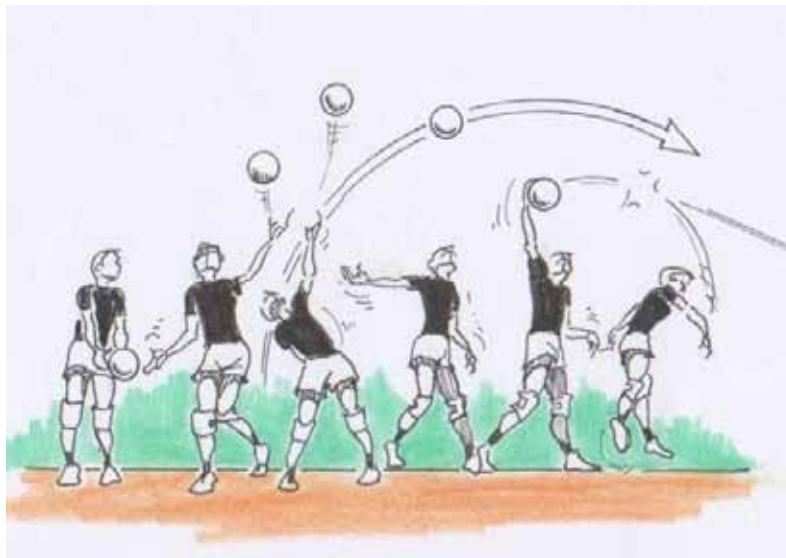
1. Toujours mettre en place le ballon.
2. Respecter un bon rythme depuis la mise en place du ballon jusqu'à sa frappe.
3. Contrôler le service, la direction du ballon et la distance (long ou court). Le changement de direction (ligne droite ou diagonale) se fait en changeant la position du pied avant plutôt qu'en balançant le bras différemment (P 31).



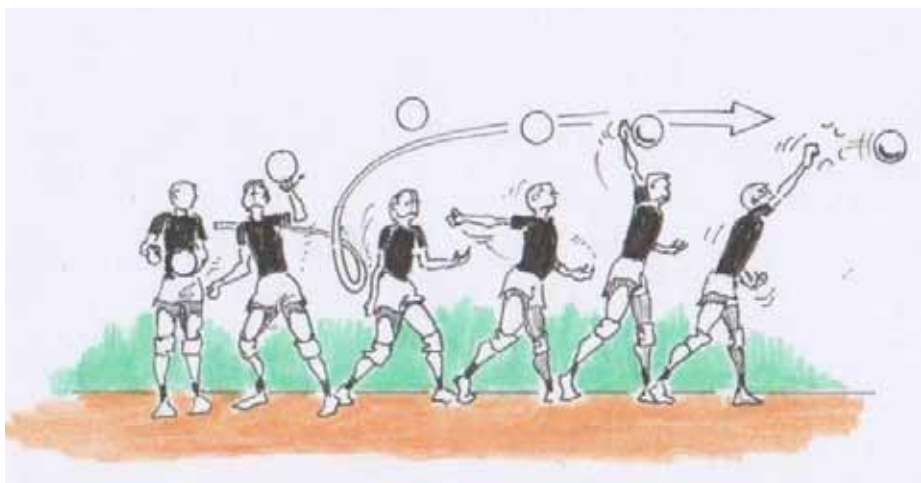
P 31: POSITIONS DES PIEDS ET DIRECTION DU SERVICE (POUR LE SERVICE HAUT)



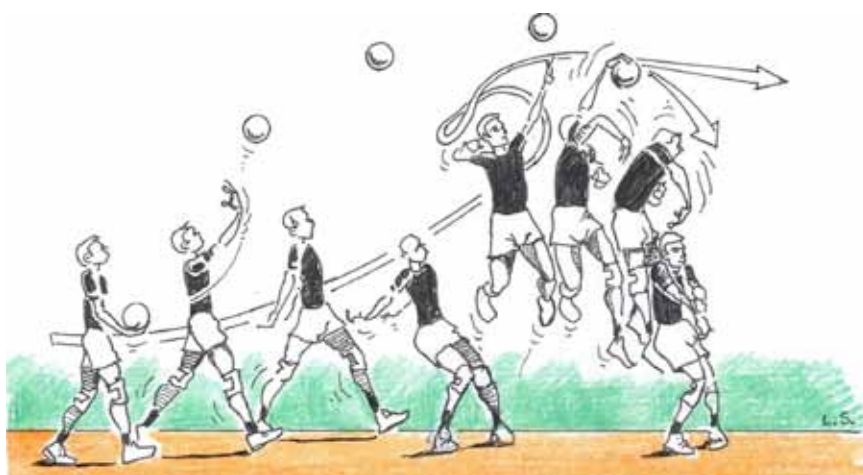
P 32: SERVICE FLOTTANT



P 33: SERVICE HAUT AVEC EFFET ET CHANGEMENT

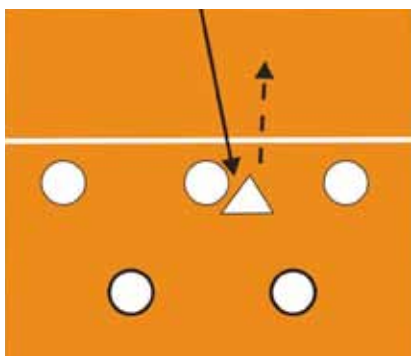


P 34: SERVICE HAUT AVEC EFFET

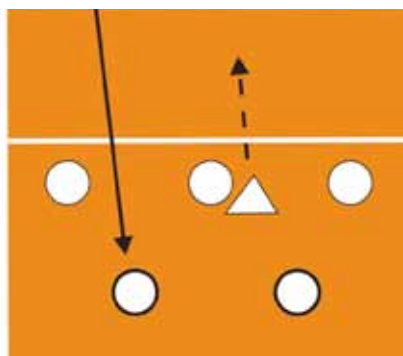


SERVICE SMASHÉ EN SUSPENSION AVEC EFFET

4. Viser le meilleur ou le plus rapide des attaquants. Cela peut inciter l'attaquant à faire une erreur quant au timing de son approche. Le cas échéant, cela aura un effet psychologique négatif sur l'équipe adverse et les joueurs seront déconcentrés lors de l'échange suivant (D 5, D 6).

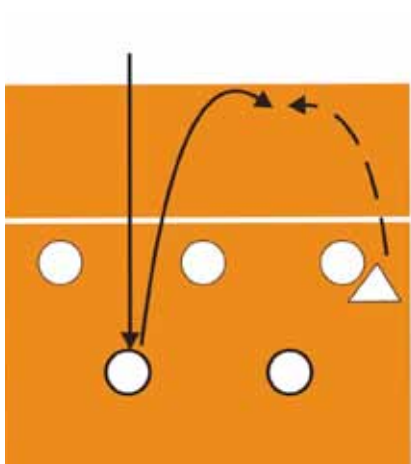


D 5: VERS LE PASSEUR OU L'ATTAQUANT RAPIDE

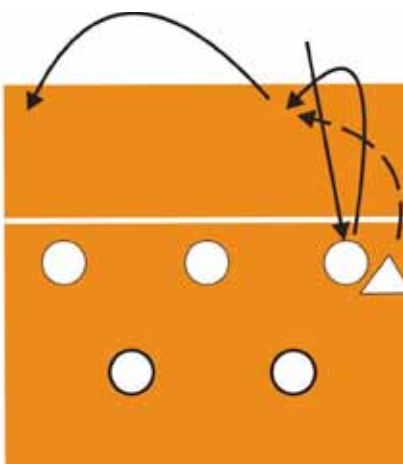


D 6: VERS L'ATTAQUANT DE POINTE

5. Si le passeur maîtrise mal la passe arrière, viser la direction opposée de celle où il envisage de passer le ballon. Le service vise l'endroit où la passe arrière sera effectuée. La passe qui en résultera sera irrégulière, ce qui rendra difficile une attaque rapide (D 8).



D 7: FACILE POUR LE PASSEUR



D 8: DIFFICILE POUR LE PASSEUR

6. Viser le joueur qui vient d'entrer sur le terrain parce qu'il sera nerveux et ne sera pas à l'unisson de son équipe. Il sera plus susceptible de commettre une erreur.

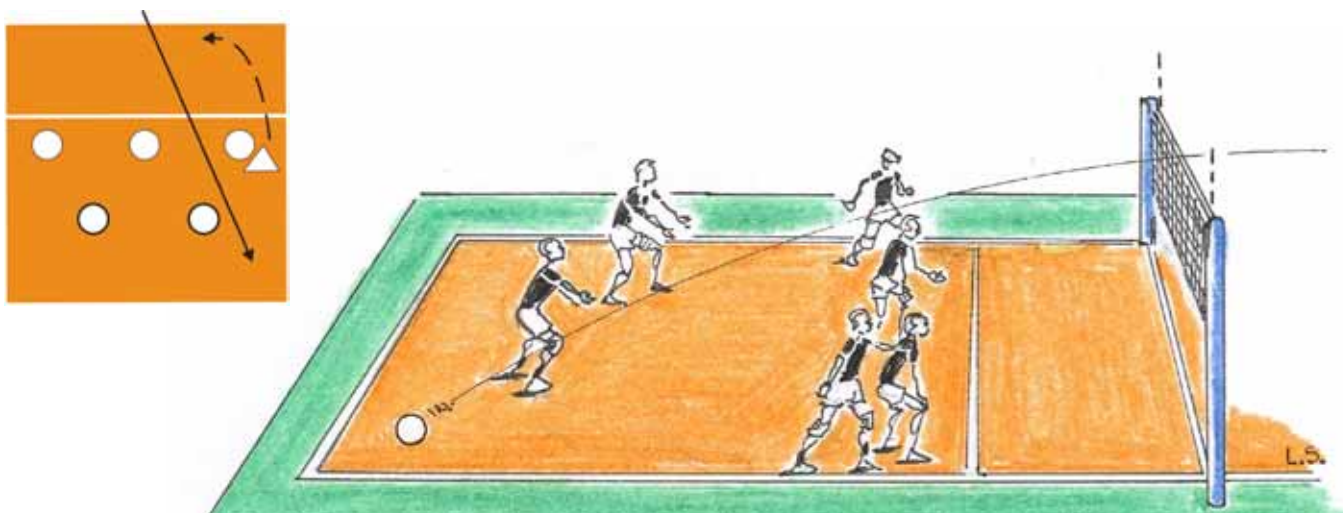
D. Evaluation de l'efficacité du service

Marquer le point grâce au service (3 points)

Obtenir un ballon libre ou facile (2 points)

Prévenir une attaque rapide en mettant l'adversaire dans l'incapacité de passer le ballon reçu dans la zone d'attaque (1 point)

Score final = $\frac{\text{Total des points}}{\text{Nombre total de services}}$



P 35: CONTRÔLE DU SERVICE VISANT LE COIN DU TERRAIN

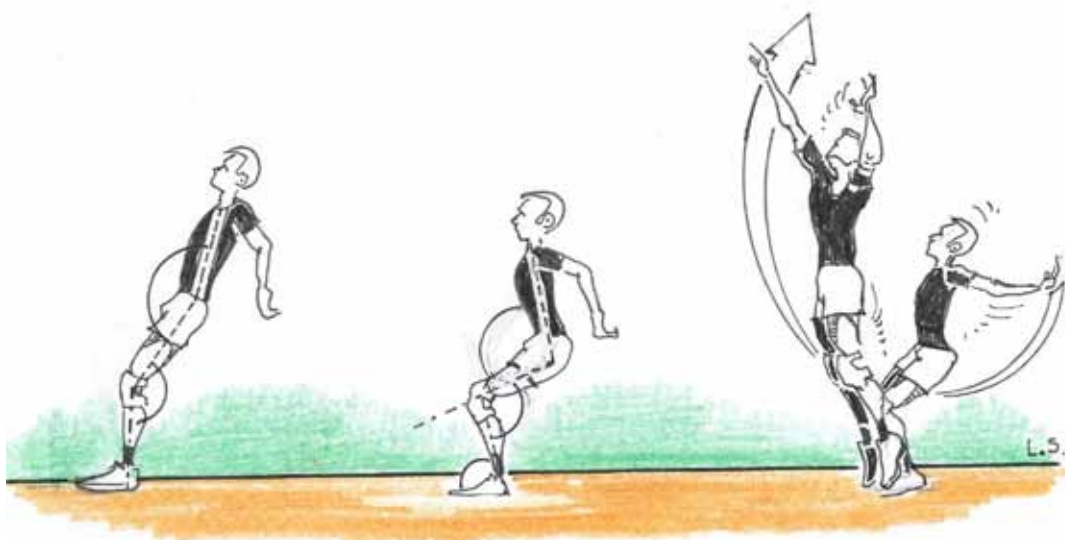


C. Angle du corps lors de la prise d'élan pour un meilleur saut

Pour sauter plus haut, le joueur doit se mettre physiquement dans la meilleure position possible avant de prendre son élan. S'il plie trop le corps (ou trop peu), il ne peut pas sauter très haut à la prise d'élan. Les positions du corps les plus appropriées sont illustrées à la fig. 9. Les bons sauts exigent une coordination musculaire puissante.



P 36: ANGLE DU CORPS AVANT LE SAUT



MAUVAIS ANGLE

MEILLEUR ANGLE

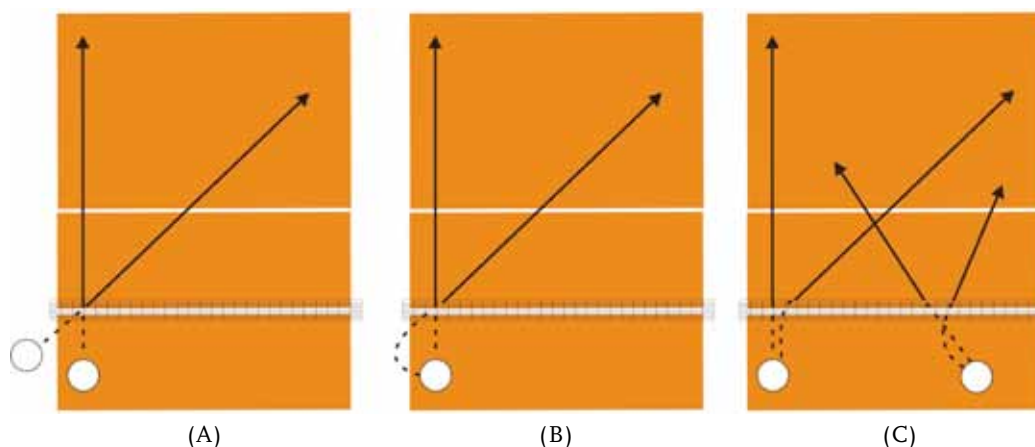
MOUVEMENT DE BALANCEMENT DU BRAS

D. Trois pas pour diriger le parcours du smash

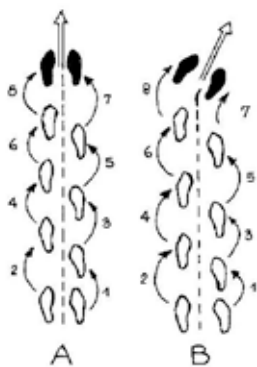
Après une approche en ligne droite vers le filet, smasher le long de la ligne. Ensuite, après une approche courbée à 60 degrés vers le filet (depuis l'extérieur de la ligne de côté), smasher en diagonale (A).

Après une approche en ligne droite vers le filet, smasher le long de la ligne. Reprendre la première position et faire le tour en vue du smash en diagonale (B).

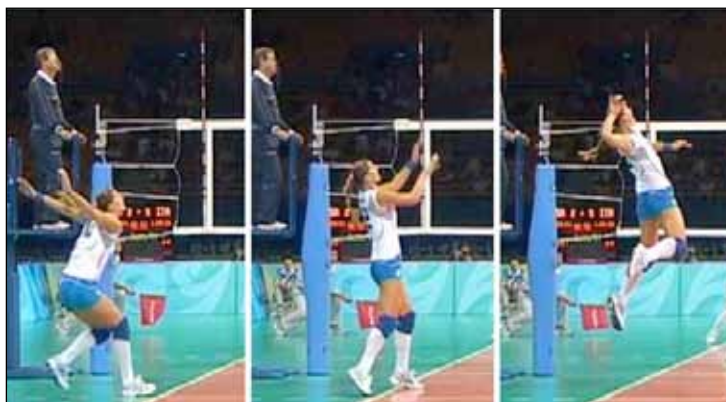
Tout d'abord, essayer de smasher le long de la ligne, puis en utilisant la même approche, smasher en diagonale en changeant de pas à la prise d'élan (C) et D II.



D 9: CHANGEMENTS DE DIRECTION DU SMASH EN UTILISANT L'APPROCHE



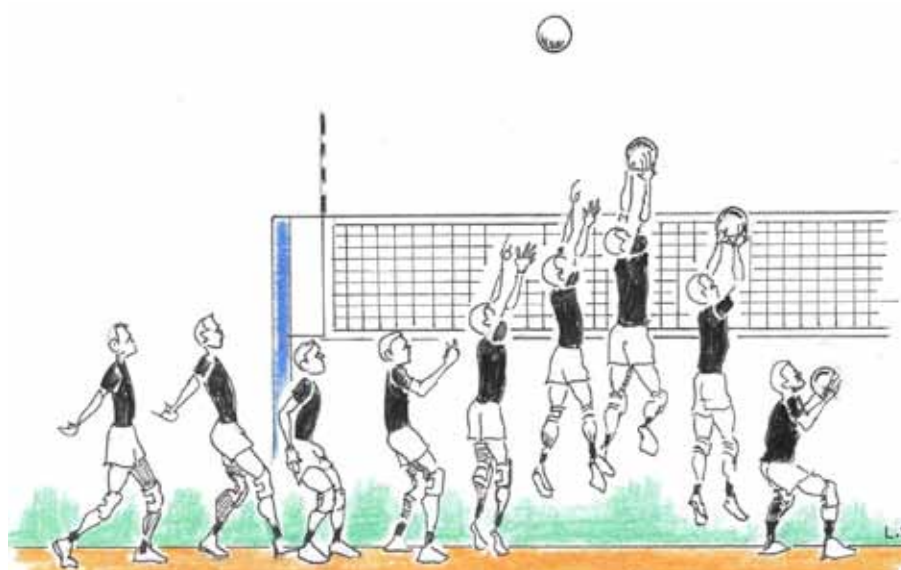
D 10: VIRAGE EN PAS CROISÉS POUR UNE APPROCHE À LA MAIN DROITE



P 37 A: DIRECTION FONDAMENTALE DU SMASH



P 37 B: BALANCEMENT DU BRAS EN SMASH



P 37 C: SAUTER ET ATTRAPER



P 37 D: SMASH D'UN BALLON EN L'AIR



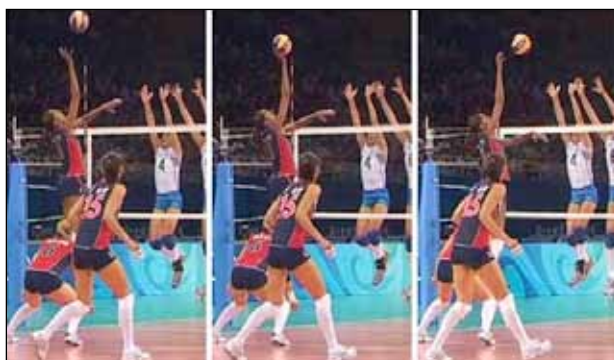
P 37 E: SMASH EN TRAVERS



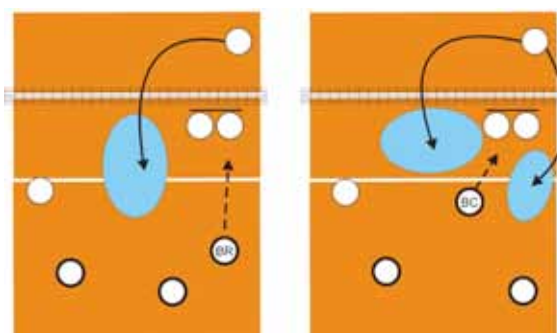
P 37 F: SMASH EN LIGNE DROITE/LE LONG DE LA LIGNE

E. Smash doux (feinte en effleurant le ballon)

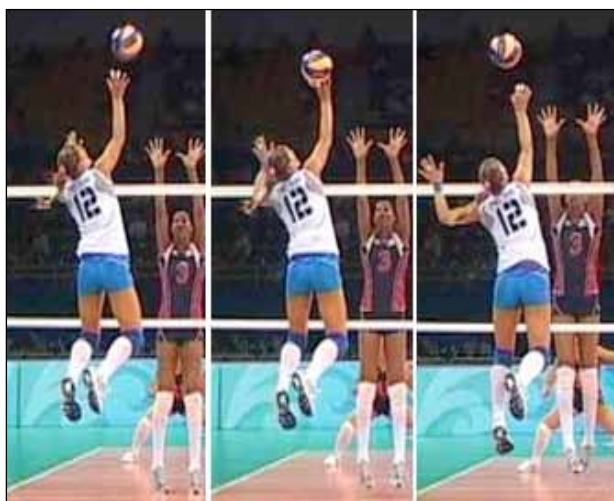
Parfois, les smashes doux ou les ballons effleurés mettent l'équipe adverse plus en difficulté que les smashes violents. Comme l'illustre le diagramme ci-après, il est nécessaire d'entraîner les joueurs à utiliser des tactiques de smash doux dans certaines phases du jeu (P 38, II-D9, II-D10).



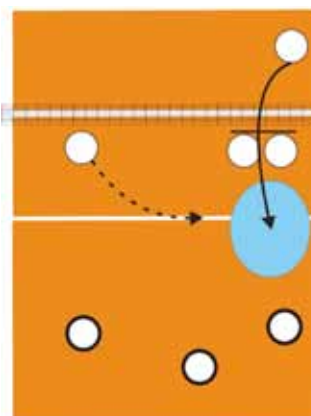
P 38: ATTAQUE À BALLE EFFLEURÉE



D 11: DEUX EMPLACEMENTS POUR UN BALLON EFFLEURÉ EFFICACE



P 39: BALLON EFFLEURÉ DERRIÈRE LES CONTREURS



F. Techniques d'attaque contre des contreurs forts

Lorsqu'un contreur grand et fort a reçu une passe au-dessus du filet, les attaquants doivent recourir aux techniques suivantes pour neutraliser le contre:

- utiliser les trois points d'impact ou la technique de block-out (P 40, D 12),
- utiliser le contre de l'adversaire ou le jeu de rebond.



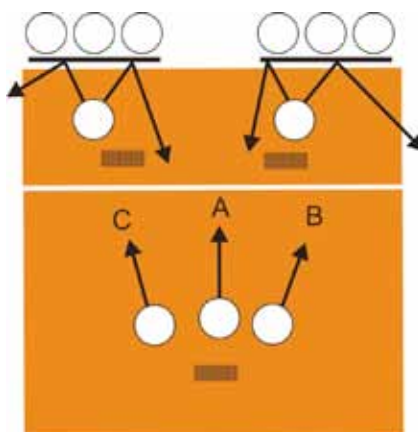
TROIS POINTS D'IMPACT



P 40: TROIS POINTS D'IMPACT (AVANT)



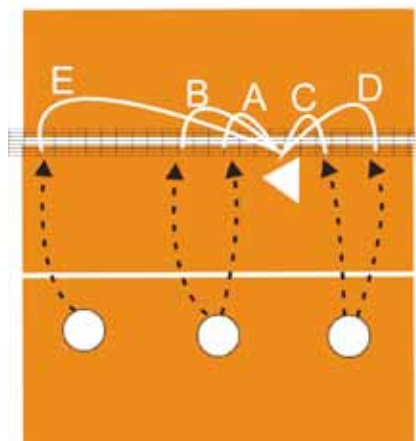
TROIS POINTS D'IMPACT (DE DOS)



D 12: BLOCK-OUT UTILISANT LES CONTREURS DE L'ADVERSAIRE

G. Techniques de smash rapide

Smasher une passe longue et haute au-dessus du filet donne aux joueurs adverses le temps de se préparer. Il faut donc entraîner ses joueurs à smasher des passes courtes ou des passes montantes tendues. Il existe cinq types de smashes rapides dans le volleyball (D 13).



D 13: TYPES DE BASE DU SMASH RAPIDE

1. Smash rapide juste devant le passeur; l'attaquant doit sauter et attendre en l'air la passe courte (P13 A).
2. Smash rapide à une distance de 2-3 m devant le passeur; l'attaquant doit sauter en même temps que le passeur frappe le ballon pour la passe d'attaque (D 13 B).
3. Smash rapide derrière le passeur (D 13 C).
4. Smash rapide à une distance de 2-3 m derrière le passeur (D 13 D).
5. Smash de passe montante tendue près du côté gauche des poteaux du filet (D 13 E).



P 41: ATTAQUE RAPIDE DE TYPE 'A'

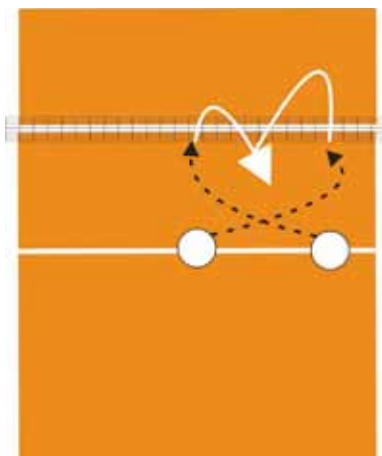


P 42: ATTAQUE RAPIDE DE TYPE 'B'

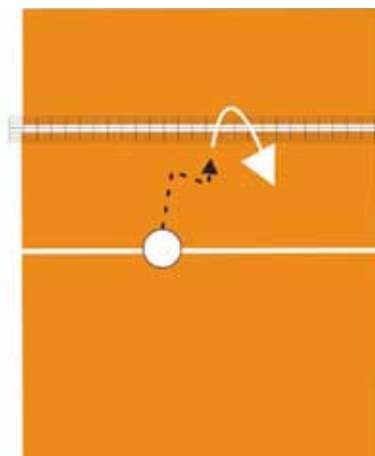
Si le ballon est passé à un point situé à 2,5 m à côté du filet et que le passeur vient rapidement se mettre sous le ballon, l'attaquant doit se déplacer et sauter depuis une distance de 2,5 m par rapport au passeur.

H. Variations des techniques de smash rapide

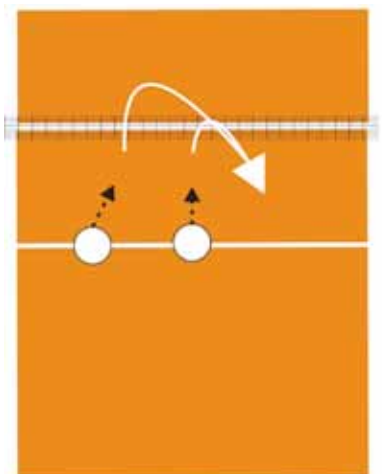
Les meilleures équipes utilisent de nombreuses combinaisons d'attaques pour créer la confusion chez les contreurs et les réceptionneurs adverses.



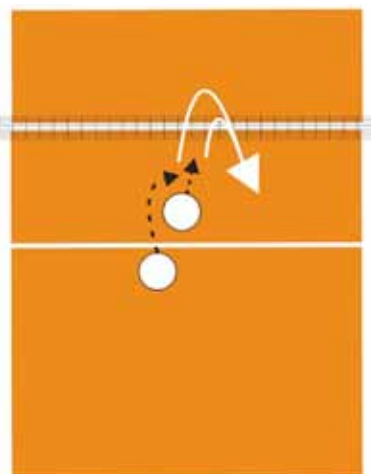
D 14: SMASH RAPIDE EN CHANGEANT DE POSITIONS



D 15: DÉCALAGE DE TEMPS À UN JOUEUR



D 16: DOUBLE 'B' RAPIDE



D 17: DÉCALAGE DE TEMPS EN POSITIONS EN PILE

5. Réception d'attaque

La réception d'attaque est une technique fondée sur les passes basses ou à une main. La vitesse du ballon smashé s'accroît d'année en année en raison de l'amélioration des performances physiques des joueurs. De ce fait, les éléments suivants doivent être introduits dans la formation à la réception de smash.

