

# FIVB™

FÉDÉRATION INTERNATIONALE  
DE VOLLEYBALL



## MANUEL POUR ENTRAÎNEURS



## Table des matières

### Chapitre I

<b>INTRODUCTION</b> .....	I
<i>par Helgi Thorsteinsson, directeur du département Technique et Développement</i>	

### Chapitre II

<b>LE SYSTÈME DES COURS POUR ENTRAÎNEURS</b> .....	13
<i>par Yuri Chesnokov, ancien président de la Commission des Entraîneurs (1933 - 2009)</i>	

### Chapitre III

<b>LE VOLLEYBALL, UN SPORT D'ÉQUIPE</b> .....	15
<i>par Doug Beal, directeur général de USA Volleyball, ancien entraîneur en chef de l'équipe masculine des Etats-Unis</i>	

### Chapitre IV

<b>LE RÔLE DE L'ENTRAÎNEUR</b> .....	23
<i>par Yuri Chesnokov, ancien président de la Commission des Entraîneurs (1933 - 2009)</i>	

### Chapitre V

<b>LE VOLLEYBALL POUR LES DÉBUTANTS (MINI-VOLLEYBALL ET VOLLEYBALL DE MASSE)</b> .....	29
<i>par Hiroshi Toyoda, président de la Commission Technique</i>	

### Chapitre VI

<b>ENSEIGNEMENT DES TECHNIQUES INDIVIDUELLES DE BASE</b> .....	69
<i>par Hiroshi Toyoda, président de la Commission Technique</i>	

### Chapitre VII

<b>CONCEPTION DE L'ENTRAÎNEMENT ET DES EXERCICES</b> .....	119
<i>par Bill Neville, entraîneur, USA Volleyball</i>	

### Chapitre VIII

<b>COMPOSITION DES ÉQUIPES ET FORMATIONS DE BASE</b> .....	125
<i>par Jivo Jetchev, membre de la Commission Technique</i>	

### Chapitre IX

<b>TACTIQUES DE BASE</b> .....	129
<i>par Philippe Blain, président de la Commission des Entraîneurs</i>	

### Chapitre X

<b>CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DE BASE</b> .....	137
<i>par Philippe Blain, président de la Commission des Entraîneurs</i>	

### Chapitre XI

<b>RÈGLES DU JEU</b> .....	139
<i>par Thomas Blue, secrétaire adjoint de la Commission d'Arbitrage</i>	

### Chapitre XII

<b>ASPECTS MÉDICAUX</b> .....	149
<i>par Roald Bahr, président de la Commission Médicale et Jonathan C. Reeser MD. PhD</i>	



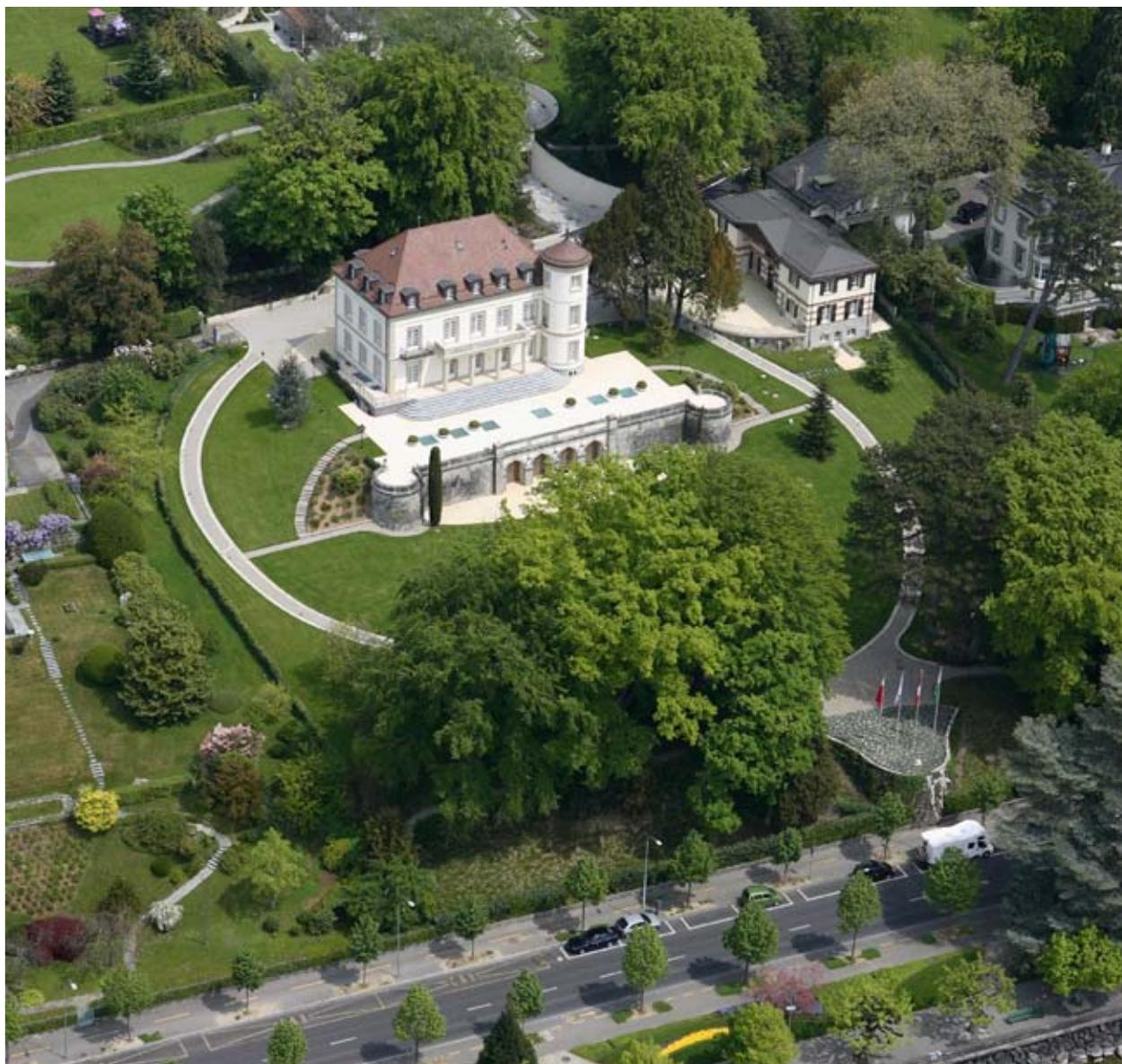
## Chapitre I

# INTRODUCTION

*par Helgi Thorsteinsson, directeur du département Technique et Développement*

### La FIVB (Fédération Internationale de Volleyball)

La FIVB est l'instance faitière du Volleyball et du Beach Volley. Fondée à Paris le 20 avril 1947 comme organisation à but non lucratif, elle s'emploie à développer les deux disciplines à travers le monde par la mise sur pied de compétitions internationales, la tenue de cours et de séminaires, ainsi que la mise en œuvre de différents programmes. Elle réalise ces objectifs d'entente avec les cinq Confédérations continentales, les 220 Fédérations Nationales (FN) et diverses autres parties prenantes. La FIVB, qui possède la personnalité juridique, a son siège à Lausanne (Suisse) depuis 1984.



## Préparer le terrain

Un des principaux problèmes relatifs au développement du Volleyball, c'est le fait que les FN ne disposent pas toujours des ressources qui leur permettraient d'organiser leurs activités sportives ou de structurer leurs entraînements comme elles le souhaiteraient. Ce constat explique la forte demande d'éducation que l'on observe dans le monde du Volleyball, bien que les 220 FN affiliées à la FIVB n'aient pas toutes les mêmes besoins et qu'elles présentent de grandes différences entre elles, notamment sur le plan culturel. Les statistiques révèlent qu'au cours des cinq dernières années, la FIVB a formé plus de 3500 entraîneurs sur tous les continents. L'objectif est toujours le même: permettre aux FN de développer leurs structures par le biais de cours et de séminaires techniques dispensés par des instructeurs internationaux qualifiés. Il va sans dire que ces programmes de formation ne seraient pas envisageables sans une étroite collaboration entre la FIVB, les Confédérations continentales et les FN, et l'engagement résolu de toutes les parties prenantes.

Dans cette optique, il est crucial que les FN dressent le bilan de leur situation actuelle. C'est en effet à cette condition qu'elles peuvent formuler des demandes d'éducation réalistes qui tiennent compte de l'état réel de leur développement. Une fois leurs besoins identifiés, les FN peuvent demander à la FIVB de mettre à disposition des entraîneurs qualifiés pour améliorer les performances de leurs athlètes et de leurs équipes, dans le cadre de programmes qui peuvent être nationaux ou régionaux. Pour autant, il ne faut pas sous-estimer l'importance de disposer d'entraîneurs qualifiés au niveau de la base, car c'est de la masse que sortiront les champions de demain.

## Développement de la base

La FIVB a lancé des initiatives fortes pour promouvoir des stratégies de base en introduisant le Volleyball de masse dans le cadre des festivals *Volley Pour Tous*. Ces manifestations ont permis de jeter un pont entre l'élite et la base, jusque-là séparées par un large fossé.



Les festivals *Volley Pour Tous* sont soutenus par de nombreuses FN depuis 2006, mais c'est surtout depuis deux ans que ces manifestations ont connu une croissance prononcée, puisque les chiffres les plus récents font état d'une participation de près d'un million de personnes.

## Matériel éducatif

Ces dernières années, la FIVB a investi dans de nouvelles ressources pédagogiques qui figurent en bonne place dans la section technique de son site web. Ce matériel éducatif, qui inclut les meilleures pratiques des champions d'aujourd'hui, sert de base à l'enseignement du Volleyball lors des cours et séminaires techniques dispensés par la FIVB. Destinées aux FN ainsi qu'à leurs officiels, entraîneurs et athlètes, ces ressources sont accessibles gratuitement aux adresses suivantes:

- <http://www.fivb.org/en/technical/worldchampionships/men/2010/>
- <http://www.fivb.org/en/technical/worldchampionships/women/2010/>
- <http://www.fivb.org/en/technical/junior/men/2009/>
- <http://www.fivb.org/en/technical/junior/women/2009/>
- <http://www.fivb.org/en/technical/youth/men/2009/>
- <http://www.fivb.org/en/technical/olympics/2008/men/>
- <http://www.fivb.org/en/technical/olympics/2008/women/>
- <http://www.fivb.org/en/technical/worldchampionships/men/2006/>
- <http://www.fivb.org/en/technical/worldchampionships/women/2006/>

*We Play It Cool* est le titre de la nouvelle campagne de Cool Volley lancée par la FIVB pour inciter les jeunes à pratiquer le Volleyball et le Beach Volley. Facile, amusant et compétitif, le Cool Volley est un outil de développement dynamique que les FN sont invitées à utiliser (en l'adaptant à leurs besoins) pour recruter de jeunes joueurs au niveau national. Un dossier complet sur le Cool Volley peut être téléchargé depuis le site web de la FIVB en cliquant sur le lien ci-dessous:



[http://www.fivb.org/en/development/cool\\_volley.asp](http://www.fivb.org/en/development/cool_volley.asp)

Le site web de la FIVB contient également de nombreux exemples de bonnes pratiques dans le domaine du Volleyball Scolaire (vidéos pédagogiques, présentations faites par des experts de FN, etc.). Pour accéder à ce matériel, il suffit de cliquer sur l'adresse suivante:



<http://www.fivb.org/en/programmes/schoolvolleyball/presentedmaterial.asp>

Toutes les ressources pédagogiques mentionnées ci-dessus font partie de la bibliothèque électronique utilisée lors des cours pour entraîneurs dispensés par la FIVB. Il va sans dire que le contenu de cette bibliothèque évolue en fonction des besoins exprimés par les FN et du matériel éducatif susceptible d'être mis à leur disposition.

## 220 Fédérations Nationales affiliées

Le Volleyball – promu conjointement par la FIVB, les cinq Confédérations continentales et les 220 FN affiliées – est aujourd’hui l’un des principaux sports de la planète. C’est une discipline unique en son genre, facile à adapter à différents contextes, praticable à l’intérieur comme en plein air, et par des personnes de tous âges. En outre, elle exige peu d’équipements ou d’installations, développe l’esprit d’équipe et constitue une formidable source de divertissement, pour les hommes comme pour les femmes.

En tant qu’instance dirigeante mondiale du Volleyball sous toutes ses formes (Volleyball, Beach Volley, Park Volley, U-Volley, Mini-Volleyball et Volleyball Scolaire), la FIVB encourage la pratique de la discipline aux quatre coins du monde et favorise son expansion internationale par le biais de vastes programmes de développement.

La FIVB est assistée dans cette tâche par la Confédération asiatique de Volleyball (AVC), la Confédération africaine de Volleyball (CAVB), la Confédération européenne de Volleyball (CEV), la Confédération sud-américaine de Volleyball (CSV) et la Confédération de Volleyball d’Amérique du Nord, d’Amérique centrale et des Caraïbes (NORCECA).

Les 220 FN affiliées sont les suivantes, regroupées par Confédération continentale:



### AVC (65 Fédérations Nationales)

Pays	Année d'affiliation à la FIVB
Afghanistan	1980
Arabie saoudite	1964
Australie	1968
Bahreïn	1976
Bangladesh	1976
Bhoutan	1984
Brunei Negara Darussalam	1982
Cambodge	1968
Chine (R.P.)	1953
Corée	1959
Corée (R.P.D.)	1955
Emirats arabes unis	1976
Fidji	1982
Guam	1976
Hong Kong	1959
Iles Cook	1992
Iles Maldives	1984
Iles Marshall	1992
Iles Niue	1998
Iles Salomon	1990
Iles Samoa américaines	1988
Inde	1951

Pays	Année d'affiliation à la FIVB
Indonésie	1959
Irak	1959
Iran	1959
Japon	1951
Jordanie	1970
Kazakhstan	1992
Kirghizistan	1992
Kiribati	2000
Koweït	1964
Laos (R.P.D.)	1968
Liban	1949
Macao	1986
Malaisie	1964
Micronésie	1996
Mongolie	1957
Myanmar	1961
Nauru	1998
Népal	1980
Nouvelle-Zélande	1970
Oman	1978
Ouzbékistan	1992
Pakistan	1955

Pays	Année d'affiliation à la FIVB
Palau	1998
Palestine	1980
Papouasie Nouvelle-Guinée	1988
Philippines	1951
Polynésie française	1998
Qatar	1974
Saipan	1986
Samoa occidentales	1984
Singapour	1965
Sri Lanka	1955
Syrie	1955
Tadjikistan	1992
Taipei chinois	1982
Thaïlande	1964
Timor-Leste	2004
Tonga	1987
Turkménistan	1992
Tuvalu	1992
Vanuatu	1986
Vietnam	1961
Yémen	1970



### CAVB (53 Fédérations Nationales)

Pays	Année d'affiliation à la FIVB
Afrique du Sud	1999
Algérie	1976
Angola	1978
Bénin	1964
Botswana	1988
Burkina Faso	1964
Burundi	1992
Cameroun	1964
Cap Vert	1988
Comores	1982
Congo	1964
Congo (R.D.)	1964
Côte d'Ivoire	1964
Djibouti	1984
Egypte	1947
Erythrée	1998
Ethiopie	1955
Gabon	1965

Pays	Année d'affiliation à la FIVB
Gambie	1972
Ghana	1961
Guinée	1961
Guinée-Bissau	1999
Guinée équatoriale	1992
Jamahiriya arabe libyenne	1968
Kenya	1964
Lesotho	1992
Libéria	1987
Madagascar	1964
Malawi	1984
Mali	1964
Maroc	1959
Maurice	1959
Mauritanie	1964
Mozambique	1978
Namibie	1991
Niger	1964

Pays	Année d'affiliation à la FIVB
Nigéria	1972
Ouganda	1982
Rép. Centrafricaine	1964
Rwanda	1978
Sao Tomé et Principe	1984
Sénégal	1961
Seychelles	1982
Sierra Leone	1992
Somalie	1972
Soudan	1972
Swaziland	1984
Tanzanie	1984
Tchad	1964
Togo	1968
Tunisie	1957
Zambie	1970
Zimbabwe	1982



