

# LES FONDAMENTAUX TECHNIQUES

Les techniques sont un outil au service des intentions du joueur.

# I/ INTRODUCTION

## Principe :

- 2 phases de jeu...
- qui correspondent à 2 « continuums » :  
service/bloc/défense et réception/passe/attaque...
- soit X techniques....
- mais seulement quelques INVARIANTS techniques.

# III/ LE SERVICE

## Principes :

- mettre l'adversaire en difficulté pour le renvoi du ballon dans mon terrain
- mettre la balle au sol directement

### 2.1 / SERVICE FLOTTANT

- *Créer une incertitude sur le point de chute de la balle (effet, vitesse), mettre vite le ballon dans une zone*
- **Attitude de départ** : lancer le ballon en face et devant l'épaule de frappe. Aligner le corps, la balle et la cible. Avancer le pied opposé à la frappe. Accélérer le geste progressivement avec un trajet de bras le plus long possible.
- **Contact** : main ouverte, contacter le ballon à son point mort haut.
- **Prise d'information** : choisir où l'on va servir (joueur, zone libre).
- **Fautes principales** : pied à l'amble, armer en passant la main sous le coude et le coude sous l'épaule. Reculer le bassin à la frappe, avoir le trajet de main non rectiligne ou non axé vers la cible.

# III/ LE SERVICE (suite)

## Principes :

- mettre l'adversaire en difficulté pour le renvoi du ballon dans mon terrain
- mettre la balle au sol directement

## 2.2/ SERVICE SMASHE

- *Servir en sautant, imprimer une grande vitesse de rotation à la balle. Effectuer une frappe la plus puissante possible.*
- **Attitude de départ** : environ 5m derrière la ligne de fond, lancer en avant de la zone d'impulsion. Aligner le corps, la balle et la cible, sauter plus vers l'avant que vers le haut.
- **Contact** : frapper pour recouvrir le ballon par une action du poignet avec la main ouverte.
- **Prise d'information** : choisir où l'on va servir (joueur, zone libre)
- **Fautes principales** : sauter sous le ballon, casser le buste pendant la frappe, retomber en déséquilibre, avoir un lancé irrégulier.

# III/ LE SERVICE (suite)

## Principes d'entraînement :

- on travaille le service à tout moment et pas seulement à la fin de l'entraînement,
- on différencie les intentions de service, viser une cible, éviter une cible, passer dans une cible verticale au dessus du filet
- on multiplie les séquences de service (4X5' mieux que 1X20)

## 3 Principes à respecter :

- Ne pas rater 2 services à la suite
- Travailler son service à partir de lieux différents
- Rechercher des trajectoires plus ou moins tendues, dont le point haut se situe avant le filet (court) ou après le filet avec le même geste de départ (cacher l'information à l'adversaire).

# III/ LE CONTRE

## Principes :

- **Intention** : chercher à mettre le ballon vers le centre du terrain adverse, interdire au ballon de franchir le plan du filet en allant le plus loin chez l'adversaire, interdire une direction d'attaque pour protéger une zone convenue avec ses partenaire, provoquer une faute d'attaque chez l'adversaire.
- **Attitude de départ** : genoux légèrement fléchis, appuis écartés de la largeur des épaules, bras écartés, mains au niveau de la tête.
- **Prise d'information** : se placer par rapport à l'axe de la CE de l'attaquant, puis voir ses épaules pour mettre ses bras en face de son bras de frappe puis voir le ballon. Adapter le moment du saut à la hauteur et à la distance de la balle par rapport au filet. Prendre successivement l'information sur : la balle – le passeur – l'attaquant - la balle.

