

Entrainements de volleyball et de beach volley dans le respect du concept de protection COVID-19

Sommaire

1.	Contexte	4
2.	Recommandations pour la planification et la pratique des entraînements	5
3.	Contrôle de balle	6
3.1	Passe contre le mur	6
3.2	Manchette contre le mur	6
3.3	Passe contre le mur à deux	7
3.4	1 avec 1	7
4.	Jeux sur petits terrains	8
4.1	1:1 avec zone restreinte	8
4.2	Jeux en manchette 1:1	8
4.3	Bounce-Game 1:1	9
4.4	Bagherone 1:1	9
4.5	Smash Ball 1:1	9
4.6	Bataille en manchette 1:1	10
5.	Réception	11
5.1	Réception latérale avec mur	11
5.2	Service-Réception avec mur	11
5.3	Machine de réception	11
5.4	Réception d'une balle directe	12
5.5	Réception global	12
5.6	Rapid-Fire-Réception	13
6.	Service	14
6.1	Servir à travers des anneaux	14
6.2	Servir sur des tapis	14
6.3	Service vs. Réception	15
6.4	Service vs. Réception avec pression	15
6.5	Différenciation Service	16
7.	Passe	17
7.1	Bounce-Passe	17
7.2	Pass avec entrée depuis position 1	17
7.3	Feldzuspiel von Position 5	18
8.	Attaque	19
8.1	Auto-Smash	19
8.2	Attaque sur une balle lancée	19
8.3	Attaque après réception	20

8.4	Attaque après défense	21
9.	Bloc	22
9.1	Bloc contre attaque	22
9.2	Lire la passeuse	22
10.	Focus beach volleyball	23
10.1	Réception avec des positions de service différentes	23
10.2	Chaine d'action réception-attaque	23
10.3	Passe sur une balle lancée	24
10.4	Passe après Réception	25
10.5	Shots miteinander	25
10.6	Shots avec décision	26
10.7	Chaine d'action réception+attaque en « position 4 »	26
10.8	Service contre réception	27
10.9	Passe après bloc / drop	27

1. Contexte

La situation actuelle de la pandémie Covid 19 et les mesures de protection qui y sont associées conduisent à une situation nouvelle et inconnue de tous. L'objectif de ce document est de soutenir les entraîneurs dans la mise en œuvre des entraînements en conformité avec le concept de protection. En particulier la distance prescrite de deux mètres entre deux personnes risque d'être un défi majeur pour tous les entraîneurs lorsqu'ils planifient leurs leçons. Bien que personne n'ait encore eu d'expérience en matière d'entraînement dans ces circonstances, la situation actuelle peut également être l'occasion d'expérimenter de nouvelles méthodes d'entraînement. Le plaisir du volleyball doit être au premier plan, complété par un entraînement le plus ciblé possible des joueurs et joueuses. À ces fins, le présent document contient d'une part des recommandations claires pour la préparation et la mise en œuvre des sessions d'entraînement en conformité avec le concept de protection et, d'autre part, des exemples concrets d'exercices. La plupart des exemples pratiques peuvent être mis en œuvre pour le volleyball ainsi que pour le beach volley et fonctionnent à différents niveaux, allant du sport populaire au sport de performance. Les exemples d'exercices ne doivent pas seulement servir de « boîte à outils » pour la mise en place d'un entraînement, mais aussi fournir des idées pour le développement de vos propres formes d'exercice et d'organisation adaptées à l'équipe. Un entraînement motivant et amusant est également possible dans la situation actuelle et ce document devrait motiver le plus grand nombre possible de clubs à permettre à leurs athlètes de pratiquer dès maintenant le plus beau sport du monde.

Des exercices supplémentaires sont disponibles dans le planificateur d'entraînement en ligne : <https://volleyplaner.lernetz.site/>. Les instructions techniques sont disponibles dans les Guidelines : www.volleyball.ch/verband/trainerinnen-und-trainer/.

2. Recommandations pour la planification et la pratique des entraînements

- La plupart des joueurs et joueuses n'ont pas eu d'entraînement spécifique au volleyball depuis plusieurs semaines. Commence par une faible charge et augmente-la lentement. Par exemple, évite les sauts extrêmes et les services et attaques fortes lors des premières séances d'entraînement. Une intensité d'entraînement élevée (mentale et cardiovasculaire) est cependant toutefois possible et importante.
- Les entraînements seront inévitablement différents de d'habitude. Intègre des formes de jeu et des défis pour maintenir la motivation à un niveau élevé. Tu peux organiser des exercices simples de contrôle du ballon comme des petits concours : « Qui en arrive le plus ? ». Organise des petits prix pour les gagnants et gagnantes ou mets en place un système de points sur un mois. Qui a gagné le plus de défis après quatre semaines ?
- Utilise le filet longitudinal dans la salle. Quatre joueurs ou joueuses par moitié de salle sont autorisé·e·s. Si tu utilises le filet longitudinal, les huit joueurs ou joueuses peuvent s'entraîner dans la même salle avec le filet (avec le filet court, il y en aurait quatre au maximum). Il est possible de tendre un filet de badminton sur toute la longueur de la salle dans pratiquement toutes les salles. Sinon, il est également possible d'utiliser une corde ou un élastique.
- Un maximum de huit joueurs ou joueuses peuvent s'entraîner simultanément dans une même salle. Vérifie si vous pouvez vous entraîner dans une salle double sur deux terrains ou divise ton équipe en deux groupes pour vous entraîner à des heures différentes. Renseigne-toi si la salle est libre juste avant ou après l'entraînement habituel et si tu peux l'utiliser.
- Crée un plan pour tous les entraînements sur deux mois. Quel contenu veux-tu inclure dans quel entraînement? Pense aux contenus importants pour l'équipe et répartis-les judicieusement lors des entraînements. Si possible, travaille sur le même sujet lors de plusieurs sessions d'entraînements. Réfléchis d'abord à ce que tu veux entraîner, puis choisis l'exercice approprié.
- Lance-toi et développe tes propres exercices. Si un exercice ou une forme d'organisation ne fonctionne pas, l'équipe comprendra. Dans tous les cas, assures-toi que le concept de protection, y compris la règle de la distance, soit respecté sans exception.
- Les formes de jeu 2:2, 3:3 ou 4:4 ne sont pas applicables comme d'habitude, , können jedoch mit Zusatzregeln zur Abstandhaltung auch eingebaut werden. Toutefois, des formes de jeu 1:1 (avec une « zone interdite » d'un mètre de chaque côté du filet) sont possibles et judicieuses.
- Sépare les groupes d'entraînement : deux joueurs ou joueuses s'entraînent sur le terrain, les deux autres font des exercices individuels hors du terrain. Tu peux ainsi réduire le temps d'attente tout en respectant les distances.
- Déplace l'échauffement à l'extérieur par beau temps. Cependant, veille à garder la composition des groupes d'entraînement et à ce que tout le monde respecte les règles de distance.
- Si vous avez accès à des terrains de beach volley, utilisez-les. Prévois des parties d'entraînement ou des entraînements complets sur le terrain de beach volley. Cependant, rappelle-toi que seules deux personnes par moitié du terrain sont autorisées à s'entraîner.
- La cohésion de l'équipe est plus importante que jamais. Bien que les high-five et le contact physique ne soient pas autorisés, un "cri de guerre" avant et après l'entraînement fonctionne également lorsque les membres de l'équipe sont répartis dans la salle avec la distance nécessaire.

3. Contrôle de balle

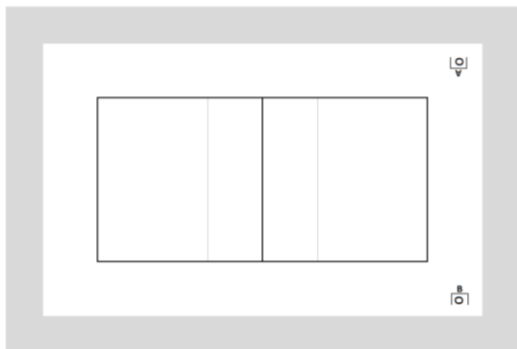
3.1 Passe contre le mur

Thème: Contrôle du ballon

Taille du groupe: 1

Accent: Rythme

Phase: Introduction



Seul avec une balle. A environ 2m du mur. Deux touches: auto-Manchette, passe en suspension contre le mur, puis auto-Manchette etc. (en continu). Faire attention que la balle soit jouée peu après le point le plus haut du saut et pas pendant la «phase de montée».

Variation: Position dans le coin de la salle. Jouer la balle en passe à un angle de 90°, alternant entre le mur latéral et le mur du fond de la salle.

Plus difficile: Après le mur, réceptionner la balle latéralement en manchette et alterner gauche-droite.

Plus facile: Trois touches. Une auto-passe, ou attraper le ballon entre l'auto-manchette et la passe en suspension. Augmenter la distance avec le mur.