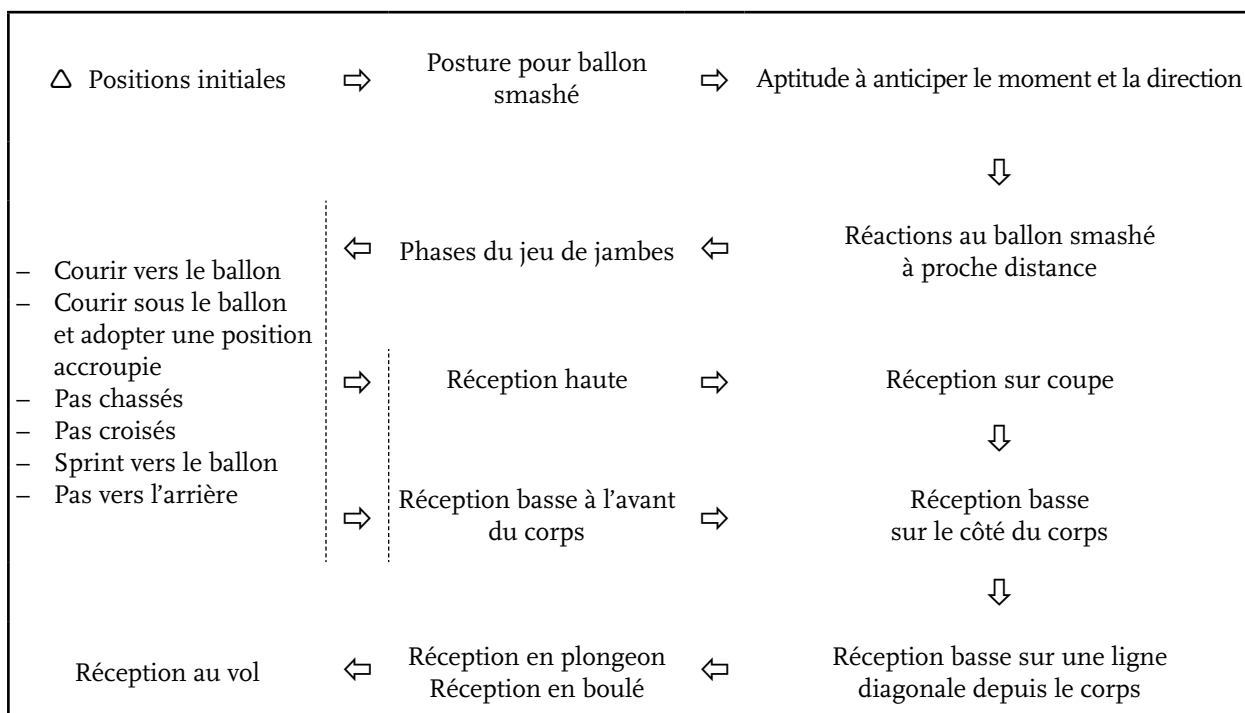
A. Eléments à former pour améliorer la réception de smash

1. Position et posture pour la réception de smash
2. Anticipation ou prévision
3. Position de réaction rapide pour le mouvement du ballon
4. Réflexes
5. Mouvements rapides dans la zone de réception
6. Dextérité dans les répétitions successives

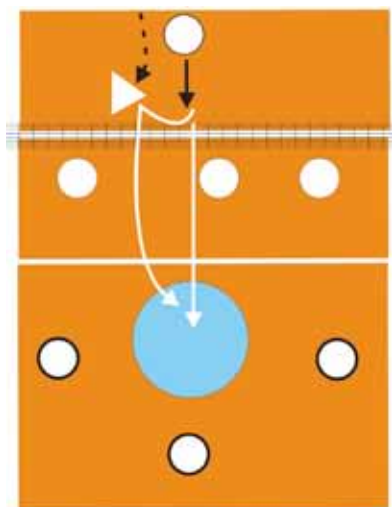


P 43: RÉCEPTION HAUTE

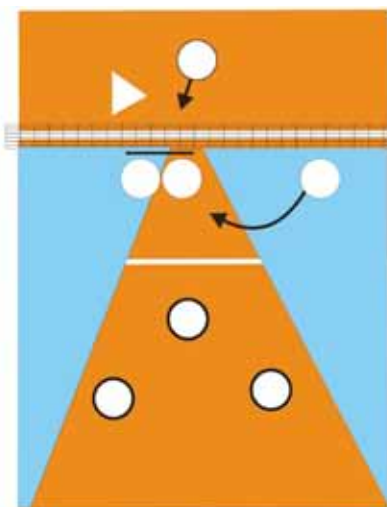
B. Programme d'entraînement pour techniques de réception de smash



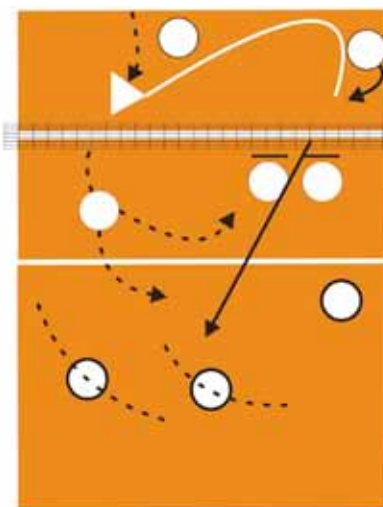
Les joueurs des diagrammes 19 et 20 sont en position correcte pour recevoir un ballon smashé. Ils ne doivent pas se décaler comme dans le diagramme 18.



D 18: MAUVAISE POSITION



D 19: POSITION CORRECTE



D 20: DIRECTIONS POUR LA DÉFENSE

Pour conserver la formation de réception de leur équipe, les joueurs de ligne arrière doivent rester en position avant le début de chaque mouvement. Dans la posture de base, la zone de réception est située entre l'épaule et le genou.

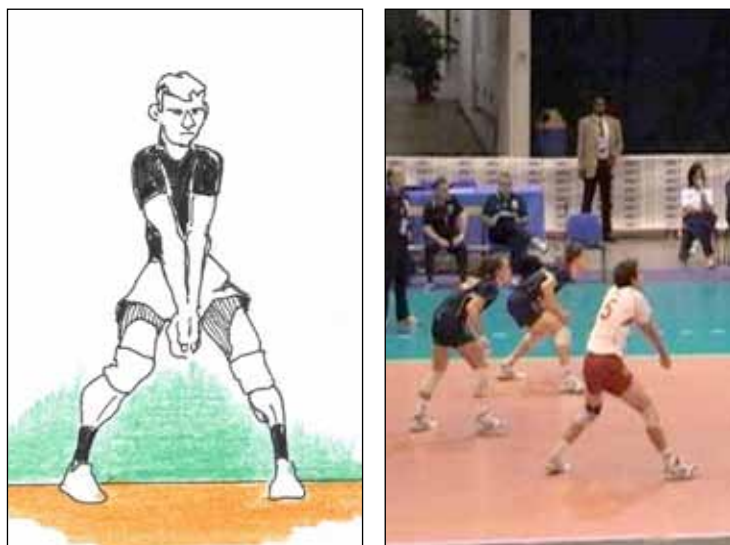
Lorsque les joueurs reçoivent un ballon smashé, ils ne doivent pas frapper le ballon plus haut qu'au niveau de l'épaule (le ballon pouvant être en dehors du terrain). Les réceptionneurs doivent garder des postures basses et être toujours à l'affût de ballons smashés arrivant principalement au-dessous des épaules.

C. Posture pour les ballons smashés

Comme indiqué précédemment, les joueurs de ligne arrière doivent adopter une position qui leur permet de réagir rapidement aux ballons smashés. Il faut prêter tout particulièrement attention à la position des bras et des pieds (P 44).



P 44: POSTURE DE BASE



P 45: MAUVAISE POSTURE

D. Comment anticiper la direction du ballon smashé

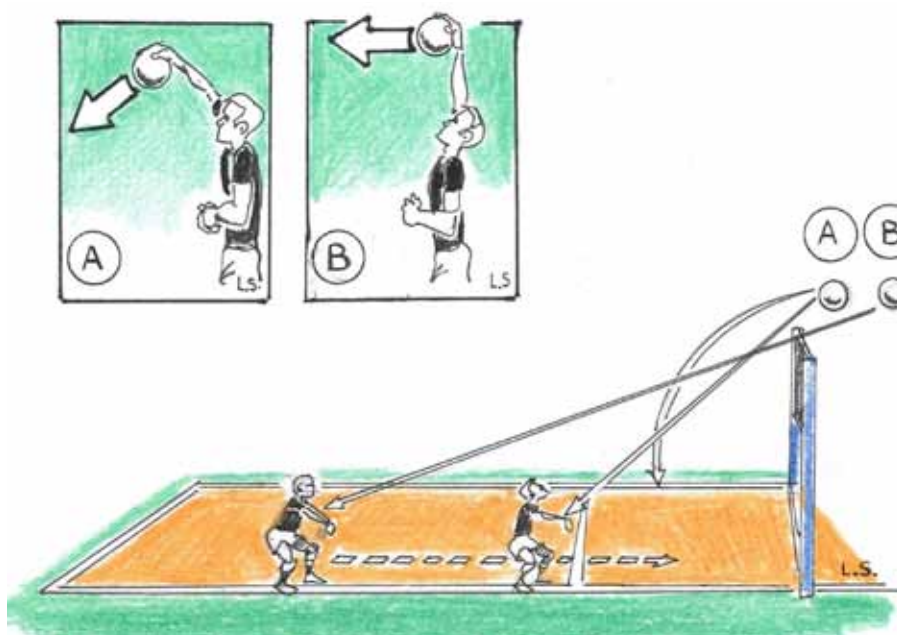
1. Anticipation de va-et-vient

Distance par rapport à la passe d'attaque: si le joueur passe le ballon loin du filet, l'attaquant est le plus souvent dans l'impossibilité de frapper un smash fort et court dans la zone d'attaque (P 46).

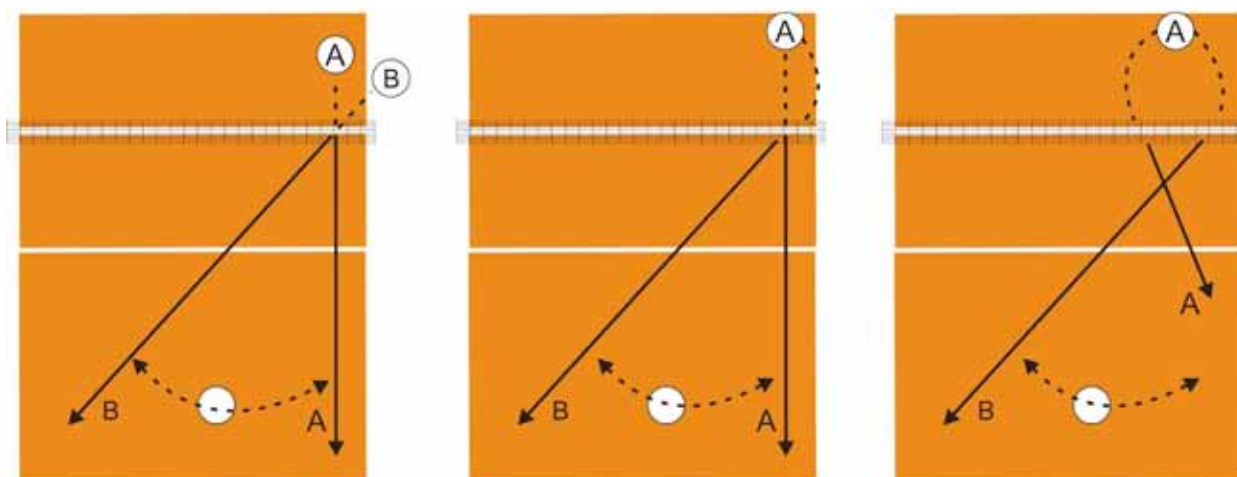
Position de frappe des attaquants: si l'attaquant n'est pas grand et ne sait pas bien sauter, ou s'il frappe le ballon au-dessus ou en dessous de son épaule, il ne sera pas en mesure de frapper un smash fort et court dans la zone d'attaque.

2. Approche des attaquants (en direction ou en pas)

Le réceptionneur peut anticiper la direction du smash en observant la direction de l'attaquant ou ses deux derniers pas (D 21 - 25).



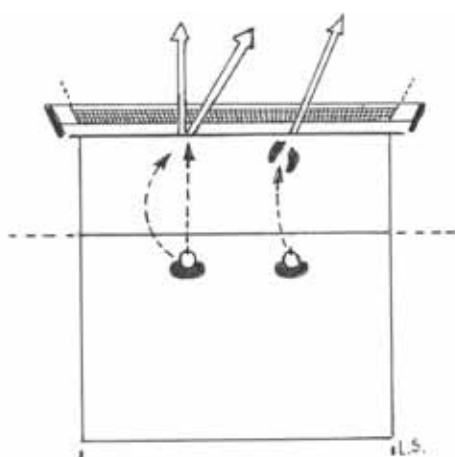
P 46: ANTICIPATION DE L'ANGLE D'ATTAQUE



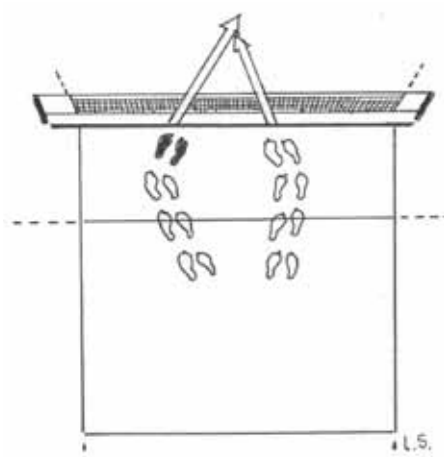
D 21

D 22

D 23



D 24



D 25

3. Changements de points d'impact

Une attention doit être prêtée au balancement du bras des attaquants, chacun ayant une technique particulière en la matière. L'entraîneur doit expliquer les habitudes des adversaires à ses réceptionneurs.

Position des mains des contreurs: les réceptionneurs décident de leur plan d'action en fonction de la position des mains des contreurs. Ils doivent se déplacer entre ou en dehors des mains du contreur.

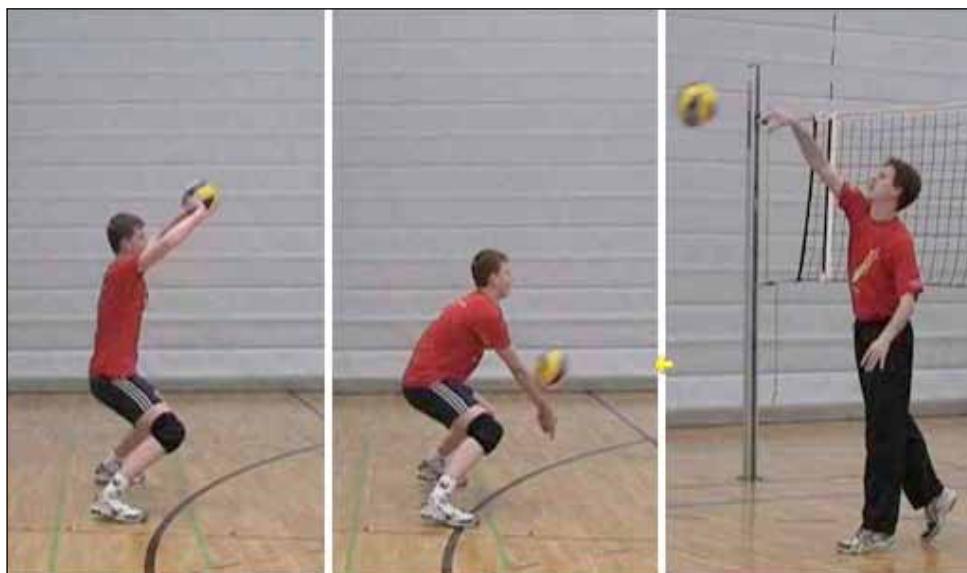
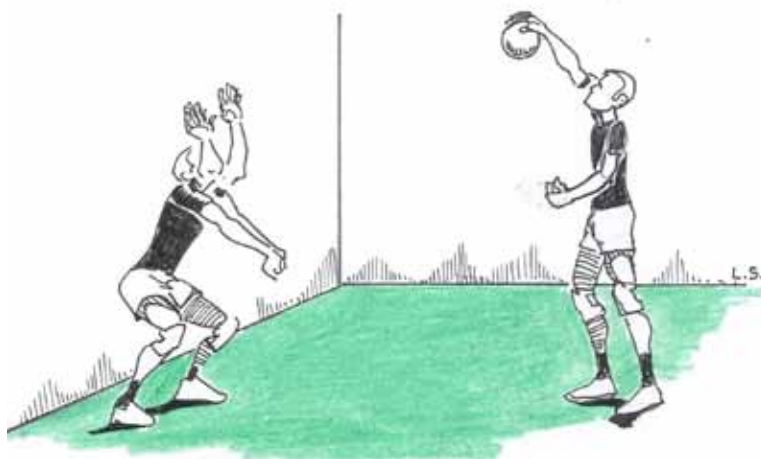
Chaque équipe a ses formations d'attaque particulières. L'entraîneur doit observer la formation d'attaque préférée des adversaires afin que ses joueurs puissent planifier leurs formations pour empêcher que l'attaque des adversaires ne réussisse.

E. Importance de la réaction dans la réception de smash

Les ballons smashés sont de plus en plus rapides, surtout dans le volleyball de haut niveau. Les résultats de recherches scientifiques effectuées par l'Association japonaise de volleyball sur la vitesse de ballons smashés sont les suivants:

Vitesse d'un ballon smashé par des joueurs de premier ordre:

- hommes: environ 27 m/sec
- femmes: environ 18 m/sec



P 47: RÉCEPTION DE MATCH



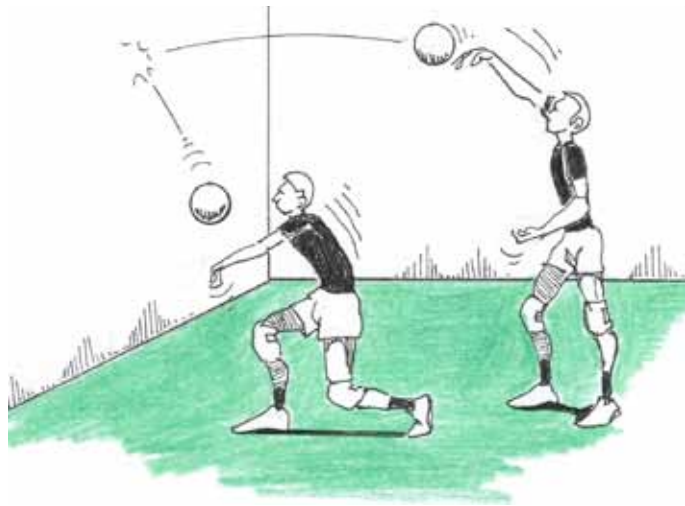
P 48: RÉCEPTION CONTRE UN MUR

Quant au temps de réaction des hommes et des femmes, il a été mesuré comme suit:

- hommes et femmes en moyenne: environ 0,40 sec
- coureurs de 100 m aux Jeux olympiques (hommes): 0,25 sec

Lorsqu'un ballon vole sur une distance de 9 m depuis le haut du filet vers le sol à la vitesse indiquée ci-dessus, le temps de réaction est de 0,333 sec pour les hommes et de 0,50 sec pour les femmes. Mais dans des situations de jeu réelles, les attaquants frappent plus près du filet et les ballons volent plus près du sol.

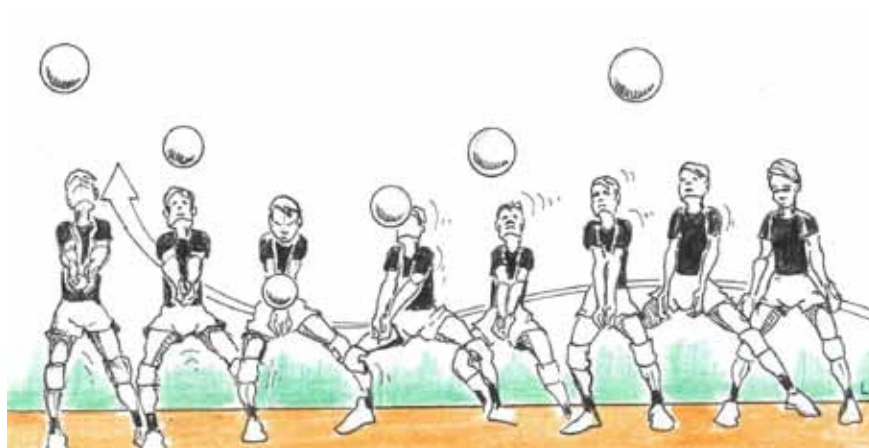
Ces données signifient que l'attaque doit être effectuée à la limite des capacités humaines en matière de temps de réaction. Pour cela, la formation aux smashes est vitale. Un ballon effleuré reste en l'air environ 1,20 sec depuis le sommet du filet jusqu'au sol. Un joueur peut parcourir 3,5 m en 1,20 sec. Les joueurs doivent commencer à 3-4 m du filet (près de la ligne d'attaque) pour recevoir un ballon effleuré. C'est la raison pour laquelle l'anticipation et le temps de réaction sont très importants dans le jeu de réception.



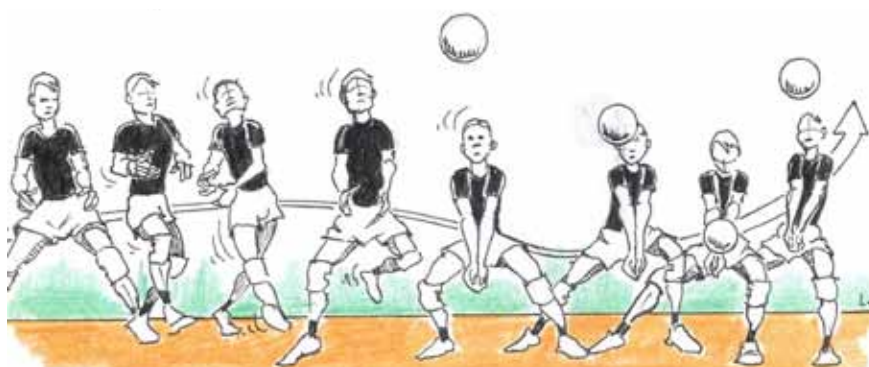
P 49: GLISSADE LORS D'UN DÉPLACEMENT VERS L'AVANT



P 50: PLONGEON



P 51: JEU DE JAMBES EN PAS CHASSÉS



P 52: JEU DE JAMBES EN PAS CROISÉS



P 53: RÉCEPTION EN DEHORS DU CORPS



P 54: MOUVEMENT DES BRAS ET DU CORPS POUR UNE RÉCEPTION LATÉRALE

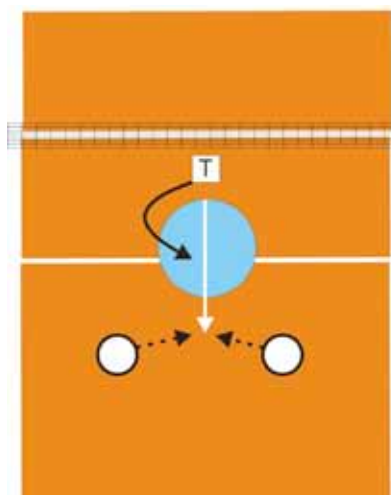


P 55: RÉCEPTION EN BOULÉ

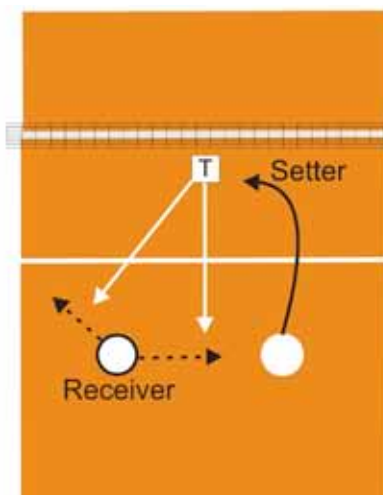
F. Direction des mouvements de réception par un, deux et trois joueurs

Comme indiqué dans les techniques de passe basse, les joueurs ne doivent pas se déplacer vers le côté mais plutôt en diagonale à 30 ou 45 degrés lorsqu'ils retournent le ballon au passeur, comme l'illustrent les diagrammes D 26 à D 29.

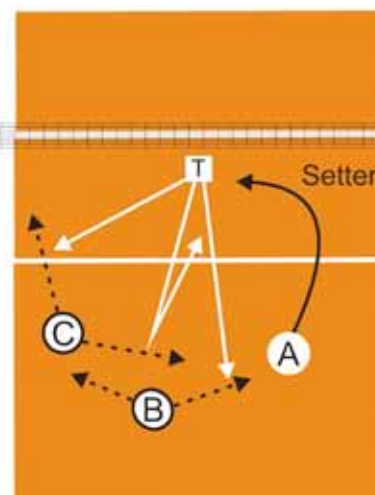
Lorsque les joueurs réceptionnent un ballon smashé, il est crucial qu'ils anticipent de l'attaque suivante. Sans anticipation, la réception échouera si l'attaquant tente une feinte par ballon effleuré entre les deux joueurs. Les formations de réception dans le système à 6 joueurs sont toujours anticipées par ceux-ci. Dans le même temps, les joueurs doivent se déplacer en diagonale à 45 degrés l'un de l'autre et en travers, et se couvrir mutuellement.



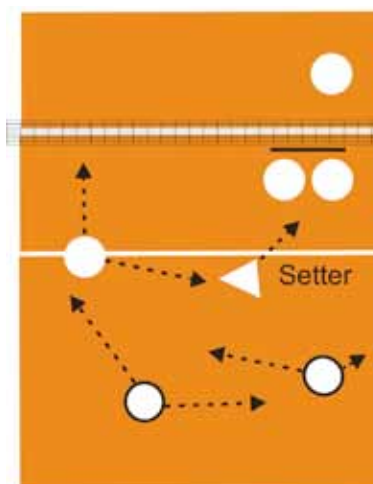
D 26: POINT FAIBLE ENTRE DEUX JOUEURS



D 27: DÉCISION BASÉE SUR LA POSITION DES JOUEURS



D 28: MOUVEMENT COLLECTIF À TROIS JOUEURS



D 29: FORMATION DE DÉFENSE DE L'ÉQUIPE

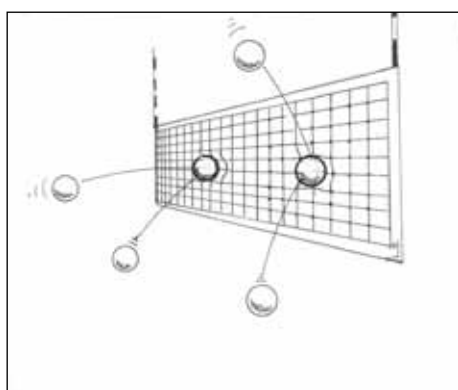
Lorsque trois joueurs reçoivent un ballon smashé (D 28), le joueur A se déplace pour réceptionner un ballon effleuré ou la prochaine passe d'attaque, alors que B se déplace derrière C pour le couvrir en se déplaçant en diagonale. Ce principe doit être appliqué à toutes les formations de réception, dont celles pour le service.

Lorsque les joueurs maîtrisent les techniques de réception de smash, l'entraîneur peut introduire des variations (p. ex., réception pour des rebonds inattendus) afin de couvrir tous les cas de figure.

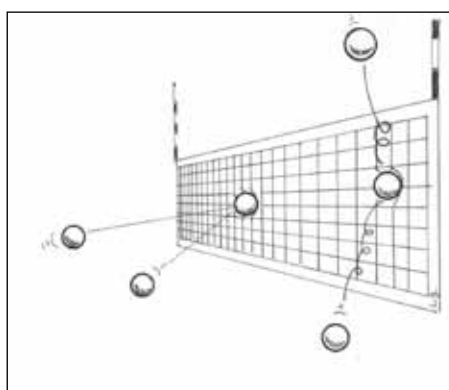
G. Jeu au filet (récupération depuis le filet)

Il existe des différences dans le type de rebond, comme le montrent les diagrammes D 30 et D 31. L'entraîneur introduit la formation à la récupération au filet pour des situations de jeux. Les trois facteurs qui affectent le rebond du ballon sur le filet sont les suivants:

1. La vitesse du ballon lorsqu'il entre dans le filet.
2. La partie du filet dans lequel il pénètre.
3. L'angle de déflexion du ballon depuis le filet et la direction de l'effet du ballon.



D 30: POSITION DE REBOND AU FILET AVEC VITESSE

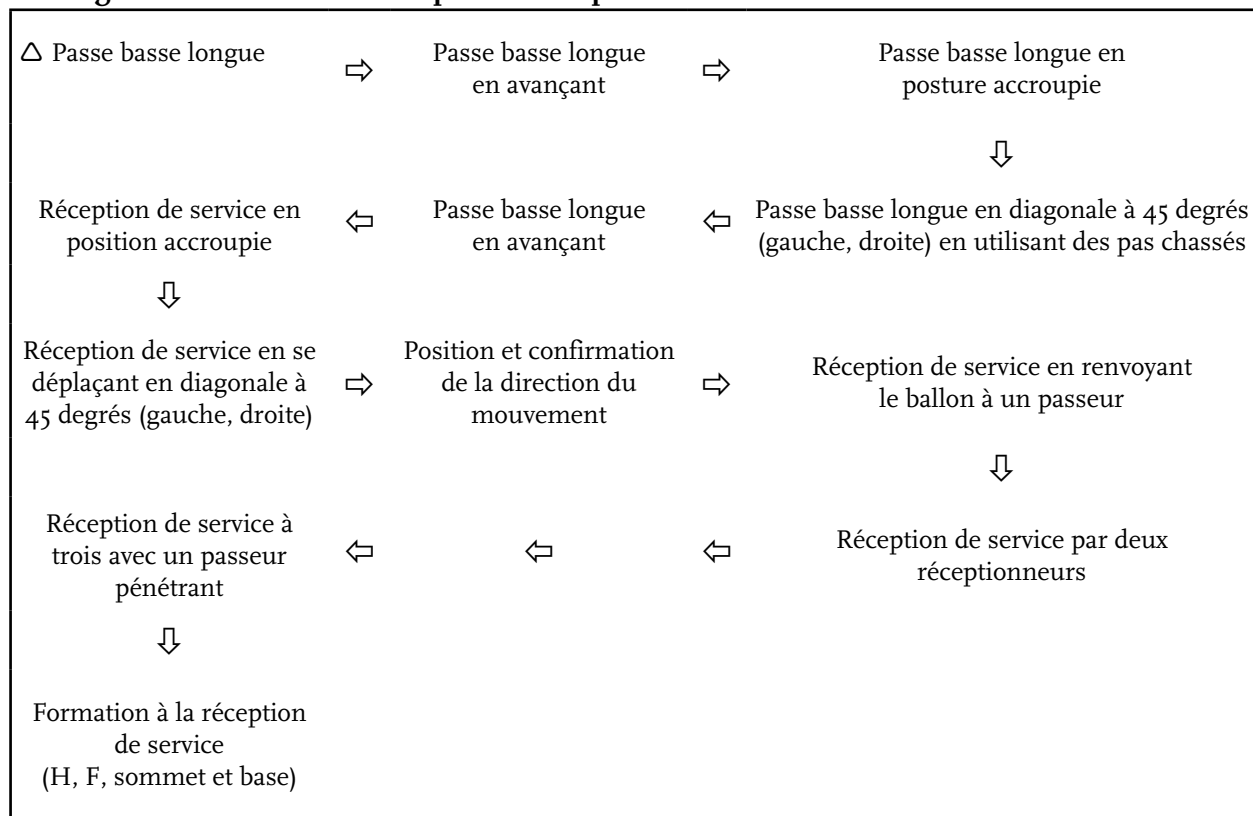


D 31: ANGLE DE DÉFLEXION DU BALLON

6. Réception de service

La réception de service est la principale technique appliquée de la passe basse. Si une équipe manque le service, l'équipe adverse marque immédiatement un point. Il est dès lors essentiel que les joueurs individuels maîtrisent bien la réception de service afin d'optimiser la performance de l'équipe dans son ensemble.

