

Chères entraîneuses, chers entraîneurs,
Chères volleyeuses, chers volleyeurs,

L'équipe de rédaction de Swiss Volley Magazine a décidé de changer de formule pour son cahier d'entraînement, qui lui était livré par la fédération allemande de volleyball. A compter du présent numéro, le cahier sera un produit «maison», réalisé en collaboration avec des entraîneurs suisses, afin de mieux coller à la réalité helvétique.

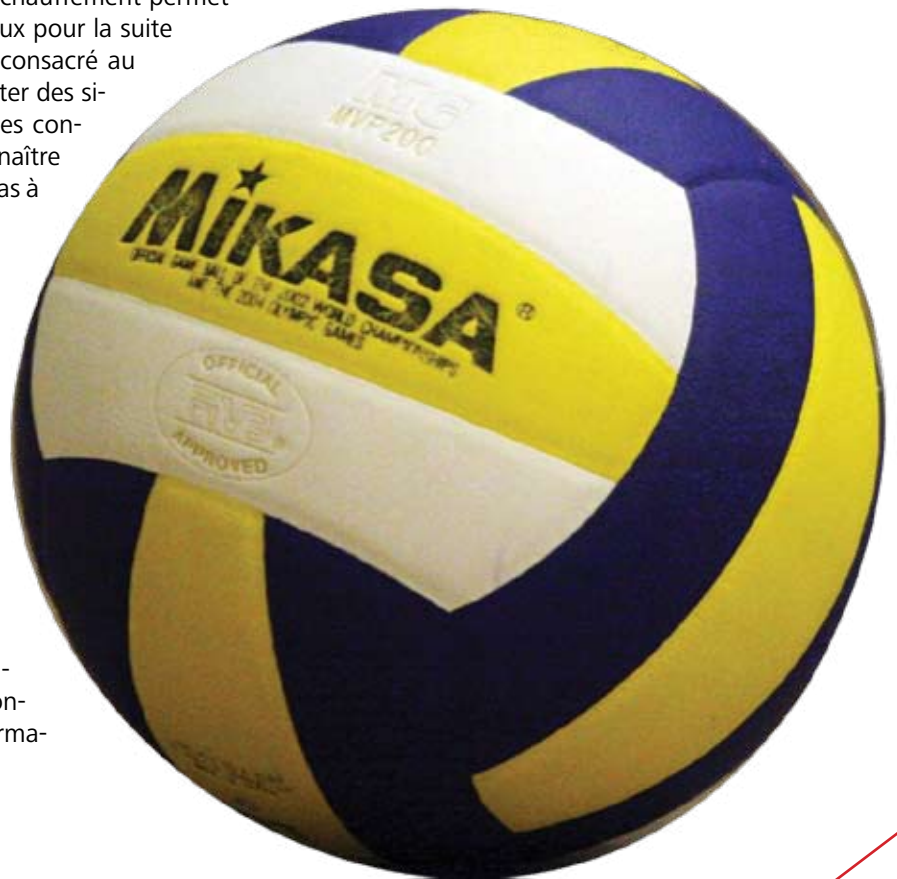
Le cahier s'adresse avant tout aux entraîneurs de la base. Celles et ceux qui officient dans une petite salle bondée d'enfants, qui donnent l'entraînement une fois par semaine et qui n'ont pas la clé du local matériel. Le cahier s'attache à ouvrir des pistes permettant de faire beaucoup avec peu, afin de pouvoir guider les joueuses et les joueurs dans leur progression. Dans ce premier cahier, nous vous proposons des formes d'échauffement et de jeu qui ont fait leurs preuves, applicables des minis à la LNA pour entamer l'entraînement. L'intégration de formes de jeu dans l'échauffement permet par ailleurs de gagner un temps précieux pour la suite de la séance. Le numéro de mai sera consacré au beach volley. Pour pouvoir vous présenter des situations d'entraînement et des exercices concrets, il est important pour nous de connaître vos besoins et vos souhaits. N'hésitez pas à nous en faire part:

training@volleyball.ch

Celles et ceux qui auront apprécié les exercices et les propositions de notre cahier et qui ont l'envie et le temps d'investir quelques jours dans la formation d'entraîneur trouveront dans la présente édition une vue d'ensemble des principaux cours de moniteurs 2006. Vous trouverez certainement un cours pas loin de chez vous pour profiter de l'échange avec les autres entraîneurs, ainsi que de nouvelles idées d'entraînement et des conseils de coaching dispensés par des formateurs chevronnés.