# III/ LE CONTRE (suite)

## Principes :

- **Déplacement** : en pas chassés, pas croisés ou courus (en cas de crise de temps ou d'espace). Abaisser le centre de gravité pendant le déplacement, se déplacer le plus vite possible.
- **Attitude finale** : terminer les épaules parallèles au filet, orienter les appuis vers le centre du terrain adverse, sentir le blocage sur l'appui extérieur.
- **Le saut** : effectuer un saut avec le corps vertical, utiliser les bras à l'impulsion, les coudes étant fléchis et les mains restant en avant du plan des épaules, avant, pendant et après le saut. Placer vite les mains chez l'adversaire, chercher à rester présent le plus longtemps possible en gardant les bras haut pendant la descente.
- **Le contact** : mains dures, doigts écartés, « contacter » le ballon chez l'adversaire. Contrer le ballon entre les 2 épaules, conserver une grande tonicité en « montrant » le centre du terrain avec la paume des mains.
- **Fautes** : flotter vers l'extérieur, se relâcher trop, paumes de mains vers le haut ou vers l'extérieur, contact à l'extérieur des épaules, sauter dans le fil.

# IV/ LA DEFENSE

## Principes :

- **Intention** : occuper un espace pour empêcher le ballon de tomber (défendre le sol et non le ballon). Garder le ballon au centre du terrain avec une trajectoire haute. Je défend avec mes partenaires pour couvrir la surface du terrain la plus exposée.

- **Attitude de départ** : appuis écartés, genoux fléchis, léger déséquilibre avant (verticale des genoux en avant des orteils), haut du corps relâché, buste droit, bras à l'extérieur des appuis.

- **Prise d'information** :

- Par rapport à l'attaquant** : distance de la balle/filet (près du fil, j'avance), direction de la CE, bras d'attaque

- Par rapport au contre** : se positionner de façon à toujours voir le ballon au moment de la frappe d'attaque (être à l'ouverture du contre)



# IV/ LA DEFENSE (suite)

## Principes :

- **Déplacement** : avant l'attaque, se déplacer avec les épaules orientées vers le centre du terrain, garder le centre de gravité au même niveau pendant tout le déplacement. Aller vite dans la zone de défense.
- **Attitude finale** : juste avant la frappe, effectuer un allègement (passage d'une position relâchée à une position dynamique) par une reprise d'appuis (2 pieds simultanés), le poids du corps sur l'avant pied avec un abaissement du centre de gravité quand la balle descend sur le passeur ou quand la balle descend vers l'attaquant, avant bras proches de l'horizontale du sol.
- **Le contact** : avant bras relâchés (absorption), couper la trajectoire du ballon, passer sous le ballon pour lui imprimer un effet « rétro », le monter le plus haut possible pour donner du temps à ses partenaires. Orienter les surfaces de contact vers le centre du terrain. On peut également rechercher un volume d'intervention au-dessus de la tête, mains à plat pour une défense haute. Utiliser le pied pour un contact bas et instantané.
- **Fautes** : statique, frapper le ballon sans contrôle quand la balle arrive, reculer à la frappe, être sur les talons, contracter le haut du corps, tourner...

# VI/ LA MANCHETTE

## Principes :

- **Intention** : intercepter une trajectoire tendue ou puissante pour la transformer en une trajectoire arrondie, intervenir sur des ballons bas quand on n'a pas le temps de se placer dessous.
- **Le contact en manchette** : placer le corps derrière la balle, contacter le ballon dans l'espace situé entre les genoux et le bassin avec le 1/3 inférieur des avant bras tendus et serrés. Les surfaces de contact restent en avant des appuis. Le corps est orienté vers la direction dans laquelle on veut envoyer la balle.
- **Prise d'information** : vision périphérique.
- **Fautes à éviter** : finir le geste avec les bras plus haut que l'horizontale, faire sa manchette « assis », sans poussée vers l'avant de tout le corps (la balle monte mais reste sur moi au lieu d'aller vers le passeur)

# LA RECEPTION DE SERVICE

## Principes :

- **Intention** : atteindre une zone de 1,5m de diamètre proche du filet, au moins à 2m de hauteur entre le poste 3 et le poste 2.
- **Attitude de départ** : ne pas bouger avant d'avoir lu la trajectoire de la balle, mais communiquer avant que la balle ne franchisse le filet, faire face au service jambes fléchies, poids du corps sur les avant pieds.
- **Prise d'information** : lire en premier la direction (serveur, ses appuis, épaules, bras de frappe, main) et en deuxième la profondeur (vitesse du ballon dès le contact du service)
- **Déplacement** : en pas chassés pour les déplacement latéraux sur un rythme de vite à lent.
- **Contact** : DR la balle sur SSF (manchette ou 10doigts), SOUS la balle sur SS
- **Attitude finale** : appuis écartés, plateau orienté face à la cible (quand le ballon franchit le plan du filet). Rechercher une disponibilité immédiate après réception pour aller attaquer ou soutenir.
- **Fautes** : se déplacer AV la lecture, se déplacer en PCr, réceptionner en mouvement, monter puis descendre bassin pendant le déplacement, rotation buste...