### CEV (55 Fédérations Nationales)

Pays	Année d'affiliation à la FIVB
Albanie	1949
Allemagne	1957
Andorre	1987
Angleterre	1964
Arménie	1992
Autriche	1953
Azerbaïdjan	1992
Belgique	1947
Biélorussie	1992
Bosnie-Herzégovine	1992
Bulgarie	1949
Chypre	1980
Croatie	1992
Danemark	1955
Ecosse	1970
Espagne	1953
Estonie	1992
Finlande	1957
France	1947

Pays	Année d'affiliation à la FIVB
Géorgie	1992
Gibraltar	1984
Grèce	1951
Groenland	1998
Hongrie	1947
Iles Féroé	1978
Irlande	1982
Irlande du Nord	1982
Islande	1974
Israël	1953
Italie	1947
Lettonie	1992
Liechtenstein	1978
Lituanie	1992
Luxembourg	1951
République de Macédoine	1993
Malte	1984
Moldavie	1992
Principauté de Monaco	1988

Pays	Année d'affiliation à la FIVB
Montenegro	2006
Norvège	1949
Pays-Bas	1947
Pays de Galles	1989
Pologne	1947
Portugal	1947
République Tchèque	1947
Roumanie	1947
Russie	1992
Saint-Marin	1987
Serbie	1947
Slovaquie	1993
Slovénie	1992
Suède	1961
Suisse	1957
Turquie	1949
Ukraine	1992


**CSV (12 Fédérations Nationales)**

Pays	Année d'affiliation à la FIVB
Argentine	1951
Bolivie	1966
Brésil	1947
Chili	1959

Pays	Année d'affiliation à la FIVB
Colombie	1955
Equateur	1951
Guyana	1966
Guyane française	1997

Pays	Année d'affiliation à la FIVB
Paraguay	1955
Pérou	1955
Uruguay	1947
Venezuela	1951


**NORCECA (35 Fédérations Nationales)**

Pays	Année d'affiliation à la FIVB
Anguilla	1992
Antigua-et-Barbuda	1986
Antilles néerlandaises	1955
Aruba	1986
Bahamas	1968
Barbade	1988
Belize	1984
Bermudes	1984
Canada	1959
Costa Rica	1970
Cuba	1955
Dominique	1992

Pays	Année d'affiliation à la FIVB
Etats-Unis d'Amérique	1947
Grenada	1989
Guadeloupe	1992
Guatemala	1951
Haïti	1959
Honduras	1974
Iles Cayman	1976
Iles Vierges	1966
Iles Vierges britanniques	1980
Jamaïque	1961
Martinique	1992
Mexique	1955

Pays	Année d'affiliation à la FIVB
Montserrat	2006
Nicaragua	1980
Panama	1968
Porto Rico	1959
Rép. Dominicaine	1955
Sainte-Lucie	1986
Saint-Kitts-et-Nevis	1988
Saint-Vincent-et-les-Grenadines	1987
Salvador	1964
Surinam	1976
Trinité-et-Tobago	1964



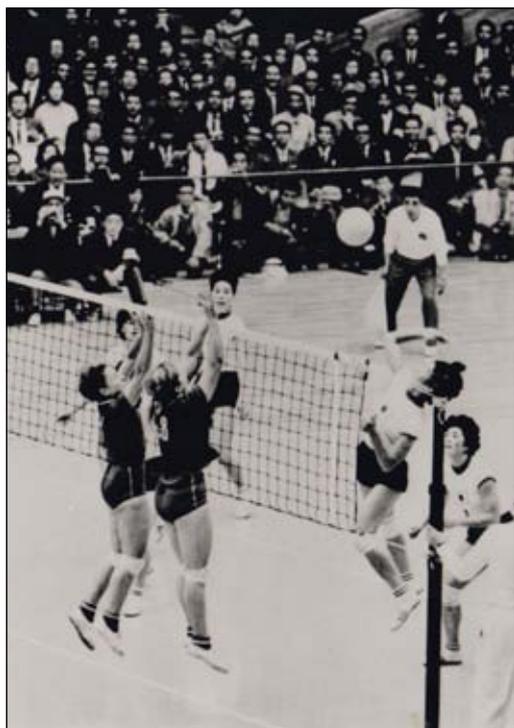
## Histoire de la FIVB

### La fondation

Un moment décisif de l'histoire des cent premières années du Volleyball a assurément été celui de la fondation de la FIVB: c'est en avril 1947 que les représentants de 14 pays (Belgique, Brésil, Egypte, Etats-Unis, France, Hongrie, Italie, Pays-Bas, Pologne, Portugal, Roumanie, Tchécoslovaquie, Uruguay et Yougoslavie) se réunirent à Paris sous la direction de Paul Libaud (France) pour fonder la FIVB. Ce dernier, qui dirigeait alors la Fédération française de Volleyball, en fut élu le premier président. La FIVB s'installa à Paris, où elle est restée pendant les 37 premières années de son existence. Ruben Acosta (Mexique) reprit la présidence de la FIVB en 1984.

### Le début des Championnats du monde

Les premiers Championnats du monde FIVB furent organisés en 1949 pour les hommes et en 1952 pour les femmes. Depuis lors, les deux manifestations sont devenues incontournables sur la scène internationale du Volleyball, avec les Jeux olympiques, depuis 1964. Ces compétitions ont rapidement suscité un grand enthousiasme un peu partout et le nombre de joueurs n'a cessé de croître, de même que celui des FN affiliées à la FIVB. La fièvre du Volleyball s'est répandue aux quatre coins de la planète et le nombre de tournois promus par la FIVB a explosé.



### Jeux olympiques

En 1959, lors de la session du CIO à Munich, le Volleyball fut intégré aux Jeux olympiques en tant que sport à part entière, ce qui atteste du prestige dont la discipline jouissait déjà à l'époque. Des épreuves de Volleyball furent disputées pour la première fois en 1964 lors des Jeux de Tokyo, où dix équipes masculines et six féminines s'affrontèrent. Les médailles d'or furent remportées par l'URSS chez les hommes et le Japon chez les femmes, pays dans lequel le Volleyball allait par la suite acquérir une immense popularité. Trente-deux ans plus tard, lors des Jeux d'Atlanta en 1996, le Beach Volley – un des sports en plus forte croissance au monde – fit ses débuts sur la scène olympique. Le Volleyball et le Beach Volley remportèrent un succès retentissant lors des Jeux d'Athènes en 2004 et de Beijing en 2008, où ils furent deux des sports les plus suivis.

## La Coupe du monde

En 1965, la Pologne organisa la première Coupe du monde masculine, avant que l'Uruguay n'accueille celle des femmes en 1973. Par la suite, le Japon insuffla un nouvel élan à la Coupe du monde en mettant sur pied, en 1977, la troisième édition masculine et la deuxième édition féminine. Depuis lors, grâce au parrainage de Fuji Television, la Coupe du monde est devenue une compétition majeure qui qualifie trois équipes pour les Jeux olympiques.

## Augmentation du nombre de membres

Les 14 membres fondateurs de la FIVB sont passés à 45 en 1955, 89 en 1964 et 101 en 1968, répartis sur les cinq continents: 25 en Europe, 25 en Asie, 25 en Afrique, 11 en Amérique du Sud et 15 en Amérique du Nord, Amérique centrale et Caraïbes. Aujourd'hui, la FIVB compte 220 FN affiliées, dont 55 en Europe, 65 en Asie, 53 en Afrique, 12 en Amérique du Sud et 35 en Amérique du Nord, Amérique centrale et Caraïbes.

## Ruben Acosta succède à Paul Libaud

Un des grands tournants dans l'histoire de la FIVB se produisit en 1984 lorsque le président Paul Libaud, âgé alors de plus de 80 ans et auréolé de gloire pour avoir fondé la Fédération internationale et en avoir fait une réalité incontournable de la scène sportive mondiale, a démissionné après 37 ans de présidence. Ruben Acosta reprit alors le flambeau, succédant à Libaud lors du Congrès mondial de Long Beach, en Californie.



## Le déménagement

La même année, la FIVB implanta son siège à Lausanne (Suisse) afin de se rapprocher du CIO et de jeter les fondations permettant de promouvoir les compétitions de Volleyball sur les cinq continents (Asie, Afrique, Europe, Amérique du Sud et Amérique du Nord, Amérique centrale et Caraïbes).

## Comment un jeu devient un formidable spectacle télévisuel

A la même époque, le Volleyball subit plusieurs modifications importantes qui ont changé la façon dont la discipline est pratiquée. La nécessité de la rendre plus télégénique, afin d'attirer plus de fans et de nouveaux sponsors, explique les profonds changements apportés en 1998 (système de marque continue, joueur libéro, règle du «laisser la balle en jeu», etc.). D'autres concepts sont envisagés actuellement pour rendre le Volleyball encore plus attrayant.





### Changement à la tête en 2008

Troisième président de l'histoire de la FIVB, le Chinois Jizhong Wei a accédé au poste suprême suite au départ à la retraite de Ruben Acosta après un règne de 24 ans. Réuni en session à Dubaï, le 31ème Congrès mondial approuva par acclamation l'élection de Wei, dont la présidence ira jusqu'aux élections de 2012. Ce dernier a immédiatement lancé une nouvelle ère de développement pour la FIVB, caractérisée par le soutien apporté aux activités des Confédérations continentales et des FN pour promouvoir le Volleyball à travers le monde.

### Changement d'orientation

La FIVB a plus investi dans le développement en 2010 que dans n'importe quelle autre année de son histoire. Elle l'a fait en attribuant davantage de ressources financières aux Confédérations continentales afin que celles-ci puissent aider les FN. La clé de cette nouvelle initiative est le soutien accru accordé au développement à la base, dont le bénéficiaire à long terme est le Volleyball dans le monde entier.

En 2010, la FIVB s'est engagée à investir plus encore dans les activités de développement, tant sur le plan financier qu'en termes de ressources en nature. Un Fonds de développement novateur, contrôlé par la FIVB, a été lancé pour travailler dans le droit fil du programme de Solidarité olympique du CIO. Toutes les FN ont l'occasion de proposer, par le biais de leurs Confédérations continentales respectives, des projets susceptibles d'être financés.



### Aujourd'hui et demain

La FIVB est responsable de la gestion de toutes les formes de Volleyball et de Beach Volley au plan international. Elle assure la promotion de ces disciplines conjointement avec les cinq Confédérations continentales et les 220 FN qui lui sont affiliées, par le biais de différentes compétitions: Championnats du monde, Ligue mondiale, Grand Prix mondial, Coupe du monde, Coupe des grands champions, Championnats du monde des clubs, Circuit mondial FIVB Swatch, Championnats du monde FIVB Swatch, Coupe continentale de Beach Volley et Coupe du monde de Beach Volley. Sans oublier les tournois destinés aux juniors et aux cadets et, bien sûr, les Jeux olympiques.

## Histoire du Volleyball

### Histoire

Né dans l'Etat de New York, William G. Morgan (1870-1942) restera dans l'histoire comme l'inventeur du Volleyball, auquel il avait initialement donné le nom assez curieux de «mintonette».

Le jeune Morgan fit ses études à l'Université de Springfield, fondée par l'union chrétienne de jeunes gens (YMCA). Là, il eut l'occasion de rencontrer James Naismith, qui avait inventé le basketball en 1891. Son diplôme en poche, Morgan passa sa première année au YMCA d'Auburn (Maine) après quoi, durant l'été 1895, il se rendit au YMCA de Holyoke (Massachusetts) où il obtint le poste de directeur d'éducation physique. A ce titre, il eut l'occasion de diriger un vaste programme sportif – qu'il avait lui-même conçu – destiné aux jeunes adultes de sexe masculin.

Sa gestion fut accueillie avec enthousiasme et ses classes attirèrent de plus en plus de participants. Il comprit vite que, pour varier son programme, il lui fallait concevoir un nouveau jeu qui soit à la fois récréatif et compétitif. Le basketball, un sport qui commençait à se développer, semblait convenir aux adolescents, mais il était nécessaire de trouver une alternative moins violente pour les joueurs plus âgés.

A l'époque, Morgan ne connaissait aucun jeu susceptible de le guider dans son choix. En fait, il mit au point le Volleyball à partir de ses propres méthodes de formation sportive et de son expérience pratique au gymnase du YMCA. En décrivant ses premières expériences, il déclara ce qui suit: «A la recherche d'un jeu approprié, j'ai pensé au tennis, mais je l'ai éliminé parce qu'il exige des raquettes, des balles, un filet et d'autres équipements; toutefois, l'idée d'un filet semblait bonne. Nous l'avons élevé à environ 2 m du sol, juste au-dessus de la tête d'un homme de taille moyenne. Mais il nous fallait également un ballon. Parmi ceux que nous avons essayés figurait une vessie



de ballon de basketball, mais qui était trop légère et trop lente. Nous avons donc essayé le ballon de basket lui-même, qui était trop gros et trop lourd».

Morgan finit par demander à A.G. Spalding & Bros. de fabriquer un ballon, ce que la société fit dans son usine près de Chicopee, dans le Massachusetts. Le résultat fut satisfaisant: le ballon était couvert de cuir, avec un tube intérieur en caoutchouc; sa circonférence était de l'ordre de 60 cm et il pesait 300 grammes environ.

Morgan demanda à deux de ses amis de Holyoke, Frank Wood et John Lynch, de tenir compte de ses suggestions pour élaborer les concepts de base du Volleyball ainsi que les 10 premières règles de jeu.

Début 1896, une conférence fut organisée à l'Université de Springfield, réunissant les directeurs d'éducation physique du YMCA. Luther Halsey Gulick, qui dirigeait l'école professionnelle de formation à l'éducation physique, invita Morgan à faire une démonstration de son jeu dans le stade qui avait été récemment ouvert sur le campus.

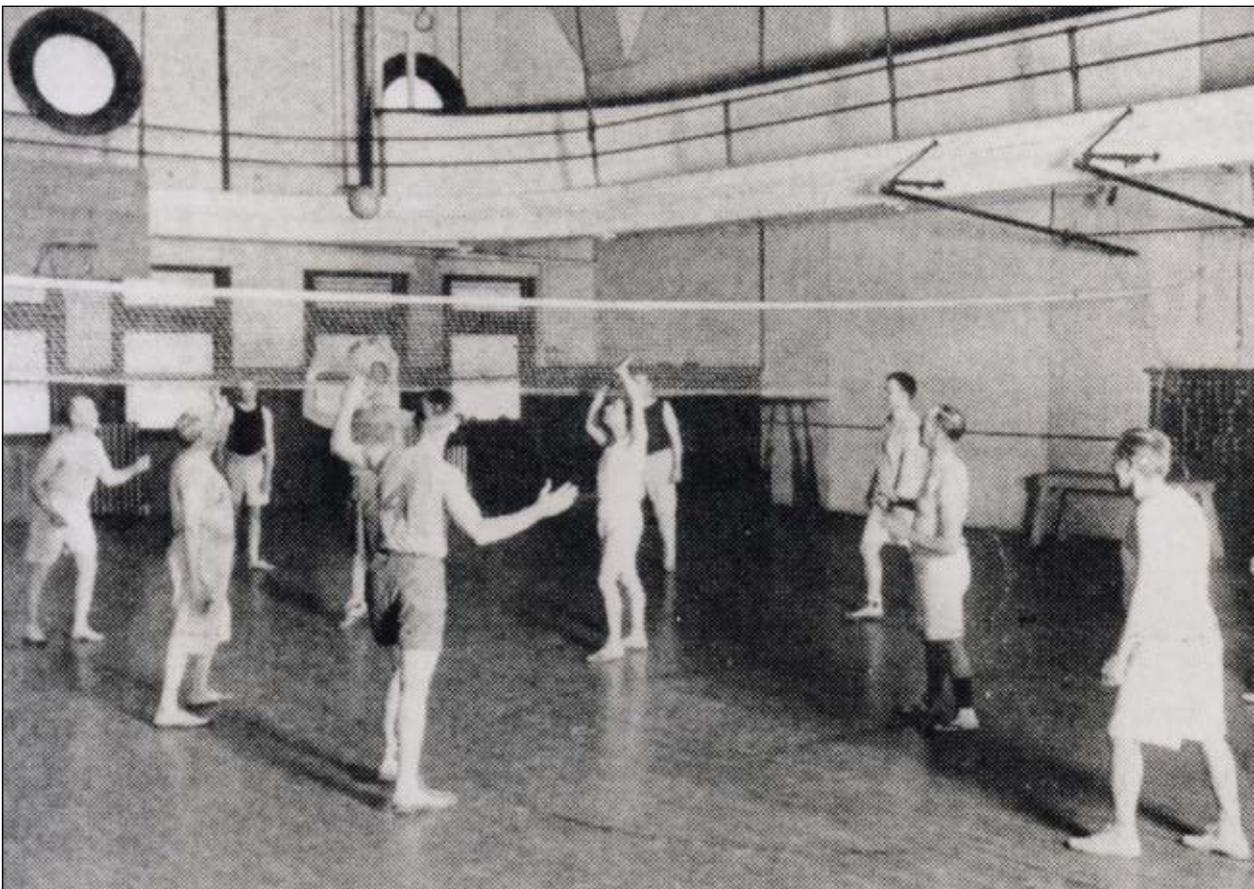


Pour cette démonstration à l'Université de Springfield, Morgan emmena avec lui deux équipes, composée chacune de cinq hommes et de quelques fans loyaux. Les équipes avaient pour capitaines J.J. Curran et John Lynch, qui étaient respectivement maire et chef des sapeurs-pompiers de Holyoke. Il expliqua que ce nouveau jeu, même s'il avait été conçu pour les salles de sport, pouvait tout aussi bien se pratiquer en plein air. Il releva également qu'un nombre illimité de joueurs pouvait participer à ce jeu, dont le but était de garder la balle en mouvement en le renvoyant de part et d'autre d'un filet.