Bonne lecture!

Philipp Schütz



Cahier d'entraîneur à collectionner

Impressum

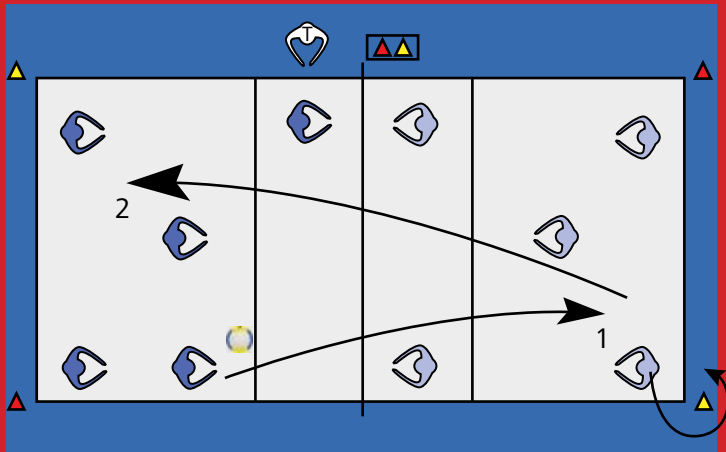
Direction de la rédaction: Philipp Schütz

Collaboration à la rédaction: Bertrand Théraulaz,
Fabio Creti, Daniel Matti

Mise en page, photos et conception: Philipp Reinmann

Email: training@volleyball.ch

Nœud papillon



«Pourquoi»

- Stimulation de l'attention et de l'intention
- Préparation au duel
- Organisation, compensation, occupation de l'espace, communication collective
- Responsabilité

«Quoi»

- Perception
- Anticipation
- Importance du service
- Intention: viser une cible précise

«Comment»

- Contre-pied
- Changements de rythme
- Description des cibles à l'aide d'images (fer à cheval, feu de camp, toile d'araignée)
- Exploitation des facteurs espace/temps dans le jeu

Description de l'exercice

Exercice de base: lancer et rattraper librement, sans sauter (car les joueurs ne sont pas encore chauds) en cherchant à marquer le point (ballon au sol chez l'adversaire). Le nombre de joueurs peut être adapté aux conditions, la répartition de la salle est libre. Service derrière la ligne des 3 mètres (lancer ou passe), l'équipe qui a le ballon engage directement, même si elle n'a pas gagné le point précédent: ça permet d'accélérer le jeu. Dans l'autre camp: rattraper le ballon et, soit le relancer immédiatement, soit se déplacer et exécuter un lancer ciblé (variante: avec passe à un coéquipier en option).

Après le lancer, le joueur va faire le tour d'un cône ou d'un poteau placé hors du terrain. Objectif du jeu: pousser l'équipe adverse à la faute en misant sur la précision ou la vitesse. Le joueur qui commet une faute personnelle (au lancer ou au rattrapage) doit en plus aller faire le tour du cône (poteau) de l'adversaire, ce qui réduit temporairement l'effectif actif de l'équipe. Le jeu se poursuit sans interruption.

Anpassen / Varianten

Couleurs. L'entraîneur montre la couleur du cône à contourner (bleu ou rouge)

Paires. Avec un effectif nombreux, former des paires: les deux joueurs de la paire doivent faire le tour d'un cône

Zone arrière. Les joueurs se trouvant dans la zone arrière ont le droit de sauter (après l'échauffement)

Technique du volleyball. 1. Contact en appliquant la

technique du volleyball,

2. le joueur rattrape le ballon et poursuit le jeu

Smash A. Attaque en smash pieds au sol (autosmash ou sur lancer d'un coéquipier)

Smash B. Attaque en smash sauté (zone arrière, après l'échauffement)