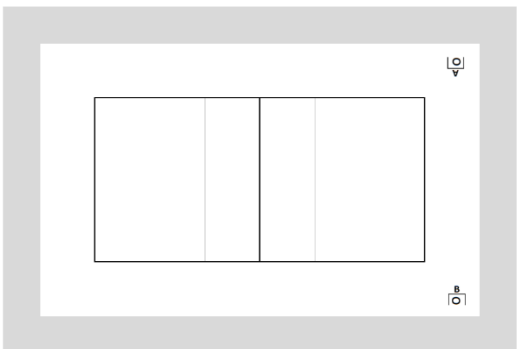
3.2 Manchette contre le mur

Thème: Contrôle du ballon

Taille du groupe: 1

Accent: Rythme

Phase: Introduction



Seul avec une balle. A environ 2m du mur.

- 1) Manchette latérale, gauche, contre le mur.
- 2) Auto-manchette latérale gauche.
- 3) Auto-passe.
- 4) Manchette latérale, droite, contre le mur.
- 5) Auto-manchette latérale droite.
- 6) Auto-passe. Recommencer à 1).

(Manchette latérale = Orientation du corps contre le mur, jouer la balle latérale à côté du corps. Lever l'épaule qui est plus loin de la cible pour arriver à une position des épaules basculée contre la cible).

Variation: La séquence peut être adaptée selon les souhaits. La base de l'exercice est d'utiliser la manchette latérale pour jouer la balle contre le mur et pour la réceptionner.

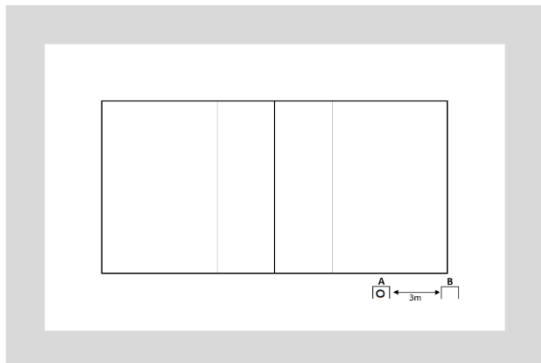
Plus difficile: a) Supprimer l'auto-passe. b) Réceptionner la balle qui est jouée contre le mur en manchette latérale gauche en utilisant la manchette latérale droite. c) Enlever auto-manchette, jouer directement en alternant des manchettes latérales gauches et droites contre le mur.

Plus facile: a) Attraper la balle à la place de l'auto-passe b) 10x gauche puis 10x droite. c) Augmenter la distance avec le mur

3.3 Passe contre le mur à deux

Thème: Contrôle du ballon
Accent: Manchette latérale, p.ex. plateforme

Taille du groupe: 1
Phase: Introduction



À deux avec une balle. Environ 2.5m du mur et avec 3m de distance entre A et B (marquer des zones). A joue la balle en passe contre le mur, suivi par une manchette en parallèle au mur. B retourne la balle à A, en manchette par le mur. (puis continuer)

Variation: Inverser les gestes : Manchette contre le mur et passe vers partenaire.

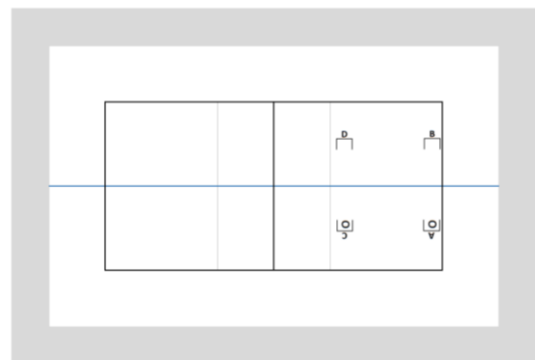
Plus difficile: a) Passe en suspension contre le mur à la place de la passe normale. b) Augmenter la distance. c) Deux balles en même temps.

Plus facile: Auto-passe ou auto-manchette quand la balle revient du mur.

3.4 1 avec 1

Thème: Contrôle du ballon
Accent: P.ex. bras d'attaque, orientation

Taille du groupe: 2 (Filet long)
Phase: Introduction



Par deux avec une balle. A lance la balle pour soi-même et l'attaque pieds au sol au-dessus du filet vers B. B défend la balle, l'attrape et fait une attaque pieds au sol vers A. (puis continuer.)

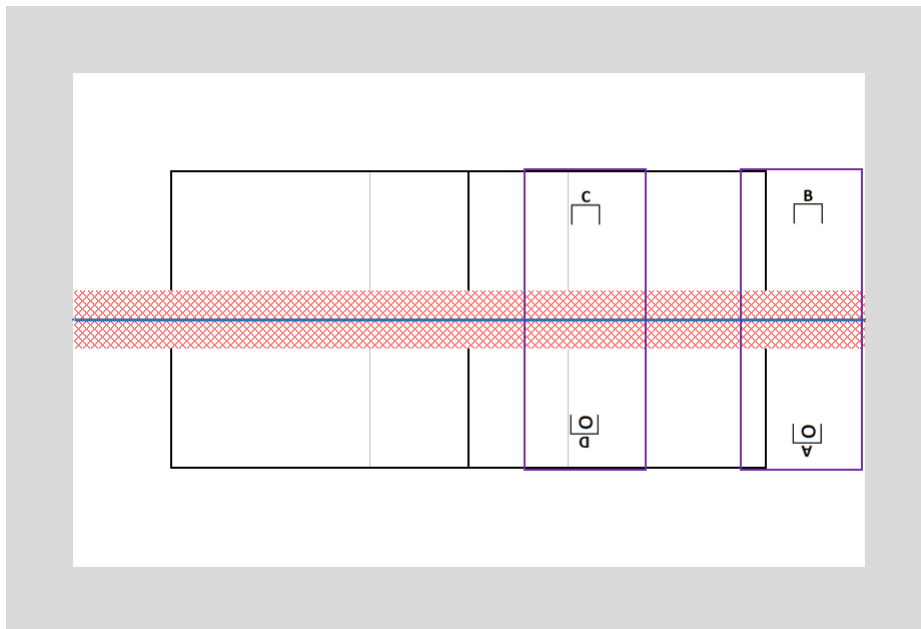
Variation: Mettre le filet plus bas pour attaquer pieds au sol vers le bas.

Plus difficile: a) Attaque en suspension. b) Auto-passe à la place de l'attraper.

Plus facile: Attraper à la place de défense.

4. Jeux sur petits terrains

Organisation des exercices 4.1 à 4.6:



4.1 1:1 avec zone restreinte

Thème: Jeux sur petits terrains

Taille du groupe: 2 (Filet long)

Accent: Capacité de jouer

Phase: Intro./Phase principale

A et B l'un en face de l'autre de chaque côté du filet. Le terrain est limité (p.ex. moitié du terrain de badminton, zone arrière). Zone restreinte (min. 1m) de chaque côté du filet, marquer avec du scotch ou avec une ligne qui existe. Match à 15 points. Le ballon peut être joué selon les règles de volleyball. 1, 2 ou 3 contacts de suites de la même personne.

Variation: a) Limiter le nombre de contacts. b) lancer-attraper à la place des gestes de volleyball. C). Service depuis le bas ou lancé. d) jouer sans ou avec droit de sauter.

Plus difficile: Élargir le terrain

Plus facile: Deuxième contact peut être attrapé.

4.2 Jeux en manchette 1:1

Thème: Jeux sur petits terrains

Taille du groupe: 2 (Filet long)

Accent: Capacité de jouer

Phase: Intro./Phase principale

A et B l'un en face de l'autre de chaque côté du filet. Le terrain est limité (p.ex. moitié du terrain de badminton, zone arrière). Zone restreinte (min. 1m) de chaque côté du filet, marquer avec du scotch ou avec une ligne qui existe. Match à 15 points. La balle peut uniquement être joué en manchette. 1 ou 2 contacts est permis.

Plus difficile: Seulement 1 contact permis.

Plus facile: 3 contacts permis.

4.3 Bounce-Game 1:1

Thème: Jeux sur petits terrains Taille du groupe: 2 (Filet long)
 Accent: Capacité de jouer Phase: Intro./Phase principale

A et B l'un en face de l'autre de chaque côté du filet. Le terrain est limité (p.ex. moitié du terrain de badminton, zone arrière). S'assurer qu'il y a au moins 3m entre la fin du terrain et le mur. Zone restreinte (min. 1m) de chaque côté du filet, marquer avec du scotch ou avec une ligne qui existe. Match à 15 Points. Deux contacts par personne. Avant le premier contact la balle doit tomber par terre (dans le terrain). Si une personne ne peut pas retourner la balle dans l'autre terrain ou si la balle tombe deux fois du même côté, points pour l'adversaire.

Variation: a) Adapter le nombre de contacts. b) La balle doit toucher le sol avant chaque contact. c) Jouer dans le sable.

Plus difficile: Réduire la hauteur du filet. Réduire le terrain.

Plus facile: Augmenter la hauteur du filet. Élargir le terrain.

4.4 Bagherone 1:1

Thème: Jeux sur petits terrains Taille du groupe: 2 (Filet long)
 Accent: Capacité de jouer Phase: Intro./Phase principale

A et B l'un en face de l'autre de chaque côté du filet. Le terrain est limité (p.ex. moitié du terrain de badminton, zone arrière). Zone restreinte (min. 1m) de chaque côté du filet, marquer avec du scotch ou avec une ligne qui existe. Match à 15 points. Un contact par personne. Uniquement manchette et attaque pieds au sol sont permis. Suite à une attaque, l'adversaire peut toucher la balle deux fois.