Ayant assisté à la démonstration et entendu les explications de Morgan, Alfred T. Halstead proposa aux participants à la conférence de remplacer le nom de «mintonette» par «Volley ball», du fait du vol du ballon. Ce nom fut accepté par Morgan et par l'ensemble des présents. (Il est intéressant de noter que le même nom a survécu par-delà les années, avec une légère modification: en 1952, le Comité administratif de l'USVBA a voté de l'orthographier en un seul mot.)

Morgan donna une explication des règles aux organisateurs de la conférence, avant de leur remettre un exemplaire manuscrit qui allait servir de guide pour pratiquer le jeu et en assurer le développement. Un comité fut nommé pour étudier les règles et émettre des suggestions concernant l'enseignement et la promotion du Volleyball à grande échelle.

Un bref rapport sur ce nouveau jeu fut publié dans l'édition de juillet 1896 de *Physical Education*. Quant aux règles du Volleyball, elles parurent dans l'édition de 1897 du premier manuel officiel de la North American YMCA Athletic League.



## Croissance mondiale

Sous l'impulsion de l'Université de Springfield et de l'Université George Williams, les directeurs d'éducation physique du YMCA décidèrent d'intégrer le Volleyball dans toutes leurs antennes aux Etats-Unis, au Canada (qui, en 1900, fut le premier pays étranger à l'adopter), ainsi que dans de nombreux autres pays. Peu de temps après, Elwood S. Brown introduisit le Volleyball aux Philippines, J. Howard Crocker en Chine, Franklin H. Brown au Japon et J.H. Gray en Birmanie, alors que d'autres pionniers assuraient sa diffusion en Inde, au Mexique, en Amérique du Sud, en Europe et en Afrique.

Dès 1913, le développement du Volleyball sur le continent asiatique était assuré, puisque cette année-là, la discipline fut inscrite au programme des premiers Jeux d'Extrême-Orient organisés à Manille. Relevons que, pendant longtemps, le Volleyball s'est pratiqué en Asie selon les «Règles de Brown», qui font appel à 16 joueurs pour permettre une plus grande participation dans les matches.

Un article publié en 1916 dans le *Spalding Volleyball Guide* sous la plume de Robert C. Cubbon atteste de la croissance du Volleyball aux Etats-Unis. Dans cet article, l'auteur estimait que le nombre de joueurs avait atteint un total de 200 000 personnes, réparties comme suit: 70 000 dans le YMCA (garçons, jeunes hommes et hommes d'âge mûr), 50 000 dans le YWCA (jeunes filles et femmes), 25 000 dans les écoles (garçons et filles) et 20 000 dans les universités (jeunes hommes).

En 1916, le YMCA réussit à convaincre la puissante *National Collegiate Athletic Association* (NCAA) de publier les règles du Volleyball, accompagnées d'une série d'articles, ce qui contribua à la croissance rapide de la discipline parmi les étudiants. En 1918, le nombre de joueurs par équipe fut limité à six, et en 1922 le nombre maximum autorisé de contacts avec le ballon fut fixé à trois.

Jusqu'au début des années 1930, le Volleyball fut essentiellement un jeu de loisirs et de divertissement, et les compétitions internationales étaient fort rares. Par ailleurs, les règles du jeu n'étaient pas les mêmes dans toutes les régions du monde, ce qui n'empêchait pas de nombreux pays de disputer des championnats nationaux (p. ex., en Europe orientale, où le niveau de jeu atteignit rapidement un niveau remarquable). Depuis lors, le Volleyball est devenu la discipline que nous connaissons aujourd'hui: un sport de compétition de haut vol, nécessitant des compétences physiques et techniques élevées.



## Chapitre II

# LE SYSTÈME DES COURS POUR ENTRAÎNEURS DE LA FIVB

par Yuri Chesnokov, ancien président de la Commission des Entraîneurs (1933 - 2009)

En règle générale, on peut dire que le but de toute activité entreprise par la FIVB est de renforcer le Volleyball comme «produit» à part entière. Pour ce faire, il est indispensable de le rendre attrayant, de manière à ce qu'il puisse offrir au public comme aux téléspectateurs, sur le plan de la forme comme du contenu, le sentiment d'assister à une palpitante lutte au-dessus du filet.

Que le ballon ne cesse de voler! Ce slogan de la FIVB exprime parfaitement la raison d'être de notre jeu.

Du point de vue sportif, le «produit» est constitué par la qualité des joueurs et la compétitivité des équipes auxquelles ils appartiennent.

Or, il s'avère que la personne responsable en dernier ressort de la performance des joueurs comme des équipes, c'est l'entraîneur. C'est pourquoi l'amélioration des conditions de travail des entraîneurs et l'augmentation de leur niveau de connaissances sont des domaines dont la FIVB se préoccupe tout particulièrement.

Inutile de dire que ces questions doivent principalement être résolues dans le cadre de chaque FN par le biais de son propre système éducatif: sport à l'école ou à l'université, institutions, écoles de Volleyball, cours nationaux, séminaires, publication de matériels pédagogiques, etc.

Mais toute cette activité se cantonne au niveau national et reste souvent très limitée.

Pour introduire des méthodes avancées de préparation et d'éducation des entraîneurs au plan international, la FIVB a créé son propre programme de formation, décrit ci-après.

### Cours de la FIVB pour entraîneurs

Ces cours, qui se composent de trois degrés, constituent le cœur même du concept éducatif de la FIVB:

*Niveau I*            92 heures de travail  
sur une période de 12 jours

*Niveau II*            94 heures de travail  
sur une période de 13 jours

*Niveau III*          56 heures de travail  
sur une période de 7 jours

Chacun de ces niveaux possède sa propre «philosophie», soit *Comment jouer* (Niveau I), *Comment enseigner* (Niveau II) et *Comment entraîner* (Niveau III). A chaque niveau, le programme reflète ces grands thèmes.

Les cours de Niveau III constituent le sommet du système éducatif de la FIVB. Ils visent à diffuser les idées les plus récentes du Volleyball contemporain auprès des entraîneurs de grands clubs ou d'équipes nationales.

D'ordinaire, la FIVB organise quelque 30 cours par an, rassemblant près de 1000 participants.

Les cours spéciaux du Programme de coopération pour le Volleyball (PCV), qui viennent s'ajouter au programme général de la FIVB en matière de formation, visent à offrir des activités de Volleyball régulières à une nouvelle génération de jeunes.

La caractéristique des cours de la FIVB pour entraîneurs est qu'ils sont organisés spécifiquement pour les personnes impliquées dans le sport du Volleyball: entraîneurs, instructeurs, enseignants et joueurs. Chaque participant au cours peut y trouver des éléments pratiques ou des sujets généraux correspondant à ses propres intérêts.

Toutes les questions relatives à l'organisation des cours, les formalités éventuelles et les procédures applicables sont spécifiées dans le «Manuel opérationnel pour instructeurs de la FIVB». On y trouve notamment:

- la distribution du programme et des horaires de travail,
- les conditions et critères d'admission,
- les examens pratiques et théoriques,
- les attestations et certificats délivrés.

Ces informations sont présentées aux participants par le directeur du cours et peuvent faire l'objet d'une session de questions/réponses particulière.

Trois sponsors principaux soutiennent financièrement les cours de la FIVB pour entraîneurs: la FIVB, Solidarité olympique et les FN qui y participent.

### Séminaires techniques

Ils sont organisés lorsque plusieurs FN demandent une aide pratique relative à certaines actions de jeu: passes, contres, services en suspension et réceptions, tactique de défense, jeu du libéro, etc.

En cas de demande de la part des FN, la FIVB organise des séminaires techniques auxquels participent des entraîneurs mondialement connus, ainsi que leurs meilleurs joueurs nationaux. Par le biais de leçons, de démonstrations, d'entraînements et de discussions avec ces entraîneurs et ces joueurs, tous les aspects susceptibles d'intéresser les FN sont passés en revue sur une période de 5-6 jours.

Il ne fait aucun doute que cette activité spéciale de la FIVB continuera de connaître un vif succès à l'avenir.

### Projets spéciaux

Sous la houlette du président Wei, la FIVB a identifié, sur la carte mondiale du Volleyball, plusieurs zones connaissant des difficultés.

Une analyse minutieuse de la situation a incité la FIVB à créer ce qu'on appelle les «projets spéciaux», qui visent à trouver des solutions à des problèmes particuliers. Tantôt ces projets sont de nature générale (p.ex., améliorer la performance des équipes asiatiques ou assurer l'avenir des équipes féminines africaines), tantôt ils sont spécifiques (p.ex., la situation des équipes nationales en 2001 ou la qualification des équipes nationales pour les Championnats du monde de 2002).

A titre d'exemple de projet spécial, il vaut la peine de mentionner celui ayant trait à l'amélioration de la performance des équipes asiatiques, qui s'est tenu au Japon, en Chine et en Corée en 2001. Plus de 300 personnes ont participé à ce projet animé par d'éminents entraîneurs, dont Beal, Velasco et Alberda.

La FIVB a également élaboré un projet spécial intitulé «La vision du Volleyball mondial en 2011».

L'ensemble de ces différents projets spéciaux font partie intégrante du programme général de la FIVB.

### Instructeurs de la FIVB

Toutes les activités décrites ci-dessus – cours pour entraîneurs, séminaires techniques, projets spéciaux, etc. – sont gérées

par des instructeurs de la FIVB. Ce sont à la fois les experts en Volleyball les plus compétents, les meilleurs entraîneurs en exercice, et des spécialistes mondialement connus.

Pour n'en citer que quelques-uns:

- Herrera, Samuel Blackwoods Cuba
- Beal, Neville Etats-Unis
- Velasco, Montali Italie
- Alberda, Gerbrands Pays-Bas
- Parshin Russie
- Blain France
- Rusek, Skorek Pologne
- Jetchev Bulgarie
- Ejem Rép. Tchèque

Environ 125 instructeurs de la FIVB – représentant toutes les Confédérations continentales – sont actuellement en activité.

Les nouveaux instructeurs de la FIVB sont nommés chaque année paire en fonction des besoins pratiques liés à la mise sur pied des programmes éducatifs de la FIVB.

Toutes les informations relatives aux instructeurs de la FIVB (participation, nomination, mise à niveau) figurent dans le «Manuel PCV pour instructeurs FIVB».

### Ressources pédagogiques

La FIVB possède ses propres matériels éducatifs, sous la forme de trois ouvrages principaux:

- «Manuel PCV pour instructeurs FIVB»
- «Manuel pour Entraîneurs – Niveau I»
- «Synthèse pour les entraîneurs»

En outre, la FIVB propose des cassettes vidéo, des affiches, des transparents et des films techniques dont la liste est à la disposition de tous les participants aux cours.

Un des principaux efforts déployés par la FIVB consiste à actualiser en permanence l'ensemble de ses ressources pédagogiques.

Toutes les informations et explications demandées par les FN sont fournies par les instructeurs de la FIVB à l'occasion des cours organisés dans les différents pays ou régions.



## Chapitre III

# LE VOLLEYBALL, UN SPORT D'ÉQUIPE

par Doug Beal, directeur général de USA Volleyball, ancien entraîneur en chef de l'équipe masculine des Etats-Unis

Avant de pouvoir analyser les systèmes, la théorie, la tactique et les méthodes d'entraînement du Volleyball, il s'agit de bien en comprendre la nature. Le Volleyball présente de nombreuses caractéristiques qui sont uniques en soi, et l'entraîneur doit s'immerger dans la nature du jeu afin d'être mieux à même de s'adapter aux stratégies et tactiques particulières qui en font son succès. Le Volleyball est caractérisé notamment par les éléments suivants:

### **Le Volleyball est un sport de rebond**

Cela implique que les joueurs ne restent pas en possession du ballon, sauf lors du service. L'entraîneur doit constamment veiller à former les joueurs afin qu'ils soient en mesure de renvoyer le ballon. Il doit s'occuper des points de contact sur le corps des joueurs et du positionnement leur permettant de renvoyer le ballon le plus efficacement possible. Dans la plupart des autres jeux, les athlètes possèdent le ballon et courent tout en le tenant. Ils compensent une piètre position du corps par l'acte de possession. La force l'emporte sur les mauvaises compétences de mouvement. En Volleyball, nous devons travailler dur pour positionner notre corps correctement avant de renvoyer le ballon.

### **Au Volleyball, la plupart des contacts sont intermédiaires**

Il n'y a pas de contact final en Volleyball, de sorte que le contrôle du ballon est essentiel. La coopération et le travail d'équipe sont vitaux. Une fois que le ballon est mis en jeu, seule l'attaque finale compte. Parce que le succès dépend de l'interrelation et de la coopération entre les joueurs, ces qualités dominent la stratégie d'entraînement et la théorie tactique. Et en raison du nombre prédominant de contacts intermédiaires, la notion de «contrôle du ballon» est omniprésente dans l'esprit de l'entraîneur.

### **Le Volleyball présente une concentration élevée de personnes par rapport à la taille du terrain**

En Volleyball, le terrain est très encombré, son occupation très dense, si bien que nous devons réfléchir à l'organisation des joueurs, à la façon dont ils vont se déplacer et enfin à ce que nous appelons la couverture du terrain. La relation des joueurs qui sont proches les uns des autres en rotation devient critique. Les rapports mutuels entre joueurs voisins constituent une préoccupation première de l'entraîneur.

### **Le Volleyball offre relativement peu de feedback**

Le fait qu'il existe relativement peu de feedback (en particulier de feedback positif instantané) présente une certaine difficulté pour le processus d'enseignement. Un des éléments essentiels de l'apprentissage moteur est la récompense immédiate ou le feedback positif. En Volleyball, il est difficile pour les jeunes de comprendre où se trouve ce feedback positif, si ce n'est en cas d'ace au service ou d'attaque destructrice. Tous les autres contacts sont de nature intermédiaire et ne sont pas positifs dans le renforcement des capacités, surtout dans le domaine de la défense. Les compétences de contre et de récupération en ligne arrière exigent une grande créativité de la part des entraîneurs pour aboutir à une performance élevée. C'est la raison pour laquelle les joueurs ont tendance à apprendre à servir avant de passer, et à apprendre les compétences offensives avant les compétences défensives.