Plusieurs terrains. Séparer les terrains et jouer 3:3 ou 2:2

Kollektive (Ein-)Spielformen mit Ball

Etre un joueur, c'est quoi? C'est être capable de se sentir à l'aise dans chaque situation, pouvoir s'exprimer, être créatif, jouer dans une équipe et poursuivre un projet commun dans lequel chacun peut aller au bout de son talent. Il convient donc de donner un sens à toute action exécutée à l'entraînement et dans le jeu, d'avoir toujours une intention pour mettre l'adversaire en difficulté. Les joueurs qui jouent sans projet et sans intention sont des «pousseurs de ballon», comparables à des pions aux

échecs. Notre but n'est pas de former des pions, mais des joueurs d'échecs qui conservent une vue d'ensemble de l'action en toutes circonstances. Nous vous présentons ici deux formes d'échauffement qui visent à stimuler le sens du jeu et une attention maximale dès le début de l'entraînement. Nous vous souhaitons des entraînements placés sous le signe de l'enthousiasme et du plaisir.

«Pourquoi»

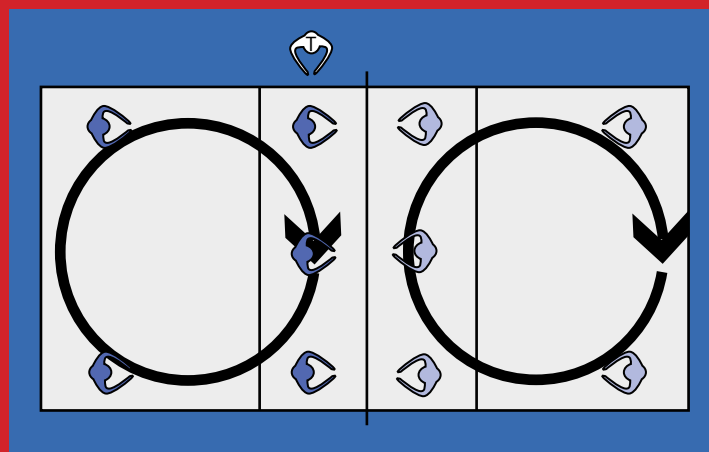
- Introduction et consolidation des principes de base
- Grande dynamique et attention
- Changements de rôle
- Principe du jeu (rotation comme en match)

«Quoi»

- Projet collectif
- Mise en valeur d'un attaquant ou d'une position
- Importance du service
- Traitement des «down-balls» et des «ballons gratuits»

«Comment»

- Choix de l'action idoine
- Création des conditions optimales (p. ex. passe pas trop proche du filet)

Turbine**Description de l'exercice**

Exercice de base: pas de spécialisation. Le nombre de joueurs peut être adapté aux conditions (avec joueurs en attente). Le jeu débute par une passe du joueur arrière droit, de la ligne des 3 mètres, dans l'autre camp. La technique de réception est libre; puis passe et attaque en passe (pieds au sol à l'échauffement);

3 touches de ballon par équipe. Dès qu'une équipe a envoyé le ballon par-dessus le filet, changement de position comme décrit dans l'image (une rotation). Contre interdit dans cette forme de jeu car, dans la logique du volleyball, il n'est pas utile de contrer une passe.

Adaptations / variantes

Passeur A. Le 2e contact du ballon doit être joué par le joueur avant au centre/à droite. Il n'a pas le droit d'effectuer le 1er contact (sauf lorsque le ballon a touché le filet). Les autres joueurs doivent mettre en place un système qui couvre le passeur et lui permet d'assurer le 2e contact dans de bonnes conditions (précision dans l'espace, devant le passeur, ni trop près ni trop loin du filet). Cette forme se prête à l'introduction du passeur en zone avant dans le système 5-1.

Passeur B. Il se trouve à l'arrière à droite et défend selon la consigne (p. ex. sur le joueur central). Lorsqu'il ne défend pas, il doit assurer le 2e contact. Cette forme se prête aussi à l'exercice de la passe à partir de la zone arrière dans le système 5-1.

Passeur C. Comme l'une des variantes précédentes, mais avec un passeur fixe. Seuls les autres joueurs effectuent la rotation. Cet exercice permet de mettre l'accent sur le passeur. On peut aussi l'organiser de sorte que chacun puisse une fois assumer la fonction de passeur (ne pas hésiter à solliciter aussi les joueurs de grande taille!).

Observateur. Si vous avez trop de joueurs, il est possible de prévoir une (ou 2 ou 3) position en dehors du terrain. A chaque rotation, un joueur se trouve en situation d'observateur, avant de reprendre le jeu à la prochaine

rotation. L'exercice peut servir d'introduction au rôle du libéro.

