

FONDAMENTAUX Entraîneur Régional BEACH 2008
Synthèse des discussions
Formation de formateurs Beach, 7 au 10 avril 2008

Les incontournables:

- 64 m2 pour 2 joueurs
- Instabilité de l'environnement (sable, vent, soleil, chaleur ou froid..)
- Economie de mouvements et d'énergie
- Sollicitation des 3 filières énergétiques
- Choix permanents face à l'incertitude
- Stabilité des appuis, du plateau
- Lecture de trajectoire
- Trajectoires de balle pas trop hautes (vent ...)

Service:

- Agresser la cible, le joueur, le système
- Agresser le plus faible en réception, le plus faible en attaque
- Eloigner les joueurs entre eux, zones extérieures
- Créer la situation la plus défavorable à l'attaque
- Vitesse de trajectoire de la balle
- Influence des éléments
- Vitesse de trajectoire de la balle
- Flottant pieds au sol, flottant smashé, smashé puissant

Réception:

- Appuis stables, écartement légèrement supérieur aux hanches
- Léger déséquilibre avant, chercher à ne pas reculer en réception
- Ouverture du haut du corps
- Rapprocher le bassin de la balle, bras relâchés, près du corps au niveau du bassin
- Couper la trajectoire du ballon en avant du bassin
- Notion de couloir de réception, devant le réceptionneur
- Hauteur de trajectoire de réception : environ 2m au dessus du filet
- Point mort haut au milieu du terrain
- Arrivée de la balle à environ 1,5m du filet
- Sur service court, chercher un contact long et précis, reprise d'appui rapide
- Le passeur attend, puis accélère pour se rendre dans le couloir; notion d'entraide.

Passe:

- Pas lent à la réception puis reprise d'appui par rapport au choix de trajectoire
- Dix doigts pour accélérer et être précis, manchette pour éviter faute, moins rapide et moins précis ? Prise de décision
- Orientation vers la cible

Attaque:

- Temps calme après la réception
- Accélération sur 2 appuis presque simultanés, recherche d'appuis au sol
- Orientation des appuis pour ouverture des angles
- Descente environ 100 degrés (tibia-fémur), saut vertical

Privilégier la hauteur de prise de balle
Intention tactique avant technique, lieux de chute
Travail du "cut" et du "poggy"

Contre:

Position face au réceptionneur
Face au filet, travail du 1^{er} pas d'ouverture
Prise de décision de contrer ou non
Saut au moment de l'armé de l'attaquant
Impulsion des bras, franchissement
Attraper la balle ou couper un angle ou fermer une zone
Valoriser la prise d'info du défenseur avant l'annonce

Défense:

Défendre le sol
Choix pertinent par rapport au coût énergétique
Attitude de départ similaire à la réception
Nécessité de lecture
Stratégie: neutre et tard, parfois fausse information
Plateau orienté, bascule des épaules
Placé avant la frappe dans l'espace libre
Joindre les mains chaque fois que c'est possible
Frappe près du corps: grande surface de contact
Frappe loin du corps: bras, main ouverte, poing, dos de la main.
Mouvement sur un appui fréquent: rester bas dans le déplacement
Garder la disponibilité pour enchaîner
Défendre en priorité devant soi, côté ouverture du bloc
Trouver la hauteur nécessaire à la reconstruction

Mental:

Solidarité, entraide
Persévérance,
Refus de la faute (2 erreurs consécutives)
Oubli de l'échec, importance de la prochaine balle
Adaptation aux éléments