### **En Volleyball, les rôles traditionnels de l'attaque et de la défense sont inversés**

En Volleyball, l'attaque empêche que des points ne soient marqués; on se contente de posséder activement le ballon lorsque son attaque est réussie. Par le biais de la défense, on tente de marquer des points. Le Volleyball peut handicaper l'attaque traditionnellement agressive, car cela produit de nombreuses erreurs spontanées et fait perdre beaucoup de points. Inversement, la défense conservatoire, qui attend simplement que l'opposant commette une erreur, ne risque guère de mener au

succès dans notre sport. Dans la défense au Volleyball, le but est d'être agressif et de créer des occasions de marquer des points. L'entraîneur doit comprendre cette inversion et intégrer ces concepts dans les présentations tactiques dès le début de la formation de ses joueurs.

### **Le Volleyball est manifestement déséquilibré entre l'attaque et la défense**

Malgré les changements apportés par la Commission des règles du jeu de la FIVB en vue de combler le fossé existant entre l'attaque et la défense, le déséquilibre reste manifeste. Peut-être plus que dans n'importe quel autre sport d'équipe, l'attaque en Volleyball présente un avantage visible, et à certains égards, nie l'inversion des rôles normaux de l'attaque et de la défense décrits dans les règles du jeu. Ces dernières années, la FIVB y a introduit deux changements importants, afin de corriger le déséquilibre entre attaque et défense:

- la possibilité de toucher le ballon plus d'une fois après une attaque ou le service de l'équipe adverse,
- l'introduction du libéro.

Ces deux changements permettent de conserver le ballon en mouvement, et dès lors, de rendre le Volleyball plus attrayant, même si le rôle dominant de l'attaque reste sensible.

### **Le Volleyball est un sport d'équipe assorti d'une barrière physique qui empêche les contacts directs entre joueurs**

Les joueurs assument le contrôle de leur propre jeu et, à bien des égards, de leur succès ou de leur échec, quel que soit le niveau de jeu de l'adversaire. L'entraîneur doit former ses joueurs d'acquiescer les aptitudes qui leur permettront de réussir, et ce, quelle que soit la force ou la faiblesse de l'équipe adverse. Cet impératif se répercute sur le type d'athlètes attirés par le Volleyball. Ceux-ci ont tendance à gérer la frustration et l'agressivité différemment des athlètes concourant dans les autres sports d'équipe, où le contact physique libère la frustration et modère les hauts et les bas de la performance. L'entraîneur doit former l'athlète de Volleyball, non seulement à se mesurer à l'adversaire, mais à jouer en lui-même, à lutter contre lui-même et à être à la hauteur des normes qu'il se fixe.

### **Le Volleyball ne présente aucune limite de temps**

C'est pourquoi le match est toujours remporté par l'équipe victorieuse. Les points doivent être marqués jusqu'au dernier. Il est facile de perdre une grande

avance, de sorte que l'entraîneur doit former son équipe à gagner activement le match par opposition à attendre que l'adversaire le perde. En Volleyball, l'élan est critique et peut facilement passer d'une équipe à l'autre. Par ailleurs, il est difficile de remporter un match de Volleyball en s'appuyant sur l'absence de jeu de l'adversaire: il faut soi-même réaliser une performance solide. Il existe donc une pression constante à marquer des points.

### **Plus que n'importe quel autre sport d'équipe, le Volleyball est un jeu dominé par les joueurs**

Le Volleyball s'oppose aux jeux dominés par l'entraîneur, où ce dernier a une influence directe plus forte durant le jeu proprement dit. Dans une rencontre de Volleyball, le champ d'intervention de l'entraîneur est limité. C'est pourquoi celui-ci doit faire l'essentiel de son travail avant que l'équipe ne pénètre sur le terrain. Par la suite, il dispose de moins d'occasions de procéder à des ajustements et d'interagir avec ses joueurs que dans d'autres sports. Les joueurs doivent donc être formés à réagir à la situation et à apporter des changements tactiques indépendamment de l'entraîneur.

### **Le contact du ballon sur les avant-bras dans la passe basse est propre au Volleyball**

Traditionnellement, dans la plupart des sports, le ballon entre en contact avec la main. De ce point de vue, la situation du Volleyball est inhabituelle. On peut la comparer aux sports qui recourent à une raquette ou un bâton, bien que le Volleyball n'en utilise pas. La coordination entre l'œil et la main est particulière, tout comme elle l'est pour les joueurs de football qui utilisent parfois leur poitrine pour contrôler le ballon.

### **Les règles du Volleyball exigent la rotation des joueurs**

Le Volleyball est dominé par l'idée que les joueurs doivent être compétents dans toutes les phases du jeu. Une équipe composée de six joueurs qui seraient égaux à tous égards est un objectif qui ne peut être réalisé que sur de très nombreuses années. L'exception est constituée par le libéro, même si celui-ci ne peut jouer qu'aux postes 1,6,5



et n'est pas autorisé à servir. Sa fonction de base consiste à réceptionner correctement un service ainsi qu'à organiser et à appliquer la défense. L'entraîneur doit mettre efficacement à profit les règles pour former ses joueurs à bien connaître toutes les zones du terrain, à être autant à l'aise en ligne avant qu'à l'arrière. En phase d'apprentissage, le concept de rotation est sans doute la règle principale avec laquelle les jeunes joueurs doivent se familiariser. Un autre élément dicté par la rotation au Volleyball est en rapport avec la façon dont l'entraînement est organisé dans la pratique. Nous sommes convaincus que puisque «l'idéal» est un joueur universel, il faut consacrer du temps à former les joueurs à toutes les compétences du Volleyball. Or, cet objectif est quasiment inatteignable dans la réalité. Une journée ne compte tout simplement pas assez d'heures pour permettre de former l'ensemble des joueurs à toutes les compétences du Volleyball. Le rôle de l'entraîneur, par rapport au concept de rotation, consiste donc à développer la spécialisation des joueurs au détriment de leur universalité. C'est là un point commun à de nombreux sports: une plus grande spécialisation amène toujours à un plus grand succès.

### En Volleyball, les compétences de déplacement sont assez complexes

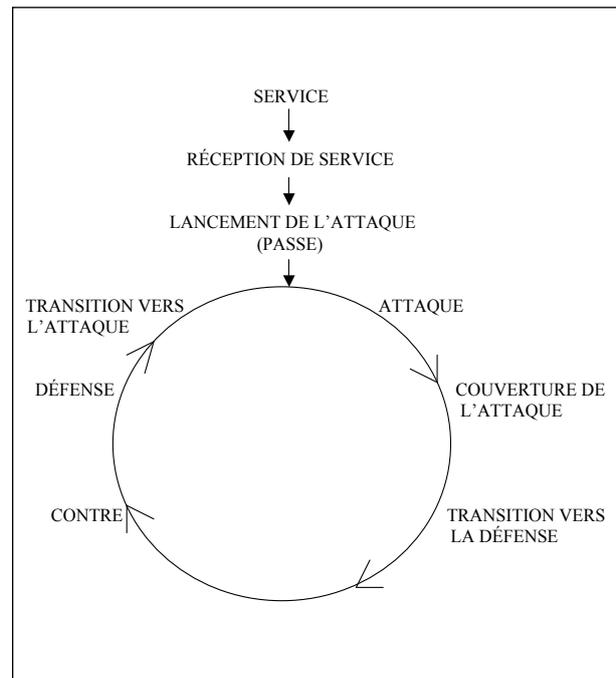
Nous nous déplaçons dans toutes les directions en plongeant, en roulant, en courant, en glissant les pieds, en faisant des pas chassés, des pas croisés, et d'autres mouvements encore. L'entraîneur travaille avec ses joueurs jusqu'à ce que ces compétences deviennent pour eux une seconde nature.



### Zone de jeu

Si la plupart des sports se pratiquent avec une zone de jeu, soit la partie centrale du corps qui va du haut de la tête aux genoux, le Volleyball fait intervenir deux zones bien distinctes: la zone inférieure et la zone supérieure. La première va des genoux au sol et intervient dans les techniques de plongeon, de roulade ou de récupération au vol, qui sont courantes dans le Volleyball. La seconde est située à 3,50 m ou plus au-dessus du sol et concerne essentiellement les sauts. Le Volleyball se disputant principalement dans la zone de portée maximale des joueurs, on comprend que ceux-ci soient formés avant tout pour sauter, à la différence des athlètes qui pratiquent d'autres sports.

LE VOLLEYBALL SUIT UN MODÈLE CYCLIQUE ET SÉQUENTIEL SEMBLABLE À CELUI INDIQUÉ CI-DESSOUS:



Pour un joueur de Volleyball, un bon mental est essentiel. Le système de marque continue, outre le fait qu'il garde le suspense constant pour le public, oblige les joueurs sur le terrain à assumer la responsabilité de leurs actions tout au long du match. En conséquence, les entraîneurs, lors de la sélection de l'équipe, doivent prêter attention non seulement aux capacités motrices et physiques des joueurs, mais également à leurs caractéristiques psychologiques. Une bonne résistance au stress et la capacité d'assumer la responsabilité de chacune de ses actions durant le match (notamment en fin de manche) sont des pré-requis indispensables pour les joueurs de premier plan.

## Principaux concepts d'entraînement dans le Volleyball

Au fur et à mesure que les entraîneurs améliorent leur compréhension du Volleyball, ils doivent s'efforcer de bien comprendre la nature profonde de la discipline. Les concepts suivants sont ceux qui garantissent le succès des entraîneurs:

### Les équipes fortes reposent sur six éléments constitutifs de base:

1. les caractéristiques physiques (taille, agilité, vitesse, force, puissance),
2. la tactique de l'équipe soutenue par l'expertise technique et le niveau des joueurs,
3. le niveau d'expérience de l'équipe,
4. l'agilité mentale, la tactique de rotation et la stratégie de l'équipe,
5. les caractéristiques du travail d'équipe, le fait que les ses membres se complètent bien et coopèrent ensemble de façon harmonieuse,
6. la solidité de l'entraînement de l'équipe.

### En Volleyball, chaque mouvement ou action s'inscrit dans une chaîne ininterrompue

Les joueurs qui prennent conscience de ce phénomène contribuent plus efficacement à créer une équipe solide que ceux qui perçoivent leurs mouvements ou leurs actions comme distincts des schémas de l'équipe.

### Dans tout contact, le rôle du joueur est «d'améliorer le ballon»

Quel que soit le contact précédent, chaque joueur doit aspirer à créer une situation plus avantageuse pour le contact suivant.

### Les combinaisons de Volleyball sont infinies

Le nombre de positions à partir desquelles des schémas de jeu peuvent être exploités, le nombre de zones du



terrain qui doivent être défendues, les positions des contreurs, les combinaisons de joueurs: tous ces éléments sont infinis dans le Volleyball. Il est dès lors difficile de se préparer à toutes les situations.

### Le Volleyball est dominé par les mouvements des joueurs entre les contacts avec le ballon

Nous ne pouvons pas compenser un mauvais mouvement par la force ou par la tenue du ballon. Notre aptitude à contrôler efficacement le ballon et à le maintenir en vol dépend de nos mouvements entre les contacts.

### Le Volleyball se compose de six jeux distincts regroupés en un seul

Chaque rotation donne lieu à une équipe différente et à un ensemble de nouveaux critères pour les joueurs. Pour devenir de bons entraîneurs, nous devons concevoir le Volleyball sous l'angle de la rotation.

### Nous devons examiner les correspondances individuelles

Les correspondances individuelles doivent être examinées au sein de chaque rotation, ce qui permet d'ajuster nos forces aux faiblesses de l'adversaire.

### Sur le plan tactique, nous devons mettre en exergue les forces de l'équipe et pallier à ses faiblesses

C'est la clé de la spécialisation.

### Les joueurs doivent être entraînés à être en compétition avec eux-mêmes

Ils doivent être poussés à être les meilleurs joueurs possibles. S'ils se contentent simplement d'être les meilleurs de leur équipe, voire d'être meilleurs que leurs adversaires, ils finiront par échouer.

### Les joueurs doivent être entraînés à aborder chaque contact avec le ballon comme étant le plus important de tout le match

Une fois que le contact a eu lieu, les joueurs doivent l'oublier et ne se préoccuper que du contact suivant. L'aptitude à se concentrer sur le jeu immédiat est le meilleur gage de succès. Elle garantit que l'attention porte sur la tâche à accomplir et crée un environnement propice, tant pour la cohésion de l'équipe que pour la coopération en vue de réaliser un objectif commun.

### **Chaque joueur de l'équipe doit avoir un rôle spécifique à jouer sur le plan tactique, dans le cadre de la stratégie décidée par l'équipe**

Les joueurs doivent bien comprendre leur rôle et celui-ci doit être en adéquation avec leurs aptitudes techniques. Au sein d'une construction tactique, on ne peut jamais s'attendre à ce qu'un volleyeur joue au-delà de ses capacités techniques.

### **Les six «T» du Volleyball**

*Teaching* (enseignement)  
*Techniques* (techniques)  
*Theory* (théorie)  
*Tactics* (tactique)  
*Team work* (travail d'équipe)  
*Training* (entraînement)

## **Définitions**

### **Systemes**

On entend par «systèmes» les diverses méthodes permettant d'organiser les individus sur la surface de jeu.

Les systèmes peuvent impliquer les schémas service-réception, les manœuvres d'attaque, le déplacement du passeur, les positions de couverture de l'attaquant, les alignements de contre, les positions défensives arrière, etc. Tout alignement de joueurs que l'on est en mesure de codifier décrit un système de jeu dans le Volleyball.

### **Tactique**

On entend par «tactique» l'application de systèmes spécifiques qui correspondent aux points forts des joueurs de son équipe. Comme indiqué plus haut, la tactique ne doit jamais être plus complexe que les aptitudes techniques des joueurs dans les six compétences individuelles de base. La tactique se définit aussi comme étant la décision de l'entraîneur d'utiliser les systèmes qui permettront le plus efficacement de tirer parti des points forts du joueur et de pallier à ses faiblesses. Il faut également savoir que le développement d'une tactique repose entièrement sur les aptitudes de son équipe et sur les systèmes que vous estimez être les mieux adaptés aux joueurs que vous entraînez.

### **Stratégie**

On entend par «stratégie» l'application de la tactique à l'adversaire spécifique auquel l'on est confronté.

Lorsque nous mettons au point une stratégie, nous la sélectionnons à partir d'une vaste gamme de tactiques maîtrisées par l'équipe. Nous choisissons les éléments qui auront du succès en raison des correspondances susceptibles de se produire contre un adversaire donné. Par exemple, certains attaquants seront mis en correspondance avec certains contreurs, dans le cadre de la tactique pour laquelle notre équipe s'est entraînée. C'est ce que l'on appelle la «stratégie». Vous mettez au point une stratégie de service à l'intérieur du plan de service tactique général de l'équipe qui doit tirer parti des faiblesses de réception de l'adversaire. Vous pouvez en faire de même pour le contre, en choisissant une tactique parmi celles que votre équipe a maîtrisées pour repousser les attaques de l'équipe adverse.

Votre stratégie doit varier d'un adversaire à l'autre, et même d'un match à l'autre. Ce qui importe, c'est qu'elle soit fondée sur le choix que vous avez fait en matière de rotation, pour que l'équipe optimise ses correspondances contre un adversaire particulier.

### **Entraînement**

On entend par «entraînement» le processus décisionnel imposé à l'équipe afin de choisir efficacement les stratégies pour un adversaire donné, de sélectionner efficacement la tactique qui sera élaborée durant la période d'entraînement, et d'intégrer tous ces éléments pour en faire une unité cohérente. L'entraîneur efficace tirera le meilleur parti des joueurs, de leurs compétences propres et des tactiques à sa disposition afin de parvenir à un «tout qui est plus grand que la somme des parties». L'entraîneur sera considéré comme ayant du succès s'il parvient à réaliser cet objectif.