Attaque rapide. Seul le joueur avant au centre a le droit de sauter, de frapper d'une seule main ou de faire une feinte. La logique du jeu veut que le joueur central adverse saute pour contrer (uniquement dans cette phase de jeu).

Attaque aux 3 mètres. Un seul des joueurs arrière a le droit de sauter, de smasher ou de faire une feinte (derrière la ligne des 3 m).

Attaque rapide et attaque aux 3 mètres. Ces deux attaquants ont le droit de sauter. L'objectif est de pratiquer la construction de l'attaque (fixation du contreur central).

Extérieur. Seul le joueur avant gauche a le droit de sauter, de smasher ou de faire une feinte.

Rapide et extérieur. Les joueurs avant au centre et à gauche ont le droit de sauter et d'attaquer. L'objectif est de pratiquer la construction de l'attaque (fixation du contreur central).

Adaptations / variantes (suite)

Attaque pieds au sol.

Tous les attaquants ont le droit d'attaquer sans sauter. Les contreurs adverses ont le droit de sauter. Les joueurs apprennent à contourner le bloc, le passeur à jouer le ballon assez loin du filet et le soutien à être plus actif.

Mode de comptage.

Jouer des sets à 25 points (en modifiant au besoin les règles dans le sens d'une simplification ou d'une plus grande difficulté). Variante: commencer à 15:15 sur 3 à 5 sets à 25 points et modifier au moins une règle à chaque set (en fonction de l'objectif fixé).

Formes collectives de jeu/échauffement avec ballon

La turbine est une forme de jeu qui peut être utilisée à l'échauffement aussi bien que dans des exercices tactiques. Dans la phase d'échauffement, il est important de définir les règles de manière à éviter tout risque de blessure. Conserver un haut degré d'attention et mettre de l'intention dans chaque action stimule la concentration et réduit le risque de blessure.

Le «nœud papillon» et la «turbine» ne sont pas des formes pures de volleyball, mais des

situations de jeu simplifiées pour débutants. Elles permettent aux jeunes d'avoir plus de temps pour l'observation (pour les débutants, le volleyball est extrêmement exigeant en termes de perception) et une moindre débauche d'énergie. De par les simplifications proposées, les deux exercices ne reflètent pas complètement la réalité du jeu, mais elles contribuent à promouvoir et à satisfaire le besoin de mouvement et d'intensité des jeunes.



Joueuse du VBC Bienne au «Nœud papillon»
Photo: Philipp Reinmann

Annonce:



Vous avez des notions d'allemand? Sous volleyball-training.de, vous trouverez une foule d'informations gratuites sur le volleyball: indoor, beach, scolaire et relève. Toute la technique du volleyball à travers plus de 300 contributions, avec exercices, séquences photos, vidéos, animations et un forum de discussion. La collection est enrichie régulièrement. A consommer sans modération. Les auteurs intéressés sont invités à s'adresser à: andimeusel@web.de. Le contenu du site est aussi disponible sur CD-ROM et DVD.

Formation des entraîneurs

Des enquêtes montrent que le facteur principal qui motive les jeunes à aller à l'entraînement et à rester fidèle à un club est la présence de bons entraîneurs. Comme la plupart des entraîneurs sont souvent aussi joueurs, donnent un coup de main au club ou ont une autre activité bénévole, le temps manque parfois pour suivre une formation d'entraîneur.

C'est pourquoi un grand nombre d'employeurs offrent à leurs collaborateurs une semaine de vacances supplémentaires pour la formation continue. L'échange avec les autres participants et de précieuses idées d'entraînement ou autres astuces de coaching donnent un nouvel élan à vos entraînements. N'hésitez pas à demander à votre employeur s'il est possible d'obtenir une semaine pour un cours de moniteur J+S, la réponse est souvent positive. De plus, l'offre comporte des cours sur deux

week-ends prolongés. Ou pendant les vacances. Enfin, une formation d'entraîneur a aussi valeur de «mini camp d'entraînement» pour celles et ceux qui sont à la fois entraîneurs et joueurs. Vous trouverez dans le tableau ci-dessous tous les cours de base et les principaux modules de perfectionnement pour 2006. Tous les autres modules (juniors filles et garçons, minivolleyball, compétition, beach, coaching, condition et spécialisation) ainsi que des indications concernant l'inscription sont disponibles sur le site de l'Office fédéral du sport (lien ci-dessous).