Variation: Attaque en suspension permise.

Plus difficile: Uniquement actions à un bras permises.

Plus facile: Passe autorisée.

4.5 Smash Ball 1:1

Thème: Jeux sur petits terrains Taille du groupe: 2 (Filet long)
 Accent: Capacité de jouer Phase: Intro./Phase principale

A et B l'un en face de l'autre de chaque côté du filet. Le terrain est limité (p.ex. moitié du terrain de badminton, zone arrière). Zone restreinte (min. 1m) de chaque côté du filet, marquer avec du scotch ou avec une ligne qui existe. Match à 15 points. Deux contacts par personne (manchette ou attraper et attaquer pieds au sol. La balle à le droit de tomber au sol avant le premier contact et peut également toucher le mur. Une défense « volley » (sans que la balle touche par terre) donne un point.

Variation: Permettre trois contacts et attaque en suspension.

Plus difficile: Attaque uniquement en suspension. Ne pas lancer la balle avant l'attaquer mais la faire rebondir par terre.

Plus facile: 1^{er} contact peut être attrapé. Avancer jusqu'à 1.5m du filet et attaquer depuis cette position.

4.6 Bataille en manchette 1:1

Thème: Jeux sur petits terrains

Taille du groupe: 2 (Filet long)

Accent: Capacité de jouer

Phase: Intro./Phase principale

Mettre deux bancs (un au-dessus de l'autre) entre les deux terrains (à la place du filet). Des tapis marquent la zone restreinte des deux côtés (env. 1m de chaque côté). Le terrain fait environ 6m de longueur et 4.5m de largeur. Match à 15 Points. Un contact par personne. Uniquement en manchette. Service par en bas ou lancer par en bas.

Variation: Permettre deux contacts et feintes.

Plus difficile: Permettre uniquement des actions à un bras.

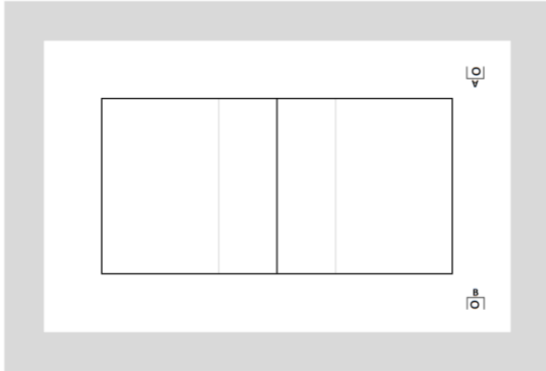
Plus facile: La balle peut toucher par terre une fois par côté.

5. Réception

5.1 Réception latérale avec mur

Thème: Réception
Accent: Plateforme réception latérale

Taille du groupe: 1
Phase: Introduction



Seul avec une balle. Env. 1.5m du mur. 1) lancer la balle rapidement avec les deux mains depuis le côté gauche. 2) Réception en manchette latérale gauche, contre le mur. 3) Attraper la balle devant le corps. 15x à gauche puis 15x à droite.

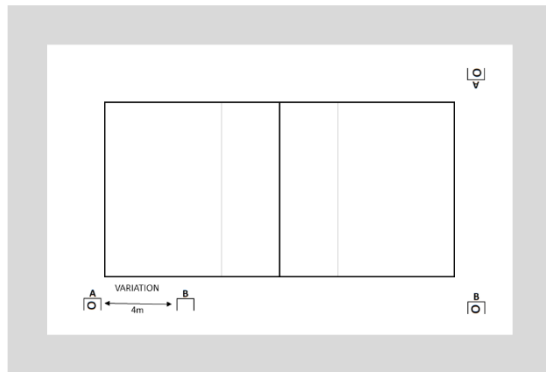
Plus difficile: Augmenter la vitesse de la balle lancée ou réduire la distance au mur.

Plus facile: Réduire la vitesse de la balle lancée ou augmenter la distance au mur.

5.2 Service-Réception avec mur

Thème: Réception
Accent: Plateforme, estimer la balle

Taille du groupe: 1
Phase: Introduction



Seul avec une balle. Env. 1.5m du mur. 1) Service flottant contre le mur. 2) Réception contre le mur. 3) attraper.

Variation: À deux avec 4m de distance. 1) Service contre le mur. 2) Réception A par le mur à B. 3) Service B contre le mur. 4) Réception B contre le mur. Recommencer avec 1).

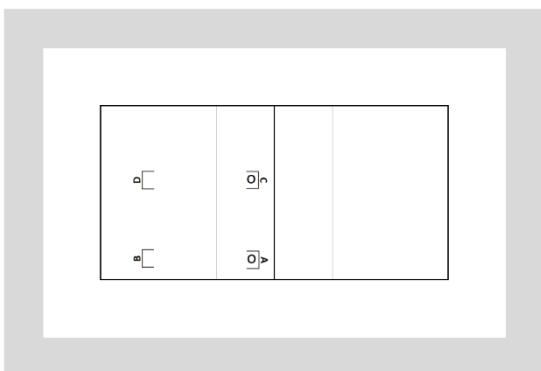
Plus difficile: Augmenter la vitesse du service ou réduire la distance au mur.

Plus facile: Réduire la vitesse du service ou augmenter la distance au mur.

5.3 Machine à réception

Thème: Réception
Accent: Plateforme, Impulsion

Taille du groupe: 2
Phase: Intro./Phase principale



À deux avec trois ballons du même côté du filet. 3m de distance. A se positionne au filet et lance les balles les unes après les autres à B. Lancer par en bas, trajectoire haute. B retourne la balle en manchette vers A. Accent sur la plateforme et l'impulsion. Le but est que A touche qu'une balle en même temps et que tous les ballons soient tout le temps utilisés.

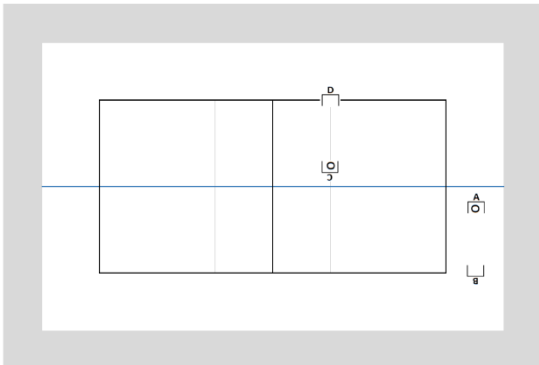
Plus difficile: a) Augmenter la dispersion et lancer les ballons dans une zone cible de 1.5m. b) Augmenter le nombre des ballons

Plus facile: a) utiliser que 2 balles. b) lancer les balles plus haut. c) augmenter la distance.

5.4 Réception d'une balle directe

Thème: Réception
Accent: Plateforme, Angle des épaules

Taille du groupe: 2 (Filet long)
Phase: Intro/Phase principale



À deux avec une balle du même côté du filet. 3m de distance. A se positionne au filet et lance la balle rapidement depuis devant la poitrine vers B. B retourne la balle en manchette. Accent sur plateforme, pivotement de l'épaule et impulsion.

Variation: lancer la balle depuis au-dessus de la tête vers en bas

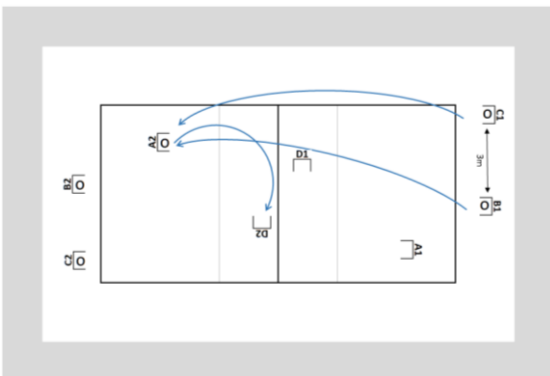
Plus difficile: Augmenter la vitesse de la balle lancée, lancer la balle « agressivement » en direction des épaules de B.

- Plus facile:
- Réduire la vitesse de la balle lancée.
 - Lancer la balle en direction de la hanche de B, environ 30cm à côté de son corps.
 - annoncer avant vers quel côté A va lancer.

5.5 Réception globale

Thème: Réception
Accent: à définir. P.ex. Plateforme, Angle des épaules

Taille du groupe: 2x4 (filet court)
Phase: Phase principale



A1 en réception sur position 5. B1 sert depuis la position 6 et C1 depuis la position 1 (respecter la distance). D1 attrape en position 2/3 et retourne les balles à B1 et C1. La même organisation de l'autre côté du filet. B2 et C2 servent sur A1. B1 et C1 servent sur A2. Travailler avec 10 ballons par côté si possible. Assurer une haute fréquence au service. Changer après 30 réceptions, A et D deviennent B et C. Rester du même côté du filet.

- Variation:
- Réception en position 6, services depuis positions 1 et 5.
 - Réception en position 1, services depuis position 5 et 6.

Plus difficile: Augmenter la rapidité des services.

Plus facile: Réduire la distance en service, travailler uniquement d'un côté.