A. Programme d'entraînement pour la réception de service



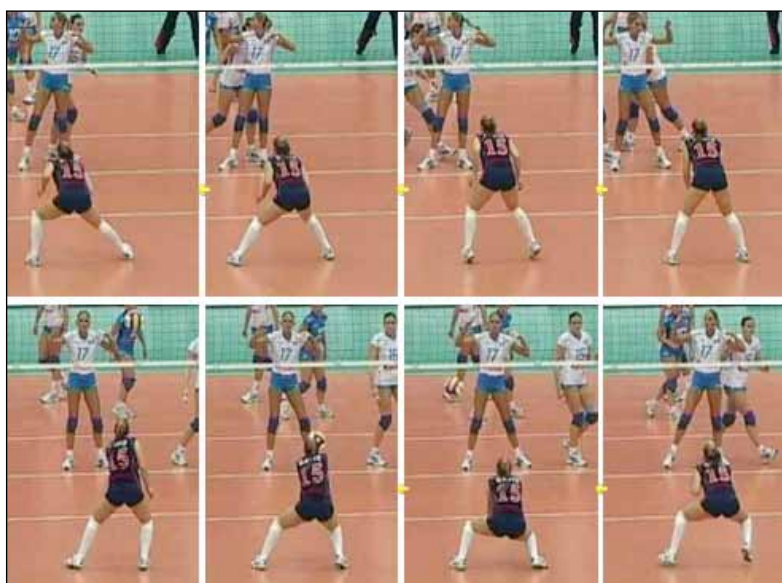
P 56: POSTURE DE BASE POUR LA RÉCEPTION D'UN SERVICE BAS



P 57: CONTACT AVEC LE BALLON EN POSITION BASSE



P 58: POSTURE DE BASE POUR RÉCEPTION DE SERVICE



P 59: RÉCEPTION DE SERVICE EN SE DÉPLAÇANT AVEC DES PAS CHASSÉS



P 60: RÉCEPTION DE SERVICE EN POSITION BASSE



P 61: RÉCEPTION DE SERVICE EN DEHORS DU CORPS

B. Principales techniques dans la réception de service

La première étape pour bien réceptionner un service consiste à se déplacer vers le ballon et à le recevoir à l'avant du corps. La position fondamentale à hauteur moyenne est indiquée à l'illustration P 58.

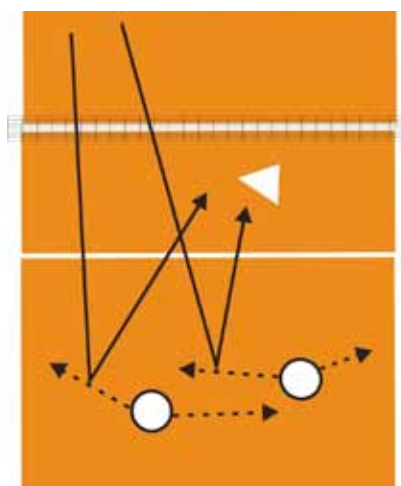
Le ballon ne doit pas être reçu au-dessus de la hauteur de la taille. Cela étant, si le joueur n'a pas le temps de se déplacer latéralement pour recevoir le ballon directement à l'avant, la réception peut se faire en déplaçant les bras latéralement, comme le montre l'illustration P 61.

Le ballon doit être reçu entre les genoux en position basse et renvoyé vers le passeur.

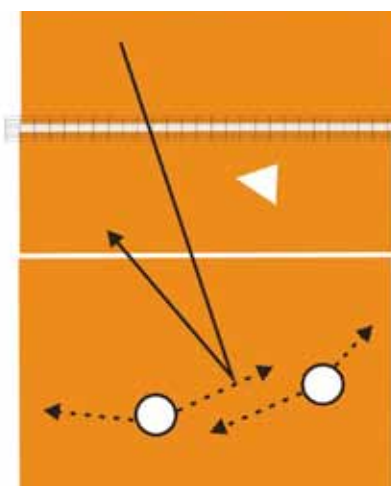
Le ballon servi change brutalement de direction à proximité du sommet du filet et à hauteur de la taille des joueurs en ligne avant. De même, lorsqu'un joueur reçoit un service à changement de vitesse, il ne doit pas recevoir le ballon en étirant le corps vers le haut, mais regarder soigneusement le ballon et faire face à la direction du passeur avant la réception.

C. Directions du mouvement dans la réception de service

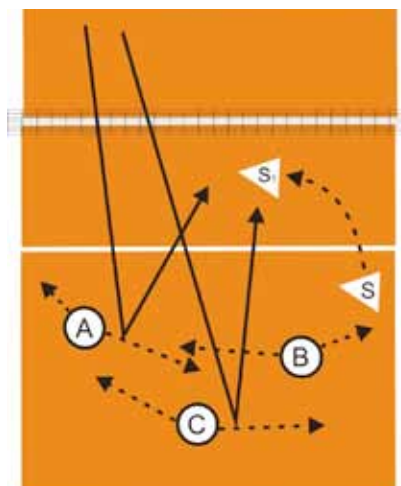
Ces directions sont importantes pour la réception de service lorsque le joueur veut renvoyer le ballon reçu au passeur (D 34 et D 35). Lorsque les joueurs se déplacent latéralement, il faut utiliser les pas chassés plutôt que les pas croisés.



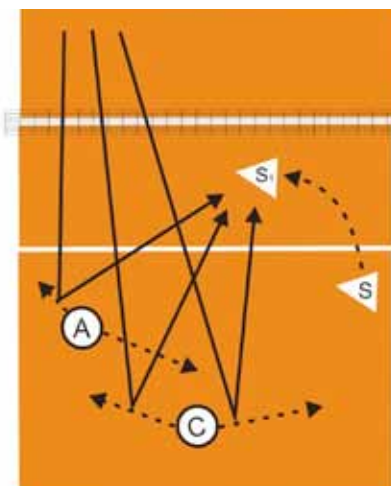
D 32: BONNE DIRECTION



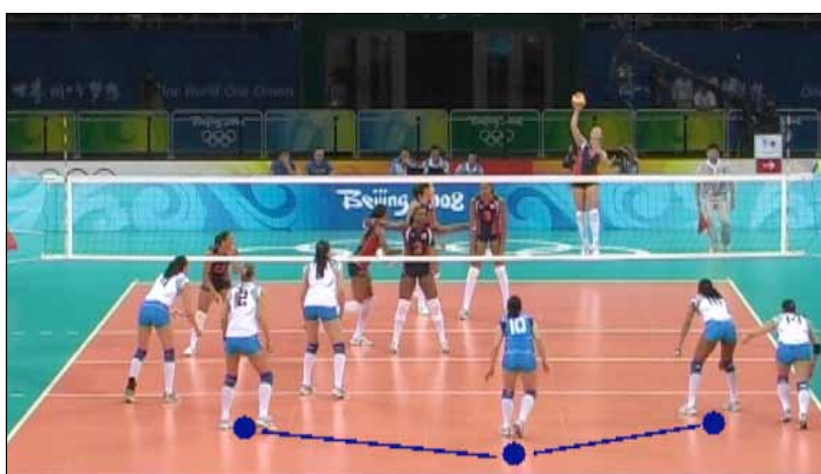
D 33: MAUVAISE DIRECTION



D 34: RÉCEPTION DE SERVICE
À TROIS



D 35: RÉCEPTION DE SERVICE
À DEUX



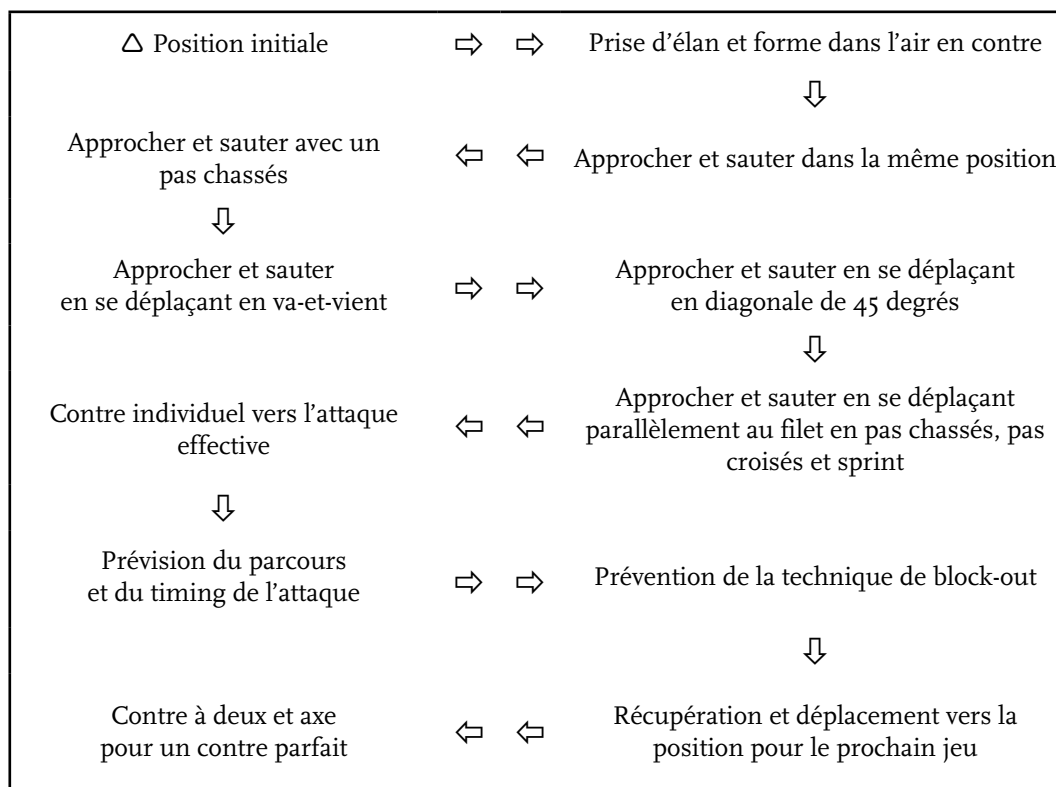
P 62: FORMATION DE RÉCEPTION DE SERVICE



7. Contre

Le contre représente une contre-attaque très efficace dans le volleyball moderne; ce n'est donc pas une technique défensive. L'entraîneur doit prêter attention à améliorer les techniques fondamentales de contre de ses joueurs pour que l'équipe soit performante sur le plan collectif. Le contre recèle de nombreux éléments de base que les joueurs devraient maîtriser tout au long de l'entraînement quotidien.

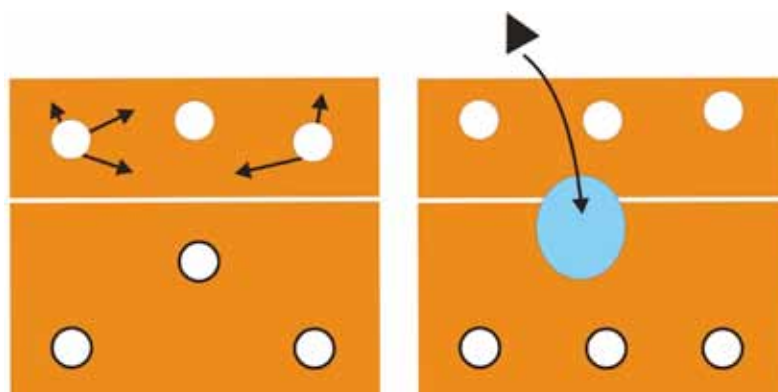
A. Programme d'entraînement pour le contre



B. Position de départ des contreurs pour l'attaque des adversaires

Le joueur central avant (CA) reste près du filet, les joueurs avant gauche (AG) et avant droit (AD) restent derrière le filet. AG se déplace pour contrer le smash rapide (D 36).

Si tous les contreurs restent près du filet, il n'y a pas de joueurs pour recevoir les ballons effleurés et les smashes rapides (mauvaise position) (D 37).



D 36: POSITIONS DE BASE CORRECTES

D 37: MAUVAISES POSITIONS

C. Postures de base du contreur

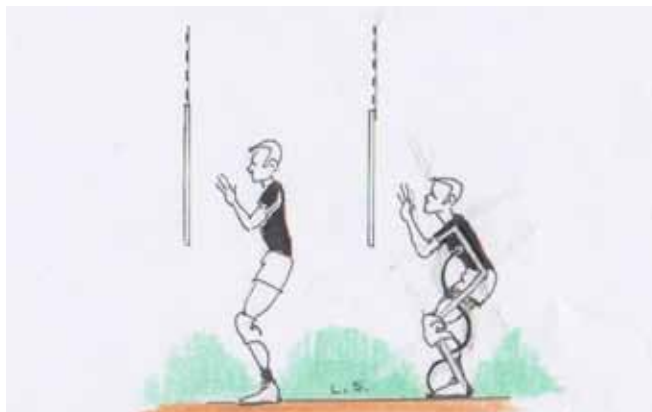
La posture de base consiste à placer les mains derrière les oreilles, en réalisant un angle de 90 degrés aux hanches et jambes, de 100-110 degrés aux genoux, et de 80-90 degrés aux chevilles (P 63).

D. Hauteur et conditions nécessaires pour le contre

Il s'agit de sauter aussi haut que possible et d'étendre les mains au-dessus du filet aux hauteurs suivantes (P 64):

- hommes – coude au-dessus du filet,
- femmes – milieu du bras entre les coudes et les poignets au-dessus du filet.

Le bon timing est un élément très important pour exécuter un contre parfait. S'il est mauvais, le ballon sera dévié après le contre. Si le joueur saute à un moment inapproprié ou adopte une mauvaise posture, le ballon tombera entre le filet et son corps. Le réceptionneur à l'arrière aura des difficultés à anticiper la trajectoire du ballon smashé et sera dans l'incapacité de le réceptionner convenablement. Le timing du contreur dépendra de l'aptitude de l'attaquant à sauter, de la force du ballon smashé et de la distance de la passe par rapport au filet.



P 63: ANGLE AVANT UN CONTRE



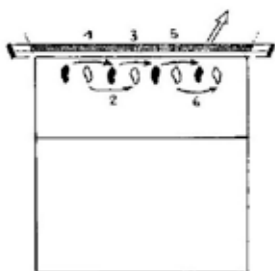
P 64: FORME DU CONTRE



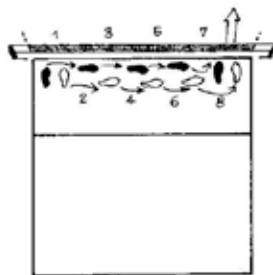
P 65: MOUVEMENT APRÈS UN CONTRE

E. Mouvements et jeu de jambes dans le contre

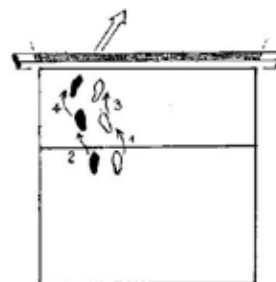
1. Pas chassés près du filet et position de freinage des pieds (D 38).
2. Pas croisés près du filet, plus rapides que les pas chassés (D 39).
3. Sprint face au côté et position de freinage (pas n°7), position de freinage des pieds (D 39).
4. Mouvement diagonal à 45 degrés pour prévenir les techniques de block-out (pas n°3, 4), position de freinage pour prévenir le smash de block-out (D 40).



D 38: CONTRE À PAS CROISÉS



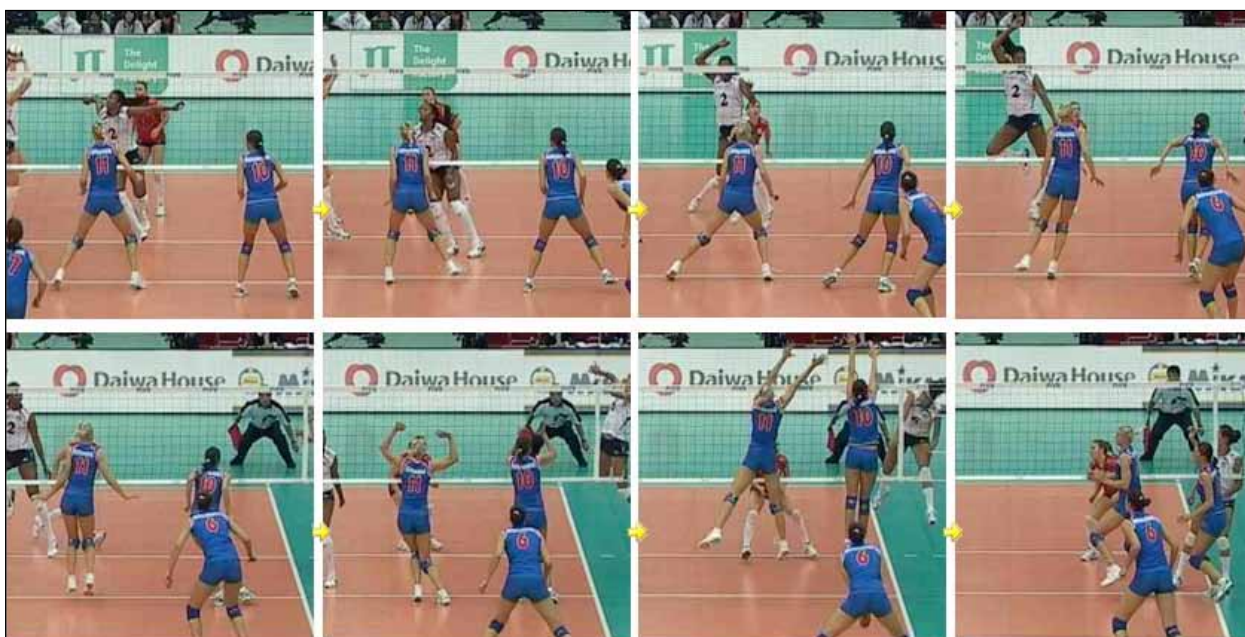
D 39: CONTRE EN COURANT



D 40: DÉPLACEMENT VERS L'AVANT



P 66: CONTRE AVEC MOUVEMENT VERS L'AVANT



P 67: CONTRE AVEC PAS CHASSÉS



P 68: CONTRE AVEC PAS CROISÉS



P 69: CONTRE AVEC DEMI-TOUR ET COURSE

F. Mouvement des bras dans le contre

Dans l'approche finale, le contreur doit faire face à l'intérieur du terrain pour empêcher le smash de block-out.



P 70: CONTRE EFFICACE

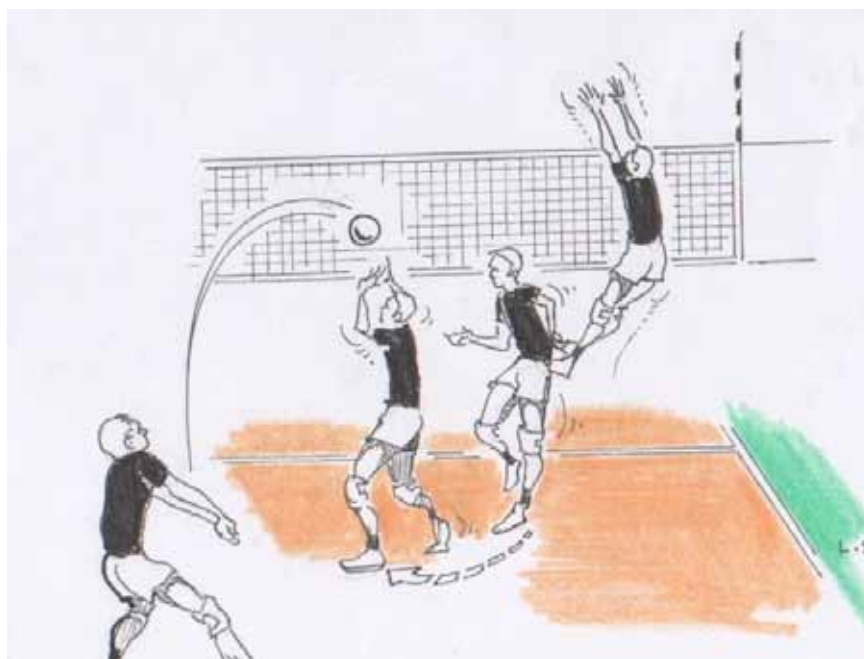
Après la passe d'attaque de l'adversaire, le contreur doit surveiller l'approche de l'attaquant et anticiper la direction de son smash.

Il est important d'apprendre la technique consistant à accroître la largeur de la zone contrée en bougeant les mains le long du filet après avoir anticipé le chemin du ballon smashé.

Dans le contact final avec le ballon smashé, il faut étendre les pouces et les petits doigts. Le poignet doit être mis en action au moment de renvoyer le ballon dans le camp adverse.

G. Mouvement après le contre

Lorsque le contre réussit, il faut faire attention au prochain smash de contre.



P 71: MOUVEMENT APRÈS LE CONTRE



P 72: MOUVEMENT APRÈS LE CONTRE

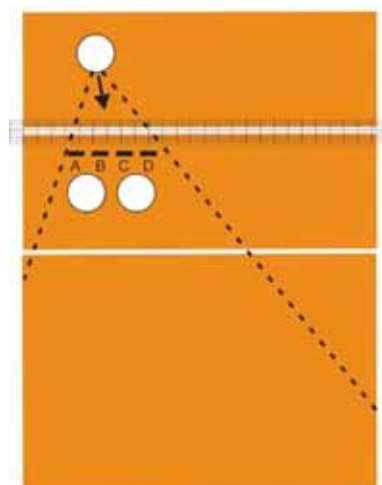
Lorsque le contre d'un joueur échoue, celui-ci doit atterrir sur le terrain face au ballon smashé pour le prochain échange, comme le montre le diagramme ci-dessous. Lorsque le ballon passe entre deux contreurs, ceux-ci doivent faire face au ballon smashé. En confirmant la position du passeur, ils doivent se déplacer pour adopter la position correcte en vue de l'attaque suivante. Après un contre, ils devront parfois se déplacer pour la récupération au filet et la passe d'attaque (P 71).

H. Principe et méthode de contre à plus de deux joueurs

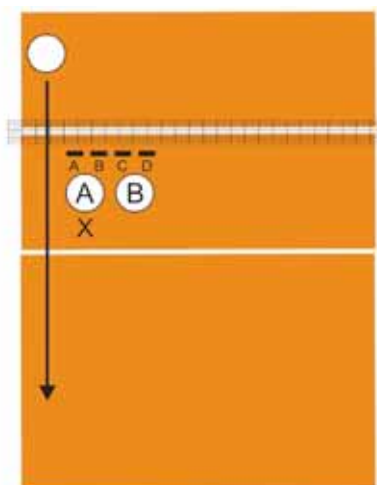
Le contreur qui reste proche de l'attaquant constitue l'axe du contre.

La main B du contreur extérieur constitue l'axe du contre à deux (D 41).

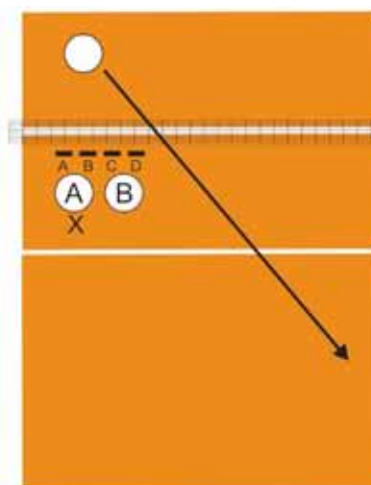
La prévision de la direction du smash par le joueur A (D 42, D 43) et du joueur B (D 44) est fausse.



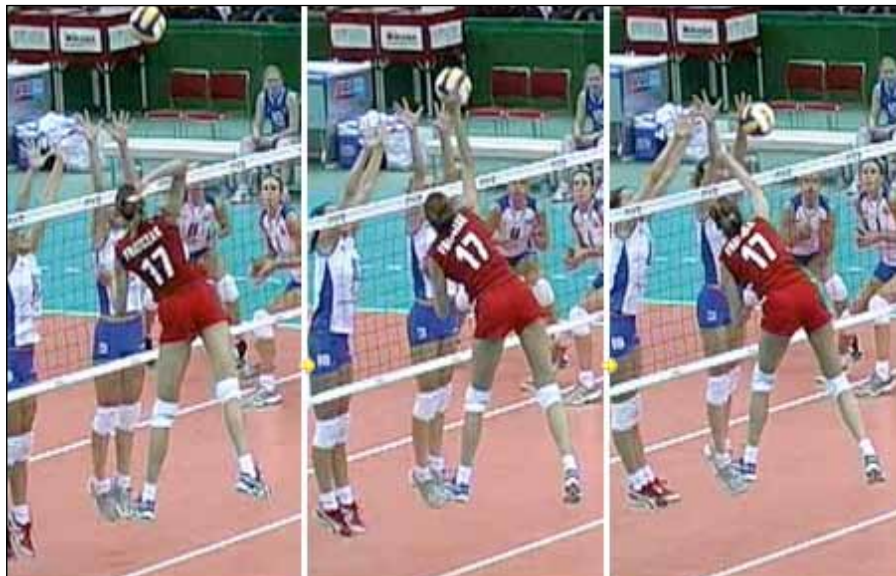
D 41: POSITION CORRECTE



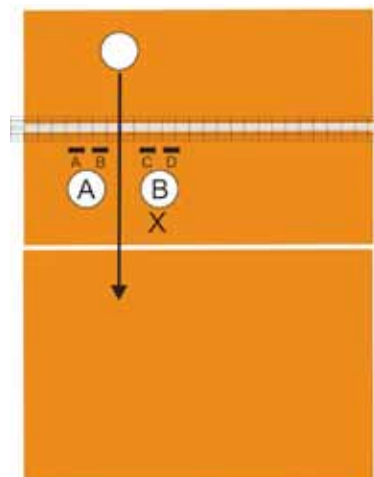
D 42: MAUVAISE POSITION (EXTÉRIEUR)



D 43: MAUVAISE POSITION (INTÉRIEUR)



P 73: SMASH COUPÉ À L'INTÉRIEUR



D 44: SMASH ENTRE DEUX CONTREURS



P 74: CONTRE PARFAIT

Lorsque le ballon est passé entre les joueurs A et B, le joueur B est responsable (faux) (D 44).

I. Jugement pour savoir si le contreur doit sauter ou non

Ce jugement dépend des conditions suivantes:

1. Distance de la passe de l'équipe adverse par rapport au filet.
2. Choix ou non du bon timing pour l'approche de l'attaquant de l'équipe adverse.
3. Aptitude de l'attaquant de l'équipe adverse (capable de smasher fort ou non).



Chapitre VII

CONCEPTION DE L'ENTRAÎNEMENT ET DES EXERCICES

par Bill Neville, entraîneur, USA Volleyball

Introduction

Les clichés fréquents dans le sport gravitent autour de l'idée que le succès d'une équipe dans une compétition repose sur l'entraînement physique. C'est tellement vrai. La plupart des entraîneurs estiment qu'ils ne disposent pas d'assez de temps d'entraînement, de place ou d'installations appropriées. Il est dangereux de consacrer trop de temps à des choses qui échappent à votre contrôle (place insuffisante, créneaux horaires limités, restrictions imposées par la ligue ou l'association, longueur des sessions d'entraînement, budgets de misère, etc.).

Les entraîneurs, tout comme les joueurs, doivent se concentrer sur ce qu'ils sont en mesure de contrôler. Bien entendu, l'entraîneur doit tout faire pour améliorer sans cesse ses conditions d'entraînement. Mais l'inquiétude due à ce qui marche mal dans telle ou telle situation ne doit jamais déteindre sur les éléments positifs du travail entrepris par l'entraîneur.

Le mot «entraînement» peut recouvrir n'importe quel aspect du développement d'une équipe. Il ne s'agit pas simplement d'organiser des exercices, mais de saisir en permanence l'occasion de développer des attitudes, des schémas de comportement, la coopération, l'engagement, la discipline, la condition physique, les techniques et les tactiques. Ces éléments sont intégrés les uns aux autres pour constituer le produit fini qu'on appelle communément «équipe».

Les paragraphes qui suivent examineront ces éléments de la recette athlétique connue sous le nom d'«entraînement».

Attitude

L'attitude de l'équipe commence avec l'entraîneur. Il est très utile pour tout entraîneur de pouvoir se regarder dans un miroir et y voir la personne que les autres perçoivent. Nous n'avons pas toujours une vue objective de nous-mêmes. Soit nous sommes trop critiques, soit nous ne le sommes pas assez. Adolph Rupp, feu le «Baron» du Kentucky basketball, a dit un jour: «Nous ne sommes jamais ni aussi bons ni aussi mauvais que nous le pensons».

C'est de l'entraîneur que dépend la manière dont l'équipe va se sentir, dont elle va croire en elle, dont elle va visualiser les situations. Si l'entraîneur critique les officiels, la faiblesse du budget ou l'état lamentable des équipements, alors l'équipe lui emboîtera le pas. S'il se montre enthousiaste, s'il croit en lui-même, s'il voit même dans les circonstances les plus alarmantes une occasion de se dépasser, l'équipe fera de même.

Regardez-vous dans un miroir. Y voyez-vous la personne que les autres perçoivent? Du fait que c'est l'entraîneur qui exercera l'influence la plus grande – positive ou négative – sur l'équipe, les bons exercices, les bons matches, et un bon programme dépendront de l'attitude manifestée par l'entraîneur au quotidien.

LE MEILLEUR OUTIL DONT DISPOSE L'ENTRAÎNEUR POUR GÉRER SON ÉQUIPE, C'EST LUI-MÊME. IL DOIT CONNAÎTRE CET OUTIL EN PROFONDEUR ET SAVOIR LE MANIER AU MIEUX.



Schémas de comportement

L'entraînement est le cadre propice pour développer les schémas de comportement que l'entraîneur souhaite pour son équipe. Toutes les fonctions de l'entraînement doivent reposer sur une conception. Les disciplines et les routines de l'entraînement doivent être cohérentes. Si des schémas de comportement spécifiques y sont bien inculqués, ils se répercuteront sur les habitudes de voyage et, bien sûr, sur le comportement durant les matches. Le comportement de l'entraîneur est l'avant-garde de celui de l'équipe.