Informations et inscription:

www.jeunesseetsport.ch > Disciplines sportives > Volleyball

Formation de base

Org./°no cours	Date de/à	Langue	Délai d'inscription	Lieu	Participants
Cours de moniteur					
ZH 818.0605.	05.03.2006–10.03.2006	d	05.01.2006	Filzbach	24
SO 506/06	25.03.2006–25.03.2006	d	25.01.2006	Zuchwil	24
	17.04.2006–21.04.2006			Zuchwil	
LU 8411.1/6	17.04.2006–22.04.2006	d	17.02.2006	Willisau	45
BL 212/6	18.04.2006–22.04.2006	d	18.02.2006	Liestal	24
LU 8411.2/6	28.04.2006–30.04.2006	d	28.02.2006	Gelfingen	25
	26.05.2006–28.05.2006			Gelfingen	
VS 751/06	28.04.2006–30.04.2006	fd	28.02.2006	Ovronnaz	30
	05.05.2006–07.05.2006			Ovronnaz	
JS-CH 1104	01.05.2006–06.05.2006	df	01.03.2006	Maggingen/Macolin	36
	Formation de base J+S/Grundausbildung J+S				
VD 751.06	19.05.2006–21.05.2006	f	19.03.2006	Echallens	25
	09.06.2006–11.06.2006			Echallens	
AG 109.6	10.07.2006–15.07.2006	d	10.05.2006	Unterentfelden	30
AI 841–1/06	10.07.2006–15.07.2006	d	28.05.2006	Appenzell	30
FR 10.06	10.07.2006–15.07.2006	df	10.05.2006	Kerzers	20
SVBV SVBV 9/06	14.08.2006–19.08.2006	d	14.06.2006	Bern 14	25
BE 425/6	25.09.2006–30.09.2006	d	25.07.2006	Sumiswald	36
GL 06.308	09.10.2006–14.10.2006	d	04.09.2006	Näfels	36
JU 069	16.10.2006–21.10.2006	f	16.08.2006	Delémont	20
Module d'introduction à J+S (dipl. étranger)					
JS-CH 49156	08.03.2006–08.03.2006	df	08.02.2006	Maggingen/Macolin	10
JS-CH 62921	06.09.2006–06.09.2006	df	06.08.2006	Maggingen/Macolin	10

Formation continue 1 (préalable: cours de moniteur)

Module perfectionnement					
AG 222.6	26.03.2006–26.03.2006	d	26.01.2006	Aarau	15
	Réservé aux entraîneurs espoirs beach				
AG 201.6	08.04.2006–08.04.2006	d	08.02.2006	Aarau	30
FR 109.06	22.04.2006–22.04.2006	df	22.02.2006	Farvagny	20
NE 175/06	22.04.2006–22.04.2006	f	22.02.2006	Couvet	24
LU 8418/6	23.04.2006–23.04.2006	d	23.02.2006	Horw	30
OW 612	06.05.2006–06.05.2006	d	06.03.2006	Sarnen	20
TI 83206	06.05.2006–06.05.2006	i	06.03.2006	Bellinzona	40
	Solo Svizzera Italiana				
BE 457/6	13.05.2006–13.05.2006	d	13.03.2006	Köniz	40
UR 1606	13.05.2006–13.05.2006	d	13.03.2006	Aitdorf UR	26
AI 841-02/06	10.06.2006–10.06.2006	d	31.03.2006	Appenzell	30
BE BEJU 487/6	10.06.2006–10.06.2006	f	10.04.2006	St-Imier	20
VD 175.06	24.06.2006–24.06.2006	f	24.04.2006	Cheseaux-Lausanne 25	
SO 563/06	01.07.2006–01.07.2006	d	01.05.2006	Zuchwil	24
VS 175/06	26.08.2006–26.08.2006	f	26.06.2006	Ovronnaz	30
AR 256/06	02.09.2006–02.09.2006	d	02.07.2006	Trogen	30
VS 275/06	21.10.2006–21.10.2006	d	21.08.2006	Visp	20