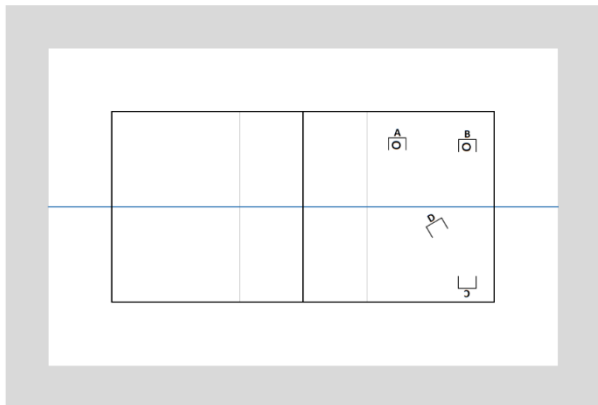
5.6 Réception Rapid-Fire

Thème: Réception

Taille du groupe: 4 (Filet long)

Accent: à définir, p.ex. plateforme, angle des épaules

Phase: Phase principale



A et B se trouvent à 3-4m de distances et environ 4-5m du filet. C se trouve de l'autre côté du filet, à environ 5m du filet directement vis-à-vis de A. A et B servent en alternance sur C : C joue la réception, D attrape les balles et les retourne à A et B. Utiliser au minimum 3 ballons pour assurer un rythme élevé. Pause très courte entre les services de A et B. Après le service de B il peut y avoir une courte pause. Les services doivent arriver précisément sur C. Après 30 services au total, changement. A et B deviennent C et D et à l'inverse. Après 4 rotations même organisation mais C vis-à-vis de B.

Variation: A et B sur un caisson ou sur un banc.

Plus difficile: Augmenter la rapidité et puissance en service. Viser de servir le plus directement possible par-dessus le filet.

Plus facile: Remplacer le service par une balle lancée.

6. Service

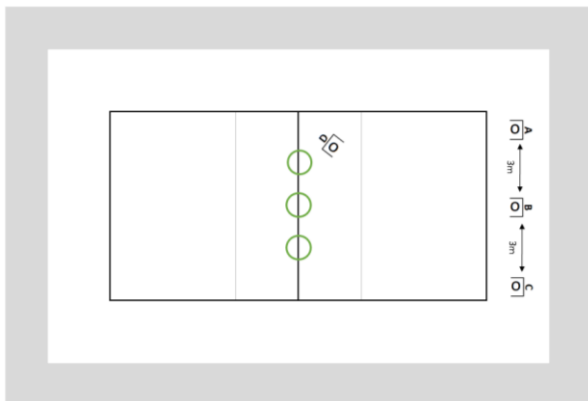
6.1 Servir à travers des anneaux

Thème: Service

Taille du groupe: 2x4 (filet court)

Accent: Servir directement au-dessus du filet

Phase: Phase principale



A, B et C derrière la ligne du fond, 3m distance. Fixer trois anneaux au filet de manière à laisser 2/3 ressortir au-dessus du filet. D se trouve au filet en position 2. A, B et C servent les uns après les autres. Après le service : pénétrer sur le terrain et défendre la balle qui est attaquée par D (pieds au sol). Attraper sa balle et la retourner à D. L'objectif est de servir par les anneaux. Chaque service par un anneau donne un point. Servir depuis la même position mais viser un autre anneau. Si quelqu'un a réussi les trois anneaux (ou au plus tard après 2-3 minutes) : Rotation. Remplacer D. Evaluer et récompenser les points. Même organisation simultanément de l'autre côté du filet.

Variation: Utiliser une bande élastique à la place des anneaux. La fixer entre les antennes.

Plus difficile: Pour recevoir un point il faut réussir à passer deux services de suite dans un anneau.

Plus facile: Service depuis 6m et pas depuis la ligne du fond. Faire attention aux ballons venant de l'autre côté.

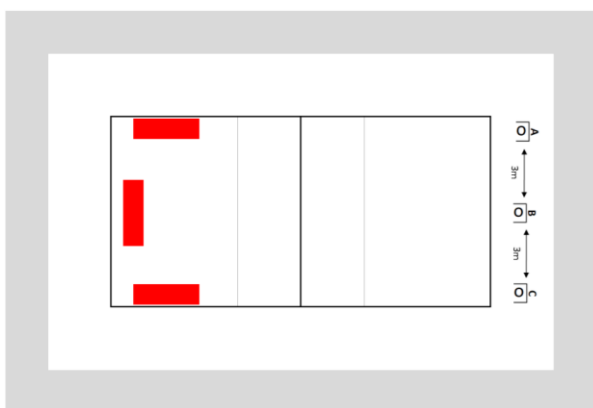
6.2 Servir sur des tapis

Thème: Service

Taille du groupe: 2x3 (filet court)

Accent: Servir précisément

Phase: Phase principale



A, B et C depuis la ligne du fond, avec 3m de distance. Dans l'autre terrain se trouvent trois tapis fins (de yoga) comme indiqué. L'objectif est de réussir un service sur chacun des tapis. Petit concours : réussir à servir une balle sur chaque tapis le plus vite possible. Attention : si l'exercice est organisé des deux côtés en même temps ne pas atterrir sur les tapis après un service en suspension.

Variation: Les trois tapis doivent être réussi de suite (chaque service sur un tapis). 5 minutes pour atteindre le maximum de « 3 tapis à la suite ».

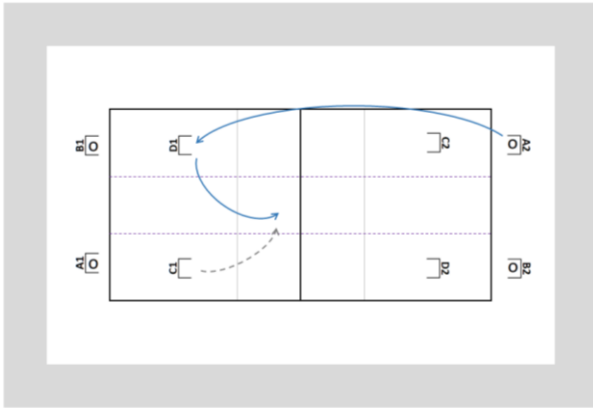
Plus difficile: Réduire la taille des tapis. Service doit passer entre le filet et l'élastique.

Plus facile: Service depuis 6m et pas depuis la ligne du fond. Faire attention aux ballons venant de l'autre côté.
b) élargir la taille des tapis.

6.3 Service vs. Réception

Thème: Service
 Accent: Service sous pression

Taille du groupe: 2x4 (filet court)
 Phase: Phase principale



A et B derrière la ligne du fond. C et D en réception. A, B, C et D forment un groupe. Même organisation de l'autre côté. A1 sert sur D2 (zone de 3m en largeur et toute la longueur). → Réception positive (C peut attraper dans une zone définie) = point pour le groupe de réception. Sinon point pour le groupe de service. Ensuite service A2 sur D1, puis B1 sur C2 et B2 sur C1 etc.

Si D réceptionne, C attrape la balle et vice versa. Dito A+B.

Variation: a) Service de A1 aléatoirement sur D2 ou C2.
 b) Score commence à 5 points. Un groupe déduit un point pour chaque action réussie, l'autre groupe additionne. Le groupe qui déduit les points gagne si le score est à 0, le groupe qui additionne gagne si le score arrive à 10.
 c) Service diagonal

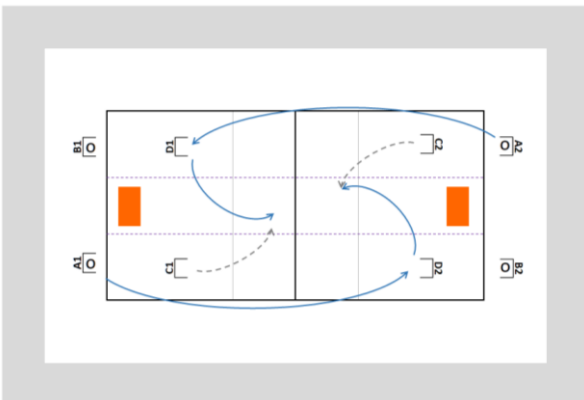
Plus difficile: a) Réduire les zones de réception.
 b) Service doit passer entre le filet et un élastique.

Plus facile: Servir depuis 6m en position 6.

6.4 Service vs. Réception avec pression

Thème: Service
 Accent: Compétition

Taille du groupe: 2x4 (filet court)
 Phase: Phase principale



A2 sert sur D1. Si 1^{er} service réussit (C1 n'est pas capable d'attraper la balle), A2 peut servir une deuxième fois (en direction du tapis, sans réception). Si A2 remplit les deux tâches (Service réussit contre réception et service sur tapis) = 1 point → Droit de service change. Si 1^{er} Service pas réussi (C1 arrive à attraper la balle après la réception de D1) = pas de point, pas de deuxième service. → Droit de service change (A1 sert sur D2).

Variation: a) Service diagonal

Plus difficile: a) Il faut réussir deux service contre la réception pour avoir un 3^{ème} service (sur le tapis). b) Compétition à 5 points.