### **Compétition en équipe et tactique d'équipe**

En général, les entraîneurs choisissent soit de trouver des tactiques correspondant aux aptitudes de leurs joueurs, soit de couler les joueurs dans un moule conçu selon des tactiques spécifiques. Il ne fait aucun doute que l'écrasante majorité des entraîneurs préfère développer les aptitudes des joueurs, puis choisir les tactiques qui tirent le mieux profit de leurs compétences. Néanmoins, un élément doit être pris en considération pour remédier à ce dilemme courant dans l'entraînement.

Les entraîneurs doivent comprendre leurs propres forces et faiblesses, avant même de pouvoir s'occuper efficacement de celles des joueurs. Les entraîneurs forment les joueurs et leur transmettent des informations à certains moments du match plus efficacement qu'à d'autres. Tout entraîneur se sent plus à l'aise lorsque son équipe utilise une tactique dont il a une connaissance

solide, plutôt que lorsqu'elle recourt à une tactique qu'il maîtrise moins bien.

Tout cela signifie qu'une certaine nuance doit être apportée à l'affirmation lapidaire selon laquelle «la tactique doit toujours s'adapter aux aptitudes des joueurs». Nous devons ajuster cette théorie afin que l'entraîneur puisse efficacement tirer parti de ses propres compétences pour influencer sur le résultat d'un match. L'entraînement doit se faire dans un environnement confortable, ce qui implique de clarifier les aspects tactiques avant toute autre considération.

Ce qui importe, c'est de sélectionner les joueurs en fonction de leur aptitude à adopter la tactique que l'entraîneur préfère utiliser avec son équipe. On dit généralement des entraîneurs qu'ils favorisent tel ou tel type de joueurs. En fin de compte, le style de l'entraîneur est extrêmement important pour le succès. S'il est vrai que nous ne devons jamais forcer un joueur à faire sur le plan tactique quelque chose qu'il est incapable de faire sur le plan technique, nous devons aussi veiller à ne pas forcer l'entraîneur à utiliser une tactique simplement parce que c'est celle qui convient le mieux à son équipe. Il peut ne pas tirer le meilleur profit possible de la tactique ou ne pas la retenir sur le plan stratégique au moment le plus opportun. Les choses s'équilibrent donc d'une certaine façon avec la règle générale qui veut que la tactique corresponde à l'aptitude des joueurs.

## Composition de l'équipe

Il est essentiel que l'entraîneur comprenne que chaque joueur de l'équipe a un rôle spécifique à jouer. La communication entre l'entraîneur et le joueur est cruciale pour que celui-ci comprenne bien son rôle dans l'équipe. Le joueur doit accepter ce rôle, s'y sentir à l'aise et avoir la certitude que l'entraîneur l'utilisera de façon cohérente chaque fois que ce rôle sera requis, qu'il soit le meilleur ou le moins bon de l'équipe.

En sélectionnant l'équipe, l'entraîneur doit garder à l'esprit les systèmes qui sont le plus susceptibles d'être utilisés et choisir les joueurs en fonction de ceux-ci. Les «douze meilleurs joueurs» ne seront jamais choisis, tout simplement parce qu'ils ne formeront jamais la meilleure équipe. Nous sélectionnons les joueurs qui s'adaptent aux rôles spécifiques au sein de l'équipe des douze (ceux qui peuvent accepter d'assumer le rôle de remplaçants, ceux qui peuvent accepter le rôle de spécialistes, etc.). Les joueurs prêts à juguler leur ego pour le bien de l'équipe sont plus précieux que ceux, même meilleurs, qui pourraient détruire la cohésion de l'équipe.

De façon générale, nous recherchons neuf partants potentiels, dont trois ne feront pas partie de la formation

de base mais qui remplaceront, par position, les six partants. L'équilibre de l'équipe est composé de spécialistes qui possèdent une ou deux compétences principales et qui ont la capacité de marquer directement des points, de donner de l'élan à l'équipe ou d'empêcher l'adversaire de prendre les devants. Ainsi, un excellent remplaçant arrière, qui est également un excellent serveur, peut être incroyablement précieux. On peut également compter sur un joueur avant particulièrement fort pour une série de changements de services réussis. Il est très important pour l'entraîneur d'étudier les systèmes et les tactiques à utiliser avant de sélectionner l'équipe définitive.

## Mettre en place une équipe de premier plan

Historiquement, la mise en place d'une équipe de Volleyball de premier plan requiert beaucoup de temps. On connaît néanmoins plusieurs exceptions, notamment l'équipe masculine des Etats-Unis, qui rafla la médaille d'or à Los Angeles en 1984. Il existe plusieurs clés à la mise en place d'une telle équipe.

La première clé consiste à choisir les meilleurs athlètes disponibles et à les former pour qu'ils profitent pleinement de leurs capacités.

La deuxième clé consiste, par le biais de la spécialisation, à créer un système tactique qui tire un avantage maximum des aptitudes des joueurs. Une équipe peut être mise en place rapidement si l'on se concentre sur un petit nombre d'éléments du jeu, plutôt que d'essayer de développer une base large pour tous les éléments.

La spécialisation raccourcit le chemin qui mène au succès, mais elle est risquée, car elle est tributaire d'un ensemble étroit de compétences plutôt que d'une large assise.

La troisième clé consiste à rassembler autant d'expérience que possible. Un minimum de soixante matches internationaux par an est nécessaire pour aboutir au succès en peu de temps.

La quatrième clé consiste à développer l'approche tactique la plus récente. Le sport est toujours à la pointe des évolutions les plus récentes. Il faut au moins trois ans pour rattraper ces idées et développements nouveaux.

## Flexibilité des systèmes

Pour parvenir au sommet, les équipes doivent être adaptables. Elles doivent pouvoir s'appuyer sur un jeu de base qu'elles connaissent bien et qu'elles utiliseront contre la plupart des adversaires. Les équipes qui accèdent à la



plus haute marche du podium sont capables d'apporter à leur système des décalages subtils afin de tirer profit des faiblesses de leurs adversaires. Elles sont également à même de changer au point que les adversaires seront incapables d'escompter toujours la même présentation tactique match après match.

Votre équipe peut par exemple modifier ses schémas d'attaque en passant de combinaisons en poste 4 à des combinaisons en poste 2, ou alors passer de combinaisons qui vont de la droite à la gauche à des combinaisons qui vont de la gauche à la droite. Vous pouvez choisir de modifier votre tactique de contre ou vos systèmes de défense. Quoi qu'il en soit, il est important que votre équipe sache s'adapter à différents adversaires et à des situations de match diverses. En effet, les meilleures équipes sont en général les plus souples.

### Analyse des adversaires en temps réel

L'importance de l'analyse en temps réel s'accroît au fur et à mesure que la compétence de votre équipe s'améliore. Aux niveaux inférieurs, les entraîneurs s'occupent à 95 pour cent des résultats de leur équipe et à 5 pour cent seulement des ajustements qui pourraient être apportés pour contrer les points forts de l'adversaire. Plus votre équipe s'améliore, plus ce ratio se modifie, si bien que lorsque votre équipe est parvenue au sommet, environ 30 à 40 pour cent de votre préparation est axée sur la tactique spécifique susceptible d'être employée par votre adversaire. Cela implique une analyse approfondie en temps réel, à la fois statistique et empirique.

### Evaluation statistique

Pour réunir des informations complètes sur votre adversaire, il est utile de disposer de données statistiques concernant les performances de l'équipe que vous allez affronter et les compétences de chacun de ses joueurs. Ce matériel doit être combiné à l'observation empirique et aux données de rotation pour élaborer le plan de jeu qui sera utilisé pour prendre des décisions stratégiques pour votre match.

### Préparation dans le temps

La préparation spéciale qui doit être dispensée à une équipe prend des formes multiples. En général, pour que votre équipe soit la mieux préparée à gagner au niveau le plus élevé, elle doit s'entraîner dans des conditions qui reflètent étroitement la compétition. Ce point, qui peut impliquer de nombreux facteurs, s'appelle «la spécificité de l'entraînement».

- Préparez l'environnement général de la zone.
- Vérifiez la surface du sol.
- Assurez-vous des conditions d'éclairage.
- Prévoyez l'entraînement à la même heure que le match à disputer.
- Rendez les entraînements intensément compétitifs.
- Assortissez le résultat de tous les entraînements de conséquences positives et négatives.
- Pour donner à vos joueurs le plus de confiance possible, mettez l'accent lors de l'entraînement sur les mouvements qu'ils seront le plus susceptibles d'effectuer durant le match ainsi que sur les gestes techniques qu'ils réalisent le mieux.
- Faites en sorte que l'équipe applique la même tactique que celle qu'elle utilisera dans le match.
- Recourez à un véritable arbitre pour simuler des conditions de jeu réelles.
- Préparez physiquement votre équipe en réduisant sa charge de travail afin qu'elle soit fraîche et qu'elle puisse bien récupérer après avoir disputé son match. Une charge d'activité légère le jour de la rencontre peut être envisagée. En revanche, il est préférable de s'abstenir de toute activité physique la veille.





## Chapitre IV

# LE RÔLE DE L'ENTRAÎNEUR

par Yuri Chesnokov, ancien président de la Commission des Entraîneurs (1933 - 2009)



**B**ien comprendre le rôle de l'entraîneur, ses responsabilités, ses attentes et ses valeurs morales est très important pour le développement du Volleyball, l'amélioration des compétences techniques et tactiques, ainsi que les résultats des joueurs et des équipes.

Selon les statistiques officielles de la FIVB, plus de 500 millions de personnes prennent part à des activités de Volleyball et de Beach Volley organisé.

Participer au Volleyball organisé sous-entend le fait de prendre part à un entraînement régulier et à des compétitions, sous la houlette d'un entraîneur (qu'il soit instructeur de Volleyball ou professeur d'éducation physique). Cette participation peut se faire par le biais d'équipes scolaires ou universitaires, de paires de Beach Volley, d'équipes nationales, de formations de club ou encore d'équipes d'enfants.

Dans un contexte aussi varié, on comprend aisément que le rôle, les devoirs et le niveau de maîtrise des entraîneurs varient considérablement.

Si l'on suppose qu'un entraîneur travaille avec un groupe de 25 joueurs, cela signifie qu'il existe aujourd'hui à travers le monde une «armée active» de pas moins de 10 millions d'entraîneurs.

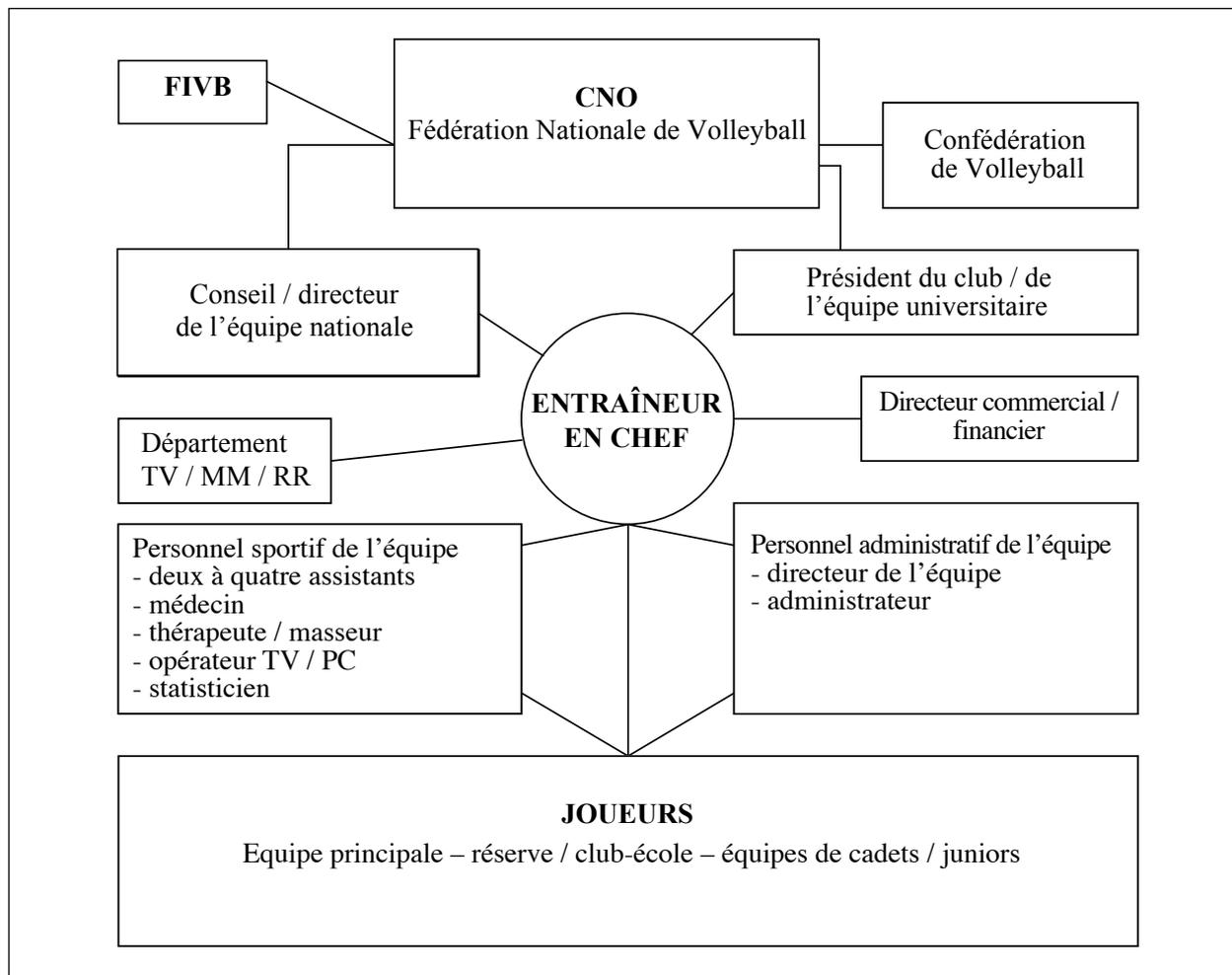
Dans le cadre de cette présentation, il est impossible, même de façon partielle, d'aborder tous les aspects du travail d'un entraîneur.

C'est pourquoi nous n'en mentionnerons que les points saillants.

Quels sont les principaux rôles et les principales fonctions de l'entraîneur?

Les deux diagrammes ci-dessous permettent de répondre à ces questions.

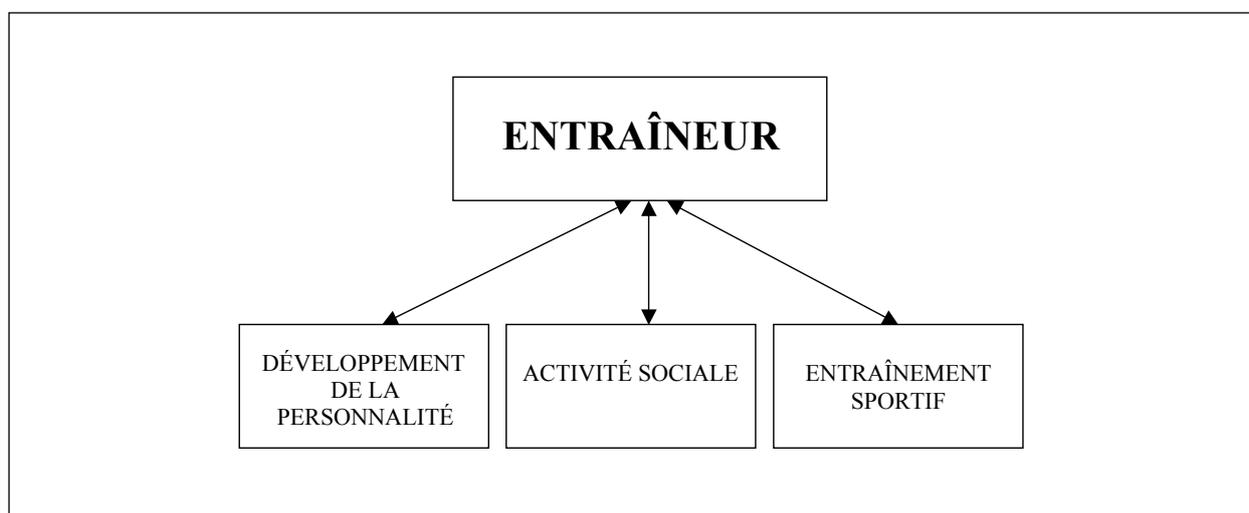
## La place de l'entraîneur dans la gestion de l'équipe



Ce premier diagramme est évidemment très général. Dans la réalité, les interactions décrites ci-dessus sont adaptées aux spécificités nationales ou aux besoins d'une équipe donnée.

