ORIENTATIONS TRAVAIL DANS LES PÔLES ESPOIRS

PREAMBULE

Ce document se fonde sur les dossiers réalisés par la Direction Technique Nationale (les fondamentaux en Volley-Ball).
Son objectif est de mettre en place des priorités de travail et de réfléchir sur des critères d'évaluation, des contenus enseignés dans les pôles espoirs par rapport aux exigences de l'accès au haut niveau. Les cadres techniques et les entraîneurs des centres doivent mettre en œuvre les fondamentaux techniques et tactiques pour que :

- Nous ayons une unité de formation, qui permette dans les centres nationaux, de ne plus avoir à travailler un certain nombre de bases,
- Ne plus perdre de temps à corriger un grand nombre de défauts moteurs et techniques.

Si les meilleurs joueurs qui sortent des centres possèdent ces fondamentaux et savent les mettre en œuvre dans ces exercices simples, alors nous pourrons mettre en place des contenus plus élaborés pour le niveau au dessus, et développer notre niveau général.
Nous souhaitons diffuser ce document dans les centres afin que les exercices soient testés.
Nous sollicitons un retour de la part des cadres techniques, pour adapter plus finement les contenus et mettre en pratique ces objectifs d'efficacité dès la saison prochaine.

Principes de fonctionnement

- Organiser les entraînements en fonction des meilleurs
- Les mettre souvent au centre de l'exercice
- Les corriger sans cesse
- Quantifier le volume de travail effectué
- Ne pas oublier que l'apprentissage technique peut-être limité par d'autres facteurs comme les limites physiques (force, souplesse articulaire)

SERVICE

Priorité

Doit être sur le lancer de balle pour le service smashé et sur la maîtrise de l'alternance court-long pour le service smashé flottant.

Rappel technique

1. **Service smashé flottant :**
   - lancer le ballon devant l'épaule de frappe,
   - durcir la main au moment du contact,
   - rechercher la hauteur de frappe
   - rechercher l'équilibre par un gainage au moment de la frappe.
2. **Service smashé :**
   - qualité du lancer qui permette d'avoir le ballon toujours au même endroit en face du bras de frappe, haut et dans le terrain.

Efficacité technique

- On doit voir 9 fois sur 10 tous les principes techniques énumérés ci-dessus.

Efficacité en jeu

1. **Service smashé flottant :**
   - découper le terrain en 6 zones de 3 mètres sur 3 (3 au fond du terrain et 3 dans les 3m), servir dans ces 6 zones à partir de 3 postes de service
2. **Service smashé :**
   - établir un critère pour apprécier la qualité du lancer. A partir de 3 zones de service réussir 7 services sur 10 dans le terrain enroulés et forts.

Relation entre les techniques

Ceci peut être à rapprocher du travail d'échauffement de type self-attaque à 3, 6 et 9m du filet.

LA PASSE

Priorité

Passe avant et arrière après déplacement en position neutre (main au dessus du front) et en suspension avec un saut vertical (impulsion et réception au même endroit).

Rappel technique

- Déplacement préalable rapide, à grands pas.
- Lorsque la balle est au sommet de sa trajectoire le joueur doit être arrêté et orienté vers la cible, mains au-dessus du front.
- Les poignets ne doivent pas amortir.
- On ne doit pas voir d'action des poignets vers le bas en sortie de balle.
- Au moment du contact le joueur doit être dans une position de neutralité, on parle de « silence du passeur.

Pour le passeur :

1. **Savoir-faire :**
   - Passes précises après déplacements et en renversement
   - Passes avant et arrière en suspension même sur les renversements
   - Différents temps de passe avec prioritairement la balle haute et le 1er temps
   - Décentration (quitter la balle des yeux à son point mort haut en tournant la tête pour prendre une information sur le joueur)

2. **Objectif** : sur lancer d'un joueur ou de l'entraîneur, faire une passe sur un joueur situé dans une zone de 2 m sur 2, près du filet. La passe doit pouvoir aller jusqu'à 12 m sur une passe avant et 9 m sur une passe arrière, à partir de n'importe quel endroit sur le terrain.

3. **Efficacité technique** : on doit voir 10 fois sur 10 tous les principes techniques énumérés ci-dessus.

4. **Efficacité de jeu** : 10 ballons sur 10 doivent arriver dans la cible sur passe haute avant et arrière en situation maximale. 8 sur 10 doivent arriver dans la cible en situation moyenne, en suspension, sur des temps rapides de passe, en renversement.

5. **Remarque technique** : ne pas avoir une bascule arrière des poignets au moment du contact (qui amortit la balle)

6. Recherche : trouver un protocole d'analyse pour définir la vision périphérique des passeurs.

Pour le non passeur :

1. **Savoir-faire** : passe avant haute après déplacements, pieds au sol et en suspension (défense du filet). Savoir se situer par rapport à la cible (où l'on veut envoyer le ballon)

2. **Objectif :** sur lancer d'un joueur ou de l'entraîneur, faire une passe sur un joueur situé dans une zone de 2 m sur 2, près du filet. La passe doit être faite avec une trajectoire haute (2 fois la hauteur du filet au minimum), et doit pouvoir aller jusqu'à 9 m pour une passe avant.

3. **Efficacité** : 8 ballons sur 10 doivent arriver dans la cible.

L'ATTAQUE

Priorité

Tous les joueurs doivent savoir attaquer une balle haute.

Rappel technique

- Sur balle haute, ne pas s'engager vers le filet avant d'avoir vu la balle du passeur
- Avoir une course d'élan accélérée sur 2 pas (3 appuis) vers le ballon : gauche – droite – gauche pour un droitier
- Faire un saut légèrement vers l'avant, équilibré, en arrière de la balle mais le bassin très proche d'elle (max 50 cm)

- Monter les 2 bras, buste toujours vertical
- Frapper avec le bras le plus haut possible
- Toujours lifter (coiffer) la balle
- Retomber les 2 pieds simultanés au sol

Apprentissage de 3 temps d'attaque :

- Etre en l'air quand le passeur touche la balle sans être dans le filet
- S'engager vers le filet (pose du pied gauche pour un droitier) quand le passeur touche la balle
- Ne pas s'engager vers le filet avant que la balle du passeur soit à son sommet de trajectoire

- Attaque sur des enchaînements simples : après réception, relance ou défense : enchaîner plusieurs attaques….

- Attaque après des courses d'élan différenciées : de l'extérieur vers l'intérieur du terrain et inversement, perpendiculaires au filet.

- Savoir faire des feintes : block-out, feintes courtes ou longues placées, enroulées ou

Objectif

Atteindre 6 cibles de 3 m sur 3, dont 3 sont situées contre la ligne du fond du terrain et 3 entre 3 et 6 m du filet

Efficacité technique :

- Pieds au sol en self-attaque, à 3 m du filet, taper fort, sans toucher le filet et atteindre les cibles du fond 9 fois sur 10
- A l'aile : sur des balles très variées lancées par l'entraîneur (loin du filet, près du filet, vers l'extérieur, vers l'intérieur) donc avec des courses d'élan différentes, taper fort, sans toucher le filet et atteindre les cibles 7 fois sur 10
- En fixation : différencier la sortie de son ballon après le rebond latérales ou la ligne de fond