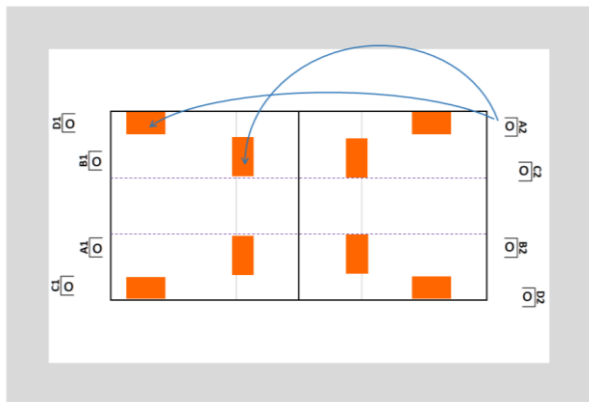
6.5 Différenciation Service

Thème: Précision vs. vitesse en service

Taille du groupe: 2x4 (filet court)

Accent: Différenciation des trajectoires en service.

Phase: Phase principale



A2 sert d'abord sur le tapis court, puis sur le tapis long. B1 ramasse les balles. D1 sert d'abord sur le tapis court, puis sur le tapis long. C2 ramasse les balles. Puis services D2 et A1, C1 et B2 ramassent les balles. Puis inverser.

7. Passe

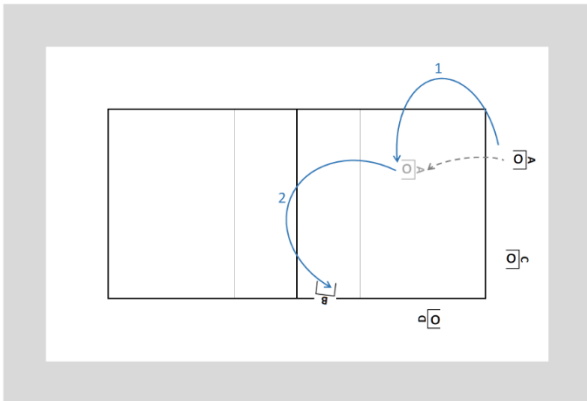
7.1 Bounce-Passe

Thème: Passe depuis le terrain au filet

Taille du groupe: 4 (filet court)

Accent: P.ex. Orientation dans une position de passe éloignée

Phase: Intro/Phase principale



- 1) A se trouve derrière la ligne du fond et rebondit sa balle dans le terrain. Suivre la balle et passe vers position 4 avec orientation correcte (vers la cible).
- 2) B Attrape la balle en position 4. Ensuite A remplace B et prends la balle et se met en position d'attente à côté du terrain. La même chose de l'autre côté du terrain. Rebondir la balle de manière à permette de jouer la passe derrière la ligne des 3m.

Variation: Passe en direction de la position 2.

Plus difficile: S'orienter toujours vers la position 4 et jouer au-dessus des épaules sur la position 2

Plus facile: Départ depuis 5m dans le terrain.

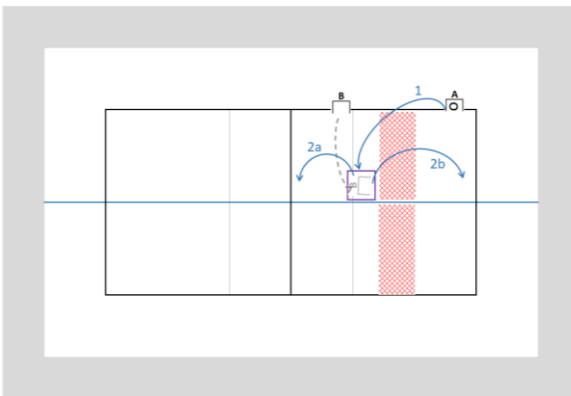
7.2 Passe avec entrée depuis position 1

Thème: Passe avec entrée

Taille du groupe: 2 (Filet long)

Accent: P.ex. approche à la balle

Phase: Introd/Phase principale



- 1) A lance la balle vers la zone cible qui se trouve à environ 1m du filet dans la moitié droite du petit terrain (utiliser du scotch pour marquer la zone).
 - 2) B entre depuis la «position 1» en direction de la zone cible et joue la balle en passe vers l'avant ou vers l'arrière.
 - 3) Si la balle tombe dans la moitié droite du petit terrain, B l'attrape soi-même. Sinon A.
- Recommencer à 1). Après 6 balles passées changer la position et le rôle. La même chose de l'autre côté du filet avec C et D.

Variation: Compétition : à la place d'attraper la balle mettre caisson ouvert et essayer de mettre les passes dans le caisson.

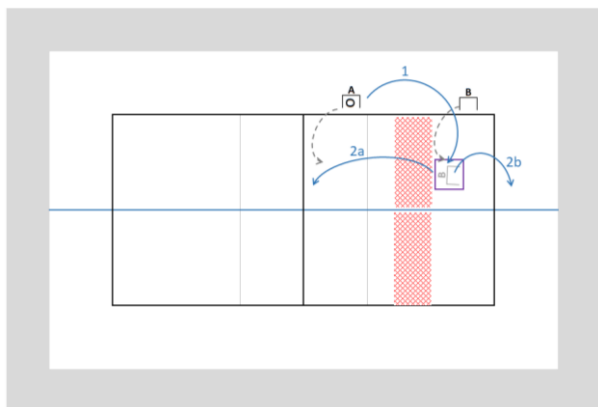
Plus difficile: a) Élargir la zone cible de la balle lancée et augmenter la dispersion. b) jouer des différentes vitesses en passe, selon « demande » de A. c) Ajouter des options à la passe. d) A+B avec C+D: Après la passe ne pas attraper la balle mais jouer par-dessus le filet vers l'autre groupe. Puis réception et continuer avec 2). Faute ou arrêt si la balle tombe dans la zone restreinte.

Plus facile: a) Réduire la zone cible de la balle lancée et lancer plus précisément et lentement. b) jouer moins d'options à la passe.

7.3 Passe depuis le terrain depuis position 5

Thème: Passe depuis le terrain de la position 5
 Accent: P.ex. approche de la balle

Taille du groupe: 2 (Filet long)
 Phase: Intro/Phase principale



1) A lance la balle vers la zone cible qui se trouve à environ 2-3m du filet dans la moitié gauche du petit terrain (utiliser du scotch pour marquer la zone). 2) B entre depuis la «position 5» en direction de la zone cible et joue la balle en passe vers l'avant ou vers l'arrière. 3). Si la balle tombe dans la moitié gauche du petit terrain, B l'attrape soi-même. Sinon A. Recommencer à 1). Après 6 balles passées changer la position et le rôle. De l'autre côté du filet la même chose avec C et D.

Variation: Compétition : à la place d'attraper la balle mettre caisson ouvert et essayer de mettre les passes dans le caisson.

Plus difficile: a) Élargir la zone cible de la balle lancée et augmenter la dispersion.
 b) jouer vers position 2 ou 5 en passe, selon « demande » de A.
 c) Ajouter des options à la passe.
 d) A+B avec C+D: Après la passe ne pas attraper la balle mais jouer par-dessus le filet vers l'autre groupe. Puis réception et continuer avec 2). Faute ou arrêt si la balle tombe dans la zone restreinte.

Plus facile: a) Réduire la zone cible de la balle lancée et lancer plus précisément et lentement. b) jouer moins d'options à la passe.

8. Attaque

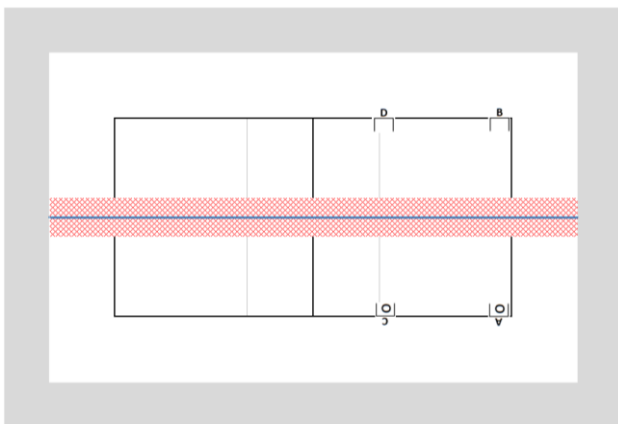
8.1 Auto-Smash

Thème: Attaque

Taille du groupe: 2 (Filet long)

Accent: à définir (contact avec la balle le plus haut possible,...)

Phase: Intro/Phase principale



- 1) A se lance la balle soi-même vers l'avant et attaque depuis la zone arrière (en suspension)
- 2) B défend l'attaque, attrape la balle et l'attaque de nouveau vers A.

Variation: varier la direction de l'attaque (line und diagonal)

Plus difficile: Donner des points pour des attaques fortes et précises (peut être défendu puis attrapé).

Plus facile: Attaque pieds au sol.