# VII/ LA PASSE

## Principes :

- **Intention** : c'est l'outil à utiliser en priorité, dans tous les cas où cela est possible car c'est celui qui a le plus de précision et conditionne en grande partie l'attaque.

**Passeur** : régularité (hauteur, longueur et direction) en tenant compte de ses attaquants et de l'équipe adverse

**Non passeur** : régulier (hauteur, longueur et direction)

- **Prise d'information** : vision périphérique, quitter le ballon des yeux pendant le déplacement avant de toucher celui-ci.

**Déplacement** : toutes les formes qui permettent d'aller le plus vite possible au point d'interception du ballon sur rythme de vite à lent, grands et petits pas.

# VII/ LA PASSE (suite)

## Principes :

- **Contact** : mains au dessus et en avant du front, bras fléchis. Contrôle de la balle par légère flexion des poignets, contact sur la pulpe des doigts et ne pas chercher à faire tourner le ballon. Pousser vers le haut et vers l'avant et finir bras tendus dans la direction de la balle et de la cible. Passe arrière avec action des pouces sur la balle.
- **Fautes à éviter** : déséquilibre, rotation, placer l'appui gauche devant le droit, coudes trop écartés, décaler dans le temps l'action du bras et du haut du corps, reculer le bassin pendant ou après le contact, incliner la tête et le buste en avant et/ou en arrière, réaliser une poussée des bras qui ne passe pas intégralement dans le ballon (finir bras sous l'horizontale ou bras écartés)

# VII/ L'ATTAQUE

## Principes :

- **Intention** : frapper précisément et/ou fort pour mettre le ballon hors de portée de l'adversaire (soit directement au sol soit en utilisant le contre)
- **Attitude de départ** : environ à 4,5m du filet, attendre de voir où va la balle pour choisir la direction de l'élan (en règle générale sur passe haute, la course d'élan débute lorsque la balle est à son sommet de trajectoire).
- **Prise d'information** : adapter à des passes peu précises, avoir dans son champ visuel le ballon et le terrain adverse, voir le contre avant l'impulsion, voir les mains du contre lors de la frappe.

**Déplacement** : être en mouvement, utiliser les pas courus avec les 2 derniers appuis rapprochés. Le rythme va de lent à vite pied opposé au bras de frappe en avant.

# VII/ L'ATTAQUE (suite)

## Principes :

- **Le saut** : lancer les 2 bras vers l'avant et le haut au moment de l'impulsion, élever les 2 bras pour être équilibré, rapprocher le bassin de la balle lors de l'impulsion, retomber sur les 2 pieds (gainage du bassin à l'impulsion et à la frappe).
- **L'armé** : placer le coude loin derrière et au dessus de l'épaule, lever le bras gauche pour montrer le ballon et fixer l'épaule gauche.
- **Le contact** : après un temps d'arrêt à la fin de l'armé, descendre rapidement le bras gauche, et simultanément avancer et élever l'épaule droite puis fouetter du coude et du poignet. Frapper avec le bras le plus haut possible, couvrir le ballon avec la main ouverte. La paume donne la force, les doigts la direction.
- **Fautes** : piétiner, marquer un temps d'arrêt à l'impulsion, appuis inversés, être sous le ballon à l'impulsion, ne pas se servir du bras gauche, descendre le coude au moment de la frappe, sauter dans le fil...

# VIII/ CONCLUSION

## **Piste de réflexion :**

- la technique :

1/quelle place dans l'entraînement (physique, tactique, mental, etc.) ? Quelle place dans le match?

2/nécessaire et/ou suffisante?

3/intimement liée à la tactique?

- et l'entraîneur : comment utilise-t-il ces connaissances techniques, comment les articule-t-il dans ses séances d'entraînement?