Ainsi, les équipes d'enfants ou de lycéens ne nécessitent qu'un entraîneur et un médecin. En revanche, pour une équipe nationale, le personnel requis est très nombreux.

Le deuxième diagramme décrit les principales orientations du travail de l'entraîneur.



A l'évidence, toutes ces fonctions sont étroitement connectées les unes aux autres. Les différences qui les séparent sont souvent floues.

Tentons à présent de répondre à la question de savoir ce qu'est précisément un entraîneur. En étudiant ces diagrammes, on peut dire:

**- qu'un entraîneur est un enseignant et un éducateur.** C'est vrai en particulier de l'entraîneur qui travaille avec des équipes de cadets ou de juniors.

**- qu'un entraîneur est un spécialiste sportif.** Il travaille au développement du Volleyball dans son pays, dans son club, dans son université, etc.

**- qu'un entraîneur est un organisateur.** Une de ses tâches principales consiste à coordonner le travail de ses assistants en gardant le contact avec la direction et la FN.

Les définitions ci-dessus donnent une idée précise du rôle de l'entraîneur. Mais on pourrait tout aussi bien mettre l'accent sur la préparation de l'équipe et l'obtention du résultat. A ce moment-là, on pourrait dire:

**- qu'un entraîneur est le chef professionnel d'une équipe. A ce titre, il est responsable de la performance des joueurs individuels et de l'équipe dans son ensemble. L'entraîneur est la personne qui, en dernier ressort, assume la responsabilité du résultat.**

Bien entendu, il faut préciser que cette définition vaut pour les entraîneurs des équipes de niveau moyen ou élevé. La caractéristique spécifique du travail des entraîneurs tient à ceci: à la différence de personnes en charge de petits groupes de 25 à 30 joueurs, un entraîneur assume une responsabilité qui exige de lui qu'il réponde à deux questions:

1. «**En quoi consiste mon travail?**» Cette question circonscrit l'objectif principal et les problèmes à résoudre pour aboutir au résultat. Elle implique une analyse de toute l'activité de l'entraîneur.

2. «**Comment dois-je faire mon travail?**» Ce sont les moyens à disposition pour résoudre les problèmes de formation afin d'obtenir les résultats. Bien répondre à cette question révèle la maîtrise individuelle d'un entraîneur, son travail créatif.

## Principales fonctions de l'entraîneur

### 1. Développer la personnalité

Cette tâche est très importante pour le travail de l'entraîneur. Les problèmes de développement ne peuvent pas être inscrits dans le cadre d'une équipe.

Un entraîneur s'occupe de jeunes, qui sont très souvent des élèves. D'ordinaire, il travaille avec eux pendant huit à dix ans. En moulant le caractère de ces jeunes, l'entraîneur exerce souvent une influence plus grande sur eux que l'école ou la famille. En général, l'entraîneur influe, en tout cas partiellement, sur le développement de toute une génération future. Quelle tâche peut être plus importante que celle-là?

Les principaux aspects du travail de développement de la personnalité qui incombent à l'entraîneur sont décrits ci-après:

- mouler le caractère, sur le plan psychologique,
- forger le courage, soit la volonté et l'endurance,
- développer les qualités morales de la personnalité,
- encourager le patriotisme ainsi que l'attachement au pays et à l'équipe,
- promouvoir le fairplay et l'honnêteté dans le sport.

La question du développement de la personnalité est un sujet en soi. Pour ce qui nous occupe, inutile de nous appesantir sur les détails de la pédagogie; il convient néanmoins de formuler quelques remarques importantes sur le travail de l'entraîneur à cet égard.

1. Le processus de développement individuel du joueur n'est pas très différent du processus général d'entraînement de l'équipe. Il est absurde de dire que de dix heures à midi, l'entraîneur enseigne à ses joueurs les différentes techniques, et que, de quatre à six heures, il développe chez eux le patriotisme et l'honnêteté. Au contraire: le processus de développement progresse grâce à la formation sportive, par le travail pratique permanent de l'entraîneur et l'activité de tout le collectif.

2. Chaque mot de l'entraîneur, chacune de ses plaisanteries, chaque réunion d'entraînement est en soi un acte de développement.

- Du point de vue pédagogique, le processus de développement va de l'éducateur (entraîneur) à l'élève (joueur), en passant par le groupe (équipe). Il est dès lors très important que l'équipe assume ses fonctions de développement.

- Il est indispensable que l'entraîneur, en tant qu'éducateur, soit lui-même bien éduqué. En effet, sa présentation, son comportement, ses actions et ses décisions doivent servir d'exemple, selon l'adage qui veut que «l'exemple personnel est le moyen pédagogique le plus efficace».

## 2. Fonction sociale de l'entraîneur

Le rôle social du sport dans le monde moderne est bien connu, le sport étant l'un des grands phénomènes sociaux de notre époque. Cette affirmation se fonde sur le fait que le sport est une sphère de connaissance, de développement et d'amélioration de l'être humain lui-même, de ses qualités physiques et psychologiques.

De plus, le sport est pratiquement le seul moyen de renforcer sa santé. Il est aussi quasiment l'unique façon de sauver la jeune génération des dangers de la drogue, de l'alcoolisme et du SIDA.

De nos jours, le sport est en passe de s'universaliser dans le monde entier. Aucun autre domaine ne réunit autant de personnes: athlètes, fans, téléspectateurs, mass médias, sponsors et entreprises.

Le sport peut matérialiser la réussite politique, le succès financier, voire la fierté de toute une nation lorsque son équipe accède à la plus haute marche du podium.

La FIVB est l'une des principales organisations sportives internationales dans le domaine des activités sociales. Les faits suivants suffisent à confirmer cette affirmation, qui ne nécessite pas d'autres explications:

- 250 000 000 joueurs de Volleyball,
- 220 FN affiliées, ce qui fait de la FIVB la plus importante fédération sportive internationale,
- quatre ensembles de médailles olympiques – Volleyball et Beach Volley (tous les autres sports d'équipe n'ont que deux ensembles de médailles olympiques),

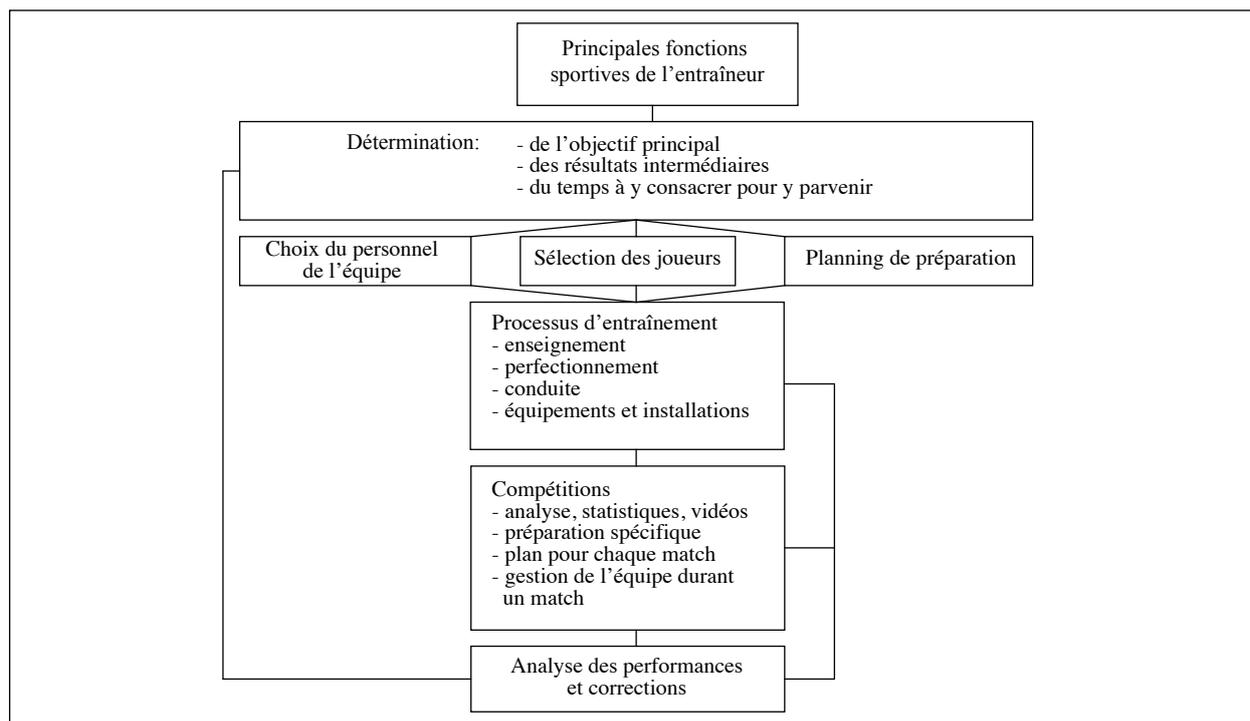
- des compétitions annuelles qui décident des meilleures équipes au monde, des millions de dollars de prix remis aux meilleurs joueurs (Ligue mondiale, Grand Prix mondial, Championnats du monde de Beach Volley), des programmes et projets annuels de développement pour entraîneurs, arbitres, dirigeants, etc.,
- le Volleyball comme discipline adaptée à tous les joueurs et à toutes les circonstances:
  - Volleyball (en salle)
  - Beach Volley
  - Mini-Volleyball
  - Park Volley
  - Volleyball pour vétérans et handicapés.

C'est bien pourquoi les entraîneurs doivent saisir toute l'importance que revêtent leurs activités sociales et ne pas prêter uniquement attention aux performances techniques de l'équipe dont ils ont la charge.

En particulier, les entraîneurs doivent réfléchir aux relations qu'ils entretiennent avec la télévision et les mass médias, composantes essentielles de leur travail professionnel.

Entraîner, préparer et diriger les équipes sont des fonctions importantes de l'entraîneur et représentent souvent de grosses difficultés pour lui. C'est pourquoi tous ces points figurent au programme des cours pour entraîneurs dispensés par la FIVB.

Le moment est venu de présenter le schéma général des fonctions de l'entraîneur.



## Commentaires:

L'entraîneur prend une décision importante lorsqu'il fixe l'objectif général de l'équipe. En règle générale, il s'agit pour elle d'obtenir un bon classement. Pour pouvoir prendre la bonne décision, l'entraîneur doit procéder à une analyse objective de la situation.

Cette analyse se compose des éléments suivants:

- tendances dans le développement du jeu,
- temps donné à l'entraîneur pour atteindre le but principal,
- établissement du résultat intermédiaire qui donne à l'entraîneur l'occasion de vérifier le bien-fondé de sa décision,
- corrélation entre le niveau des équipes en présence, soit sa propre équipe et celles des principaux adversaires.

L'entraîneur doit être très actif et disposer d'une bonne marge de manœuvre.

Il doit notamment avoir la possibilité de choisir ses assistants et ses joueurs. Il est très important que l'entraîneur s'assure que ses joueurs partagent les mêmes points de vue, car ce sont eux qui assument un rôle créatif dans la mise en œuvre des principales décisions.

Les questions de planification, de préparation et de compétition doivent être constamment soumises à une analyse objective (statistique, examen médical, bandes vidéo).

Les équipements modernes (VIS, statistiques, applications PC) offrent de nombreuses possibilités de s'informer sur le Volleyball moderne.

A titre de conclusion, il est utile de mentionner quelques recommandations importantes:

- ne jamais accepter un avis les yeux fermés, même si elle émane de la plus célèbre autorité en matière de Volleyball,
- ne jamais mettre en pratique un modèle d'équipe de façon mécanique,
- ne jamais copier un style de jeu de façon automatique.

Chaque article, conseil ou expérience doit être analysé sérieusement (de préférence avec les joueurs) et être adapté de façon créative à l'équipe et aux conditions qui lui sont propres.

## Douze conseils à l'entraîneur

par Yasutaka Matsudaira, Japon

1. Avant de former ses joueurs, l'entraîneur doit avoir une doctrine de base sur l'entraînement. Lorsqu'il travaille avec des débutants, l'entraîneur doit inclure dans sa doctrine les étapes par les biais desquelles les joueurs apprennent que le Volleyball est amusant et fait plaisir, et n'est pas éreintant, pénible ou mentalement difficile.
2. L'entraîneur ne doit pas imposer aux joueurs des objectifs irréalistes, mais plutôt fixer des buts susceptibles d'être atteints relativement facilement par tout le monde – à condition de travailler dur. Par ce biais, les débutants seront surpris de leurs progrès, qui se produiront sans même qu'ils s'en rendent compte.
3. Même si l'objectif est modeste, l'entraîneur doit sans relâche encourager les joueurs en les félicitant et se réjouir de avec eux du moment où il est atteint. Cette attitude réduira aussitôt la distance séparant les débutant de l'entraîneur et instaurera une relation de confiance entre eux.
4. S'il arrive à l'entraîneur de faire des remontrances, il doit s'assurer qu'elles ne portent pas sur tout ce que font les joueurs. Ces critiques doivent être formulées de telle sorte qu'elles confortent la foi de l'entraîneur dans les aptitudes des débutants. Par exemple: «Tu as les moyens de le faire, à condition d'essayer sérieusement. N'abandonne pas. Essaie encore!» ou «Il n'y a aucune raison d'abandonner après ce genre de choses!» De la sorte, sa critique encourage les débutants.
5. Les débutants caressent souvent les rêves les plus fous, comme devenir champions du monde. Même lorsqu'elles sont irréalistes, ces aspirations ont leur importance car elles sont une source d'énergie. Les jeunes peuvent y puiser du courage et de la motivation pour franchir des obstacles ou traverser des passages difficiles.
6. Pour que les débutants continuent de rêver, il faut que l'entraîneur leur donne l'occasion de suivre des matches internationaux de haut niveau disputés par des équipes de premier plan, ou d'assister à des séances d'entraînement de grands champions. Les entraîneurs doivent stimuler les débutants de façon subtile et travailler à renforcer leur motivation.
7. Dans le cadre des entraînements auxquels ils participent, il est important que les débutants se familiarisent avec le «principe de compétitivité», à savoir que les joueurs qui abordent le Volleyball avec sérieux et ceux qui l'abordent avec négligence obtiennent des résultats très différents.

8. L'approche habituelle pour améliorer les compétences des débutants consiste à leur suggérer d'imiter les bons joueurs. Au fur et à mesure de ce processus, les débutants développent une personnalité unique correspondant à leur caractère, leur physique et leur rythme. C'est cette personnalité unique que les débutants doivent posséder pour pouvoir mûrir et réussir.

9. En règle générale, les entraînements destinés aux débutants doivent éviter les exercices qui font trop travailler le cœur ou les poumons, car l'organisme de ces joueurs est encore en train de se former. L'entraînement doit davantage se concentrer sur l'agilité, en particulier sur des exercices tels que le maniement du ballon, plutôt que sur des exercices d'endurance.

10. Quant à l'entraînement lui-même, si il est vital de respecter les méthodes traditionnelles, il est tout aussi important d'élaborer des idées originales pour que les méthodes d'entraînement ne se contentent pas de copier autrui. Non seulement cela empêche les entraînements de devenir une simple habitude, mais c'est également la preuve de l'expertise de l'entraîneur. C'est de cette façon que les joueurs se mettent à respecter leur entraîneur et à lui faire confiance.



11. En particulier, il est important que l'entraîneur de débutants traite ceux-ci tantôt comme instructeur ou parent, pour développer des compétences de Volleyball, tantôt comme frère ou ami. L'entraîneur doit être à tous égards un bon conseiller pour les débutants, ce qui favorise le développement harmonieux de leur personnalité.