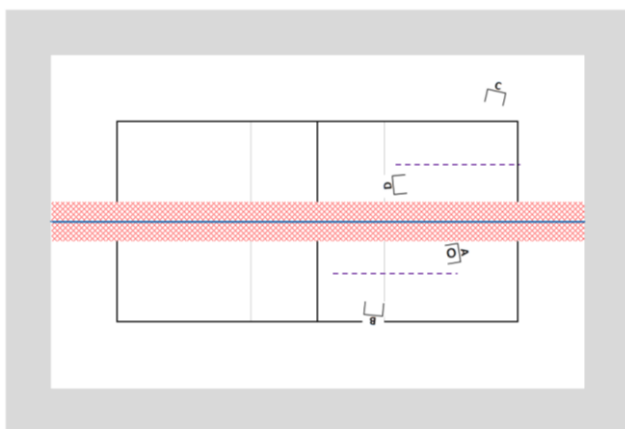
8.2 Attaque sur une balle lancée

Thème: Attaque

Taille du groupe: 4 (Filet long)

Accent: à définir (contact avec la balle le plus haute possible,...)

Phase: Phase principale



- 1) A se trouve au filet et lance une balle vers B.
- 2) B attaque depuis la zone arrière (marquer la ligne avec du scotch).
- 3) C défend l'attaque.
- 4) D attrape la balle défendue par C.
- 5) D lance la balle pour C.
- 6) C attaque.
- 7) B défend.
- 8) A attrape.

Recommencer à 1). Après 10 attaques de B et C, A et D deviennent des joueuses en attaque.

Variation: Attaque en suspension ou pieds au sol (selon accent choisi)

Plus difficile: Jouer directement et ne pas attraper (maintenir la distance)

Plus facile: B et C attrapent la balle à la place de la défendre. A et D jouent une passe à la place d'attraper la balle.

8.3 Attaque après réception

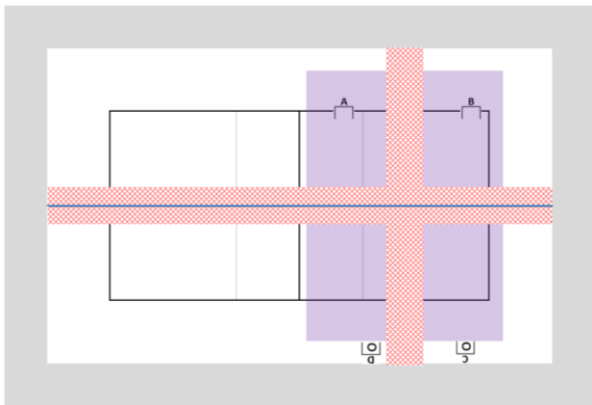
Thème: Attaque après réception

Taille du groupe: 4 (Filet long)

Accent: Chain d'action réception+attaque (p.ex. déplacement)

Phase: Phase principale

A et B en réception. C et D au service. Le petit terrain est divisé en deux, avec une zone restreinte entre les deux moitiés. Après la réception, la balle doit passer la zone restreinte. Marquer la zone restreinte avec du scotch ou utiliser une ligne existant. En beach volley, tirer la ligne dans le sable.



- 1) C sert vers A et se déplace ensuite de son côté du filet dans une moitié du terrain.
- 2) A joue la réception en direction de B, la balle passe la zone restreinte. Ensuite, A se déplace dans la position de départ pour l'attaque.
- 3) B joue la passe, A attaque. 4) C défend et attrape sa balle
- 5) D sert sur A etc.

Si une balle tombe dans la zone restreinte, elle est abandonnée et l'exercice recommence. Après 6 réceptions A et B passent au service, C et D procèdent à la réception. Quand tout le monde a réceptionné dans sa moitié du terrain, changer de terrain mais rester du même côté du filet.

Variation: Varier la zone de la réception et la zone cible du service (court, long, ..). Si l'exercice est organisé avec le filet court, deux personnes travaillent individuellement en dehors du terrain et sont intégrées au rythme de rotation.

Plus difficile: Jouer de manière rapide à la passe. Attaquer dans la zone dans laquelle C se positionne (Warrior) ou dans la zone dans laquelle C ne se trouve pas (Eagle Eye).

Plus facile: a) Attraper et lancer à la place du deuxième contact.
b) mettre le filet plus pas et attaquer pieds au sol.

8.4 Attaque après défense

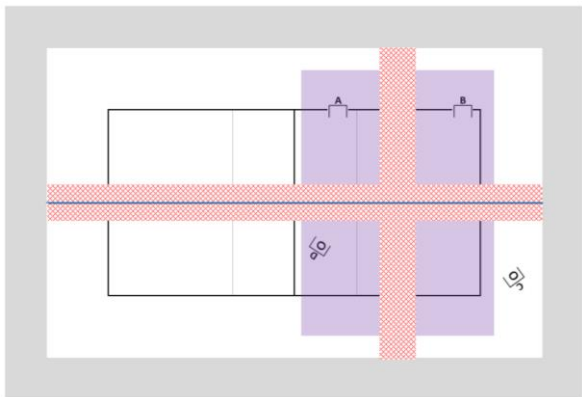
Thème: Attaque après défense

Taille du groupe: 4 (Filet long)

Accent: Chaîne d'action défense+attaque (p.ex. déplacement)

Phase: Phase principale

A et B en défense. B et C au service. Le petit terrain est divisé en deux, avec une zone restreinte entre les deux moitiés. Après la défense, la balle doit passer la zone restreinte. Marquer la zone restreinte avec du scotch ou utiliser une ligne existant. En beach volley tirer la ligne dans le sable.



1) C attaque vers A et se déplace ensuite de son côté du filet dans une moitié du terrain.

2) A joue la défense en direction de B, la balle passe la zone restreinte. Ensuite, A se déplace dans la position de départ pour l'attaque.

3) B joue la passe, A attaque. 4) C défend et attrape sa balle 5) D attaque sur A etc.

Si une balle tombe dans la zone restreinte, elle est abandonnée et l'exercice recommence. Après 6 défenses A et B passent à l'attaque initiale, C et D procèdent à la défense. Quand tout le monde a passé en défense dans sa moitié du

terrain, changer de terrain mais rester du même côté du filet.

Variation: Attaque initiale line ou diagonale. Si l'exercice est organisé avec le filet court, deux personnes travaillent individuellement en dehors du terrain et sont intégrées au rythme de rotation.

Plus difficile: Attaque initiale plus puissante, en suspension et peut-être sur une balle lancée par D. Attaquer dans la zone dans laquelle C se positionne (Warrior) ou dans la zone dans laquelle C ne se trouve pas (Eagle Eye).

Plus facile: a) Attraper et lancer à la place du deuxième contact.
b) mettre le filet plus pas et attaquer pieds au sol.

9. Bloc

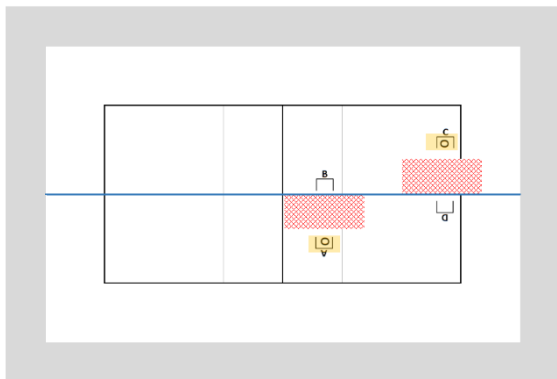
9.1 Bloc contre attaque

Thème: Bloc

Taille du groupe: 2 (Filet long)

Accent: À définir (p.ex. position de la main)

Phase: Phase principale



A se trouve sur un caisson à 2.5m distance du filet, avec 4-5 ballons. B se trouve de l'autre côté du filet au bloc. A attaque une balle dans le bloc de B (qui essaie de bloquer la balle). Quand les 4-5 ballons sont utilisés : ramasser les ballons et changer de rôle. Attention aux ballons qui trainent, l'attaquante contrôle l'environnement avant chaque attaque.

Variation: Attaquer une balle qui est lancé par quelqu'un d'autre. Travailler dans des groupes de 4. C lance la balle pour A, D ramasse les ballons derrière B.

Plus difficile: Augmenter la dispersion. B doit se déplacer avant de sauter pour le bloc. Dans ce cas c'est important que A montre clairement la direction de l'attaque. Lancer une balle haute.

Plus facile: À la place d'une attaque, A lance la balle à B qui l'attrape en suspension. Réduire la hauteur du filet pour des joueuses plus petites.

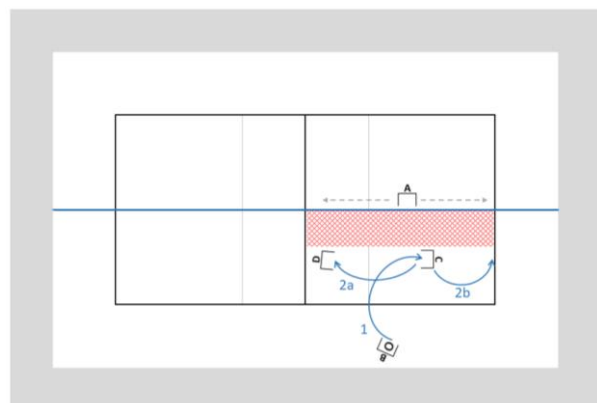
9.2 Lire la passe

Thème: Bloc

Taille du groupe: 4 (Filet long)

Accent: Lire la passe et lancer le déplacement correspondant

Phase: Intro/Phase principale



B lance la balle vers C. C se trouve à 2m du filet. C joue la passe en avant ou en arrière. Si passe en avant : D attrape la balle. Si passe en arrière : C attrape la balle soi-même. A se trouve de l'autre côté du terrain et doit lire la passe de C. Il lance au plus vite possible son déplacement dans la direction correspondante avec une vitesse maximale. Après l'initiation du déplacement, freiner et recommencer sur la position de départ. Après 5 ballons de suite (rythme élevé), D remplace A. Après 3 tours de A et D changement entre A+D et B+C.