Le personnel d'entraînement doit:

- toujours commencer l'entraînement à l'heure – sans exception (cela veut dire que l'entraîneur doit être sur place suffisamment tôt pour veiller à ce que tout soit prêt),
- toujours porter des vêtements d'entraînement propres et nets,
- toujours être bien soigné,
- toujours avoir esquissé l'entraînement dans un journal ou un carnet de notes.

Les joueurs doivent:

- être toujours prêts à commencer l'entraînement à l'heure – sans exception,
- installer le gymnase,
- toujours plier leur équipement personnel (survêtements, serviettes, etc.) et les ranger soigneusement dans une zone désignée,
- se préparer mentalement à chaque entraînement, en se focalisant sur les domaines sur lesquels ils ont besoin de se concentrer,
- porter des vêtements d'entraînement nets et propres représentant l'organisation pour laquelle ils jouent.

La zone d'entraînement doit être propre et bien organisée. Elle doit traduire, par sa préparation, les attitudes et le comportement positif d'une équipe. C'est le lieu où les joueurs deviennent une équipe. Il doit refléter la personnalité de l'équipe et le comportement qui la caractérise.

Les schémas de comportement – le style de vie – de l'équipe se façonnent à l'intérieur du gymnase. Au quotidien, les routines de préparation ainsi que les activités de formation proprement dites doivent être cohérentes sur le plan des attentes.

SOYEZ COHÉRENTS, SOYEZ EXIGEANTS VIS-À-VIS DE VOUS-MÊMES ET DES JOUEURS EN TRADUISANT UNE ATTITUDE GAGNANTE ET LA FIERTÉ POUR TOUT CE QUE FAIT L'ÉQUIPE.

L'«effet cumulatif» doit constituer le fondement de toute philosophie d'entraînement. La manière dont un entraîneur traite une situation individuelle, quelle qu'elle soit, révèle de quel bois il est fait. Un mauvais entraînement ne scelle pas pour toujours l'avenir d'une équipe. Personne ne sait à quel moment exactement il devient un bon joueur. Nous y parvenons par l'accumulation d'une longue série d'expériences. C'est particulièrement évident dans les activités orientées sur un but que l'on retrouve dans le sport de compétition.

Il existe un «effet cumulatif» naturel. L'équipe et ce qu'elle représente sont le fruit de l'accumulation de ses expériences. En tant qu'entraîneurs, nous voulons nous employer à ce qu'une série d'expériences soit productive et positive afin d'aboutir à un programme de qualité.

Tout ce qui est fait contribue à l'effet cumulatif. Celui-ci peut être positif ou négatif. Si l'entraîneur est peu sérieux, incohérent et indiscipliné, l'accumulation d'expériences négatives se traduira par l'absence d'orgueil de l'équipe, sa mauvaise image de soi et ses performances ternes. En revanche, si l'entraîneur exige beaucoup, alors, l'accumulation de bonnes expériences se reflétera dans l'équipe.

L'effet cumulatif se manifeste aisément en pratique. Une équipe ne doit jamais perdre une journée, une heure ni une minute. Si elle tire le meilleur profit de chaque occasion de s'améliorer, elle produira des résultats de premier ordre. Le temps perdu, les faibles ambitions et l'absence de cohérence auront l'effet inverse.

IL FAUT DONC ÉLABORER ET APPLIQUER AU QUOTIDIEN UN PLAN QUI RENFORCE EN TOUT TEMPS LE COMPORTEMENT RECHERCHÉ.



Condition physique

Il est bien connu que l'être humain qui est en parfaite condition physique fait mieux tout ce qu'il a à faire. Il n'en reste pas moins que l'entraîneur doit connaître les principes de conditionnement physique relatifs au volleyball.

Carl McGown, autorité mondialement connue dans le volleyball, a effectué des recherches sur ce qui compose l'enseignement des compétences physiques relatives au sport. Bon nombre de ses constats ont suscité des controverses et ont modifié l'approche traditionnelle de l'entraînement.

Carl McGown note que:

- les participants doivent être convenablement conditionnés pour retirer les avantages de l'échauffement,
- l'échauffement et le conditionnement physique doivent être spécifiques eu égard à l'activité à accomplir,
- l'échauffement doit durer au moins 10 minutes (pour que la température musculaire se stabilise) mais pas plus de 15 minutes (pour éviter que les stocks de glycogène ne commencent à s'amenuiser).

Si un conditionnement physique spécifique a lieu avant que le début de l'entraînement des compétences techniques ou si l'échauffement est très intense ou très long, la qualité du développement de la compétence sera limitée.

Il ne fait pas de doute que le volleyeur doit être en extrêmement bonne condition physique, préparé à un fonctionnement explosif, anaérobique, ainsi qu'aux sauts prolongés d'un match de trois heures. Le conditionnement physique doit être planifié et correspondre aux demandes imposées à l'organisme par les compétences nécessaires à la pratique du volleyball.

L'entraînement à des compétences physiques exigeantes produira des avantages annexes. L'entraîneur veillera à équilibrer l'accent mis sur le développement des compétences, tout en formant physiquement l'athlète, mais sans oblitérer pour autant sa capacité à réaliser des performances efficaces.

PRATIQUEZ UN CONDITIONNEMENT PHYSIQUE SPÉCIFIQUE, NE CONFONDEZ PAS ÉCHAUFFEMENT ET CONDITIONNEMENT PHYSIQUE, NE CONFONDEZ PAS CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES.

L'analyse de McGown souligne qu'il est essentiel d'assurer l'entraînement des athlètes de façon très spécifique sur chaque aspect. Il n'y a pratiquement pas de transfert de compétences ni d'effet d'entraînement d'une activité à l'autre. Ainsi, le sportif qui se prépare au marathon de natation ne peut pas sortir de l'eau et courir un marathon sur route sans ressentir de vives douleurs.

Même si son système cardiovasculaire est en parfait état, l'utilisation des muscles et le rythme corporel sont totalement différents.



L'entraînement doit faire répéter aux muscles les mêmes mouvements (programmes moteurs) et aux vitesses requises dans l'activité correspondant à la compétence recherchée.

Ce concept de spécificité ébranle de nombreuses écoles de pensées en ce qui concerne les jeux préparatoires, le transfert de compétences d'une activité à une autre et les exercices sans rapport avec le jeu. Les méthodes d'enseignement des progressions qui prennent la partie pour le tout ne sont pas efficaces.

LA RECHERCHE A MONTRÉ QUE LA MANIÈRE LA PLUS EFFICACE D'ENTRAÎNER UNE COMPÉTENCE CONSISTE À LA PRATIQUER AUSSI SPÉCIFIQUEMENT QUE POSSIBLE DANS L'ACTIVITÉ EXACTE DANS LAQUELLE ELLE SERA UTILISÉE.

Définitions

Mouvements: Mécanique du corps requise pour réaliser une compétence physique.

Compétence: Série de mouvements bruts, de postures et de mouvements fins connexes destinée à effectuer efficacement une tâche physique requise.

Répétition: Exécution réussie d'une compétence.

Série: Série comportant un nombre requis de répétitions.

Exercice: Ensemble mesuré de séries étroitement contrôlé par un entraîneur et conçu pour orchestrer les aptitudes individuelles en aptitudes de l'équipe afin d'obtenir l'effet unifié souhaité.

Entraînement: Période de temps programmée pour inclure une série d'exercices organisée selon une progression logique sur la base d'objectifs de performance prédéterminés.

Saison: Période du calendrier programmée pour inclure des compétitions et des entraînements conçus pour s'influencer mutuellement.

Ingrédients d'un bon entraînement

Afin que les exercices et l'entraînement soient efficaces et efficaces, certains éléments sont requis:

Compétences de l'entraîneur

1. Une saine connaissance des mouvements et des compétences.
2. Une liste développée des principes pour l'enseignement des techniques.
3. Une saine connaissance des applications tactiques des compétences techniques.
4. Une saine connaissance des principes du conditionnement physique et de l'entraînement.
5. De la créativité.
6. Des compétences d'organisation.
7. Des compétences de communication.

Installations et équipements

8. Au minimum 2 ballons par joueur.
9. Un filet et un terrain pour 6 joueurs.
10. Pas plus de 30 pieds (env. 9 m) au-delà des lignes de côté et pas moins de 20 pieds (env. 6 m) jusqu'aux murs.
11. Normes approuvées par la FIVB.
12. Les filets doivent avoir des poteaux incassables.
13. Un panier ou un chariot sur roulettes pouvant contenir au moins 24 ballons.
14. L'aptitude à mettre en place la zone, terrain central.
15. Un plafond de 25 à 40 pieds (env. 7,6 à 12,2 m) de hauteur.
16. Un bon éclairage.
17. Un minimum d'équipements stockés, des attaches murales, etc.
18. De bons équipements pour l'entraînement (saut, physique, technique).

Responsabilités envers les joueurs et le personnel

19. Joueurs ayant reçu une formation (règles, communication, compétences d'entraînement spécifiques).
20. Rangement soigneux de tous les articles d'échauffement et autres articles de joueurs.
21. Uniformes d'entraînement.
22. Entraîneurs en uniformes d'entraînement.

N'ENSEIGNEZ JAMAIS SUR LE PLAN TACTIQUE CE QUE VOS JOUEURS NE SONT PAS À MÊME D'EXÉCUTER TECHNIQUEMENT

Chaque entraînement doit avoir un thème (p. ex., attaque, défense, fondamentaux, étude du plan de jeu, développement du «cœur», etc.).

Chaque entraînement doit avoir son rythme (p. ex., vitesse de jeu intense, apprentissage lent, etc.).

Chaque entraînement doit contenir une progression logique (p. ex., compétences individuelles et mouvement pour les appliquer au niveau de la compétition, tactique).

Les exercices sont conçus en conséquence.

Conception des exercices

1. Enseignement

Lent. Pas nécessairement en rapport avec le match. En rapport avec la mécanique. Surveillé de près. Spécification du schéma de mouvements requis.

2. Feu rapide

Rythme soutenu, nombreux contacts en peu de temps. Étroitement surveillé – chronométrage.

3. Frénésie ou crise

Rythme très soutenu. Concentration sur la résistance intestinale combinée aux compétences dans des conditions de stress. Un nombre X de répétitions au total ou d'affilée met un terme à l'exercice.

4. Flux de jeu

Toute l'équipe s'exerce et certains le font seuls, à deux ou à trois. Amalgame de deux compétences ou plus. Rythme rapide – moyen – lent. Surveillance étroite. Répétitions réussies d'affilée. Total de répétitions réussies.



Mesure des exercices

- Chronométrage
- Objectif de répétitions réussies
- Répétitions réussies d'affilée
- Contre chronométré avec répétitions réussies requises
- Objectif de répétitions réussies avec un certain nombre d'affilée
- Objectif de répétitions réussies avec minus pour fautes directes
- Arrêt par l'athlète

Questionnaire portant sur l'exercice

1. Est-il efficace?
Nombre de contacts de ballon pour le temps alloué.
Flux organisationnel.
2. Exige-t-il une performance de qualité? Comment est-il mesuré?
Les objectifs de production sont-ils ambitieux?
3. Implique-t-il tout le monde? Quels sont les rôles des joueurs?
4. Est-il en rapport avec le jeu?
5. Quel est la proportion travail-repos?
6. Est-il intéressant?
7. Est-il mesurable?

Autres considérations

Chaque exercice doit avoir un surnom afin que l'explication s'en tienne à un minimum.

L'entraînement présente des avantages annexes

- Constitution d'une équipe (cohésion, esprit commun ou puissance mentale, discipline)
- Effet cumulatif
- Amélioration de la condition physique
- «Personnalité de l'équipe»

Phases générales de l'entraînement

1. **Echauffement**

Relever la température corporelle
Amplitudes des mouvements
Cardiovasculaire (sauts)
Technique

2. **Travail de fondation**

Progression individuelle sur la base des fondamentaux

3. **Travail en combinaison**

Exercices utilisant des fondamentaux individuels à deux joueurs ou davantage

4. **Travail d'équipe**

Exercices avec toute l'équipe appliquant des techniques et des compétences utilisées dans les phases 2 et 3

5. **Travail sur le stress**

Exercices de crise ou de frénésie individuels ou pour l'ensemble de l'équipe

6. **Conditionnement physique**

Entraînement à sauter

7. **Récupération**





Chapitre VIII

Composition des Équipes et Formations de Base

par Jivo Jetchev, membre de la Commission technique de la FIVB

Un des éléments majeurs qui incite les enfants à participer à des activités systématiques de volleyball est le vif désir de prendre part à une compétition. Ainsi, dans les premiers stades de la préparation au volleyball, les jeux de préparation et les matches sur petit terrain constituent une partie importante du processus d'entraînement. Le développement de compétences techniques de base pour les débutants doit être combiné à la préparation à un jeu compétitif.

La formation initiale et le bon positionnement des joueurs sur le terrain sont des problèmes fondamentaux rencontrés par l'entraîneur. C'est pourquoi, dans la préparation des jeunes joueurs à des compétitions, parallèlement au conditionnement et aux compétences techniques individuelles, il s'agit également de perfectionner les tactiques de base.

Dans l'examen de la tactique de l'équipe, on doit tenir compte du fait qu'aucune équipe ne peut appliquer une tactique dont la complexité dépasse ce qu'autorise le niveau technique individuel des joueurs; il existe une relation étroite entre les compétences techniques individuelles du joueur et la tactique de l'équipe.

Formations d'équipe

Les formations d'équipe dans le volleyball sont désignées par deux chiffres. Le premier représente le nombre d'attaquants et le deuxième le nombre de passeurs. Ainsi, une formation 6-6 signifie que tous les joueurs participent en tant qu'attaquants et que passeurs, selon leur position sur le terrain. Dans les premières phases du développement des jeunes joueurs, c'est la formation la plus appropriée parce que la plus élémentaire.

Parallèlement au perfectionnement technique et physique des jeunes joueurs, il se produit un processus de spécialisation. Certains d'entre eux s'avèrent plus doués comme attaquants, d'autres présentent une meilleure maîtrise de la passe haute. Une fois que les deux principaux groupes de débutants sont différenciés, il est possible d'en tirer des conclusions en vue de la formation de groupe 3-3. Sur le terrain, cette formation dispose de trois attaquants et de trois passeurs qui sont répartis en triangle, comme on le voit sur la figure 1.

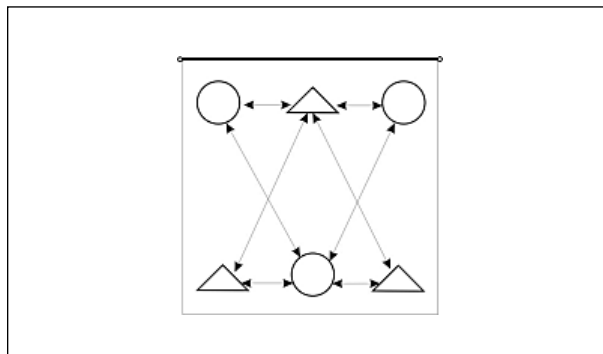


FIG. 1

La position du passeur est dans la zone centrale (n°3). La formation 3-3 exige une pénétration plus rapide du passeur dans cette zone après le service. Dans les cas où les joueurs de ligne avant sont deux passeurs et un attaquant, il existe deux variations possibles (voir figures 2.1 et 2.2).

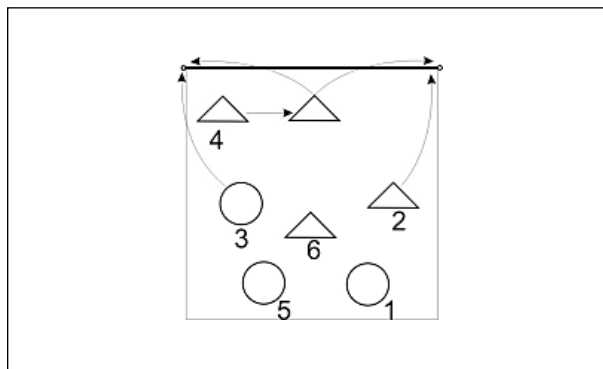


FIG. 2.1

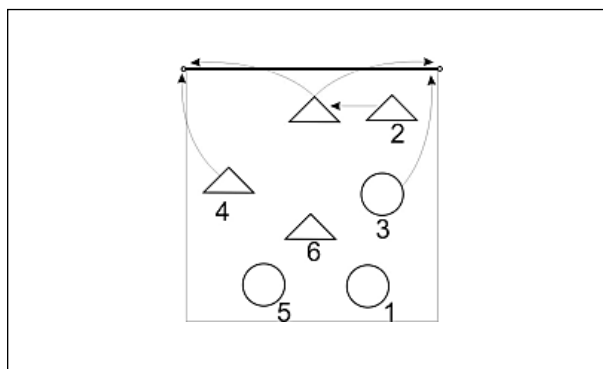


FIG. 2.2

La spécialisation des joueurs, basée sur les fonctions, commence par l'implication de la formation 3-3. Les actions des attaquants et des passeurs ne sont pas compliquées et cette composition n'exige pas des passes d'attaque à longue distance. La formation 3-3 n'est pas très équilibrée sur le plan de l'attaque. Dans trois des positions, on compte deux attaquants et un passeur en ligne avant, et dans les trois autres il y a deux passeurs et seulement un attaquant, ce qui veut dire qu'une force d'attaque fait défaut à l'équipe

Avec le développement des jeunes joueurs, et sur la base de leur spécialisation cohérente, on applique la formation 4-2 dans laquelle les joueurs sont positionnés en diagonale (voir figure 3).

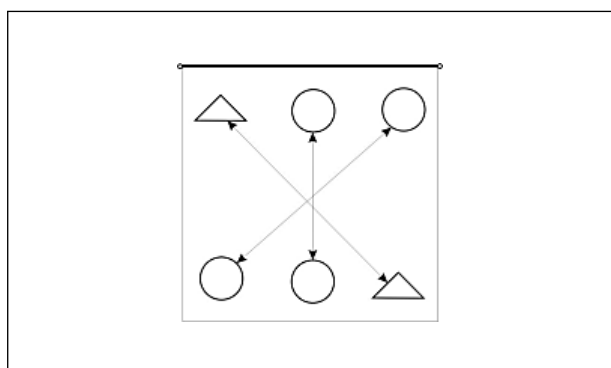


FIG. 3

Dans cette formation, l'équipe devient bien plus équilibrée. En effet, il y a toujours un passeur et deux attaquants en ligne avant, quelle que soit la rotation. La spécialisation des attaquants à ce stade de leur progrès (attaquants d'aile, attaquants rapides) permet une organisation plus compliquée des combinaisons d'attaque. Le passeur de ligne avant est le seul responsable des passes d'attaque.

4-2 est une formation d'équipe de base parmi les équipes de jeunes. Malgré le bon équilibre de l'équipe et la présence de deux attaquants spécialisés de ligne avant, la puissance de l'attaque n'est toujours pas assez forte.

C'est pourquoi on en vient à la formation d'équipe 6-2, un développement logique de la 4-2. Le positionnement des joueurs est identique à celui de la 4-2. La différence principale tient aux fonctions des passeurs. Le passeur de ligne arrière est responsable des passes d'attaque, alors que le passeur de ligne avant est actif et efficace en tant qu'attaquant.

La présence constante de trois attaquants de ligne avant améliore la capacité d'attaque de l'équipe et lui permet de présenter une riche variété de combinaisons d'attaque. Il existe deux variantes tactiques de base dans le positionnement des joueurs. La première est quand le passeur suit les attaquants rapides (voir figure 4.1). Le deuxième, où le passeur les précède, est également possible (voir figure 4.2).

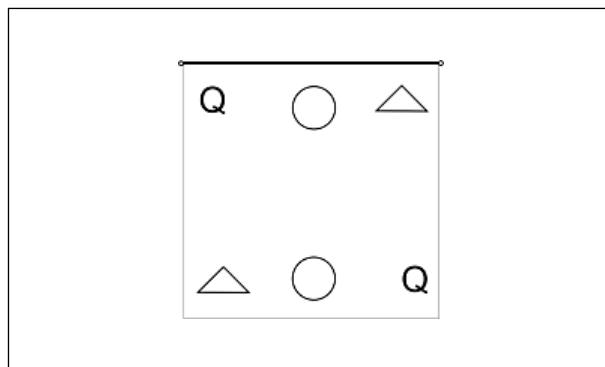


FIG. 4.1

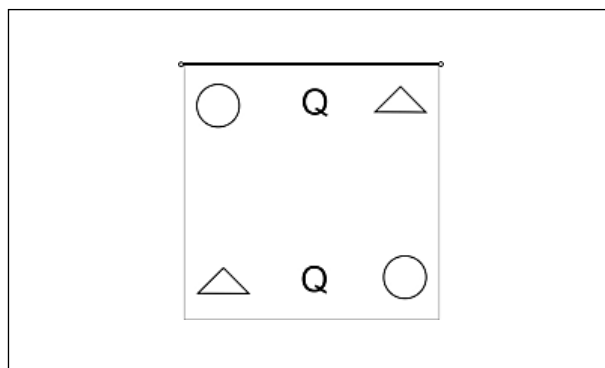


FIG. 4.2



La spécialisation poussée dans le volleyball contemporain a imposé la formation 5-1. Une très grande proportion d'équipes de haut niveau applique cette composition, qui améliore effectivement la puissance d'attaque en incluant un cinquième attaquant. Le positionnement classique des joueurs est présenté aux figures 5.1 et 5.2.

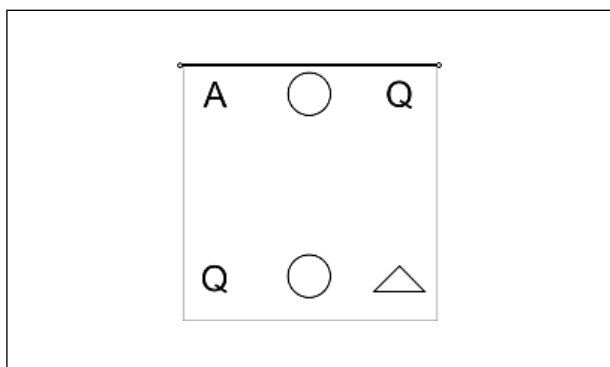


FIG. 5.1

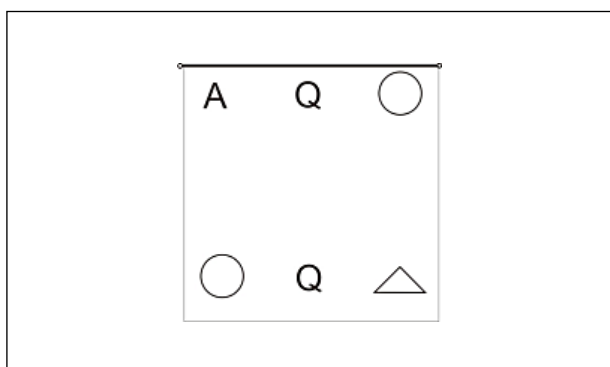


FIG. 5.2

Diverses variantes tactiques existent dans l'utilisation de cette formation d'équipe. Avec la présence d'un passeur

de haut niveau et d'une solide réception de service, l'attaquant adverse face au passeur est un joueur clé, qui est d'ordinaire le principal marqueur de l'équipe. Dans la majorité des cas, les entraîneurs affectent à cette position un attaquant de taille impressionnante. Ce joueur est non seulement capable de réussir des attaques contre des doubles contres et des triples contres, mais prend également part à des attaques de ligne arrière. Dans le cas où la qualité de la réception du service n'est pas satisfaisante, il vaut mieux mettre dans cette position un joueur universel qui, parallèlement à ses compétences d'attaquant, peut participer à l'organisation d'une attaque en tant que passeur (voir figure 6).

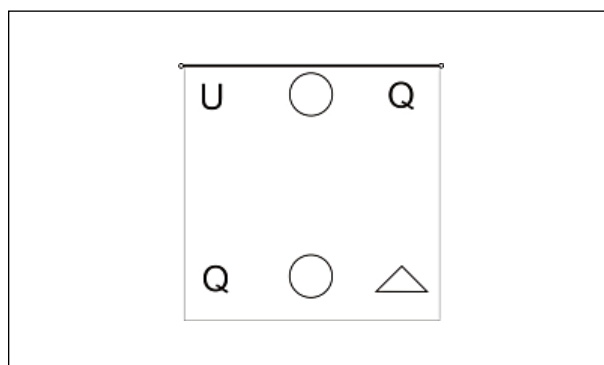


FIG. 6

En conclusion, soulignons que le choix de la formation de l'équipe ne repose que sur l'état de développement des capacités physiques, techniques, tactiques et mentales des joueurs.

Motivés par le désir de résultats sportifs meilleurs et plus rapides, les entraîneurs d'équipes de cadets appliquent souvent des formations d'équipe inappropriées par rapport à l'enseignement dispensé jusque-là; il est dès lors logique qu'ils n'atteignent pas leurs objectifs.





Chapitre IX

TACTIQUES DE BASE

par Philippe Blain, président de la Commission des entraîneurs de la FIVB

9.1 Formations des équipes et systèmes

9.2 Tactique offensive

9.3 Tactique défensive

Le volleyball est un sport d'équipe. La règle qui interdit au même joueur de frapper le ballon deux fois de suite rend notre sport unique. Un joueur ne peut pas gagner un match à lui tout seul. Sauf pour le service, tous les jeux – qu'ils soient offensifs ou défensifs – sont la combinaison des actions de plusieurs joueurs. Dès lors, le concept d'équipe prend tout son sens, tant en termes de technique que d'état d'esprit. La manière dont les joueurs se complètent mutuellement est au cœur même de notre sport. Cette nature complémentaire s'exprime par des systèmes de jeux adaptés à l'équipe qui permettent des stratégies convenant pour toutes les situations.

Planification de l'équipe

La planification de l'équipe est un projet qui doit être clairement défini, discuté et accepté par tous les décideurs après mûre réflexion. Les directives – types de jeu, moyens disponibles et objectifs à court, moyen et long termes – influenceront les choix opérés par l'entraîneur, qui assume la responsabilité globale du projet. Celui-ci doit avoir les pieds solidement sur terre et éviter de céder au défaitisme. Pour faire les choix appropriés, l'entraîneur doit analyser chaque situation avec un esprit clair.

Une fois que l'équipe a été planifiée, il est possible de passer à la phase suivante.

Construire l'équipe

C'est la phase où le projet devient une réalité et où les moyens requis pour construire l'équipe doivent être mis en place.

L'équipe doit être équilibrée, du point de vue de la technique comme de l'état d'esprit. Elle doit être en mesure de s'appuyer sur un environnement adapté à ses besoins, sur des conditions de travail appropriées, et sur des joueurs disponibles pour atteindre les objectifs fixés. Un suivi médical efficace, permettant une prévention et une guérison à temps, est indispensable.

L'équipe est composée d'individus, les joueurs, qui doivent prospérer au sein de l'équipe par le biais d'objectifs personnels. Néanmoins, celle-ci a besoin de règles internes destinées à souder les joueurs et à les aider à atteindre leurs objectifs collectifs.

Objectifs personnels

Chaque joueur doit connaître la place qu'il est susceptible d'occuper au sein de l'équipe, tant techniquement que mentalement. Cette place doit correspondre aux aptitudes naturelles du joueur afin qu'il puisse prospérer au sein de l'équipe. Des objectifs personnels de croissance dans des domaines spécifiques doivent être fixés à chacun des joueurs.

Règles internes

Chaque équipe a besoin d'un ensemble de règles internes, constituant le cadre relativement rigide dans lequel elle fonctionnera. Malgré tout, ces règles doivent laisser des plages de liberté et assurer des conditions de travail sereines. Plus l'équipe est étroitement soudée, moins elle sentira les contraintes des règles internes. Néanmoins, celles-ci doivent être respectées à tout moment, dans la mesure où elles peuvent aider à dissiper des accusations d'iniquité contre l'entraîneur et prévenir les conflits entre les joueurs.

Organiser l'équipe

L'entraîneur doit organiser le jeu de son équipe. Pour cela, 1) il positionne convenablement l'équipe sur le terrain, 2) il structure l'équipe par le biais de systèmes de jeu et 3) il fournit à l'équipe des stratégies collectives.

Positionner l'équipe

Comme cela a déjà été dit, une équipe a besoin d'être équilibrée pour être efficace. Le positionnement des joueurs sur le terrain doit être étudié rotation par rotation, en fonction des positions offensives et défensives (respectivement suite au service de l'adversaire et sur le service de l'équipe elle-même.)

Objectifs collectifs

Les objectifs collectifs de l'équipe sont le point de convergence des motivations individuelles. Ils doivent être ambitieux et pousser l'équipe à se dépasser. Mais s'ils paraissent hors de portée, ils peuvent aisément pousser au découragement. Tous les joueurs doivent accepter les objectifs collectifs de l'équipe comme étant les leurs. C'est alors seulement que les objectifs jouent réellement leur rôle de ciment de l'équipe et agissent comme une force motrice durant les phases d'entraînement et de compétition.

«La diversité peut être une force ou une faiblesse»

Si l'équipe est en mesure d'accepter des faiblesses individuelles dans la poursuite de sa force collective, si chaque joueur est prêt à évoluer et à faire des sacrifices pour le bien de l'équipe, alors la diversité devient un atout plutôt qu'un handicap et les objectifs de l'équipe sont susceptibles d'être atteints. Sinon, la diversité se transforme en obstacle et peut aboutir à un gaspillage d'énergie.

Position offensive

L'équilibre des lignes de réception doit être pris en compte. Sans réception stable, il est difficile d'avoir une position offensive efficace. Le bon placement des trois réceptionneurs est d'une importance cruciale, surtout s'ils ne sont pas doués des mêmes compétences. En sélectionnant votre équipe, vous devez éviter de placer le joueur le plus faible en poste 6, à savoir la position qui court le plus de risque de subir un service smashé. Les attaquants doivent être positionnés en fonction de leurs capacités offensives. De plus, vous devez vous assurer qu'il existe un équilibre entre la qualité de réception d'une rotation et ses possibilités offensives. Si vous positionnez votre ligne de réception la plus faible (p. ex., le réceptionneur le plus faible en poste 6) sur la ligne d'attaque et le potentiel offensif le plus faible sur les ailes, vous vous exposez à subir une série de points de la part d'un bon serveur. Généralement, on place le joueur central ayant les meilleures compétences offensives près du passeur. Dans trois positions avant du passeur, l'équipe n'aura que deux attaquants sur la ligne avant, d'où l'efficacité escomptée de leur part.