12. L'objectif ultime de l'entraîneur est d'accompagner les débutants sur la voie du perfectionnement, afin qu'ils deviennent un jour les citoyens d'une société rendue meilleure par le Volleyball.



## Chapitre V

# LE VOLLEYBALL POUR LES DÉBUTANTS (MINI-VOLLEYBALL ET VOLLEYBALL DE MASSE)

*par Hiroshi Toyoda, président de la Commission Technique*

### I. Avant l'entraînement

Avant d'entamer l'entraînement de volleyeurs débutants, l'entraîneur doit s'assurer qu'il a :

- étudié leur environnement,
- fait contrôler leur état de santé par le biais d'examen médicaux,
- évalué leurs performances physiques,
- analysé leurs attitudes mentales et leur capacité à entretenir de bonnes relations humaines,
- acquis une bonne connaissance des niveaux techniques relatifs aux structures de jeu individuelles.

Sur la base des informations qu'il a collectées, l'entraîneur de volleyeurs débutants doit ensuite définir :

- un programme d'entraînement,
- un système de groupes d'enseignement fondé sur les aptitudes individuelles,
- les conditions financières régissant la participation aux entraînements.

Il doit également mettre à disposition :

- des installations et des équipements (gymnase, filets et terrains, ballons),
- du matériel didactique (livres, films, vidéos, etc.),
- le personnel nécessaire pour former chaque groupe d'enseignement, en vue de rendre l'entraînement plus efficace,
- les uniformes, shorts et chaussures nécessaires aux entraînements.

### 2. Initiation des volleyeurs débutants aux structures de jeu individuelles

#### a) L'entraînement de volleyeurs débutants doit être structuré en trois étapes distinctes :

- i) Comment jouer – apprécier le Volleyball en introduisant différentes manières de jouer (motivation).
- ii) Comment enseigner – donner un sentiment de réussite et d'amélioration (effort).
- iii) Comment gagner – procurer de nombreuses émotions grâce à la victoire (concentration).

#### b) Les procédures d'entraînement pour les volleyeurs débutants sont les suivantes :

- i)
  - Initiation aux structures de jeu individuelles
  - Familiarisation avec le maniement du ballon, jeux en mouvement
  - Préparation et conditionnement physique
- ii)
  - Initiation aux premières situations de jeu
  - Passe basse et positions fondamentales
  - Passe haute
  - Passe à une main et service par en dessous
  - Préludes aux matches, premières situations de jeu

- ii)
  - Initiation aux situations de jeu avec passes d’attaque et smashes
  - Passes d’attaque
  - Smashes
  - Services avancés
  - Initiation aux situations de jeu utilisant les smashes
  
- iv)
  - Initiation aux situations de jeu faisant appel avec échanges pour introduire les contres et les réceptions
  - Réceptions de smash
  - Réceptions de service
  - Contres
  - Initiation aux situations de jeu utilisant différents systèmes de défense

Le tableau 1 illustre un programme d’entraînement pour volleyeurs débutants pratiquant le Mini-Volleyball. Il convient de noter que le programme pour volleyeurs adultes est identique pour ce qui est des répétitions, des horaires d’entraînement et des fréquences hebdomadaires.

**TABEAU 1: EXEMPLE DE PROGRAMME D’ENTRAÎNEMENT  
DE VOLLEYBALL POUR DÉBUTANTS (SUR SIX MOIS)**

Semaine	Sujet et contenu de l’entraînement
1 <sup>ère</sup>	Jeu avec ballon par un seul joueur
2 <sup>ème</sup>	Jeu avec ballon par deux joueurs
3 <sup>ème</sup>	Maniement du ballon par en dessous et à une seule main par un joueur
4 <sup>ème</sup>	Déplacement en passe basse dans différentes directions et positions fondamentales pour les joueurs à l’arrière
5 <sup>ème</sup>	Service par en dessous et réceptions de service
6 <sup>ème</sup>	Jeux de réception, de lancement et de passe avec service par en dessous
7 <sup>ème</sup>	Mini-Volleyball 2 contre 2, 3 contre 3 ou 4 contre 4, utilisant des structures de jeu maîtrisées
8 <sup>ème</sup>	Réception, lancement et maniement du ballon pour passe haute
9 <sup>ème</sup>	Passe haute en se déplaçant dans différentes directions
10 <sup>ème</sup>	Jeux de passe haute (en courant, pas chassés)
11 <sup>ème</sup>	Passes d’attaque depuis l’arrière vers le filet
12 <sup>ème</sup>	Passes d’attaque près du filet (entraînement du passeur)
13 <sup>ème</sup>	Passes d’attaque à deux ou trois joueurs
14 <sup>ème</sup>	Entraînement au smash (balancement du bras, approche et prise d’élan)
15 <sup>ème</sup>	Entraînement au smash (sauts et poussées, smashes rapides au-dessus d’un filet bas, passes d’attaque et smashes)
16 <sup>ème</sup>	Entraînement au smash (smashes hauts, changement de direction des smashes)
17 <sup>ème</sup>	Réception de smash en se déplaçant dans différentes directions
18 <sup>ème</sup>	Réception de smash avec anticipation
19 <sup>ème</sup>	Réception de smash par deux ou trois joueurs, compréhension de la formation de réception
20 <sup>ème</sup>	Entraînement complexe avec réception, passe d’attaque et smash
21 <sup>ème</sup> et 22 <sup>ème</sup>	4 contre 4 (terrain de 6 x 4,5 m) utilisant le service par en dessous, la réception de service, la passe d’attaque et le smash

Entraînement: deux jours par semaine à raison de deux heures par jour  
Total des heures d’entraînement: 88 heures sur 6 mois

### 3. Pourquoi introduire de telles procédures pour les volleyeurs débutants?

Lorsqu'un ballon est lancé vers un volleyeur débutant, celui-ci a tendance à vouloir l'éviter. Les volleyeurs débutants ont généralement peur des ballons qui leur sont lancés. La première étape consiste donc pour l'entraîneur à dissiper cette crainte.

Tout le monde aime jouer avec un ballon – l'attraper, le lancer ou donner un coup de pied dedans – que ce soit sur un terrain de sport ou dans la rue. Il s'agit de tirer parti de cette activité ludique pour introduire certains mouvements destinés à familiariser les volleyeurs débutants avec le ballon.

La plupart des débutants ne goûtent guère aux longues séances de formation de base: ils voudraient pouvoir jouer tout de suite au Volleyball comme s'ils avaient déjà partie de l'équipe nationale. Un bon entraîneur calmera ces ardeurs et expliquera l'importance de commencer par des situations de jeu qui enseignent les structures fondamentales du Volleyball. Avant toute chose, il soulignera l'importance de pouvoir:

- a) servir correctement dans le camp adverse,
- b) renvoyer le ballon servi dans le camp adverse.

Sans ces deux éléments essentiels, il est difficile d'apprécier le Volleyball ou de le pratiquer correctement.

En Volleyball, le ballon ne peut pas être attrapé ou lancé. Par ailleurs, la passe basse est un mouvement difficile que les débutants n'ont jamais exécuté. Lorsqu'ils se sont familiarisés avec le maniement du ballon, l'entraîneur peut leur proposer des jeux de *catch and throw* et *hold the ball*. Il peut également les initier à la passe basse et à la passe à une main (le service par en dessous dans une variation de la passe à une main). Ce processus facilitera l'initiation des débutants au Volleyball.

Il est conseillé à l'entraîneur de volleyeurs débutants d'organiser des séances de préparation et des matches compétitifs, à la condition d'utiliser un petit terrain et de restreindre la taille des équipes en présence (p. ex., 2 contre 2, 3 contre 3 ou 4 contre 4).

Comme le montre le tableau 2, les aptitudes des enfants de 11 à 12 ans ne sont pas celles des joueurs adultes. Dès lors, il s'agit d'introduire des règles du jeu spéciales pour les enfants, même dans les séances de préparation.

Tableau 2

Eléments à tester	Joueurs de Mini-Volleyball de 11-12 ans (diff.)	Adultes de 20-21 ans
Force moyenne de prise à deux mains	25,8 kg (-15,1%)	30,4 kg
Force du dos	74,7 kg (-12,9%)	85,8 kg
Saut vertical	32,0 cm (-14,9%)	37,6 kg
Distance en passe haute	7,04 m (-32,6%)	10,60 m
Distance en passe basse	11,58 m (-29,0%)	16,30 m
Distance du service par en dessous	15,00 m (-31,2%)	21,80 m

L'un des principaux objectifs de l'entraîneur de volleyeurs débutants consiste à améliorer leurs aptitudes physiques. Comme le montrent les tableaux 3 et 4, l'amélioration de la performance peut être escomptée dès lors qu'ils suivent un entraînement régulier pendant un certain temps, à raison de deux fois par semaine au moins. Des résultats positifs en entraînement constituent une grande motivation pour les volleyeurs débutants.

**TABEAU 3: COMPARAISON DES PERFORMANCES PHYSIQUES DE JOUEURS DE MINI-VOLLEYBALL AVEC CELLES DE NON-JOUEURS**

	Joueurs de Mini-Volleyball	Non-joueurs	Différences entre joueurs de Mini-Volleyball et non-joueurs
Taille	150,1	151,0	-0,9 cm
Poids	42,4	42,5	-0,1 kg
Force de prise	26,3	23,3	+3,0 kg
Force du dos	74,7	65,2	+9,5 kg
Saut vertical	41,2	38,4	+2,8 cm
Saut en courant	43,1	37,5	+5,6 cm
Saut de contre	35,6	28,7	+6,9 cm
3 successifs	5,32	4,36	+0,96 m
Pas chassés à deux jambes avec large saut	41,4	36,0	+5,4 fois
Course aller-retour sur 9 m	16,1	18,3	+2,2 sec
Test de flexion vers l'avant	12,3	14,6	-2,0 cm
Test de montée des marches Harvard	63,9	62,8	+1,1 point

**TABEAU 4: ÉVOLUTION DES PERFORMANCES PHYSIQUES DE FEMMES D'ÂGE MOYEN (ENV. 40 ANS) PRATIQUANT LE VOLLEYBALL APRÈS UN ENTRAÎNEMENT DE 9 MOIS (DEUX JOURS PAR SEMAINE À RAISON DE DEUX HEURES PAR JOUR)**

	Prise gauche	Force droite	Saut vertical	Force du dos	Pas chassés (nombre de fois)	Flexion avant (test d'extension du tronc)	Flexion arrière	Test de montée des marches Harvard
1er test	29,7 kg	32,8 kg	34,3 cm	85,5 kg	39,8 fois	47,3 cm	16,0 cm	52,4 points
2ème test	32,0 kg	34,3 kg	37,6 cm	97,7 kg	41,0 fois	47,4 cm	15,9 cm	58,3 points
Différence	2,3	1,5	3,3	12,2	1,2	0,1	-0,1	5,9

## 4. Principes fondamentaux régissant l'entraînement des volleyeurs débutants

Les éléments suivants doivent être pris en considération dans la formation des volleyeurs débutants:

- a) Mettre en place des méthodes et des processus d'entraînement systématiques afin d'améliorer les aptitudes, les performances physiques et les attitudes mentales des débutants.
- b) Utiliser différentes activités sportives (p. ex., autres jeux de ballon) pour modifier les habitudes des débutants et développer leurs aptitudes de base.
- c) S'assurer que l'entraînement des débutants ne dépasse pas 10 répétitions de chaque exercice. Des pauses de 10 à 15 minutes doivent être prévues après 60 minutes d'entraînement.
- d) Éviter d'utiliser, lorsqu'on entraîne des débutants de moins de 12 ans, des méthodes utilisant des poids.
- e) Prévoir des exercices d'échauffement avant l'entraînement quotidien.
- f) Fournir aux débutants des explications théoriques sur chaque structure de jeu pour en faciliter la compréhension.
- g) Préparer un environnement propice à la formation. Motiver les débutants en les encourageant.
- h) Attribuer des responsabilités aux débutants pour faciliter l'apprentissage des rôles sociaux (relations chef-suiveur, etc.).
- i) Ne pas soumettre les débutants à un stress intense ou à de trop fortes pressions lors de l'entraînement.
- j) Renforcer le mental des débutants en leur donnant confiance par le jeu et la pratique.
- k) Donner à chacun des débutants la même chance de participer aux situations de jeu. Il ne peut pas y avoir d'amélioration chez ceux qui se contentent de rester assis et d'observer.
- l) Minimiser l'importance de la victoire; les efforts durant l'entraînement sont plus importants que les résultats de la compétition.

Lorsqu'on enseigne le Volleyball aux débutants, il faut en outre:

- i) Trouver le moyen de faciliter leur familiarisation avec chaque structure de jeu.
- ii) Diminuer leur crainte du ballon.
- iii) Augmenter leur intérêt pour le Volleyball en introduisant des méthodes d'entraînement attrayantes.
- iv) Eviter qu'ils se fassent mal en prévoyant des méthodes d'entraînement appropriées basées sur leurs aptitudes et sur leur condition physique.
- v) Eviter d'initier certaines structures de jeu sans passer par des exercices destinés à se familiariser avec le ballon.
- vi) Introduire de nouvelles situations de jeu dès qu'ils ont maîtrisé les techniques de passe et de service.

## 5. Exercices pour volleyeurs débutants

### A. Jouer avec le ballon (un joueur)

- a) Dribbler à une main, gauche ou droite (FIG. 5-1A).
- b) Dribbler à deux mains en avançant ou en faisant rouler le ballon (FIG. 5-1B).
- c) Dribbler à deux mains en reculant ou en faisant rouler le ballon (FIG. 5-1C).
- d) Dribbler en pas chassés, gauche ou droite, ou en faisant rouler le ballon (FIG. 5-1D).
- e) Dribbler en pas croisés, gauche ou droite (FIG. 5-1E).
- f) Réceptionner en sautant tout en avançant (FIG. 5-1F).
- g) Réceptionner en étant accroupi avec un rebond (FIG. 5-1G).
- h) Faire tourner le ballon entre les jambes ou le corps (FIG. 5-1H).
- i) Dribbler à une main en position accroupie en étendant une jambe après l'autre (FIG. 5-1I).
- j) Se déplacer et tourner avec le ballon entre les chevilles ou les genoux (FIG. 5-1J).
- k) S'asseoir en V en appui dorsal (FIG. 5-1K).
- l) Plier le dos en appui ventral avec le ballon (FIG. 5-1L).
- m) Lancer le ballon derrière la hanche ou le dos (FIG. 5-1M).
- n) Rouler sur le côté en gardant le ballon dans les mains (FIG. 5-1N).
- o) Faire un saut carapé en gardant le ballon entre les deux chevilles (FIG. 5-1O).
- p) Lancer le ballon vers l'avant, faire une pompe et se déplacer vers l'avant en position accroupie (FIG. 5-1P).
- q) Sauter avec impulsion en succession.
- r) Réceptionner en position accroupie avec un rebond en avançant.
- s) Réceptionner en roulant avec un rebond.