10. Focalisation beach volley

Les exercices du complexe 1 (Sideout) s'appuient les uns sur les autres. Il faut d'abord former les exercices analytiques, puis combiner les éléments individuels dans les exercices plus globaux. Des informations détaillées sur la bonne exécution des différents éléments techniques se trouvent dans les « Guidelines Beach Volleyball » de Swiss Volley sur le site internet : <https://www.volleyball.ch/fr/federation/entraîneurs-et-entraîneuses/>.

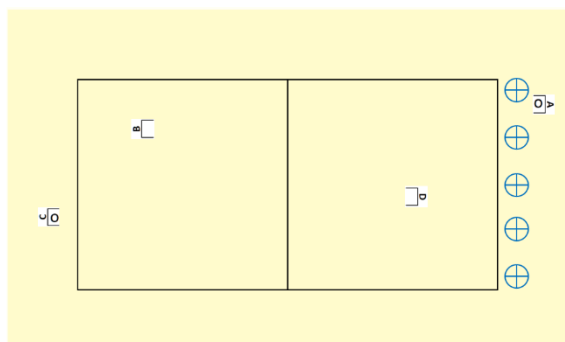
10.1 Réception avec des positions de service différentes

Thème: Réception en beach volley

Taille du groupe: 1-4

Accent: À définir (p.ex. plateforme, angle des épaules)

Phase: Phase principale



A sert, B joue la réception. 6 services de chacune des 5 positions de départ (marquées en bleu). Ensuite changement de A et B. Même organisation de l'autre côté.

Avec 4 personnes organiser l'exercice deux fois ou C attrape les balles dans « la maison » et D sert à 3m de A.

Variation: Varier la manière du service (flottant, spin, lente, vite) et la zone cible (court, long, vers la ligne, vers le milieu,..). Annoncer ces informations avant le service ou laisser B lire.

Plus difficile: Augmenter la dispersion des services, adapter le niveau de service, définir zone de cible pour la réception.

Plus facile: Si la qualité du service est basse : servir depuis le terrain.

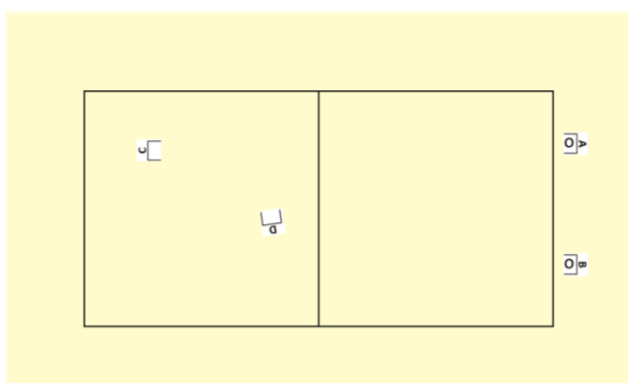
10.2 Chaîne d'action réception-attaque

Thème: Réception en beach volley

Taille du groupe: 1-4

Accent: Transition de la réception à l'attaque

Phase: Phase principale



1) Service de A vers C.

2) Réception C, D attrape et retourne la balle au service.

3) Service de B vers C.

4) Réception C, D attrape et retourne la balle au service 5)

C se déplace vers la position de départ pour l'attaque et prends son élan. C et D changent de position, recommencer à 1).

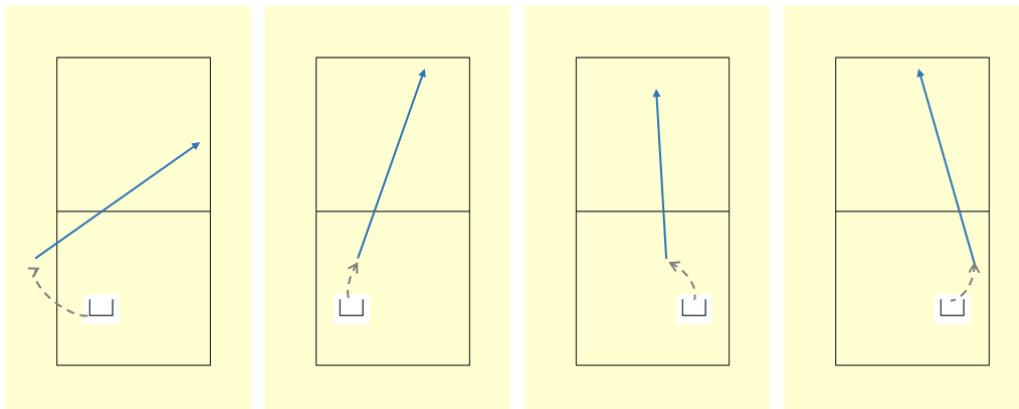
Après 20 services au total, changement : A et B deviennent C et D.

Variation: Varier la manière du service (flottant, spin, lente, vite) et la zone cible (court, long, vers la ligne, vers le milieu,..). Annoncer ces informations avant le service ou laisser B lire. Après leur service, A et B entrent sur le terrain pour aller chercher une balle chez D (chaîne d'action service+bloc et service+défense).

Plus difficile: Augmenter la dispersion des services (surtout la deuxième balle), adapter niveau de service.

Plus facile: Si la qualité du service est basse : servir depuis le terrain.

Excursus : Tactique direction de l'élan



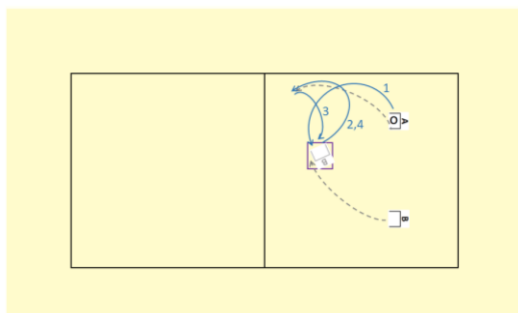
10.3 Passe sur une balle lancée

Thème: Passe en beach volley

Taille du groupe: 1-4

Accent: À définir, p.ex. positionnement, extension du bras.

Phase: Intro/Phase principale



A se trouve en position de réception et lance une balle (simulation d'une réception) dans la « maison » vers B. B entre dans la maison depuis la position de base de réception et passe la balle. A se déplace vers la position de base de l'attaque, attrape la passe et lance une deuxième balle vers B. B retourne cette deuxième balle à A en passe. Les deux se remettent sur la position de départ et recommencent l'exercice. Faire 5x puis changer A et B. Respecter les règles de distance lors des déplacements.

Variation: a) Varier la position de départ de A et B. b) Changer la moitié de terrain (gauche-droite). c) changer de l'autre côté du filet (vent)

Plus difficile: a) Adapter la trajectoire de la balle lancée (directe, haute, avec rotation, plus de dispersion...) b) Ajouter une pré-charge pour B (sauter en bloc, attaque, ...)

Plus facile: Réduire la distance de déplacement avant la passe pour B.

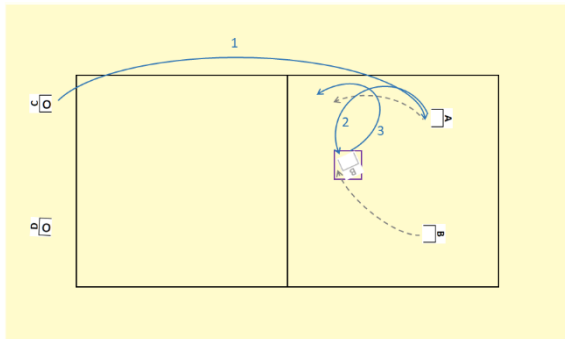
10.4 Passe après Réception

Thème: Passe en beach volley

Taille du groupe: 3

Accent: À définir, p.ex. positionnement, extension du bras.

Phase: Intro/Phase principale



- 1) C joue la balle en service facile / balle gratuite vers A
 - 2) A réceptionne la balle en direction de « la maison ».
 - 3) B entre depuis la position de réception et joue la passe
 - 4) A se déplace vers la position de base pour l'attaque, attrape la balle ou joue une attaque facile vers C.
- 5x, puis rotation (A devient B, B devient C et C devient A). Respecter les règles de distance lors des déplacements. Jouer les balles gratuites dans les 2m latéraux de sa moitié pour garantir la distance entre A et B. Avec 4 personnes doubler la position C (une fois à gauche, une fois à droite) et alterner.

Variation: a) Varier la position de départ de A et B. b) Changer la moitié de terrain (gauche-droite). c) changer de l'autre côté du filet (vent)

Plus difficile: a) Adapter la trajectoire de la balle lancée (directe, haute, avec rotation, plus de dispersion...) b) Ajouter une pré-charge pour B (sauter en bloc, attaque, ...)

Plus facile: Réduire la distance de déplacement avant la passe pour B. b) lancer une balle facile sur A.