Position défensive

Le type de service et sa qualité ainsi que la rotation des joueurs sur le terrain sont les premiers équilibres à trouver. Une bonne distribution des serveurs permet de mieux alterner les stratégies et d'avoir une plus grande variété de dispositifs. Est-ce que la meilleure ligne de contre doit être conjuguée au serveur le plus fort ou au plus faible? Chaque équipe a sa propre solution préférée qu'il incombe à l'entraîneur d'identifier.

Utilisation de diverses positions

Aujourd'hui, bien que la majorité des équipes disposent leurs joueurs en mettant un réceptionneur attaquant devant le passeur dans la rotation indiquée ci-dessous, d'autres possibilités peuvent être envisagées en fonction de la manière dont l'équipe est composée. Ainsi, l'Argentine joue avec trois joueurs centraux en triangle, afin de tirer le meilleur profit des compétences d'un joueur tel que Milinkovic. Chaque équipe a ses propres exigences et caractéristiques qui doivent être prises en considération par l'entraîneur.

Utilisée par pratiquement toutes les équipes, la composition illustrée dans le diagramme 1 présente les caractéristiques suivantes: l'attaquant-réceptionneur (AR) n'attaque jamais en poste 2 et ne réceptionne qu'une fois en poste 6.

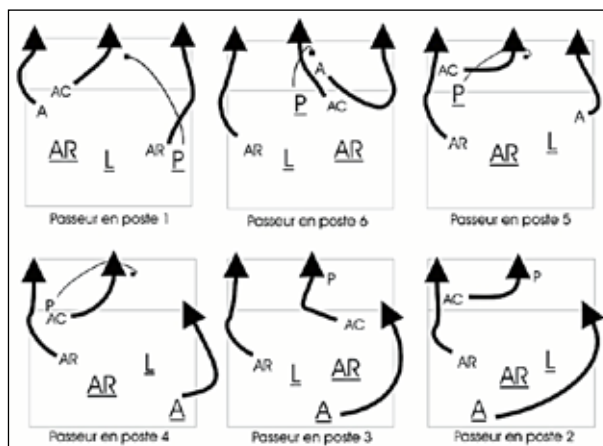


DIAGRAMME 1

Le diagramme 1, avec le joueur central devant le passeur, peut être utilisé en particulier lorsqu'un des deux attaquants-réceptionneurs est gaucher. Dans cette configuration, un tel joueur attaquera en poste avant deux fois sur trois en poste 2. Cependant, cette rotation exige une pénétration profonde du passeur en poste 5, ce qui est un facteur limitatif. La solution réside dans l'aptitude de l'attaquant as à recevoir un service smashé à ce poste.

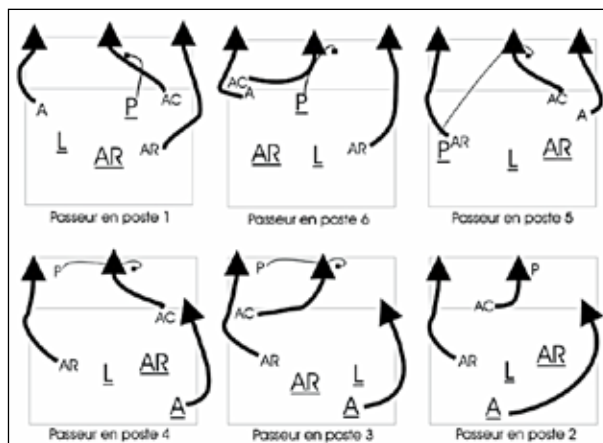


DIAGRAMME 2

Systèmes de jeu

Avec l'avènement du libéro, le volleyball moderne a évolué vers une spécialisation des rôles. Le système de marque continue exige une réactivité constante. Ces changements ont abouti à la mise en œuvre de systèmes collectifs et de stratégies destinés à marquer des points. Une équipe de haut niveau doit se composer de joueurs ayant des compétences techniques, physiques et mentales qui sont stratégiquement à même d'appliquer des systèmes de jeu de plus en plus sophistiqués. La complexité des systèmes dépend du niveau technique et des aptitudes physiques des joueurs. Les systèmes utilisés doivent être adaptés à l'équipe.

Un système de jeu doit permettre aux stratégies individuelles de s'exprimer pleinement. Pour être efficaces, ces systèmes doivent inclure tous les membres de l'équipe. Pouvoir les mettre en œuvre comme une seconde nature est l'une des clés de leur efficacité. Selon les besoins, chaque action du volleyball peut être traitée comme un cas spécifique.

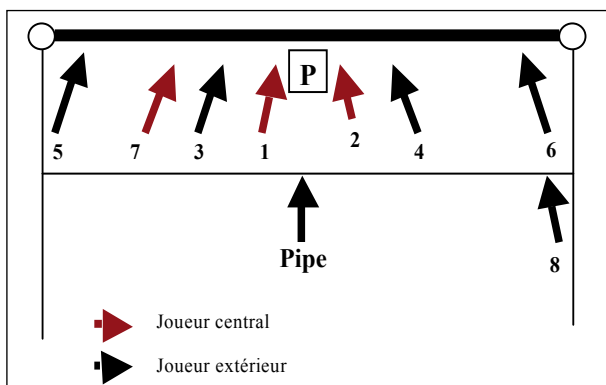
Le rôle de l'entraîneur est également de simplifier le jeu. Le nombre de systèmes ne doit pas être augmenté, car cela pourrait risquer de diminuer leur efficacité.

Systèmes de jeu offensifs (du côté de l'adversaire)

La base de tous les systèmes de jeu offensifs est le choix du ballon rapide fourni par le contreur central combiné aux deux ou trois attaquants extérieurs. Leur objectif est de créer une surcharge ou une lacune dans le contre de l'adversaire.

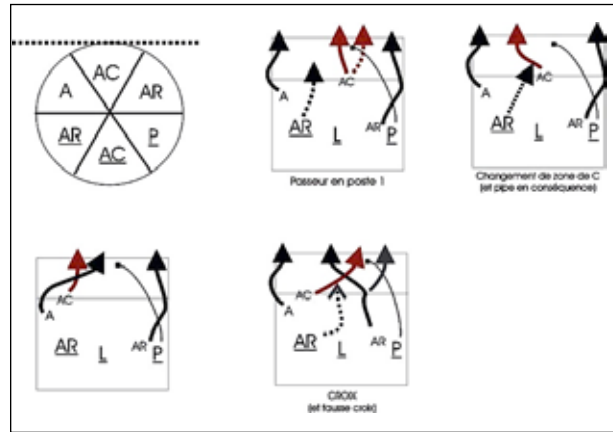
Le choix des systèmes ne doit pas reposer sur la théorie. L'entraîneur doit être réaliste. Les systèmes seront adaptés à chacune des rotations de l'équipe et devront être suffisamment variés pour permettre d'alterner les stratégies en fonction de l'adversaire.

Chaque attaque doit être codifiée pour permettre au passeur de communiquer rapidement avec ses attaquants. Les codes suivants seront utilisés dans la suite du présent manuel.



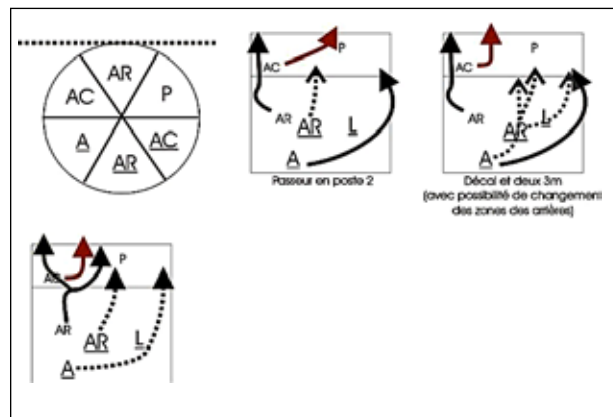
Dans les diagrammes ci-dessous, nous examinerons les six rotations du passeur et étudierons les systèmes qui devraient leur être appliqués.

Rotation avec le passeur en poste 1:



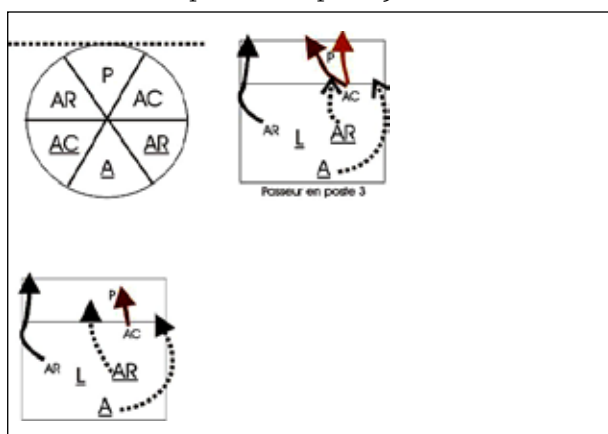
Dans cette rotation, la position de départ du joueur central permet tous les types d'attaque: 1, 2 et 7. Avec les attaques en poste 1 ou 2, on peut créer une surcharge sur le poste 4 de l'adversaire, ouvrant ainsi des intervalles sur les positions de l'adversaire en 2 ou 3. Cependant, nous pouvons aussi combiner en croisant l'attaquant central et l'attaquant en poste 2. Inversement, on peut éloigner le joueur central avec l'attaque en poste 7 pour isoler le joueur extérieur en poste 2.

Rotation avec le passeur en poste 2:



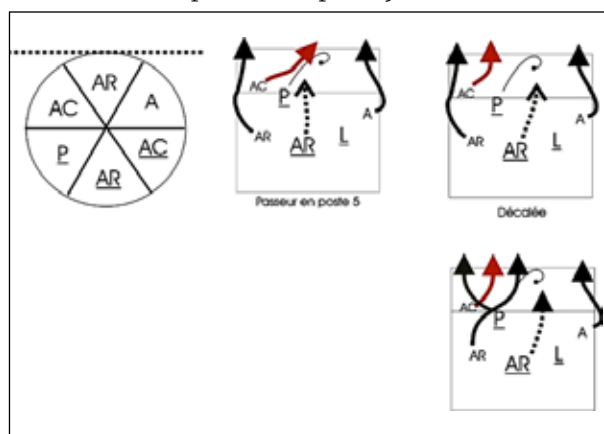
La position initiale du joueur central permet des attaques rapides devant le passeur. Si nous essayons de faire passer le joueur central en poste 2, toute réception moyenne contrera son approche.

Rotation avec le passeur en poste 3:



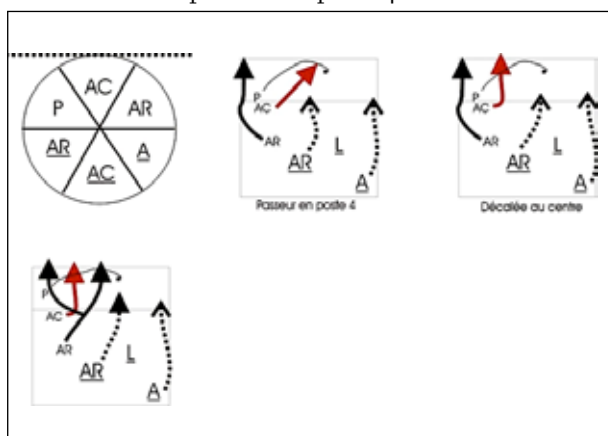
Dans ce poste, l'approche est perturbée par des réceptions moyennes qui éloignent le passeur du filet. L'attaque en poste 2 est un bon appel avec le joueur central. Combinée au pipe ou attaque en poste 8, elle surcharge le poste 2 de l'adversaire et isole l'attaquant en poste 4.

Rotation avec le passeur en poste 5:



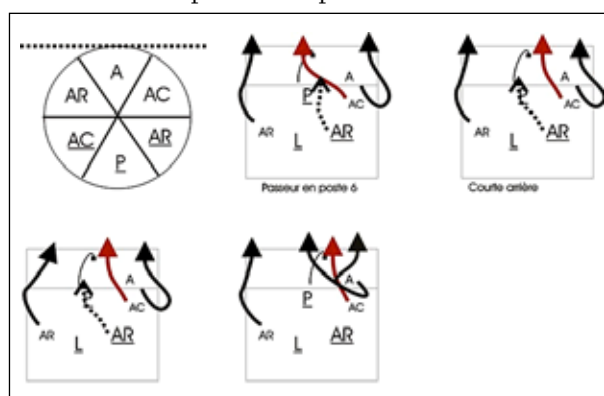
La passe tendue (7) est un appel très intéressant: un ballon rapide qui se sert de l'intervalle entre le joueur central et le joueur extérieur en poste 2. Elle est également facile à utiliser pour le passeur après une réception moyenne, puisque l'angle reste ouvert.

Rotation avec le passeur en poste 4:



Les deux rotations avec le passeur en poste 4 ou 5 sont semblables dans leur approche. Ce système ressemble à celui utilisé pour la rotation avec le passeur en poste 2. L'efficacité de l'attaquant de pointe depuis la ligne arrière influencera le choix du système.

Rotation avec le passeur en poste 6:



Par analogie avec la rotation du passeur en poste 3, la position initiale du joueur central derrière le passeur fait qu'il lui est difficile de l'utiliser pour une réception moyenne, sauf avec l'attaque en poste 2. De plus, la présence de l'attaquant de pointe à ce poste génère une surcharge qui crée des ouvertures avec l'attaque en pipe et isole le poste 4.



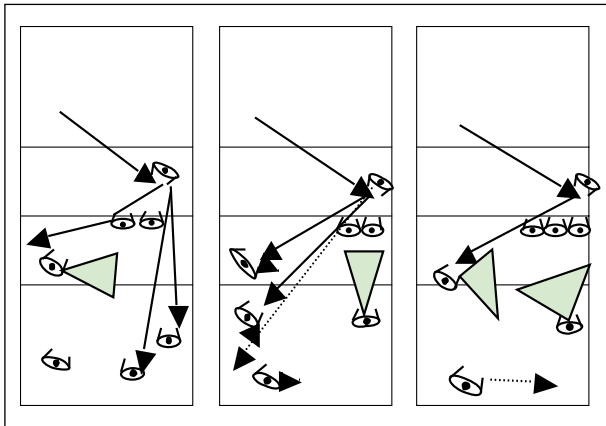
Système de jeu défensif (sur le service de l'équipe elle-même)

Les techniques de contre et de défense sont étroitement apparentées. Il est en effet difficile de défendre sans une bonne pression de contre sur l'attaquant. Inversement, une défense arrière efficace renforce l'efficacité du contre en obligeant l'attaquant à forcer son jeu. C'est pourquoi les systèmes de jeu défensifs doivent combiner l'action du contre et de la défense arrière pour couvrir parfaitement le terrain.

Les systèmes de jeu défensifs sont conçus pour répondre à des situations de jeu récurrentes. Ils sont destinés à contrer les systèmes offensifs les plus fréquents.

Ces systèmes peuvent se diviser en quatre catégories:

1. Organisation en Attaque Avec Passe Haute



Lorsque l'adversaire est en mesure de jouer seulement une balle haute, l'équipe a le temps de mettre en œuvre des systèmes de contre homogènes avec deux ou trois contreurs.

L'organisation à deux contreurs ne variera que si on prend une option en ligne ou diagonale avec le contre. Mais dans les deux cas, ce contre doit être homogène et placé en fonction de l'approche de l'attaquant.

Une partie des joueurs sera positionnée pour défendre les attaques puissantes en dehors du contre. Les autres seront responsables des ballons qui sont déchargés ou déviés par le contre. La même organisation peut être mise en œuvre avec l'attaquant en poste 1 ou 2.

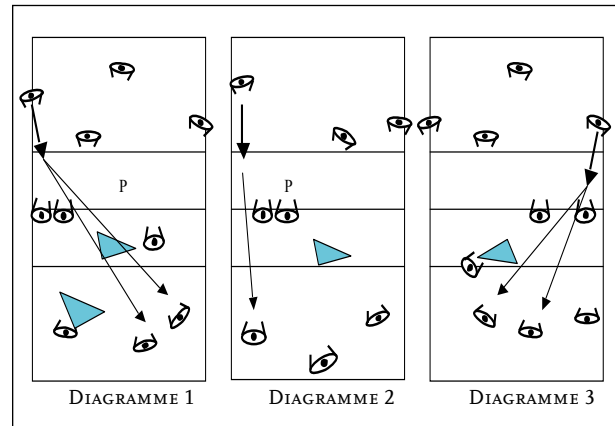
Le contre à trois est une technique efficace à condition de faire l'objet d'une passe d'attaque convenable. Le contreur extérieur doit fermer la ligne, ce qui exige que le troisième contreur annonce sa présence dans le contre.

Le troisième contreur doit s'assurer d'être homogène avec les deux autres joueurs.

Cette technique n'est utile que contre un attaquant puissant. Dans les autres cas, il est préférable de faire confiance à la défense arrière pour la récupération du ballon.



2. Organisation en Attaque avec Contre en Réaction



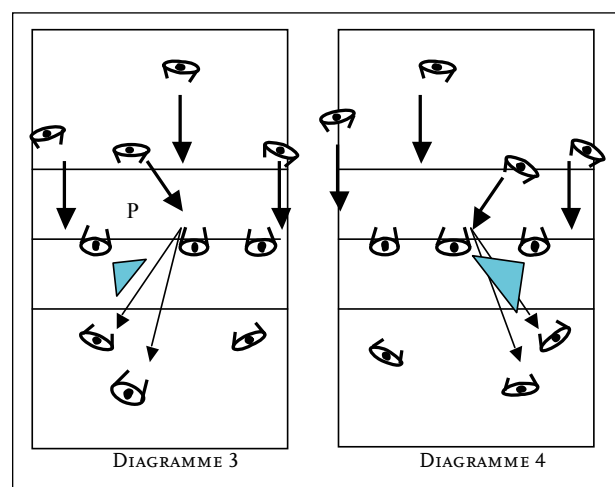
Dans cette option tactique, le but est d'intervenir sur les attaquants extérieurs (postes 5, 6 et pipe).

Le ballon rapide est confié à la défense arrière, qui prend une position plus ou moins centrale, alors que les défenseurs extérieurs se positionnent en fonction du type de ballon rapide. Le contre ne jouera qu'en réaction à la passe faite au joueur central adverse.

Les diagrammes 1 et 2 illustrent l'organisation défensive avec un double contre qui est homogène avec des options en ligne ou en diagonale. Les mêmes diagrammes peuvent être réalisés avec les attaquants en poste 2 ou 4.

Cependant, en raison de la vitesse et de la trajectoire des passes extérieures, le contreur central doit parfois abandonner le centre du contre pour la défense arrière et choisir de fermer la petite diagonale (diagramme 3). La défense arrière doit se repositionner à l'intérieur du terrain pour couvrir la zone laissée ouverte par le contre.

3. Organisation sur Attaque Rapide avec Défense d'Homme à Homme



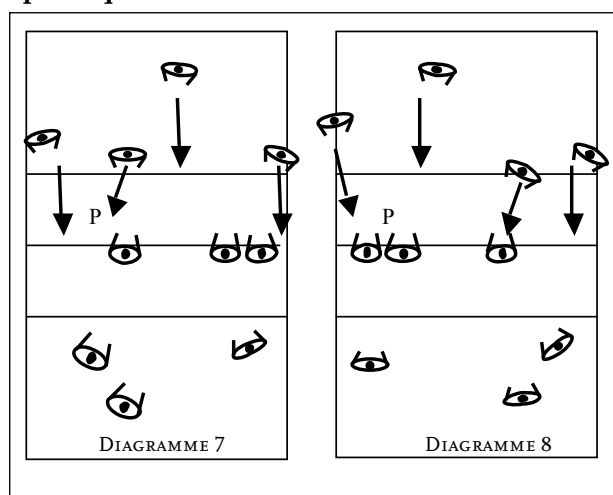
Cette option donne la priorité à l'intervention du contreur central sur l'attaque de balle rapide du joueur central adverse.

Dans les conditions de réception idéales, le contreur central saute avec le joueur central adverse. Il essaie de couvrir la zone d'attaque favorite. La défense arrière couvre l'autre direction avec le joueur en poste 6.

Si l'attaquant se sent enfermé, il peut décider de faire semblant d'attaquer juste derrière le contre. Cette zone doit être couverte par les joueurs de ligne avant.

En cas de distribution aux zones extérieures, l'avantage sera clairement aux attaquants, puisqu'ils ne feront face qu'à un seul contreur. Le contreur central traitera la feinte derrière les défenseurs extérieurs.

4. Option avec surcharge sur un attaquant spécifique



Ces options représentent des solutions extrêmes, mais indispensables dans certaines situations.

L'utilisation de la passe tendue (diagramme 8) pour isoler le joueur en poste 1 ou 2 constitue un système offensif courant. Avec une bonne réception, le contreur central est généralement tard, tant sur la passe tendue que sur le ballon en 2. Il peut donc choisir de quitter le ballon rapide pour le contreur en poste 2 afin de doubler le défenseur extérieur adverse. Cela représente un risque, mais qui peut payer.

La même solution peut être utilisée (diagramme 7) pour créer une surcharge vers le poste 4 adverse.

Jeu de transition

Au cours d'un échange de jeu dans le volleyball, les équipes passent d'une organisation offensive à une organisation défensive et vice versa. Il existe cependant un coup de transition qui permet aux équipes de conserver une organisation offensive, à savoir la couverture d'attaque. Il n'existe pas de poste fixe pour les joueurs, mais plutôt certains principes à suivre.

Un joueur doit toujours être chargé de couvrir l'arrière. Lorsque l'attaquant frappe sur la ligne et est contré, le ballon lui revient. Un joueur doit donc être positionné à titre de secours près de l'attaquant.

Lorsque l'attaquant frappe sur la diagonale courte, le ballon sera dévié vers le défenseur extérieur adverse. Un joueur doit être chargé de la responsabilité de cette zone.

Les deux joueurs restants doivent couvrir le centre du terrain.

Stratégies collectives

Les stratégies collectives sont définies comme un jeu d'équipe utilisé pour obtenir les résultats maximum dans une action donnée. Les stratégies doivent respecter les règles du jeu, les conditions du match, les aptitudes physiques, techniques et mentales des joueurs et, enfin et surtout, les stratégies de l'adversaire.

Stratégies offensives

Les stratégies offensives de l'équipe sont la responsabilité du passeur. Son rôle premier dans l'équipe est de distribuer des passes d'attaque pour mettre les attaquants dans la meilleure position possible.

Le choix initial du système offensif dépend du plan de jeu défini selon:

- le poste et les aptitudes des contreurs adverses. En fonction du joueur, il peut s'avérer efficace de créer des surcharges sur son poste afin d'essayer de l'isoler en semant le joueur central;
- la connaissance du jeu défensif adverse. Les contreurs centraux présentent des habitudes et donc des tendances dans leur choix de système;
- la qualité du serveur adverse. Il n'est pas conseillé de préparer un système avec des combinaisons qui exigent une qualité optimale de réception contre un serveur en suspension puissant;
- les qualités offensives de la rotation.

Le passeur devra adapter ses choix en fonction de la qualité et du lieu de réception. Il devra également prêter attention aux mouvements du contreur central adverse durant le jeu et aux choix qu'il opère.

Après le jeu, le passeur doit analyser – et mémoriser – les choix opérés par le contreur central adverse en situation réelle. De la sorte, il sera en mesure de s'appuyer sur l'expérience réunie lorsqu'une situation similaire se présentera à nouveau.

Le passeur doit conserver les grandes lignes en tête et planifier soigneusement leur gestion. La diversité des choix opérés durant la manche permettra d'utiliser la combinaison la plus efficace au bon moment – sans être trop prévisible. Si le passeur «épouse» son meilleur attaquant, il est probable que ce dernier sera moins efficace lors d'une occasion cruciale.

L'expérience du passeur est vitale à cet égard. Savoir comment distribuer les ballons à chaque attaquant et comment choisir le bon moment pour la distribution est la clé de voûte d'une stratégie offensive.

Stratégies défensives

L'arrivée du système de marque continue a limité le nombre d'actions de jeu durant le cours d'une manche. Pour réussir, une équipe doit faire un usage efficace de stratégies défensives, même si le nombre d'actions est limité.

La prise de risques durant le service doit rester proportionnelle, tant à l'aptitude du serveur qu'à la nécessité de compliquer la vie de l'adversaire. Les objectifs doivent être individualisés en fonction du serveur et de la ligne offensive de l'adversaire. Sauf en cas de serveurs très puissants, il faut insister plus sur la zone d'impact que sur la puissance. Certaines zones sont plus à risques que d'autres. La variété des frappes et l'aspect tactique du service doivent être utilisés en fonction d'options défensives.

En liaison avec le libéro, le contreur central est responsable des choix défensifs. Sur une bonne réception de service, le passeur adverse a divers choix offensifs qui se présentent à lui. De ce fait, la vitesse et la hauteur du jeu exigent que l'équipe qui se défend opère ses propres choix défensifs, puisqu'il est impossible de défendre tout.

Vu que le temps pour prendre une décision est limité, le système d'appel des jeux doit être clair et simple.

Le contreur central est associé au passeur adverse. Il doit positionner ses contreurs extérieurs et appeler le jeu défensif choisi.

Les choix à cet égard découlent de la connaissance du plan de jeu offensif de l'adversaire:

- les systèmes offensifs les plus souvent utilisés pour chaque rotation;
- les meilleurs attaquants appelés et les conditions de leur recours en fonction de la réception et de l'importance des points;
- les habitudes du passeur selon son poste au moment où il passe.

L'efficacité offensive de l'adversaire influencera également le choix des systèmes. Plus l'attaque de l'adversaire est

efficace, plus le recours aux options défensives sera grand.

La qualité et le type de service utilisé par l'équipe elle-même est un autre facteur pour la prise de décisions. Si possible, un service tactique doit être combiné à l'option qui a été retenue.

C'est en respectant les choix opérés et la bonne exécution des jeux que l'on assure l'efficacité de la défense. Seule la qualité de la réception doit inciter l'équipe à changer ses choix tactiques. La limitation des possibilités offensives de l'adversaire doit entraîner une adaptation immédiate du jeu défensif.

L'efficacité du jeu défensif sur balles hautes est la marque d'une grande équipe.

Stratégies individuelles

Elles découlent de la combinaison des compétences d'observation du joueur et de sa maîtrise technique.

Les stratégies individuelles servent principalement à concrétiser les choix collectifs.

La différence entre un bon joueur et un champion tient à l'aptitude de ce dernier à maintenir un degré élevé de performance de stratégies individuelles, quel que soit l'environnement.

A l'attaque, il faut choisir la direction et le type de frappe en fonction des choix défensifs de l'adversaire.

En contrant, il faut choisir le type de mouvement, la position, le timing et la hauteur du contre en fonction de l'approche de l'attaquant et de la zone à couvrir.

Au service, il faut déterminer la zone d'impact du service en fonction de la qualité du réceptionneur ou du choix tactique collectif et décider du risque en fonction de la manière dont le match progresse et de l'efficacité de la ligne offensive de l'adversaire.

En défense, il faut se positionner selon le placement du contre par rapport à l'attaque, et adopter une attitude de défense correspondant au type d'intervention requis par le rôle que l'on joue dans un système choisi.





Chapitre X

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DE BASE

par Philippe Blain, président de la Commission des entraîneurs de la FIVB

Le volleyball exige toujours des compétences techniques, physiques et mentales. Notre travail d'entraîneurs est de passer notre activité au crible en vue de clarifier l'axe de travail.

Le conditionnement physique n'échappe pas à cette règle.

La logique interne du volleyball consiste à s'assurer que le ballon tombe au sol dans le camp adverse tout en évitant qu'il ne tombe au sol dans notre propre camp. Les outils à notre disposition pour cela sont: sauter, frapper, courir et tomber.

Les actions sont intenses, discontinues et brèves, le traitement de l'information est déterminé à partir de questions de rythme et de timing.

C'est sur la base de ces exigences sportives que nous allons façonner et planifier l'entraînement physique.



Axe principal de l'entraînement physique dans le volleyball

1. Axe prioritaire

Les outils mentionnés au paragraphe précédent sont tous en rapport avec la coordination. Cette coordination spécifique est l'objectif ultime du volleyeur. Tout entraînement physique doit intégrer des composantes de coordination, en plus d'être général, orienté ou spécifique. Toutes les parties de l'entraînement découlent de cette logique. Elles seront des outils servant à atteindre cet objectif.

- Ainsi, nous préférons le travail d'accroissement de la force qui utilise un support au sol plutôt que des machines.
- Le développement de l'endurance inclura des formes de support au sol proches de la spécialité (course en navette vers l'avant, vers l'arrière et sur le côté) plus que le travail uniquement basé sur la course d'athlétisme.

Comme le démontre l'analyse de l'activité dans le volleyball, presque tous les mouvements spécifiques sont effectués à grande vitesse ou à vitesse maximale. Les temps d'action sont très courts (5-10 sec). Il s'agit donc d'une activité «puissance/vitesse». Tout progrès significatif passe par la sollicitation permanente de ces deux composantes, simultanément ou successivement.

Nous devons travailler la coordination intramusculaire (force) et la coordination intermusculaire (vitesse). Les modes de combinaison proposés à l'entraîneur pour organiser des séances d'entraînement sont pratiquement illimités et cette diversité potentielle permet de couvrir tout l'axe de l'entraînement en fonction des exigences du volleyball.

La planification

Pour les jeunes joueurs, les composants de l'apprentissage de la coordination, sur tous les types, constituent un axe pratiquement exclusif du travail d'apprentissage.

Le travail en force est présent par le gainage de la ceinture abdominale et de l'axe de la colonne vertébrale. Il vise à la fois au renforcement musculaire et à la proprioception (position du pelvis, sentiment de support sur le sol en statique ou en dynamique).

Lors de la puberté, le positionnement pédagogique sera le même: priorité à la position et aux mouvements.

Les adolescents doivent apprendre les mouvements de base du renforcement musculaire (tractions et flexions, arrachements avec poids et extensions).

Tous ces exercices seront réalisés avec des charges légères ou nulles. Celles-ci seront progressivement augmentées en fonction du contrôle de ces exercices.

Du niveau junior au niveau supérieur, la progression va aller d'une coordination large jusqu'à une coordination plus spécifique (durcissement, plyométrie moyenne avec explosions vives). Ce type de travail ne peut être envisagé que si l'apprentissage antérieur est assimilé. Si tel n'est pas le cas, les joueurs doivent acquérir ces bases, même si leur âge ou les objectifs sportifs justifient un entraînement plus intensif.

Par conséquent, le développement de la force tel que décrit précédemment sera, avec les aspects de coordination, l'axe prioritaire de l'entraînement des volleyeurs.

2. Axe secondaire

Pour un jeune joueur, il est vital de développer des compétences motrices – générales ou spécifiques – aussi vastes que possible. Face à des situations ou des paramètres différents et variés, le joueur apprendra à s'adapter. Il pourra ainsi intégrer de façon plus rapide et plus stable les compétences techniques variées qui seront attendues de lui.

Cette multiplicité mobilisera tous les composants de l'activité du joueur, ce qui détermine par conséquent un développement plus équilibré.

Plus tard, avec la spécialisation et un entraînement plus intense, le travail de prévention de la compensation (épaule, c'est-à-dire les rotateurs; genou, c'est-à-dire le muscle vaste médial et généralement la zone du dos, etc.) va devenir nécessaire.

Cela évitera l'inadaptation physique due au fait de ne s'entraîner que pour le volleyball. Parallèlement aux modifications morphologiques et à l'accroissement de la tension musculaire, le temps consacré à augmenter la flexibilité sera étendu.

Tout cela ne sera effectué de façon efficace que si les aptitudes sont sous contrôle.

Endurance spécifique

Le volleyball est un sport de type «puissance/vitesse» où la qualité du support au sol est essentielle. Paradoxalement, l'évolution récente des règles du jeu renforce ce paramètre (diminution de la durée effective des matches). La nécessité de maintenir un degré de qualité élevée aboutit à la notion d'endurance spécifique.

La participation à des compétitions importantes (Championnats continentaux, Championnats du monde, Jeux olympiques), comportant un tournoi en format *round-robin* suivi de demi-finales et de finales, exige une performance constante.

Le système de marque continue, où chaque point compte, impose également une récupération optimale entre les échanges de jeu.

Le joueur de haut niveau doit pouvoir être à la hauteur après un grand nombre de matches et des échanges de jeu importants. Il doit avoir une bonne récupération à court comme à long terme. L'endurance spécifique doit prêter attention aux exigences de chaque phase. L'impulsion, la flexibilité et l'endurance spécifique sont les éléments constitutifs de l'axe d'entraînement secondaire.

3. Entraînement personnalisé

La quête d'une performance supérieure exige la spécialisation des joueurs. La préparation physique suit le même schéma.

L'entraîneur cherche à déterminer le profil du joueur, en prêtant attention à différents points:

- qualités musculaires et morphologiques,
- âge,
- expérience en termes d'entraînement physique,
- poste et devoirs en tant que joueur.

Tout en respectant les principes principaux et secondaires du travail physique, l'amélioration individuelle de chaque joueur optimise la qualité de l'équipe dans son ensemble.

Conclusion

L'entraînement physique est un élément important du volleyball.

Il permet le développement équilibré du joueur, tout en lui donnant l'occasion d'exprimer dans toute la mesure du possible ses compétences techniques.

Il importe de ne pas oublier que la récupération est une partie cruciale du conditionnement physique.

Chapitre XI

RÈGLES DU JEU

par Thomas Blue, secrétaire adjoint de la Commission d'arbitrage de la FIVB

Instructions pour les Entraîneurs et Les Joueurs

Responsabilités de base des participants

Composition de l'équipe

Une équipe peut être composée de 12 joueurs au maximum, un entraîneur, un entraîneur-adjoint, un soigneur (physiothérapeute) et un médecin (règle 4.1.1). Chaque équipe a le droit de désigner dans la liste des joueurs de la feuille de match jusqu'à deux joueurs spécialisés en défense, les «libéros» (règle 19.1.1). Seuls les joueurs enregistrés sur la feuille de match peuvent pénétrer sur le terrain et participer à la rencontre. Après la signature de la feuille de match par le capitaine et l'entraîneur, la composition de l'équipe ne peut plus être modifiée (règle 4.1.3).

Emplacement de l'équipe

Les joueurs qui ne sont pas en jeu doivent être assis sur le banc de touche ou rester dans leur aire d'échauffement. L'entraîneur et les autres membres de l'équipe doivent être assis sur le banc, mais peuvent le quitter momentanément (règle 4.2.1). Seuls les membres de l'équipe sont autorisés à s'asseoir sur le banc pendant le match et à participer à la séance d'échauffement (règle 4.2.2).

L'entraîneur

L'entraîneur peut, ainsi que les autres membres de l'équipe, donner des instructions aux joueurs sur le terrain. Il peut donner ces instructions tout en étant debout ou en marchant dans la zone libre devant le banc de touche de son équipe et depuis le prolongement de la ligne d'attaque jusqu'à la zone d'échauffement, sans causer de trouble ni retarder le jeu (règle 5.2.3.4). Pour les compétitions FIVB, mondiales et officielles, l'entraîneur est tenu de remplir ses fonctions au-delà de la ligne de restriction des entraîneurs. Il est encouragé à faire son travail d'entraîneur en donnant des instructions ou des encouragements à ses joueurs.

Cependant l'entraîneur ne peut interférer avec aucun des officiels dans la déroulement de leurs devoirs.

L'entraîneur assistant est assis sur le banc de l'équipe mais n'a aucun droit d'intervenir dans le match (Règle 5.3.1). L'assistant entraîneur, le physiothérapeute et le médecin peuvent donner des instructions aux joueurs sur le terrain, mais ils n'ont pas le droit de se tenir debout ni de marcher devant le banc de l'équipe.

Les interruptions réglementaires peuvent être demandées par l'entraîneur ou en l'absence de l'entraîneur par le capitaine de jeu, et uniquement par eux. La demande est effectuée en faisant le geste officiel correspondant quand le ballon est hors jeu et avant le coup de sifflet de mise en jeu. Pour les compétitions FIVB, mondiales et officielles, il est obligatoire d'utiliser le buzzer, suivi du geste officiel afin de demander le temps-mort. (règle 15.2.1).

La demande réelle de remplacement est l'entrée du remplaçant dans la zone de remplacement, prêt à jouer, pendant une interruption régulière. La demande de remplacement est reconnue et annoncée par le marqueur ou le second arbitre qui utilisent respectivement le buzzer ou le sifflet. (règle 15.10.3). Grâce à cette procédure, il n'est pas nécessaire pour l'entraîneur ou le capitaine de faire un geste officiel ni d'actionner le buzzer pour demander un remplacement.

Une demande d'un ou de deux temps-morts et une demande de remplacement pour l'une ou l'autre équipe peuvent se succéder sans une reprise préalable du jeu (règle 15.3.1). Cependant, une équipe n'est pas autorisée à demander des interruptions consécutives pour remplacement pendant la même interruption de jeu. Deux joueurs ou plus peuvent être remplacés au cours de la même interruption de jeu (règle 15.3.2).

Equipement

L'équipement du joueur se compose d'un maillot, d'un short, de chaussettes et de chaussures de sport (règle 4.3). Les maillots, les shorts et les chaussettes doivent être de couleurs et de modèles uniformes pour toute l'équipe, à l'exception

du libéro. Les équipements doivent être propres (règle 4.3.1). Les maillots des joueurs doivent être numérotés de 1 à 18 (règle 4.3.3), sauf pour les compétitions FIVB, mondiales et officielles, où les maillots peuvent être numérotés de 1 à 20. La couleur des numéros et sa vivacité doivent contraster nettement avec celles des maillots (règle 4.3.3.1). Le capitaine d'équipe est identifié grâce à une barrette de 8 x 2 cm, placée sous le numéro de la poitrine (règle 4.3.4). Il est interdit de porter des objets pouvant occasionner des blessures ou procurer un avantage artificiel à un joueur (règle 4.5.1).

Le capitaine

Le capitaine d'équipe et l'entraîneur sont tous deux responsables de la conduite et de la discipline des membres de leur équipe (règle 5). Le libéro ne peut jamais être capitaine d'équipe ni capitaine de jeu lorsqu'il remplit ses fonctions de libéro (règle 19.1.5).

Avant le match, le capitaine d'équipe signe la feuille de match et représente son équipe lors du tirage au sort (règle 5.1.1).

Pendant le match et lorsqu'il est sur le terrain, le capitaine d'équipe agit comme capitaine de jeu. Quand le capitaine d'équipe n'est pas sur le terrain, l'entraîneur ou le capitaine lui-même, doit nommer l'un des joueurs sur le terrain (à l'exception du libéro) pour remplir les fonctions de capitaine de jeu (règle 5.1.2).

Quand le ballon est hors jeu, le capitaine de jeu est le seul membre de l'équipe autorisé à parler aux arbitres (règle 5.1.2) et uniquement pour:

1. demander une explication sur l'application ou l'interprétation des Règles et soumettre les demandes ou questions de ses coéquipiers. Au cas où l'explication du premier arbitre ne le satisfait pas, il peut décider d'y faire opposition et doit immédiatement indiquer à l'arbitre qu'il se réserve le droit d'enregistrer à la fin du match une réclamation officielle sur la feuille de match (règle 5.1.2.1);
2. demander l'autorisation de changer d'équipement, de vérifier les positions des équipes, de contrôler la surface de jeu, le filet, les ballons, etc. (règle 5.1.2.2);
3. en l'absence de l'entraîneur, pour demander des temps-morts et des remplacements (règle 5.1.2.3).

A la fin du match, le capitaine d'équipe remercie les arbitres et signe la feuille de match afin de ratifier le résultat (règle 5.1.3.1). Si elle a été notifiée en temps utile au premier arbitre, il peut confirmer et enregistrer sur la feuille de match une réclamation officielle concernant l'application ou l'interprétation des Règles par l'arbitre (règle 5.1.3.2).



Structure du jeu

Le tirage au sort

Avant le match, le premier arbitre effectue un tirage au sort pour décider du premier service et des côtés du terrain pour le premier set (règle 7.1). Le gagnant du tirage au sort choisit soit (1) le droit de servir ou de recevoir le service, soit (2) le côté du terrain. Le perdant obtient le terme restant de l'alternative.

Séance d'échauffement

Avant le match, si les équipes ont eu précédemment un terrain de jeu à leur disposition, chaque équipe disposera d'une période d'échauffement de 3 minutes au filet. S'il n'y a pas de terrain d'échauffement, le temps imparti sera de 5 minutes pour chacune. Dans le cas d'échauffements consécutifs, l'équipe qui a gagné le service dispose la première du filet (règle 7.1.3). Avant le match, les équipes ont le droit de s'échauffer au filet pendant 6 minutes ensemble si elles ont disposé au préalable d'un terrain ou pendant 10 minutes ensemble si elles n'ont pas eu cette possibilité (règle 7.2.1).

Formation initiale de l'équipe

La fiche de position indique l'ordre de rotation des joueurs sur le terrain. Cet ordre doit être respecté pendant la totalité du set (règle 7.3.1). Avant de commencer un set, l'entraîneur doit inscrire la formation de départ de son équipe sur une fiche de position. Cette fiche dûment remplie et signée est remise au second arbitre ou au marqueur (règle 7.3.2). Après la remise de la fiche de position au second arbitre ou au marqueur, aucun changement de formation n'est autorisé sans un remplacement régulier (règle 7.3.4). Les différences entre les positions des joueurs sur le terrain et la fiche de position, sont traitées comme suit: lorsqu'une telle différence est constatée avant le début du set, les joueurs doivent revenir aux positions indiquées sur la fiche de position. Aucune pénalité n'est infligée (règle 7.3.5). Les joueurs qui n'appartiennent pas à la formation de départ sont les remplaçants pour ce set (sauf le libéro) (règle 7.3.3). Lorsque, avant le début d'un set, on constate qu'un joueur sur le terrain n'est pas inscrit sur la fiche de position, ce joueur doit être changé pour se conformer à la fiche de position (règle 7.3.5.2). Toutefois, si l'entraîneur désire conserver sur le terrain ce joueur non inscrit, il devra demander le remplacement réglementaire, qui sera enregistré sur la feuille de match (règle 7.3.5.3).

Remplacement de joueurs

Le remplacement est l'acte par lequel un joueur, autre que le libéro ou son remplaçant, après avoir été enregistré auprès du marqueur, pénètre sur le terrain pour occuper la position d'un autre joueur qui doit quitter le terrain à ce moment-là. Les remplacements doivent être autorisés par l'arbitre (règle 15.5). Les changements impliquant le libéro ne sont pas comptabilisés comme remplacements (règle 19.3.2.1) et ne sont donc pas enregistrés sur la feuille de match.

Six remplacements au maximum sont autorisés par équipe et par set (règle 15.6.1). Un joueur de la formation de départ peut sortir du jeu, mais une fois par set, et n'y retourner qu'une seule fois par set, et uniquement à la place qu'il occupait précédemment dans la formation de départ (règle 15.6.2). Un joueur remplaçant peut entrer au jeu à la place d'un joueur de la formation de départ, mais une fois par set, et ne peut être remplacé que par le même joueur de la formation de départ (règle 15.6.3).

Les remplacements doivent être effectués dans la zone de remplacement (règle 15.10.1). La demande réelle de remplacement est l'entrée du remplaçant dans la zone de remplacement, prêt à jouer, pendant une interruption régulière. Si ce n'est pas le cas, le remplacement n'est pas accordé et l'équipe est sanctionnée pour retard de jeu (règle 15.10.3). Pour les compétitions FIVB, mondiales et officielles, des plaquettes numérotées sont utilisées pour faciliter les remplacements.

Si une équipe désire procéder à plus d'un remplacement, tous les joueurs remplaçants doivent se rendre au même moment dans la zone de remplacement pour être considérés comme une même demande. Dans ce cas, les remplacements doivent être effectués par paires de joueurs, l'une à la suite de l'autre (règle 15.10.4).

Remplacement exceptionnel

Un joueur (à l'exception du libéro) qui ne peut pas continuer à jouer pour cause de blessure ou de maladie devra être remplacé réglementairement. Si ce n'est pas possible, l'équipe a le droit de réaliser un remplacement exceptionnel, au-delà des limites de la Règle 15.6. Un remplacement exceptionnel signifie que tout joueur qui n'est pas sur le terrain de jeu au moment de la blessure, à l'exception du libéro et/ou du joueur qu'il remplace, peut remplacer au jeu le joueur blessé. Le joueur blessé n'est pas autorisé à reprendre le match (règle 15.7).

Actions de jeu

Ballon «dedans» ou «dehors»

Le ballon est «dedans» quand il touche le sol du terrain

de jeu, incluant les lignes de délimitation (règle 8.3). Le ballon est «dehors» quand:

1. la partie du ballon qui touche le sol entièrement en dehors des lignes de délimitation (règle 8.4.1);
2. il touche un objet hors du terrain, le plafond ou une personne extérieure au jeu (règle 8.4.2);
3. il touche les antennes, câbles, poteaux ou le filet lui-même à l'extérieur des bandes de côté (règle 8.4.3);
4. il traverse le plan vertical du filet totalement ou en partie à l'extérieur de l'espace de passage, sauf pour le cas prévu à la règle 10.1.2 (règle 8.4.4);
5. il franchit entièrement l'espace inférieur situé sous le filet (règle 8.4.5).

Touches d'équipe

Une équipe a droit au maximum à trois touches (en plus du contre), pour renvoyer le ballon. Si plus de touches sont utilisées, l'équipe commet une faute des «quatre touches» (règle 9.1). Les touches d'équipe incluent non seulement les touches délibérées par les joueurs, mais aussi les contacts involontaires avec le ballon.

Le ballon peut toucher plusieurs parties du corps, à condition que ces contacts aient lieu simultanément (règle 9.2.3). Au contre, des contacts consécutifs peuvent être réalisés par un ou plusieurs contreurs, à condition que ces contacts aient lieu au cours de la même action (règle 9.2.3.1). À la première touche de l'équipe, le ballon peut toucher consécutivement plusieurs parties du corps, à condition que ces contacts aient lieu au cours de la même action (règle 9.2.3.2).

Caractéristiques de la touche

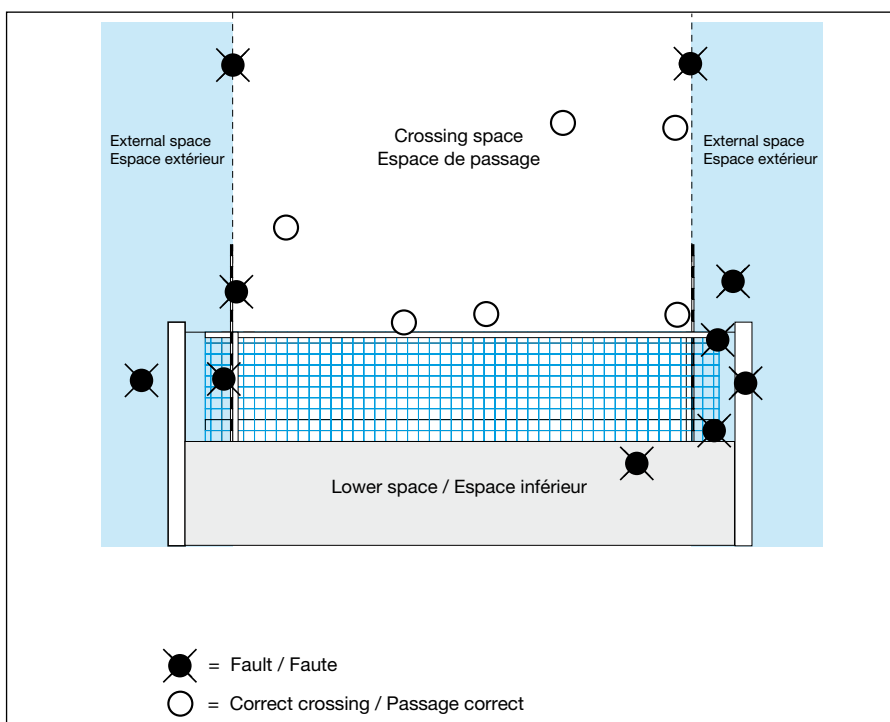
Le ballon peut toucher n'importe quelle partie du corps (règle 9.2.1). Le ballon ne doit pas être tenu ni lancé. Il peut rebondir dans n'importe quelle direction (règle 9.2.2).

Conformément à l'esprit des compétitions mondiales de la FIVB et pour encourager les échanges de jeu plus longs et les actions spectaculaires, seules les violations les plus manifestes sont pénalisées. Cependant, lorsqu'un joueur n'est pas en bonne position pour jouer le ballon, le premier arbitre sera moins sévère dans son jugement des fautes de maniement du ballon. Par exemple:

1. Le passeur qui court pour jouer le ballon et est obligé de faire une action très rapide pour atteindre le ballon afin de passer.
2. Les joueurs obligés de courir ou de faire des actions très rapides pour jouer un ballon après qu'il a rebondi du contre ou d'un autre joueur.
3. Le premier contact de l'équipe peut être librement fait sauf si le joueur attrape ou lance le ballon (*Directives et instructions de la FIVB pour les arbitres*).

Ballon franchissant le filet

Le ballon envoyé vers le camp adverse doit passer au-dessus du filet dans l'espace de passage (règle 10.1.1a).

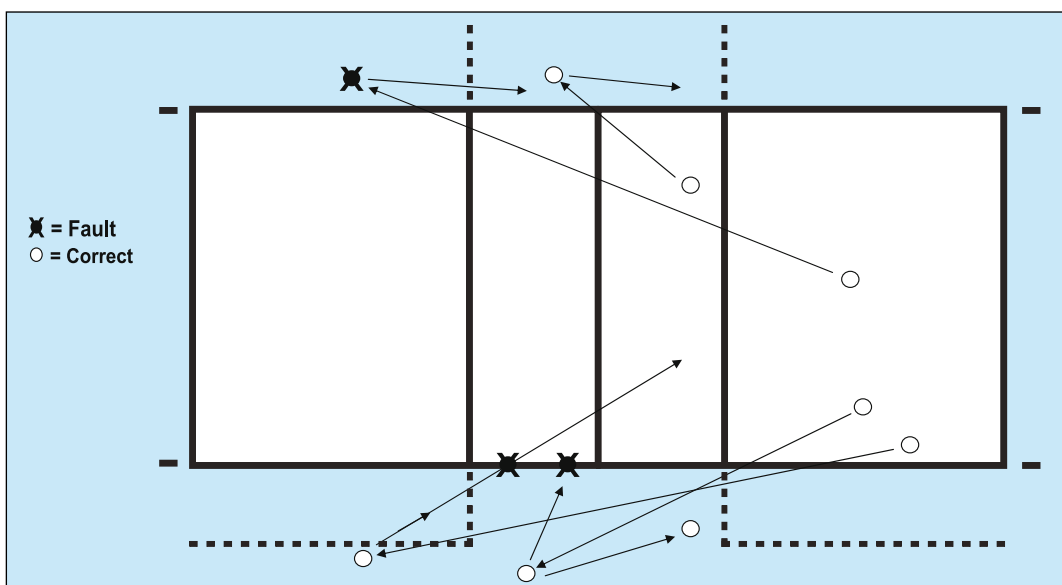


BALLON FRANCHISSANT LE PLAN VERTICAL DU FILET VERS LE CAMP ADVERSE

Un ballon qui a franchi le plan du filet en direction de la zone libre du camp adverse partiellement ou totalement au travers de l'espace extérieur (voir diagramme 10.1.1b) peut être ramené dans le cadre des touches d'équipe à condition que:

1. le terrain adverse ne soit pas touché par le joueur (sauf conformément à la règle 11.2.2.1);
2. le ballon renvoyé franchisse à nouveau le plan du filet totalement ou partiellement au travers de l'espace extérieur et du même côté du terrain.

L'équipe adverse ne peut s'opposer à cette action.



BALLON FRANCHISSANT LE PLAN VERTICAL DU FILET VERS LA ZONE LIBRE ADVERSE

Ballon touchant le filet

Le ballon peut toucher le filet lors de son franchissement (règle 10.2).

Action d'un joueur de l'autre côté du filet

Au contre, il est permis de toucher le ballon de l'autre côté du filet à condition que le joueur ne gêne pas le jeu de l'adversaire, avant ou pendant sa frappe d'attaque (règle 11.1.1).

Chaque équipe doit jouer dans son propre espace de jeu (à l'exception de la règle 10.1.2). Le ballon peut toutefois être renvoyé d'au-delà de la zone libre (règle 9). Le joueur est autorisé à passer la main de l'autre côté du filet après la frappe d'attaque, à condition que le contact du ballon ait eu lieu dans son propre espace de jeu (règle 11.1.2).

Pénétration d'un joueur sous le filet

Il est permis de pénétrer dans l'espace adverse sous le filet, à condition de ne pas gêner le jeu de l'adversaire (règle 11.2.1).

Concernant la pénétration dans le camp adverse au-delà de la ligne centrale, il est autorisé de:

- toucher le terrain de jeu de l'adversaire avec le pied, pour autant que la partie du pied reste en contact avec la ligne centrale ou directement au-dessus de celle-ci (règle 11.2.2.1).
- toucher le terrain de jeu de l'adversaire avec n'importe quelle partie du corps située au-dessus du pied, pour autant que cela ne gêne pas le jeu de l'adversaire (règle 11.2.2.2).

Contact d'un joueur avec le filet

Le contact du filet par un joueur n'est pas une faute, sauf s'il gêne le déroulement du jeu (règle 11.3.1). Un joueur interfère sur le jeu de l'adversaire, notamment:

- en touchant la bande supérieure du filet ou les 80 cm du haut de l'antenne durant son action de jouer le ballon, ou
- en prenant appui sur le filet en même temps qu'il joue le ballon, ou
- en se créant un avantage sur l'adversaire, ou
- en réalisant une action qui entrave la tentative d'un adversaire de jouer le ballon (règle 11.4.4).

Exécution du service

Le ballon est frappé avec une main ou avec n'importe quelle partie du bras après avoir été lancé en l'air ou lâché (règle 12.4.1). Seule une tentative de service est autorisée. Faire rebondir le ballon ou bouger le ballon entre les mains est autorisé (règle 12.4.2). Au moment de la frappe de service ou de l'impulsion en cas de service sauté, le joueur au service ne doit pas toucher le terrain (ligne de fond incluse), ni le sol à l'extérieur de la zone de service. Après sa frappe, il peut retomber ou marcher en dehors de la zone de service ou à l'intérieur du terrain (règle 12.4.3). Le joueur au service doit frapper le ballon au cours des 8 sec qui suivent le coup de sifflet du premier arbitre (règle 12.4.4).

Ecran

Les joueurs de l'équipe au service ne doivent pas, par un écran individuel ou collectif, empêcher les adversaires de voir le joueur au service ou la trajectoire du ballon (règle 12.5.1).

Les joueurs de l'équipe au service font un écran s'ils agitent les bras, sautent ou bougent latéralement, lorsque le service est effectué ou s'ils se tiennent groupés pour cacher la trajectoire du ballon (règle 12.5.2).



Frappe d'attaque et restrictions

Toute action envoyant le ballon en direction de l'adversaire, à l'exception du service et du contre, est considérée comme une frappe d'attaque (règle 13.1.1). La frappe d'attaque est effective dès que le ballon traverse entièrement le plan vertical du filet ou qu'il est touché par un adversaire (règle 13.1.3).

Un joueur de la ligne avant peut effectuer une frappe d'attaque à n'importe quelle hauteur, à condition que le contact avec le ballon ait lieu dans son propre espace de jeu (règle 13.2.1).

Un arrière peut effectuer une attaque à n'importe quelle hauteur en arrière de la zone avant.

1. Lors de son impulsion, son pied ne doit avoir ni touché ni franchi la ligne d'attaque (règle 13.2.2.1).
2. Après la frappe, il peut retomber dans la zone avant (règle 13.2.2.2).

Un joueur arrière peut aussi effectuer une attaque dans la zone avant si, au moment du contact, une partie du ballon est plus basse que le sommet du filet (règle 13.2.3).

Aucun joueur ne peut effectuer une frappe d'attaque sur le service adverse alors que le ballon est dans la zone avant et entièrement au-dessus du bord supérieur du filet (règle 13.2.4).

Contre

Le contre est l'action des joueurs placés près du filet pour intercepter le ballon provenant du camp adverse en dépassant le haut du filet, sans tenir compte de la hauteur du contact du ballon. Seuls les joueurs de la ligne avant peuvent effectuer un contre, mais au moment du contact avec le ballon, une partie du corps doit être plus haute que le sommet du filet (règle 14.1.1).

La tentative de contre est l'action de contrer sans toucher le ballon (règle 14.1.2). Le contre est effectif chaque fois que le ballon est touché par un contreur (règle 14.1.3). Un contre est collectif lorsqu'il est réalisé par un groupe de deux ou trois joueurs proches les uns des autres et il devient effectif lorsque l'un d'eux touche le ballon (règle 14.1.4).

Contre dans l'espace adverse

Lors du contre, le joueur peut passer ses mains et ses bras par-dessus le filet à condition que cette action ne gêne pas celle de l'adversaire. Il n'est donc pas permis de toucher le ballon par-dessus le filet tant que l'adversaire n'a pas exécuté une frappe d'attaque (règle 14.3).



Interruptions et retards de jeu

Temps-morts

Chaque équipe a le droit de demander un maximum de deux temps-morts par set (règle 15.1). Tous les temps-morts demandés ont une durée de 30 sec. Pour les compétitions mondiales et officielles de la FIVB, dans les sets de 1 à 4, deux temps-morts techniques supplémentaires d'une durée de 60 sec sont appliqués automatiquement lorsque l'équipe qui mène atteint le 8ème et le 16ème point. Dans le set décisif (le 5ème), il n'y a pas de temps-mort technique; seuls deux temps-morts réglementaires, de 30 sec chacun, peuvent être demandés par chaque équipe (règle 15.4.1).

Demandes non fondées

Il n'est pas fondé de demander une interruption de jeu:

1. au cours d'un échange de jeu, au moment ou après le coup de sifflet autorisant le service (règle 15.II.1.1);
2. par un membre de l'équipe non autorisé (règle 15.II.1.2);
3. pour remplacement sans que le jeu n'ait repris, après que la même équipe a effectué un premier remplacement (règle 15.II.1.3);
4. après avoir épuisé le nombre autorisé de temps-morts et de remplacements de joueurs (règle 15.II.1.4).

La première demande non fondée qui n'a pas d'incidence sur le jeu ni n'occasionne de retard sera rejetée sans autres conséquences (règle 15.II.2). Toute nouvelle demande infondée durant le match de la part de la même équipe constitue un retard de jeu (règle 15.II.3).

Retards de jeu

Toute action irrégulière d'une équipe qui diffère la reprise du jeu constitue un retard de jeu et comprend entre autres:

1. retarder un remplacement (règle 16.I.1);
2. prolonger une interruption de jeu après avoir reçu le signal de reprendre le jeu (règle 16.I.2);
3. demander un remplacement irrégulier (règle 16.I.3);
4. répéter une demande non fondée (règle 16.I.4);
5. pour un membre de l'équipe, retarder le jeu (règle 16.I.5).

L'avertissement pour retard et la pénalisation pour retard sont des sanctions d'équipe (règle 16.2.1). Les sanctions pour retard demeurent en vigueur pour toute la durée du match (règle 16.2.1.1) et sont enregistrées sur la feuille de marque (règle 16.2.1.2). Le premier retard du match est sanctionné par un «avertissement pour retard» (règle 16.2.2). Les retards suivants, par tout membre de la

même équipe dans le même match et pour n'importe quel motif, constituent une faute et sont sanctionnés par une «pénalisation pour retard» – l'adversaire gagne un point et le service (règle 16.2.3). Les sanctions pour retard infligées avant ou entre les sets sont appliquées pour le set suivant (règle 16.2.4).