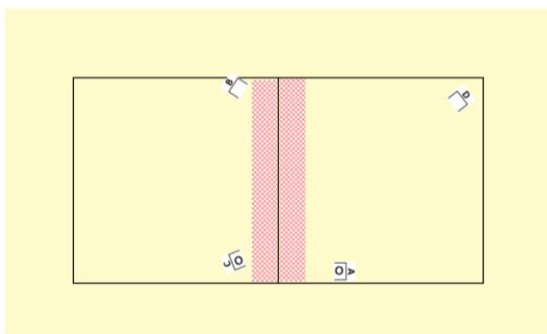
10.5 Shots ensemble

Thème: Shots en beach volley

Taille du groupe: 2-4

Accent: À définir, p.ex. épaule, hauteur du contact,...

Phase: Introduction



- 1) A lance la balle pour soi-même et l'attaque en « Cut » vers B.
- 2) B défend la balle et l'attrape soi-même. Attaque en cut retour vers A.

Changer la position après 10 attaques (Pos. 4 et Pos 2). La même organisation peut être utilisée en alternance pour faire des line-shots, des shots courts sur la ligne et de Rainbow-Shots. Pour cela, B se positionne dans la zone cible correspondante et après avoir attrapé la balle, se déplace vers sa position de départ pour l'attaque. Dans un groupe de 4 personnes, marquer une zone restreinte au filet (1m de chaque côté).

Variation: Attaquer les shots avec pieds au sol ou en suspension.

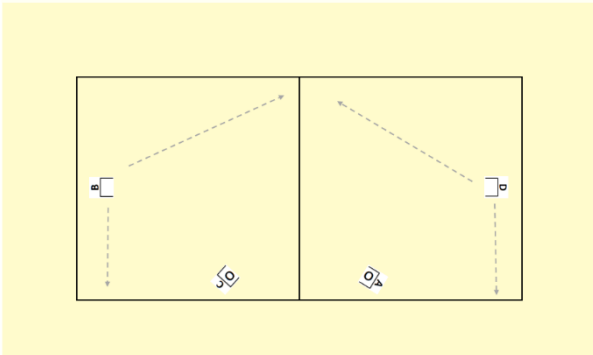
Plus difficile: a) Varier les balles lancées pour soi-même et rajouter de la dispersion. b) jouer les shots directement depuis sa propre défense ou après une auto-passe à la place de lancer la balle pour soi-même. c) Ajouter des tâches de perception : Après avoir lancé la balle mais avant l'attaque, A doit reconnaître un chiffre montré par B ou un bras tendu de B.

Plus facile: Prendre l'orientation vers la cible pour jouer le shot

10.6 Shots avec décision

Thème: Shots en beach volley
Accent: Décision

Taille du groupe: 2-4
Phase: Introduction



A lance la balle pour soi-même en position 4 et joue une attaque pieds au sol. Quand la balle lancée se trouve à son point le plus haut, B commence son déplacement en direction du line-shot ou du cut-shot. A perçoit le mouvement et choisit l'option d'attaque qui n'est pas couverte par B (line-shot ou cut-shot). De suite A ou B ramassent leurs ballons et c'est au tour de C et D. Après 6 attaques de A, changement entre A et B et entre C et D. Ensuite changer moitié du terrain (gauche-droite) et côté du filet (vent).

Variation: a) Varier les options d'attaque permises. b) attaquer en suspension. c) compétition : donner des points pour chaque action réussie.

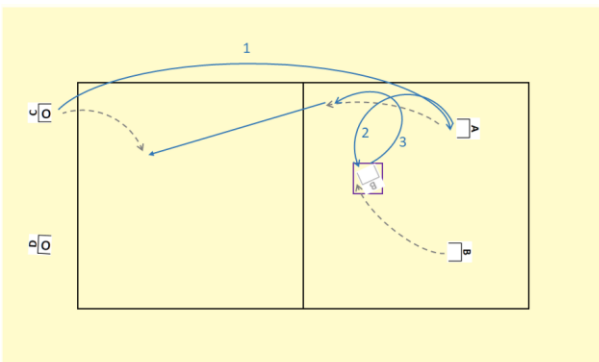
Plus difficile: a) Plus le déplacement de B se fait tard, plus difficile sera la perception pour A.
b) Varier les balles lancées pour soi-même et ajouter de la dispersion.

Plus facile: Plus le déplacement de B se fait vite, plus facile sera la perception pour A.

10.7 Chaîne d'action réception+attaque en « position 4 »

Thème: Attaque après réception en beach volley
Accent: À définir. P.ex. déplacement, position de départ élan,...

Taille du groupe: 2-4
Phase: Phase principale



1) C joue un service facile vers A.
2) A joue la réception, B joue la passe et A attaque la balle.
3) C entre sur le terrain, défend l'attaque de A et attrape sa balle soi-même.

La même chose avec des services de D vers A. Après 6 attaques de A, changement entre A et B. Attention : respecter les règles de distance, servir clairement dans la moitié de terrain de A. Abandonner les passes trop courtes et recommencer.

Variation: a) Changer la moitié de terrain (gauche-droite).
b) changer de l'autre côté du filet (vent), varier les options permises en attaque

Plus difficile: a) mettre l'accent sur la perception de A (lire le déplacement de C).
b) Varier la zone cible en service (court, long).

Plus facile: Lancer la balle à la place du service

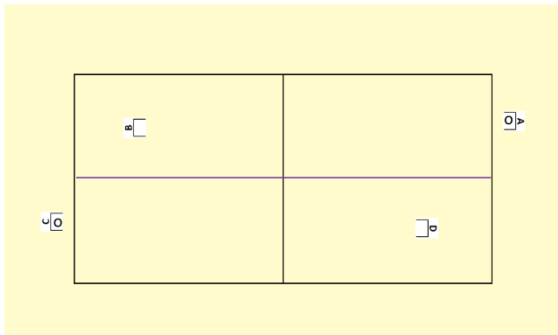
10.8 Service contre réception

Thème: Service en beach volley

Taille du groupe: 2-4

Accent: Gérer la pression, servir directement par-dessus le filet, ...

Phase: Phase principale



A sert sur B. B couvre sa moitié de terrain en réception.

Compétition : Combien des services A a besoin pour réussir 3 points directs ? Variante : Qui réussit le premier : A à marquer 3 points directs en service ou B à réussir 8 réceptions parfaites (définir la zone)?

Variation: a) Services diagonaux à la place de ligne. b) changer moitié du terrain et côté du filet

Plus difficile: a) Adapter manière de compter: « punir » les fautes des services (une faute de service enlève des points) b) réduire la zone de réception latéralement

Plus facile: a) Élargir zone de réception latéralement. b) adapter manière de compter : les deux premières fautes de service n'ont pas de conséquences

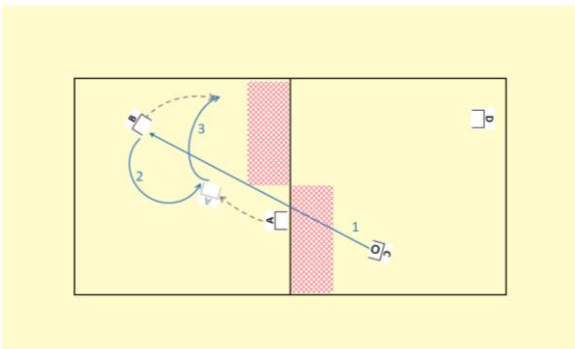
10.9 Passe après bloc / drop

Thème: Chaîne d'action bloc+passé en beach volley

Taille du groupe: 3-4

Accent: P.ex. se tourner rapidement après le bloc

Phase: Phase principale



1) C se lance la balle à 2-3m du filet et l'attaque vers B (pieds au sol ou en suspension)

2) A essaie de bloquer l'attaque.

3) B défend la balle.

4) A se positionne et joue la passe à B.

5) B prend l'élan et attrape la balle / joue un shot vers C. Respecter les règles de distance ou laisser tomber la balle.

Changer après 5 ballons.

Avec un groupe de 4 personnes, B attaque vers D, ensuite défense vers C. attraper la balle et recommencer à 1).

Variation: a) Varier l'angle d'attaque, mettre un bloc « diagonal », attaquer « line » et défense sur la ligne. Comme ça pour A la défense vient de l'autre côté et elle doit se tourner dans l'autre sens. b) Au lieu de bloquer la balle, A s'enlève du filet (« drop »), défend la balle et attaque la passe de B. c) idem b) avec décision supplémentaire : si C attaque pieds au sol, A drop. Si C attaque en suspension, A reste au filet pour le bloc. Attention : pour respecter les règles de distance les attaques doivent être très précises pour éviter une situation de conflit entre A et B (surtout dans les cas du drop).

Plus difficile: a) Varier vitesse en attaque, rendre les attaques plus difficiles pour avoir une défense plus difficile à contrôler pour B et donc plus de difficulté pour A à jouer la passe après le bloc. b) continuer l'exercice après l'attaque de B. D est au bloc contre B et joue la passe après la défense de C.

Plus facile: a) Lancer la balle à la place de l'attaque de C. b) Lancer une balle supplémentaire à la place de défendre l'attaque de C (la situation pour A reste la même)