Le Libéro

Désignation du libéro

Chaque équipe a le droit de désigner dans la liste des joueurs jusqu'à deux joueurs spécialisés en défense, les «libéros» (règle 19.1.1). Un libéro désigné par l'entraîneur avant le début du match sera le libéro actif. S'il y a un deuxième libéro, celui-ci sera libéro de réserve (règle 19.1.3). Tous les libéros doivent être enregistrés avant le match sur la feuille de match dans les lignes spéciales réservées à cet effet (règle 19.1.2). Quelle que soit la place sur ces lignes spéciales, l'un ou l'autre libéro peut commencer le match. Le libéro ne peut jamais être capitaine d'équipe, ni capitaine de jeu (règle 19.1.5).

Équipement

Les joueurs libéros doivent porter une tenue (ou une chasuble, pour le libéro redésigné) d'une couleur différente, contrastant nettement avec celle du reste de l'équipe. La tenue du libéro peut avoir un design différent, mais doit être numérotée comme pour les autres membres de l'équipe (règle 19.2).

Actions impliquant le libéro

Le libéro peut remplacer n'importe quel joueur de la ligne arrière (règle 19.3.1.1). Il ne peut jouer que comme joueur arrière et n'est pas autorisé à effectuer une frappe d'attaque d'où que ce soit (y compris le terrain de jeu et la zone libre) si, au moment du contact, le ballon est entièrement plus haut que le bord supérieur du filet (règle 19.3.1.2). Il ne peut ni servir, ni contrer, ni tenter de contrer (règle 19.3.1.3).

Un joueur ne peut effectuer une frappe d'attaque plus haut que le bord supérieur du filet, si le ballon provient d'une touche haute jouée avec les doigts et effectuée dans sa zone avant. Le ballon peut être attaqué librement si le libéro effectue la même action en dehors de sa zone avant (règle 19.3.1.4).

Changement de libéro

Le changement d'un joueur par un libéro n'est pas considéré comme un remplacement régulier. Ces

Echelle des sanctions pour mauvaise conduite

CATEGORIE	OCCURRENCE	AUTEUR	SANCTION	CARTONS	CONSÉQUENCE
CONDUITE GROSSIÈRE	Première	Un membre quelconque	Pénalité	Jaune	Point et service pour l'adversaire
	Seconde	Le même membre	Expulsion	Rouge	Doit quitter l'aire de jeu et demeurer dans l'aire de pénalité pour le reste du set
	Troisième	Le même membre	Disqualification	Rouge+Jaune (jointes)	Doit quitter l'aire de contrôle de la compétition pour le reste du match
CONDUITE INJURIEUSE	Première	Un membre quelconque	Expulsion	Rouge	Doit quitter l'aire de jeu et demeurer dans l'aire de pénalité pour le reste du set
	Seconde	Le même membre	Disqualification	Rouge+Jaune (jointes)	Doit quitter l'aire de contrôle de la compétition pour le reste du match
AGRESSION	Première	Un membre quelconque	Disqualification	Rouge+Jaune (jointes)	Doit quitter l'aire de contrôle de la compétition pour le reste du match

Echelle des sanctions pour retard

CATEGORIE	OCCURRENCE	AUTEUR	SANCTION	CARTON	CONSÉQUENCE
RETARD	Première	Un membre de l'équipe	Avertissement pour retard	Signal No. 25 sans carton	Avertissement - pas de pénalité
	Seconde	Un membre de l'équipe retard	Pénalité pour avec carton	Signal No. 25 jaune	Point et service pour l'adversaire
et suivantes					

changements sont illimités, mais il doit y avoir au moins un échange de jeu terminé entre deux changements du libéro. Le libéro ne peut sortir que pour le joueur dont il a lui-même pris la place ou pour l'autre libéro (règle 19.3.2.1). Le joueur visé par un remplacement régulier peut remplacer l'un ou l'autre libéro.

Les changements de libéro ne doivent avoir lieu pendant que le ballon est hors-jeu et avant le coup de sifflet pour le service. Au début de chaque set, le libéro ne peut pas entrer sur le terrain tant que le second arbitre n'a pas vérifié la position de départ (règle 19.3.2.4). Un changement effectué après le coup de sifflet autorisant le service mais avant la frappe de service, ne doit pas être refusé, néanmoins le capitaine en jeu devra être informé, à la fin de l'échange, que cette procédure n'est pas autorisée et que les récidives seront sujettes à une sanction de retard de jeu (règle 19.3.2.5). Le libéro et le joueur changé ne peuvent entrer ou sortir du terrain que par la «zone de changement du libéro» (règle 19.3.2.7).

Re-désignation d'un nouveau libéro

L'entraîneur a le droit de remplacer le libéro actif par le second libéro pour n'importe quelle raison après un échange de jeu terminé et à n'importe quel moment du match (règle 19.3.3.2). Quand une équipe utilise deux libéros et que l'un d'eux devient inapte à jouer, l'équipe a le droit de jouer avec un seul libéro et le second libéro devient le libéro actif. Aucune re-désignation ne sera acceptée sauf si ce libéro actif est déclaré incapable de

continuer le jeu (règle 19.4.1.1). En cas de désignation d'un libéro, le numéro du joueur re-désigné comme libéro doit être inscrit dans la case remarque de la feuille de match et sur la feuille de contrôle du libéro (règle 19.4.2.4).

Conduite des Participants

Conduite sportive

Les participants doivent connaître les «Règles officielles du volleyball» et les appliquer strictement (règle 20.1.1). Les participants doivent accepter avec un esprit sportif les décisions des arbitres, sans les discuter. En cas de doute, seul le capitaine de jeu peut demander un éclaircissement (règle 20.1.2). Les participants doivent s'abstenir de toute action ou attitude visant à influencer les décisions des arbitres ou à couvrir les fautes commises par leur équipe (règle 20.1.3).

Fairplay

Les participants doivent se conduire respectueusement et courtoisement dans un esprit de fairplay, non seulement à l'égard des arbitres, mais aussi des autres officiels, des adversaires, des partenaires et des spectateurs (règle 20.2.1). Tous les membres de l'équipe peuvent librement communiquer entre eux pendant le match (règle 20.2.2).

Comportement incorrect et ses sanctions

Comportement incorrect mineur

Les comportements incorrects mineurs ne sont pas sanctionnés. Il appartient au premier arbitre d'éviter que les équipes s'approchent d'une attitude sanctionnable en donnant un signal d'avertissement verbal ou manuel à un membre de l'équipe par l'intermédiaire du capitaine de jeu. Cet avertissement ne constitue pas une sanction et n'entraîne aucune conséquence immédiate. Il ne doit pas être enregistré sur la feuille de match (règle 21.1).

Comportement incorrect entraînant des sanctions

Le comportement incorrect d'un membre de l'équipe envers les officiels, les adversaires, les coéquipiers ou le public est classé selon trois catégories, suivant la gravité des actes (règle 21.2):

1. conduite grossière: acte contraire aux bonnes manières ou à la moralité, ou toute action d'expression de mépris (règle 21.2.1);
2. conduite injurieuse: gestes ou propos insultants ou diffamatoires (règle 21.2.2);
3. agression: attaque physique réelle ou comportement agressif et menaçant (règle 21.2.3).

Selon le jugement du premier arbitre et suivant la gravité de la faute, les sanctions à appliquer et à enregistrer sur la feuille de match sont:

1. la pénalisation (règle 21.3.1) – La première conduite grossière dans le match par n'importe quel membre de l'équipe est pénalisée: l'adversaire gagne un point et le service;
2. l'expulsion (règle 21.3.2) – Un membre de l'équipe qui est sanctionné d'une expulsion ne peut plus jouer pour le reste du set et doit rester assis dans l'aire de pénalité, sans autre conséquence. Un entraîneur expulsé perd le droit d'intervenir dans le set et doit demeurer assis dans l'aire de pénalité;
3. la disqualification (règle 21.3.3) – Un membre de l'équipe qui est disqualifié doit quitter l'aire de contrôle de la compétition pour le restant du match, sans autre conséquence.

Conclusion

Les «Règles officielles du volleyball» ne cessent d'évoluer afin de servir de base à des rencontres excitantes, athlétiques et faisant ressortir les compétences. Dès lors, il importe que les arbitres, les entraîneurs et les joueurs soient au fait des règles et de l'interprétation qu'il faut leur donner. Lorsque les participants connaissent bien les règles et les appliquent correctement, les matches sont généralement remportés par l'équipe la plus talentueuse, la plus motivée et la mieux entraînée.





Chapitre XII

ASPECTS MÉDICAUX

par Roald Bahr, président de la Commission médicale de la FIVB

Principes de prévention et traitement des blessures courantes dans le volleyball

La pratique d'un sport implique malheureusement le risque presque inévitable de se blesser. Bien que la plupart des observateurs considèrent le volleyball et le beach volley comme des sports relativement sûrs, surtout par comparaison avec d'autres sports tels que le football, les recherches épidémiologiques montrent que certains types de blessures sont propres aux volleyeurs. Des blessures graves qui interfèrent avec l'aptitude de l'athlète à concourir ont des conséquences immédiates évidentes (temps perdu pour l'entraînement et la compétition) et peuvent également présenter des implications à long terme (handicap chronique ou limitation fonctionnelle). C'est pourquoi les entraîneurs et les soigneurs doivent connaître les blessures les plus courantes en volleyball afin d'apprécier l'impact potentiel qu'elles peuvent avoir sur l'athlète comme sur son équipe.

Une des premières considérations à étudier en abordant les blessures qui menacent les volleyeurs consiste à définir ce qui constitue une blessure. Selon une définition acceptée utilisée dans la recherche, on entend par blessure tout état pathologique pour lequel l'athlète demande des soins médicaux. Les blessures ainsi définies peuvent être subdivisées entre les états pathologiques qui font «perdre du temps» pour la compétition ou pour l'entraînement et ceux qui ne limitent pas le temps de jeu. La durée du temps perdu (généralement indiquée en jours ou en semaines) offre donc une mesure de gravité de la blessure qui peut servir à comparer des blessures de types différents. Par exemple, dans leur étude de 2004 retraçant les blessures survenues durant une saison de volleyball en ligue professionnelle néerlandaise, Verhagen et al. ont constaté que les blessures à l'épaule entraînaient une perte de temps moyenne pour l'entraînement ou la compétition de 6,5 semaines – ce qui est de loin l'absence moyenne la plus longue par rapport à d'autres types de blessures documentés dans leur étude.

Les blessures sont également couramment classées et comparées en fonction de la partie du corps touchée (p. ex., épaule, genou, cheville, lombaires). Un autre critère de classification utile consiste à savoir si l'athlète a été blessé en raison d'une surcharge aiguë infligée aux tissus ou bien si la blessure découle d'une sur-utilisation chronique. Les blessures aiguës, telles que les entorses des ligaments et les traumatismes musculaires, se produisent quand les limites de la capacité de dilatation et l'intégrité des tissus sont brutalement dépassées.

L'athlète est généralement en mesure de se rappeler le mécanisme exact qui a entraîné la blessure parce qu'il correspond à l'irruption brutale de la douleur et de la limitation fonctionnelle. Par contraste, les blessures par sur-utilisation (p. ex., tendinopathies) surviennent souvent insidieusement. De ce fait, l'athlète blessé ne peut souvent pas se rappeler un incident traumatique spécifique, ni un mécanisme de blessure défini. Un type d'occurrence hybride survient lorsque le tissu affaibli par sur-utilisation connaît une défaillance brutale en réponse à une sollicitation aiguë. L'athlète identifiera le moment de la «blessure», mais n'appréciera peut-être pas l'impact de la surcharge chronique du tissu qui l'a prédisposé à subir cette défaillance.

De nombreuses études faisant état des modèles de blessures dans le volleyball ont été publiées. Malheureusement, des différences sur le plan de la définition d'une blessure et du calcul des taux d'incidence rendent une comparaison directe entre ces études difficile, voire impossible. Néanmoins, il est généralement accepté que les blessures les plus fréquentes sont les entorses aiguës, suivies par les pathologies par sur-utilisation du genou (tendinopathie patellaire), de l'épaule (instabilité multidirectionnelle, syndrome sous-acromial) et des lombaires (douleurs mécaniques non spécifiques).

Blessures aiguës – entorses

Les entorses constituent manifestement les blessures les plus fréquentes liées au volleyball, puisqu'elles représentent un peu plus de la moitié des blessures aiguës enregistrées prospectivement tant par Bahr et al. que par Verhagen et al. Les entorses se produisent le plus fréquemment au filet lorsqu'un joueur atterrit sur le pied d'un autre, se foule la cheville et étire (ou déchire) des ligaments sur le côté latéral (extérieur) de la cheville. Les athlètes qui ont subi une entorse dans le passé ont plus de risques de se blesser à nouveau. Le joueur blessé qui a du mal à accepter de peser sur la cheville concernée, ou qui ressent une forte douleur lorsqu'il s'appuie dessus, ne doit pas continuer à jouer et doit consulter un médecin sans attendre.

Le but du traitement initial pour les entorses (et pour les blessures aiguës en général) est de limiter l'hémorragie interne et le gonflement, et de fournir un environnement propice à la guérison des tissus. L'acronyme PRICE, facile à mémoriser, résume utilement les premières étapes de la prise en charge d'une entorse aiguë. PRICE veut dire:

Protection – Protéger la cheville contre toute autre blessure immédiate. En fonction de la gravité de l'entorse, une période d'immobilisation et des restrictions dans le port de charges peuvent s'avérer nécessaires. Au fur et à mesure que l'état de santé de l'athlète s'améliore, celui-ci peut progressivement reprendre des activités plus poussées. Néanmoins, le recours à un support externe (attelles ou bandages) est généralement recommandé pour les six premiers mois qui suivent la blessure.

Repos – Comme indiqué précédemment, une période d'activité restreinte favorise la guérison rapide des tissus. Le port de charges peut reprendre dès que les symptômes disparaissent, et l'activité peut progresser en conséquence.

Immersion dans de la glace – L'application de glace (ou d'autres types de cryothérapie) assure l'analgésie et aide à réduire au minimum la tuméfaction. Bien qu'il n'existe pas de consensus sur les paramètres de traitement, le froid est souvent appliqué pendant 20 minutes d'affilée (suivi par 20 minutes sans glace). Trois cycles de cryothérapie (avec et sans glace) peuvent être administrés à la suite plusieurs fois par jour pendant les 24-48 premières heures suivant la blessure.

Compression – Une compression temporaire suivant immédiatement la blessure limite le gonflement de la cheville blessée, ce qui facilite à son tour le rétablissement d'une amplitude de mouvement normale.

Élévation – Le fait de surélever la cheville blessée aide également à réduire au minimum le gonflement survenant juste après la blessure.

Le traitement PRICE doit être entamé aussi rapidement que possible après la blessure (figure 1). Les blessures aiguës doivent également être rapidement examinées par un professionnel médical formé, afin d'en apprécier soigneusement l'étendue et la gravité, d'organiser un test de diagnostic selon les besoins pour parvenir à une compréhension précise de la nature et de l'étendue de la blessure, et formuler un plan de soins définitif. L'athlète doit être surveillé avec soin et examiné périodiquement afin de confirmer que la guérison progresse comme prévu. Outre les exercices d'amplitude des mouvements et de renforcement, le traitement approfondi des entorses de la cheville doit inclure l'instruction dans un programme de rééducation neuromusculaire (proprioceptive). Cela implique de demander à l'athlète de prendre équilibre sur le membre touché, en limitant dans toute la mesure du possible les mouvements correctifs à l'articulation touchée (figure 2). Au fur et à mesure que l'athlète va mieux, ces exercices d'équilibre doivent être rendus progressivement de plus en plus difficiles (tant en termes de durée qu'en ajoutant des surfaces instables ou d'autres défis au maintien de l'équilibre). Les décisions quant au retour au jeu suite à une entorse de la cheville (ou même à toute blessure) doivent être guidées par la récupération fonctionnelle plutôt que par la simple absence de douleur. Dans leur étude de 2004, Verhagen et al. ont prouvé que les blessures de la cheville entraînent une moyenne de 4,5 semaines de temps perdu pour l'entraînement ou la compétition.

Étant donné que les blessures de la cheville sont très courantes chez les volleyeurs et entraînent des pertes de temps considérables, il est judicieux d'essayer de les prévenir. La prévention primaire implique de pratiquer un bon jeu de jambes au filet, d'intégrer des exercices proprioceptifs dans le programme de conditionnement régulier de l'athlète, et de recourir systématiquement à des attelles de cheville externes. Ce n'est que récemment que l'on a constaté un effet prophylactique important dû au recours à des orthoses semi-rigides de cheville externe (figure 3) chez les volleyeurs. Malgré certaines inquiétudes exprimées par les entraîneurs comme par les athlètes, rien dans la littérature ne prouve que l'utilisation d'orthoses de cheville augmente le risque de blessures du genou. Un autre moyen de réduire le risque d'entorses consisterait à modifier la règle existante de la ligne centrale, qui permet à une partie du pied de pénétrer sur le camp adverse sans qu'il y ait infraction. Bien que ce genre de changement de règle ait été discuté, il semble peu probable qu'une modification importante de la règle de la ligne centrale soit possible sans modifier sensiblement les aspects dynamiques du sport tel qu'il est pratiqué actuellement.

Blessures par sur-utilisation – tendinopathie patellaire

La douleur du genou antérieur représente le deuxième diagnostic le plus fréquent chez les volleyeurs. Les causes les plus courantes de douleur du genou antérieur chez les volleyeurs sont le syndrome patello-fémoral et la tendinopathie patellaire (également appelée «genou du sauteur»). Ces deux diagnostics représentent des pathologies dues à la sur-utilisation. Par bonheur, il semble que les volleyeurs courent relativement peu de risques de subir des problèmes aigus du genou, tels que la lésion du ligament croisé antérieur. Néanmoins, les pathologies de sur-utilisation telles que la tendinopathie patellaire peuvent avoir un coût très élevé en termes de perte de temps, et peuvent entraîner des symptômes débilissants chroniques qui dégradent la qualité de vie de l'athlète.

Contrairement aux blessures aiguës, qui ont un mécanisme et un moment d'apparition précis, les blessures par sur-utilisation sont insidieuses par nature. Les athlètes qui présentent ce type de blessures ne parviennent généralement pas à se rappeler un moment spécifique où leur blessure s'est produite, mais signalent au contraire des antécédents d'inconfort lié à l'activité qui s'aggravent au fil du temps. Si de nombreux athlètes essayent de «tenir le coup» ou de compenser les symptômes initiaux de la pathologie par sur-utilisation, ce n'est que lorsque la douleur devient limitante ou que le déficit de performance devient intolérable que l'athlète finit par se décommander d'entraînements ou de compétitions. Par conséquent, il est souvent difficile de traiter les blessures par sur-utilisation. La première priorité consiste à modifier ou à alléger la charge exercée sur la zone blessée. On y parvient généralement en modifiant l'activité. La réduction de la charge sur la zone blessée donne aux tissus touchés l'occasion de récupérer et de commencer à guérir. Toutefois, afin de traiter convenablement une blessure par sur-utilisation, il est important d'examiner les facteurs de risque de blessure de l'athlète.

Les facteurs de risque de blessure (qui peuvent se définir comme les qualités qui augmentent la probabilité qu'un athlète développe un certain type de blessure), peuvent être considérés comme soit «intrinsèques» soit «extrinsèques» par rapport à l'athlète, et comme soit «modifiables» soit «non-modifiables». Les facteurs de risque pour le genou du sauteur comprennent le volume de sauts et d'entraînement au saut que l'athlète doit endurer (*extrinsèque, modifiable*), la biomécanique du genou durant l'approche du smash et au moment de se réceptionner après un saut (*intrinsèque, modifiable*), ainsi que la composition de la surface sur laquelle l'athlète s'entraîne et participe à des rencontres (*extrinsèque,*

modifiable). Ferretti et ses collègues ont établi que les surfaces dures et rigides augmentent le risque de développer un genou du sauteur. Il n'est donc guère surprenant que le genou du sauteur soit moins fréquent chez les athlètes de beach volley que chez les volleyeurs en salle. La quantité de tension en valgus sur le genou (généralement non-dominant) durant le saut d'approche de smash est un facteur de risque pour développer une tendinopathie patellaire, tout comme le degré de flexion du genou obtenu durant la réception après un saut de smash. On a constaté, ce qui est intéressant à relever, que les athlètes qui présentent la plus grande aptitude à sauter ont le plus de risques de développer une tendinopathie patellaire. Il existe sans nul doute d'autres facteurs de susceptibilité génétique impliqués dans la pathogénèse du genou du sauteur, car tous les athlètes qui subissent des programmes d'entraînement comparables ne développent pas systématiquement une tendinopathie. Parmi les stratégies pratiques de prévention du genou du sauteur figurent le renforcement et le conditionnement des muscles de la cuisse, de la hanche et des fesses afin qu'ils puissent efficacement absorber le choc de la réception de sauts successifs. L'analyse de la technique est également importante: le fait de trop plier le genou au moment de la réception suite à un saut, ou d'avoir un pied excessivement «cagneux» en phases de réception et d'impulsion du saut, peut prédisposer l'athlète à développer une tendinopathie patellaire. L'intervention préventive sans doute la plus efficace consiste simplement à réduire la charge sur le mécanisme extenseur du genou, en limitant le volume de sauts requis durant les séances d'entraînement.

Même en agissant sur certains des facteurs de risque modifiables pour la douleur du genou antérieur, le traitement efficace du genou du sauteur reste souvent impossible, ce qui souligne encore davantage l'importance de la prévention. Certains athlètes bénéficient de l'utilisation d'une sangle infra-patellaire, qui semble redistribuer la force de traction sur le tendon patellaire durant l'activation du quadriceps, ce qui réduit le risque de tendinopathie (ou en minimise les symptômes). Un entraînement excentrique du quadriceps (figure 4, montré sans la planche de redressement pouvant être utilisée pour rendre l'exercice plus exigeant) peut apporter un certain avantage en tant qu'exercice de conditionnement avant le début de la saison, mais il n'a pas été prouvé que ce type d'exercice était efficace pour traiter la tendinopathie patellaire symptomatique durant la saison de compétition. Les progrès dans notre compréhension de la pathophysiologie cellulaire et tissulaire sous-jacente ont donné lieu à de nouvelles méthodes pour traiter cette pathologie, qui, au pire, est susceptible de menacer une carrière. Parmi ces traitements figure la sclérose des néovaissaux sous guidage par ultrasons, dont il a été montré qu'elle apporte certains avantages cliniques. D'autres méthodes de

traitement moins éprouvées incluent les injections avec du plasma enrichi aux plaquettes. Bien que l'on pense que cela amène directement sur le site de la blessure tissulaire des facteurs de croissance concentrés et des médiateurs cellulaires impliqués dans la guérison des tissus, il existe peu de preuves scientifiques établissant l'efficacité de cette technique. Des cas graves de tendinopathie patellaire peuvent nécessiter une intervention chirurgicale.

Blessures par sur-utilisation – problèmes à l'épaule

L'épaule est la troisième partie du corps la plus souvent blessée. Les blessures à l'épaule se produisent généralement par suite d'une sur-utilisation chronique. Les traumatismes aigus de l'épaule (tels que la dislocation de l'épaule antérieure) surviennent, mais souvent dans le contexte d'une pathologie sous-jacente liée à la sur-utilisation. Le smash est sans doute la compétence la plus spectaculaire du volleyball. On a estimé qu'un volleyeur d'élite, qui pratique la discipline pendant 16 à 20 heures par semaine, peut effectuer jusqu'à 40 000 smashes en une saison. Le volume de charge au-dessus de la tête inhérent à une telle activité impose des exigences énormes à l'articulation gléno-humérale en particulier, et à la ceinture scapulaire en général.

L'épaule est une articulation extrêmement mobile qui permet au volleyeur de prendre un élan en hauteur pour smasher ou de tendre le bras pour contrer. Le fonctionnement de l'épaule de l'athlète dépend de l'action précise de la coiffe des rotateurs et des muscles qui stabilisent l'omoplate (scapula). Ces muscles doivent être bien conditionnés et travailler de manière coordonnée afin de garantir un fonctionnement de l'épaule sans douleur. Malheureusement, par la répétition et le simple volume d'entraînement, les muscles et les tendons de la ceinture scapulaire peuvent devenir surchargés et fatigués. A son tour, cela peut entraîner un dommage «d'usure» à l'épaule, qui au fil du temps, peut culminer en une blessure avec perte de temps. Il est regrettable que le traitement des pathologies dues à la sur-utilisation de la ceinture scapulaire (telles que la tendinopathie de la coiffe des rotateurs) soit souvent incomplètement réussi. Les principes acceptés de traitement non opératif incluent la réduction de charge (limiter le nombre de smashes ou de services effectués) et la correction de tout déséquilibre de force ou de flexibilité sous-jacent par le biais de programmes d'entraînement appropriés (figure 5). Certaines pathologies, telles que l'instabilité de l'épaule due à une blessure de la glène, peuvent exiger une intervention chirurgicale si la gestion conservatrice ne rend pas à l'athlète un niveau de fonctionnement acceptable.

Comme pour le genou du sauteur, le traitement approfondi des problèmes d'épaule liés au volleyball exige que les facteurs de risque spécifiques de la blessure soient identifiés et corrigés. Notre compréhension des facteurs de risque pour les problèmes d'épaule liés au volleyball est malheureusement assez limitée. Kugler et al (1996) ont décrit les changements adaptatifs dans le positionnement scapulaire qu'ils ont observé chez les volleyeurs d'élite, mais cet article perspicace a suscité peu de suivi concernant le volleyball en particulier.

Dans leur récente étude, Reeser et al. ont constaté que le volume de smashes (*extrinsèque, modifiable*) et la dyskinésie scapulaire (*intrinsèque, modifiable*) étaient associés à une incidence accrue de problèmes de l'épaule. La douleur à l'épaule est également liée à une instabilité fondamentale (*intrinsèque, modifiable*), ce qui reflète l'importance de la chaîne cinétique dans la génération de puissance pour le mouvement de smash. Wang et Cochrane, comme d'autres chercheurs, ont documenté chez les volleyeurs le ratio de force rotationnelle excentrique externe de l'épaule par rapport à sa force rotationnelle concentrique interne. Leurs travaux, pris collectivement, donnent à penser qu'un ratio réduit représente un facteur de risque de blessure. Ces mêmes auteurs ont également établi en 2001 que les personnes ayant des antécédents d'entraînement plus longs avaient une incidence plus élevée de problèmes d'épaule. Enfin, de nombreux constats ont été faits dans la littérature pour décrire la mononeuropathie suprascapulaire qui est fréquente chez les volleyeurs, même si les facteurs de risque d'apparition de cette pathologie restent sujets à débat. Par ailleurs, le traitement de cette pathologie est assez controversé, car elle est souvent pratiquement indolore et provoque peu ou pas de déficits de performances.

La prévention de la pathologie de l'épaule chez les volleyeurs a été mal étudiée. On ignore si l'intervention dans un quelconque des domaines mentionnés, par exemple l'institution d'un programme d'entraînement à la flexibilité afin de corriger le déficit de la rotation interne gléno-humérale généralement observée dans l'épaule dominante, est susceptible de réduire ou d'éliminer le risque du volleyeur de développer une douleur dans l'épaule. Néanmoins, il est sans doute conseillé d'incorporer l'étirement capsulaire postérieur dans le programme de renforcement de la ceinture scapulaire et de stabilisation scapulaire suivi par les volleyeurs d'élite. La plupart des programmes de conditionnement incluent également un programme d'exercices de stabilisation du centre athlétique conçu pour promouvoir une posture correcte et faciliter la production et le transfert efficace de puissance dans toute la chaîne cinétique.

Lombalgie

Les volleyeurs, comme le reste de la population, se plaignent fréquemment de lombalgies. Le plus souvent, la douleur se résorbe spontanément en quelques semaines, et ne révèle donc sans doute pas une pathologie grave. Cependant, la douleur mécanique du dos est bien moins fréquente chez les jeunes athlètes. Les individus de vingt ans ou moins qui souffrent de douleurs du dos persistantes limitant leur participation à des activités (telles que le volleyball) doivent être examinés par un médecin du sport. Il existe de nombreuses causes différentes de douleurs du dos, et de ce fait, il est fréquent que la cause exacte de la douleur lombaire ne puisse pas être identifiée avec précision. Cela dit, si la douleur dans le bas du dos d'un jeune athlète est aggravée par l'extension lombaire (se pencher vers l'arrière), alors une fracture par tension du rachis lombaire (spondylose) doit être exclue.

Si l'athlète a souffert d'un étirement aigu des muscles du bas du dos, alors la douleur sera typiquement auto-limitante et devrait s'améliorer rapidement en quelques jours. La douleur associée à une lésion du disque intervertébral ou à un impact du nerf spinal peut être invalidante et doit être traitée de façon agressive. Des médicaments anti-inflammatoires, tels que l'ibuprofène, peuvent aider à juguler les symptômes à court terme. L'entraînement de volleyball (surtout l'entraînement au saut et à la force) doit être réduit jusqu'à ce que l'athlète se sente mieux. Du fait que différents types de blessures peuvent donner lieu à une lombalgie, il est difficile de formuler des recommandations générales pour des exercices qui seraient thérapeutiques dans toutes les situations. Pour cette raison, toute prescription d'exercice approprié devrait être élaborée en consultation avec un soigneur, un thérapeute physique ou un médecin du sport. La prévention des problèmes lombaires inclut la réduction de la contrainte de torsion sur la colonne vertébrale, en particulier sous charge, ainsi que la diminution des extrêmes de la flexion et/ou extension répétitive – en particulier chez le jeune sportif. Une technique appropriée d'entraînement aux poids est un aspect important d'un programme exhaustif de prévention des blessures, tout comme un programme intégré de stabilisation du centre athlétique.

Principes de la prévention des blessures

Ces vingt dernières années, l'aptitude des professionnels de la médecine sportive à diagnostiquer et à traiter des blessures sportives s'est spectaculairement améliorée. Les athlètes sont désormais en mesure de reprendre leurs activités après des blessures graves bien plus vite qu'auparavant, en raison de traitements et de programmes de rééducation agressifs. Le plus grand défi restant dans le domaine de la médecine du sport consiste à concevoir et à appliquer des programmes qui puissent empêcher de façon fiable que les blessures ne surviennent tout court. Bien qu'il soit impossible d'éviter totalement les blessures, notre compréhension actuelle des facteurs de risque de base associés aux blessures les plus fréquentes dans le volleyball peut aider les entraîneurs à préparer les athlètes et leurs équipes à une saison réussie, en courant un risque de blessures minimal. Plusieurs stratégies générales qui peuvent être adoptées en vue de tenter de réduire le risque de blessure des volleyeurs sont présentées ci-dessous. Bien que n'étant assurément pas exhaustifs, les principes brièvement esquissés forment le fondement d'un programme de prévention des blessures dans le volleyball.

1. Suivre un programme d'entraînement à la force et de conditionnement propre à la discipline sportive

Le volleyball est principalement un sport anaérobique. Néanmoins, les volleyeurs doivent maintenir un bon conditionnement cardiovasculaire, car celui-ci renforcera leur aptitude à récupérer entre les points et après les matches. Les volleyeurs d'élite s'entraînent également pour devenir forts et puissants, pas seulement pour l'avantage de performance offert, mais aussi parce que des muscles bien conditionnés sont mieux à même de résister aux exigences de la pratique sportive, et sont moins susceptibles de subir une blessure. En outre, la bonne condition physique permet à l'athlète de conserver une forme et une technique optimales tout au long du match, ce qui réduit le risque de blessures liées à la fatigue. L'échauffement avant une compétition et la bonne récupération à l'issue de celle-ci préparent l'athlète aux exigences de l'épreuve et facilite sa récupération ultérieure.

2. Éviter le surentraînement

Un repos suffisant est pratiquement aussi important pour le développement et la performance d'un athlète que l'entraînement proprement dit. Les athlètes qui s'entraînent trop risquent de ne pas donner à leur corps suffisamment de temps pour récupérer, ce qui entraîne un risque accru de blessures par sur-utilisation. Chaque athlète a sa tolérance propre à l'entraînement, ainsi que des besoins de repos et de récupération individuels, de sorte qu'il est difficile pour un entraîneur d'appliquer des «recettes» valables pour l'entraînement de tous les membres de l'équipe. Les athlètes qui s'entraînent de façon persistante sans prendre assez de repos risquent de développer un syndrome de fatigue physique et mentale généralement appelé surmenage ou «burn-out». Les athlètes d'élite s'entraînent au volleyball tout au long de l'année, mais varient l'intensité et la composition de leurs séances d'exercices afin de parvenir à une forme physique maximale et de la maintenir durant la saison de compétition. Il existe des preuves que cette pratique, appelée périodisation, réduit encore le risque qu'a l'athlète de se blesser.

3. Prêter attention à la technique et pratiquer une technique appropriée

Comme nous l'avons vu, la plupart des entorses de la cheville surviennent lorsqu'un athlète atterrit sur le pied d'un de ses coéquipiers ou un membre de l'équipe adverse pendant une action au filet. La pratique d'un bon jeu de jambes de blocage et d'un saut de smash contrôlé au niveau des approches et des réceptions peut minimiser le risque de blessures liées au contact aux alentours de la ligne centrale. Il est également important de s'occuper de la technique, car des altérations subtiles de la performance offrent souvent les premiers indices qu'un athlète est en train de développer un dysfonctionnement lié à la sur-utilisation (et tente de le compenser).

4. Entraîner (et entretenir) la stabilité du centre athlétique

Pour fonctionner convenablement, les articulations (et en fait l'ensemble de l'organisme) doivent être mécaniquement stables. Cette stabilité est assurée par des mécanismes passifs et par des mécanismes actifs: l'anatomie musculo-squelettique donne à l'articulation une stabilité structurelle passive sous-jacente qui est accrue par un contrôle neuromusculaire dynamique (actif). Un tel contrôle peut s'apprendre, et est en fait un composant essentiel de l'aptitude de l'athlète à s'adapter aux exigences du sport qu'il a choisi et d'y exceller. Lorsqu'il pratique activement le sport, l'athlète

est rarement statique – sa position dans l'espace ne cesse de changer alors qu'il réagit à la situation de compétition. Dans le volleyball, bien que l'essentiel de l'activité soit initiée par les jambes, la culmination d'un mouvement donné implique souvent les membres supérieurs lorsque l'athlète tend les bras au-dessus de la tête. Ainsi, même si la compétence peut être effectuée par le tronc supérieur, l'énergie nécessaire est générée par les membres inférieurs et par le tronc. Le transfert d'énergie efficace et en douceur des membres inférieurs aux membres supérieurs dépend d'une réponse intégrée de la part des segments qui interviennent dans la chaîne cinétique – en particulier le pelvis et le rachis thoraco-lombaire.

Ensemble, le pelvis et le rachis thoraco-lombaire forment le fondement de ce que l'on appelle le «centre athlétique». La recherche a montré que lorsqu'il est stable et bien conditionné, le centre athlétique joue un rôle critique dans la coordination des mouvements du corps et dans la réduction du risque de l'athlète de subir des blessures aux membres inférieurs et supérieurs, ainsi que des lombalgies. Il peut donc être considéré comme une intégration fonctionnelle des structures anatomiques associées du pelvis et du rachis thoraco-lombaire, y compris les muscles fléchisseurs, extenseurs, abducteurs et adducteurs de la hanche, les abdominaux, la musculature para-vertébrale et le diaphragme. Le développement et l'entretien de la force et de la stabilité du centre athlétique réduisent le risque global de blessure en facilitant une bonne coordination et un bon transfert d'énergie le long de la chaîne cinétique. Les exercices suggérés sont présentés à la figure 6.

5. Rééduquer convenablement les blessures

La recherche a montré qu'une partie de l'organisme, une fois blessée, est plus susceptible d'être blessée à nouveau lorsque l'on recommence à jouer. Pour éviter que les blessures aiguës ne deviennent chroniques ou récurrentes, il est impératif que l'athlète blessé reçoive une évaluation minutieuse de la part d'un médecin du sport, afin qu'un diagnostic précis puisse être posé et qu'un programme de traitement approfondi puisse être engagé. Typiquement, l'athlète sera autorisé à reprendre la compétition une fois qu'il pourra effectuer sans douleur certaines compétences propres au sport, tels que sauter et smasher. Cependant, un programme réellement approfondi rééduquera l'athlète «au-delà de l'absence de symptômes». Cette philosophie exige que le soigneur de l'athlète, son thérapeute, ou le médecin de l'équipe identifie et aborde tout facteur structurel et/ou fonctionnel qui a contribué à la blessure (ou en a découlé). Par exemple, un athlète présentant une fracture par tension du rachis lombaire peut développer une inflexibilité des tendons et inconsciemment modifier

sa forme de smash afin de réduire le stress sur les lombaires. Si ces facteurs ne sont pas identifiés et corrigés durant le processus de rééducation, l'athlète peut ensuite développer une douleur dans l'épaule par suite de ces modifications mécaniques.

6. *Maintenir une bonne alimentation et une bonne hydratation*

Un régime alimentaire équilibré avec un apport calorique adéquat garantit que l'athlète possède des stocks énergétiques suffisants pour lui permettre une participation active tout au long de la saison. L'apport de protéines dans l'alimentation assure les composantes de base pour réparer les tissus blessés, tandis que les lipides et les hydrates de carbone servent de combustible au feu de l'athlète. Un apport suffisant en liquide (de préférence de l'eau ou – durant la compétition – une boisson sportive) empêche la déshydratation et réduit le risque de maladies cardiaques. Les entraîneurs doivent être particulièrement attentifs aux blessures récurrentes chez les sportives, car elles peuvent indiquer la présence de la «triade de la sportive», une pathologie caractérisée par des troubles de l'alimentation (en général l'anorexie), qui à leur tour entraînent des cycles menstruels irréguliers, voire absents (aménorrhée), et finalement la perte de masse osseuse (ostéoporose).

7. *Eviter le sport précoce et la spécialisation de position*

Le volleyball est un sport qui peut être apprécié autant par les jeunes que par les moins jeunes. Cependant, enrôler de jeunes athlètes dans des programmes excessivement structurés et compétitifs peut accroître leur risque de blessure. La Commission de médecine sportive et de santé de l'American Academy of Pediatrics a découragé «la spécialisation dans un sport unique avant l'adolescence», et il semble raisonnable de conclure que le volume d'entraînement chez des athlètes en développement doit être limité afin de réduire le risque de blessures par sur-utilisation. Malheureusement, aucune étude n'a été réalisée pour quantifier ce qui constitue une charge d'entraînement appropriée pour les jeunes volleyeurs. Les athlètes, entraîneurs et parents doivent donc être particulièrement attentifs aux signes précoces de blessures par sur-utilisation, notamment aux douleurs liées à l'activité et à la détérioration des performances.



Dernières réflexions

Selon une maxime connue, les grands succès sont le fruit de grandes collaborations. Il semble raisonnable d'extrapoler sur ce thème en suggérant que le volleyeur international moderne peut potentiellement profiter de la contribution d'une pléthore de professionnels couvrant toute la gamme de la médecine sportive, y compris des biomécaniciens, des nutritionnistes, des physiologistes, des physiothérapeutes et des médecins. Bien entendu, il faut inclure l'entraîneur dans cette liste, puisque c'est lui qui doit décider de la meilleure manière d'entraîner l'athlète et qui, en dernier ressort, applique les conseils

des professionnels médicaux en ce qui concerne le retour au jeu après une blessure. A cet égard, il faut reconnaître que les motivations de l'entraîneur et celles de l'équipe médicale sont parfois divergentes. Mais à long terme, c'est la santé et le bien-être de l'athlète qui doit servir de motivation principale derrière toutes les recommandations offertes par l'équipe de médecine sportive, tout en servant de facteur clé dans les prises de décisions connexes.

Pour tout renseignement supplémentaire sur la médecine sportive et la science du volleyball, le lecteur intéressé est renvoyé à *Volleyball* (partie de la série de manuels de médecine sportive et de science) édité par Reeser et Bahr.

Sélection bibliographique

Bahr R, Bahr IA. Incidence of acute volleyball injuries: a prospective cohort study of injury mechanisms and risk factors. *Scand J Med Sci Sports.* 1997 Jun;7(3):166-71.

Bahr R, Reeser JC; Fédération Internationale de Volleyball. Injuries among world-class professional beach volleyball players. The Fédération Internationale de Volleyball beach volleyball injury study. *Am J Sports Med.* 2003 Jan-Feb;31(1):119-25.

Ferretti A. Epidemiology of jumper's knee. *Sports Med.* 1986 Jul-Aug;3(4):289-95.

Kugler A, Krüger-Franke M, Reininger S, Trouillier HH, Rosemeyer B. Muscular imbalance and shoulder pain in volleyball attackers. *Br J Sports Med.* 1996 Sep;30(3):256-9.

Reeser JC, Verhagen E, Briner WW, Askeland TI, Bahr R. Strategies for the prevention of volleyball related injuries. *Br J Sports Med.* 2006 Jul;40(7):594-600.

Verhagen EA, Van der Beek AJ, Bouter LM, Bahr RM, Van Mechelen W. A one season prospective cohort study of volleyball injuries. *Br J Sports Med.* 2004 Aug;38(4):477-81.

Wang HK, Cochrane T. Mobility impairment, muscle imbalance, muscle weakness, scapular asymmetry and shoulder injury in elite volleyball athletes. *J Sports Med Phys Fitness.* 2001 Sep;41(3):403-10.

Figure 1. Thérapie PRICE pour les blessures aiguës

La thérapie PRICE doit être appliquée le plus vite possible après qu'une blessure aiguë est survenue. Dans cet exemple, l'athlète souffre d'une entorse de la cheville. La thérapie par le froid (1A, 1B) est utilisée sur la surface de la blessure tissulaire suspectée, et un bandage compressif est appliqué (1C, 1D). Par la suite, l'athlète élève le membre touché afin de réduire au minimum le gonflement (1E) et protège la cheville de tout traumatisme supplémentaire en limitant le port de charges (1F) jusqu'à ce qu'il puisse être examiné par un médecin du sport.



1A



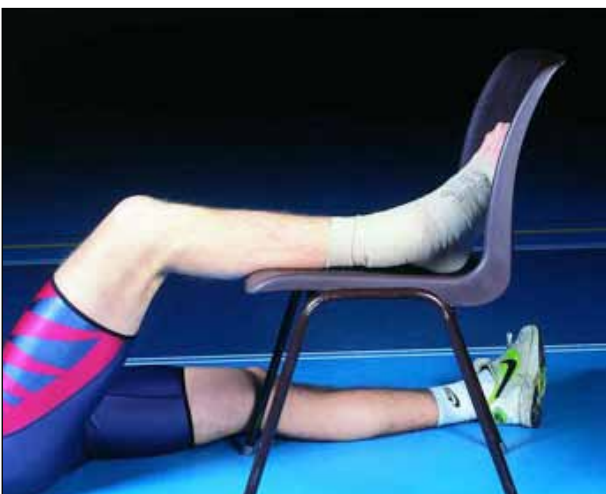
1B



1C



1D



1E



1F

Figure 2. Entraînement proprioceptif (neuromusculaire) de la cheville

L'entraînement proprioceptif est un élément essentiel de la rééducation des blessures de la cheville par entorse. Initialement, l'athlète blessé doit prendre équilibre sur une jambe à la fois sur une surface stable. Les corrections d'équilibre doivent être faites au niveau de la cheville. Au fur et à mesure que l'état de santé de l'athlète s'améliore, l'exercice peut être rendu plus difficile en le faisant effectuer sur une surface instable, ou les yeux fermés, ou en tentant de déséquilibrer l'athlète en lui lançant un ballon.



Figure 4. Programme pour le genou

En tant que blessure par sur-utilisation, la douleur du genou antérieur peut souvent s'avérer réfractaire au traitement. L'entraînement excentrique des muscles des cuisses et des fesses peut apporter un certain degré de protection. Dans l'exercice indiqué, l'athlète prend équilibre sur une jambe avec le genou légèrement plié. La correction de l'équilibre doit se faire au niveau du genou. Initialement, l'exercice doit être effectué sur une surface stable, mais peut être rendu plus difficile en introduisant une surface instable, ou en tentant de déséquilibrer l'athlète.



Figure 3. Orthose semi-rigide de cheville externe

Les orthèses de cheville réutilisables, telles que celle montrée ci-dessous, représentent une composante importante de la prévention des nouvelles blessures après une première entorse de la cheville. Selon les recommandations actuelles, une attelle doit être portée pendant six mois suivant une entorse de la cheville. Les recherches récentes ont apporté des preuves indirectes que les attelles de cheville peuvent présenter un certain avantage au niveau de la prévention des blessures primaires si elles sont portées régulièrement.






Figure 5. Prévention des blessures de l'épaule

L'omoplate est le point focal de notre approche actuelle des blessures par sur-utilisation de la ceinture scapulaire. L'énergie cinétique générée par les membres inférieurs et le tronc est canalisée à travers l'omoplate vers le membre supérieur. Au fil du temps, dans un effort pour s'adapter à une charge répétée, l'omoplate dominante prend souvent une mauvaise position, ce qui compromet la stabilité du fonctionnement de l'épaule de l'athlète et prédispose l'athlète à une blessure. C'est pourquoi il est important que l'athlète appelé à agir au-dessus du niveau de la tête suive un programme d'exercices de stabilisation scapulaire en plus d'un programme de conditionnement de la coiffe des rotateurs.

Epaule


5A. Les exercices suivants peuvent servir non seulement à identifier la dyskinésie scapulaire, mais aussi à entraîner le contrôle scapulaire.

	<p>Test de faible charge pour la stabilité scapulaire</p> <p>L'athlète est positionné à quatre pattes comme indiqué. Il tente de garder l'omoplate stable tout en se balançant en avant et en arrière, ainsi que d'un côté à l'autre. Rechercher l'asymétrie du mouvement scapulaire.</p>
	<p>Pont latéral pour tester la stabilité scapulaire dynamique</p> <p>L'athlète est allongé sur le côté, soutenu sur un coude. Il tente de garder son épaule, sa hanche, son genou et sa cheville en ligne (c'est-à-dire de maintenir un centre athlétique stable) tout en soulevant le corps du sol. Le mouvement «impromptu» de l'omoplate est une preuve de mauvais contrôle scapulaire.</p>
	<p>Test d'appui mural pour la stabilité scapulaire</p> <p>Les pieds sont appuyés contre un mur. Le rachis lombaire doit rester en position neutre. Plier un genou et fléchir la hanche à 120 degrés, puis étendre la hanche de 15 degrés. Les pieds peuvent être placés à diverses hauteurs sur le mur afin de rendre l'exercice plus exigeant. La progression est indiquée depuis le haut à gauche jusqu'en bas à droite.</p>



Epaule

5B. Une activité motrice coordonnée, parallèlement à une force et une endurance suffisantes, est essentielle pour le fonctionnement optimal de l'épaule. Les exercices suivants doivent être effectués quotidiennement pour un effet optimal.

	<p>Exercices de renforcement de la coiffe des rotateurs</p> <p>L'athlète reste debout, maintenant la stabilité du centre athlétique tout en effectuant des exercices de rotation externe (en haut) et interne (en bas) de l'épaule à l'aide d'un ruban à élastique résistant. L'omoplate doit être gardée stable et il faut empêcher la tête de l'humérus de glisser de façon antérieure, tandis que le coude doit rester dans le plan de l'omoplate.</p>
	<p>Entraînement du trapèze et du muscle grand dentelé opposé</p> <p>En position debout, l'athlète attache un ruban de caoutchouc autour d'un pied et tient l'autre extrémité dans la main opposée. Dans la figure, en élevant l'épaule droite, il active la partie supérieure du trapèze droit. Lorsqu'il fléchit davantage le membre supérieur droit postérieur, il entraîne les parties moyenne et inférieure du trapèze. Dans le même temps, le bras gauche et l'épaule gauche peuvent attraper le ruban de caoutchouc et le pousser vers l'avant, ce qui active le muscle grand dentelé gauche. Au cours de ces exercices, l'extension thoracique peut également être entraînée en levant le sternum. Le rachis lombaire doit rester stable.</p>
	<p>Entraînement du muscle grand dentelé et du trapèze</p> <p>L'athlète se soutient sur un coude/avant-bras tout en maintenant la stabilité du centre athlétique et de l'omoplate. Il tient son bras opposé en flexion/abduction à 90 degrés, tout en faisant pivoter son corps et en tendant le plus loin possible. L'exercice peut faire l'objet d'une progression en utilisant des poids.</p>
	<p>Entraînement de la coordination scapulaire avec un ballon de physio</p> <p>L'athlète équilibre un ballon de physio dans une main tendue tout en changeant de position le bras en flexion/extension et abduction/adduction. L'exercice doit être effectué pendant trois minutes.</p>

5C. La mobilité du rachis thoracique et la flexibilité de la ceinture scapulaire sont des aspects importants mais souvent négligés du fonctionnement des membres supérieurs. Les exercices suivants abordent cet aspect de la prévention des blessures de l'épaule.





	<p>Entraînement de l'extension thoracique I</p> <p>L'athlète debout, les coudes contre un mur et les mains placées autour d'un segment du rachis thoracique, tend le rachis thoracique tout en gardant les lombaires stables.</p>
	<p>Entraînement de l'extension thoracique II</p> <p>L'athlète est allongé en position dorsale sur un ballon de physio, les bras étendus au-dessus de la tête. Lorsqu'il se balance en avant et en arrière, le rachis thoracique est mobilisé en extension passive.</p>
	<p>Entraînement de l'extension thoracique III</p> <p>L'athlète est assis sur une chaise et s'appuie vers l'arrière sur le dos de la chaise, en mobilisant le rachis thoracique en extension.</p>
	<p>Extension de la capsule postérieure et les rotateurs externes</p> <p>L'athlète est allongé sur le côté avec le bras dépendant en flexion à 90 degrés. Le bras libre appuie sur la tête de l'humérus postérieur dépendant et fait pivoter (médialement) le bras en même temps vers l'intérieur. L'étirement doit être maintenu pendant 40 sec et être effectué des deux côtés.</p>
	<p>Extension du muscle grand dorsal, du rhomboïde et d'autres rotateurs médiaux</p> <p>L'athlète est debout dans un coin tout en restant en contact avec le côté du mur. Il étire les muscles en élevant les bras, gardant l'omoplate stable et ne permettant aucune rotation des bras vers l'intérieur. Chaque position doit être tenue pendant 40 sec.</p>
	<p>Extension du muscle pectoralis minor</p> <p>L'athlète est debout dans une porte avec un bras en flexion à 180 degrés et le coude contre le chambranle de la porte. Il penche le corps vers l'avant afin d'étendre le muscle pectoralis minor. Chaque position doit être tenue pendant 40 sec et effectuée des deux côtés.</p>

Figure 6. Entraînement du centre athlétique

Les exercices suivants sont tous destinés à entraîner le centre athlétique. La progression des exercices est notée.

Le centre athlétique

6A. Exercices pour entraîner le contrôle pelvique

	<p>Inclinaison du bassin</p> <p>Position de départ: allongé en position dorsale sur le sol avec les hanches et les genoux pliés.</p> <p>Exécution: serrer les muscles abdominaux afin que les lombaires touchent le sol (basculer le pelvis postérieur), puis serrer les muscles nécessaires pour basculer ou balancer le pelvis vers l'avant (cela courbera les lombaires et les soulèvera du sol).</p> <p><i>Nota bene: si cet exercice est effectué correctement, l'athlète produira un mouvement de bascule aller et retour du pelvis.</i></p>
	<p>Inclinaison latérale du bassin</p> <p>Position de départ: allongé en position dorsale sur le sol avec les jambes droites.</p> <p>Exécution: tirer d'abord la crête iliaque d'un côté vers le haut, puis tirer dans le sens inverse.</p> <p><i>Nota bene: l'athlète basculera le pelvis d'un côté à l'autre.</i></p>
	<p>Balancement pelvique en position debout</p> <p>Position de départ: Debout.</p> <p>Exécution: serrer les muscles abdominaux afin de balancer le pelvis vers l'avant, puis activer les muscles dans le dos pour balancer le pelvis dans le sens inverse (cela entraînera une lordose lombaire exagérée).</p> <p><i>Nota bene: l'athlète doit produire un mouvement de balancement répétitif du pelvis.</i></p>
	<p>Balancement latéral du pelvis</p> <p>Position de départ: Debout.</p> <p>Exécution: commencer par tirer la crête iliaque d'un côté vers le haut, puis tirer dans le sens inverse.</p> <p><i>Nota bene: l'athlète basculera le pelvis d'un côté vers l'autre.</i></p>

6B. Progressions de stabilisation du centre athlétique

	<p>A quatre pattes – stabilité en s'appuyant sur les genoux et les mains</p> <p>Position de départ: à quatre pattes, le corps soutenu sur les genoux et les mains.</p> <p>Exécution: maintenir la position pendant 45 sec. Progresser en soutenant le corps sur les genoux et les coudes.</p> <p><i>Nota bene: interrompre l'exercice si des tremblements ou une déviation de la position médiane se produisent.</i></p>
	<p>Diagonales</p> <p>Position de départ: à quatre pattes.</p> <p>Exécution: alternativement élever un membre supérieur tout en étendant le membre inférieur opposé, puis étendre le bras et la jambe en diagonale par rapport à une position horizontale. Tenir chaque position pendant 45 sec, puis répéter de l'autre côté.</p>
	<p>La planche – stabilité en s'appuyant sur les pieds et les coudes</p> <p>Position de départ: à quatre pattes, le corps soutenu par les orteils et les coudes.</p> <p>Exécution: maintenir la position pendant 45 sec.</p> <p><i>Nota bene: interrompre l'exercice si des tremblements ou une déviation de la position médiane se produisent.</i></p>
	<p>Planche stable avec élément rotationnel – support pieds et coudes</p> <p>Position de départ: à quatre pattes, le corps soutenu par les pieds et les coudes.</p> <p>Exécution: bouger lentement une jambe vers l'extérieur sur le côté et la ramener (abduction et adduction de hanche en série, 10 sec par cycle) pendant 40 sec, de chaque côté.</p> <p><i>Nota bene: interrompre l'exercice si des tremblements ou une déviation de la position médiane se produisent.</i></p>
	<p>La planche – plateforme instable/support pieds et coudes</p> <p>Position de départ: à quatre pattes, le corps soutenu sur les pieds et les coudes. Les pieds et les coudes doivent reposer sur des disques d'équilibre.</p> <p>Exécution: maintenir la position pendant 45 sec.</p> <p><i>Nota bene: interrompre l'exercice si des tremblements ou une déviation de la position médiane se produisent.</i></p>



La planche – plate-forme instable/rotation des membres supérieurs

Position de départ: à quatre pattes, le corps soutenu sur les pieds et les coudes. Les mains et les pieds soutenus sur des disques d'équilibre. Exécution: tendre un bras sur le côté (abduction et flexion) et revenir, puis passer à l'autre côté. Cycles de 10 sec de chaque côté. Maintenir la position et effectuer jusqu'à 4 cycles par côté.

Nota bene: interrompre l'exercice si des tremblements ou une déviation de la position médiane se produisent.



La planche – plate-forme instable/rotation des membres inférieurs

Position de départ: à quatre pattes, le corps soutenu sur les pieds et les coudes. Les bras soutenus sur des disques d'équilibre.

Exécution: procéder à des cycles d'abduction et d'adduction pour chaque membre inférieur à la hanche tout en conservant une position stable du centre. Effectuer jusqu'à 4 cycles de 10 sec de chaque côté.

Nota bene: interrompre l'exercice si des tremblements ou une déviation de la position médiane se produisent.



Soutien sur un bras, latéralement

Position de départ: couché sur le côté avec les jambes droites et le corps appuyé sur un bras tendu. Placer la main opposée sur la hanche. Placer un pied légèrement devant l'autre. Exécution: garder le corps droit et le dos en position médiane pendant 45 sec. Progression: placer les pieds l'un sur l'autre. Même exercice que ci-dessus.

Nota bene: interrompre l'exercice si des tremblements ou une déviation de la position médiane se produisent.



«Brouette»

Position de départ: l'athlète prend la même position de départ que pour les pompes. L'assistant prend l'athlète par les chevilles et le soulève. Pendant toute l'exécution de l'exercice, l'athlète conserve la même position des mains. Exécution: l'assistant pousse doucement l'athlète vers l'avant (loin de lui) puis tire doucement l'athlète à nouveau vers lui. L'athlète conserve la même courbure du dos et la même position des mains pendant un maximum de 45 sec.

Nota bene: interrompre l'exercice si des tremblements ou une déviation de la position médiane se produisent.








Soulèvement du corps avec appui sur les épaules

Position de départ: allongé en position dorsale sur le sol avec les bras sur le côté. L'assistant, à une distance d'un pas des pieds de l'athlète, tient l'athlète par les chevilles et les soulève jusqu'à la hauteur des hanches. Exécution: lever les fesses afin de conserver un centre stable en position neutre. Seuls les épaules, le cou, la tête et les bras doivent être en contact avec le sol. L'assistant libère une jambe, avec laquelle l'athlète fait des cycles d'abduction et d'adduction tout en conservant la stabilité lombaire. Effectuer jusqu'à 4 cycles de 10 sec de chaque côté.

Nota bene: interrompre l'exercice si des tremblements ou une déviation de la position médiane se produisent.

6C. Exercices dynamiques pour consolider la force du centre (puissance) et l'endurance.

Effectuer la phase concentrique de l'exercice de façon aussi explosive que possible aidera à générer de la puissance. Pour augmenter la puissance, nous recommandons d'effectuer 3-5 séries de 10 répétitions explosives. Afin d'améliorer l'endurance musculaire, l'athlète peut choisir de travailler de façon moins explosive avec plus de répétitions dans chaque série. L'exécution des exercices doit se faire sans douleur.

	<p>Elévation des fesses</p> <p>Position de départ: allongé en position dorsale sur le sol avec les hanches et les genoux pliés à 90 degrés. Les mains derrière la tête. Exécution: lever les genoux vers le plafond, en décollant les fesses du sol. <i>Nota bene: l'exercice est plus facile si l'on tire les cuisses vers la poitrine.</i></p>
	<p>Redressements assis, muscles abdominaux obliques, instable</p> <p>Position de départ: couché en partie sur un côté, avec une fesse sur le sol et le pelvis légèrement pivoté, la hanche et les genoux légèrement pliés comme indiqué. Le torse est pivoté légèrement dans la même direction que le pelvis. Exécution: élever le torse comme dans des redressements assis, en écartant le tronc supérieur par rotation du bas du corps. Changer de côtés.</p>
	<p>Muscles abdominaux obliques, depuis en dessous</p> <p>Position de départ: allongé en position dorsale sur le sol, les hanches fléchies à 90 degrés et les genoux légèrement pliés. Jambes ensemble. Bras sur le côté. Exécution: les jambes inférieures diagonalement par rapport au sol et au dos. Maintenir la position médiane dans les lombaires! Répéter l'exercice de l'autre côté.</p>
	<p>Redressements assis avec pieds fixes et rotation</p> <p>Position de départ: allongé en position dorsale sur le sol avec les hanches et les genoux fléchis comme montré. Bras croisés sur la poitrine. Pieds au sol. L'assistant tient les chevilles de l'athlète. Exécution: lever le torse vers les cuisses, tout en faisant pivoter le torse pour diriger le coude vers la hanche opposée. Alternier les côtés.</p>
	<p>Redressements assis avec lancer</p> <p>Position de départ: allongé en position dorsale sur le sol. L'assistant se tient à environ 1,5 m des pieds de l'athlète, avec un ballon médical. Exécution: l'assistant lance le ballon vers la poitrine de l'athlète. L'athlète déclenche un mouvement de redressement assis vers la hanche, et l'attrape juste avant qu'il n'atteigne la poitrine, puis le renvoie à l'assistant tout en terminant le redressement assis. Reprendre la position allongée avant de répéter l'exercice.</p>



Lancer latéral

Position de départ: être assis à environ 1 m de l'assistant, qui est placé sur le côté. Hanches et genoux légèrement pliés. Cuisses et mollets ne doivent pas toucher le sol. Tenir un ballon médical. Exécution: Lancer le ballon de côté à l'assistant. L'exercice doit être exécuté de façon explosive.



Lancer maximal

Position de départ: être debout face à un mur, genoux légèrement pliés, en tenant un ballon médical au-dessus de la tête. Exécution: l'athlète étend les genoux avec un mouvement explosif en lançant le ballon contre le mur. *Nota bene: se pencher en avant avec les lombaires en position médiane.*