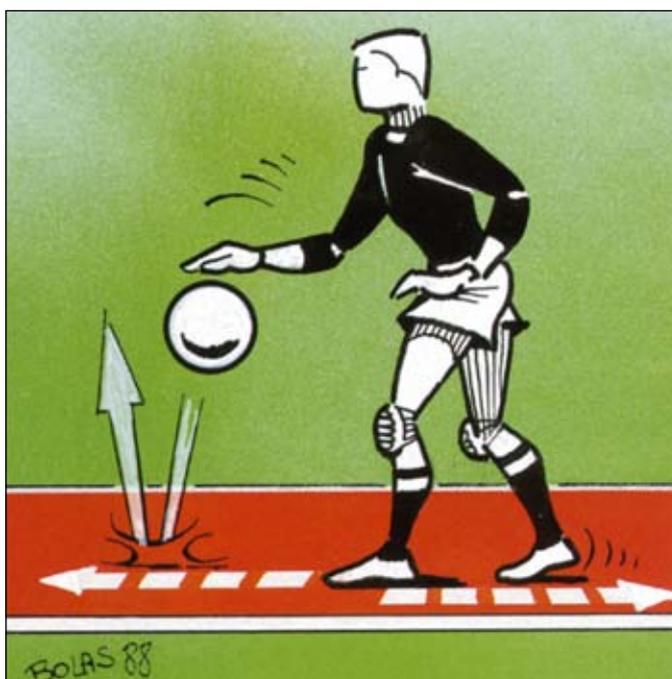


FIG. 5-1A



FIG. 5-1B



FIG. 5-1c



FIG. 5-1D



FIG. 5-1E

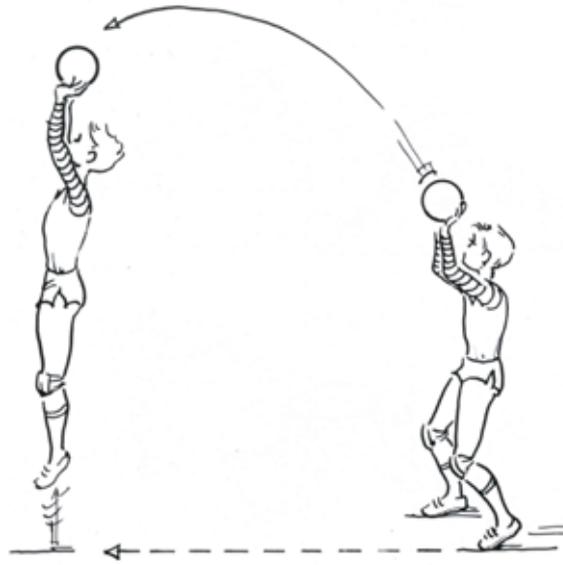


FIG. 5-1F

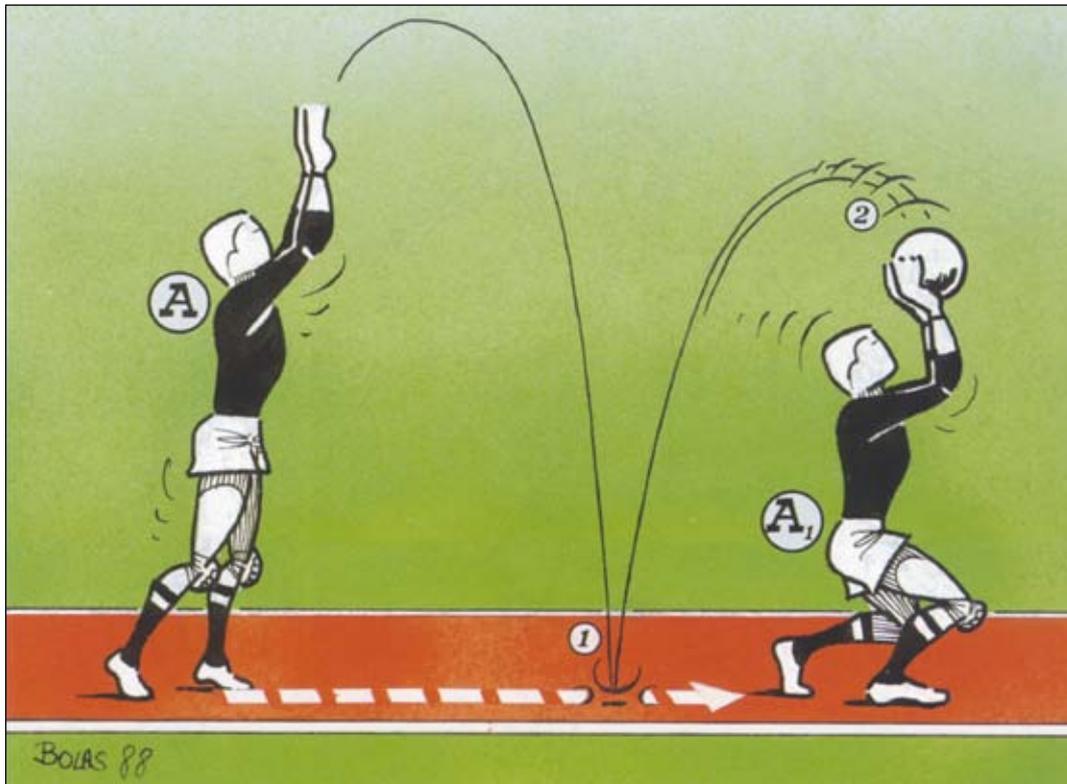


FIG. 5-1G

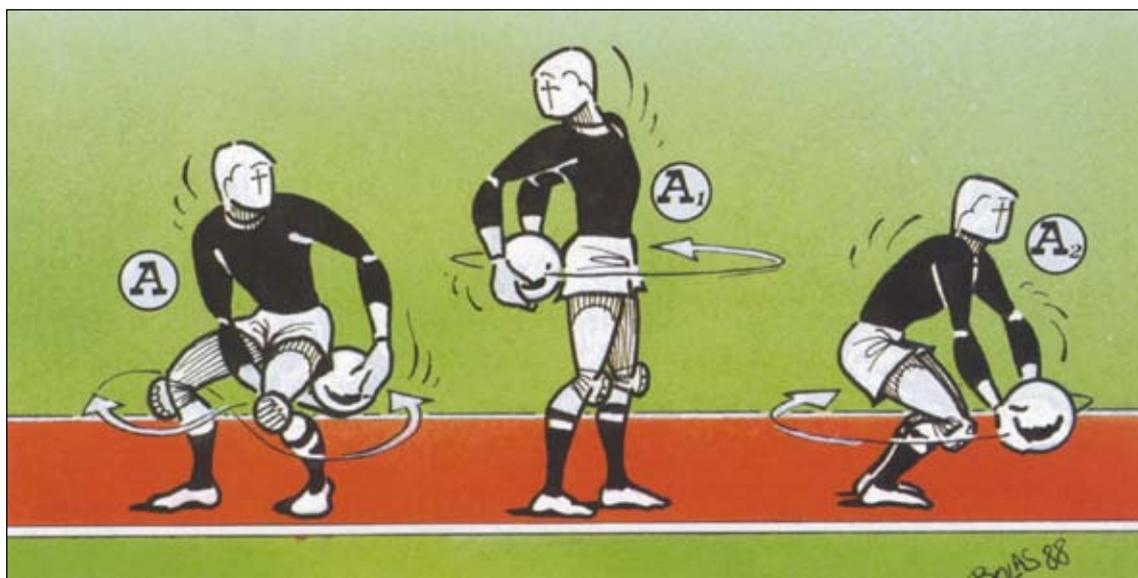


FIG. 5-1H



FIG. 5-1I

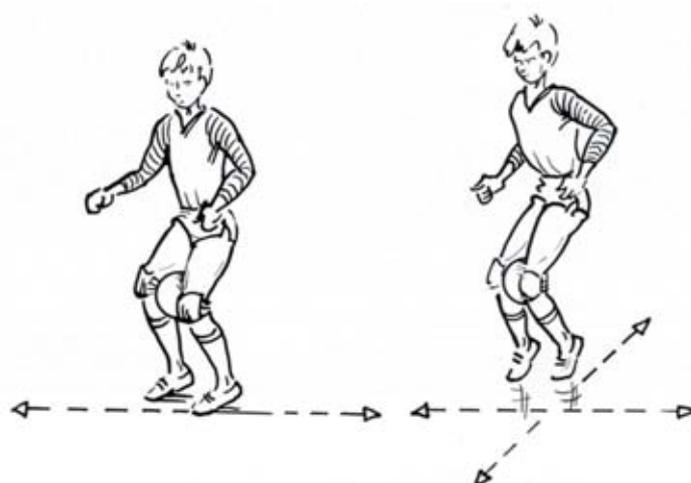


FIG. 5-1J



FIG. 5-1K



FIG. 5-1L

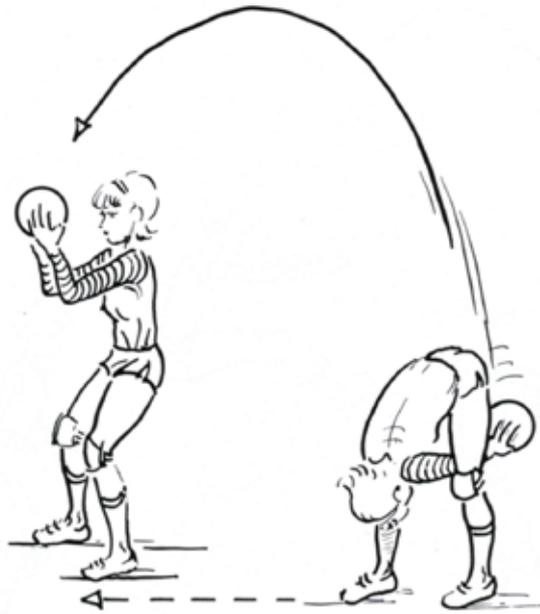


FIG. 5-1M



FIG. 5-1N

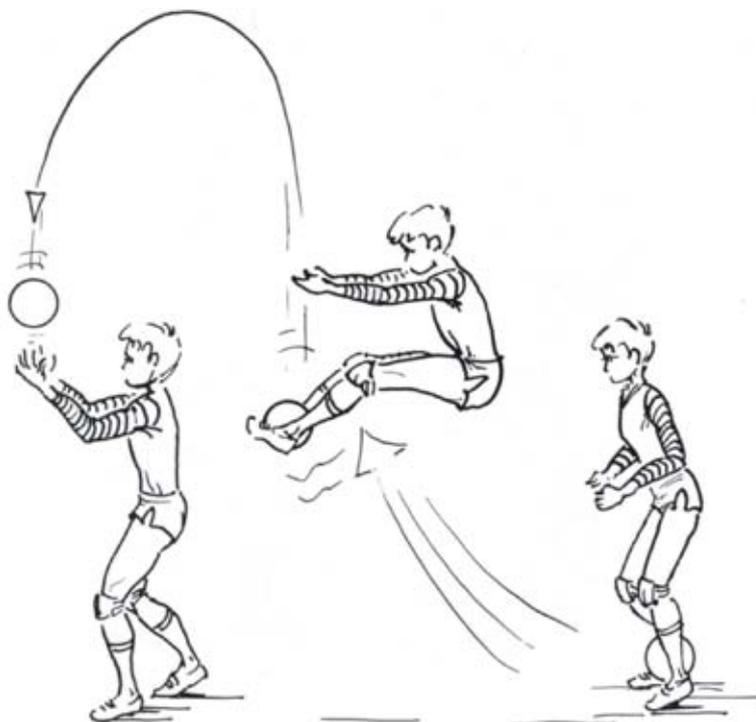


FIG. 5-1o

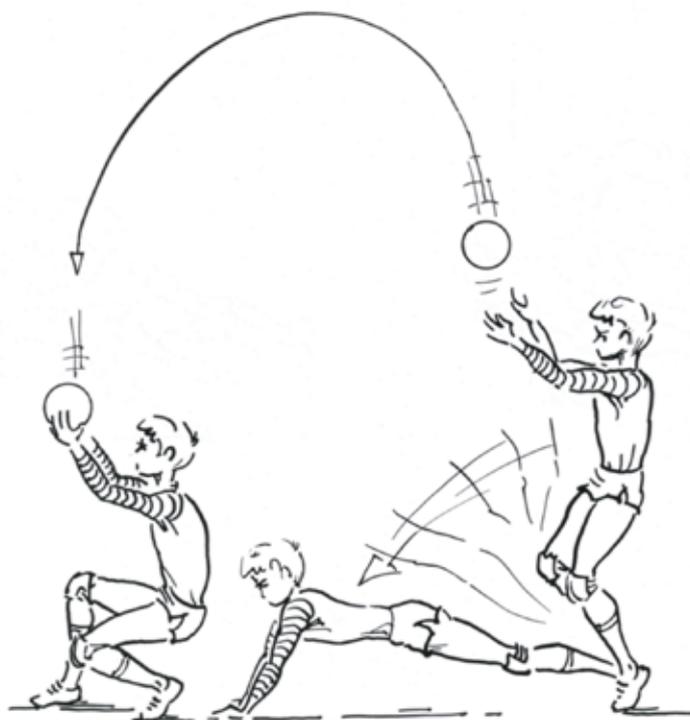


FIG. 5-1p

## B. Jouer avec le ballon (deux joueurs)

- a) Attraper le ballon, se redresser et le lancer (3 m).
- b) Attraper le ballon en position allongée sur le dos.
- c) Faire une passe de poitrine en position assise.
- d) Faire une passe de poitrine et se tourner (FIG. 5-2D).
- e) Faire une passe de poitrine et se mettre en position de pompe (FIG. 5-2E).
- f) Faire une passe de poitrine et se mettre en position ventrale (FIG. 5-2F).
- g) Réceptionner le ballon et le lancer en tournant (FIG. 5-2G).
- h) Réceptionner le ballon en sautant et le lancer en l'air (FIG. 5-2H).
- i) Se plier de dos et de côté (FIG. 5-2I1 et 5-2I2).
- j) Faire une passe au partenaire en torsion (FIG. 5-2J).
- k) Lancer le ballon au partenaire en torsion (FIG. 5-2K).
- l) Délivrer le ballon entre les jambes et au-dessus de la tête (FIG. 5-2L).
- m) Faire un saut de saute-mouton et attraper un ballon après un rebond (FIG. 5-2M).
- n) Faire un saut de saute-mouton et attraper sans rebond (FIG. 5-2N).
- o) Sauter et lancer le ballon en position carpée (FIG. 5-2O).

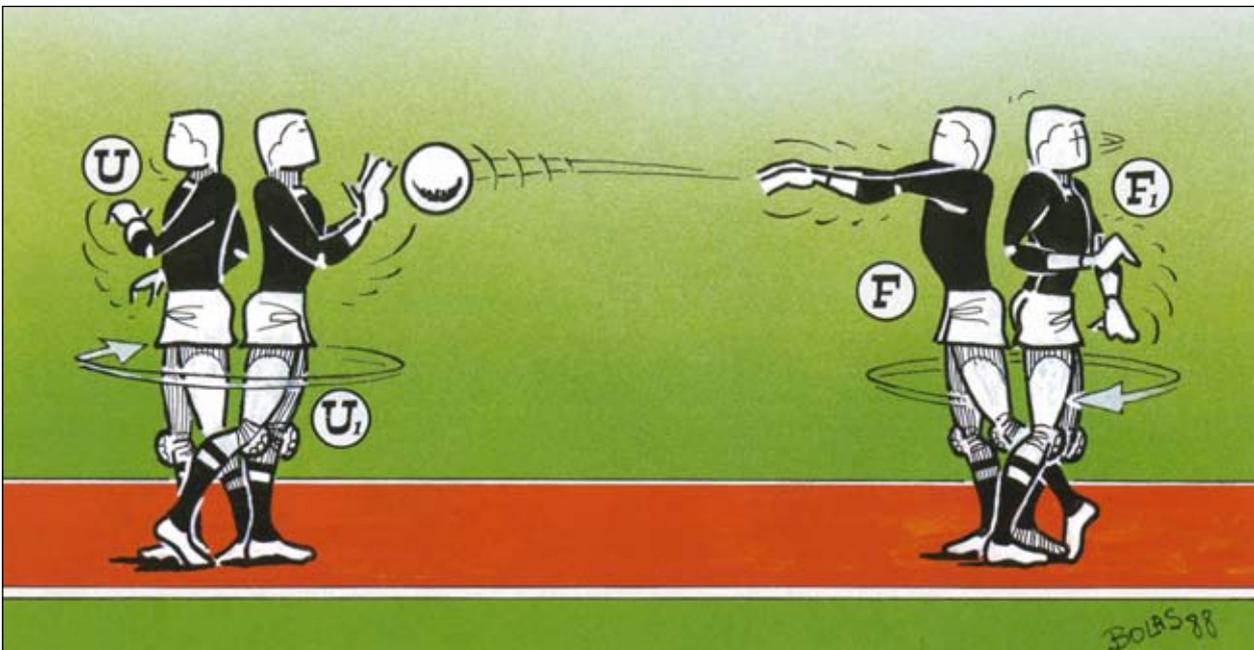


FIG. 5-2D

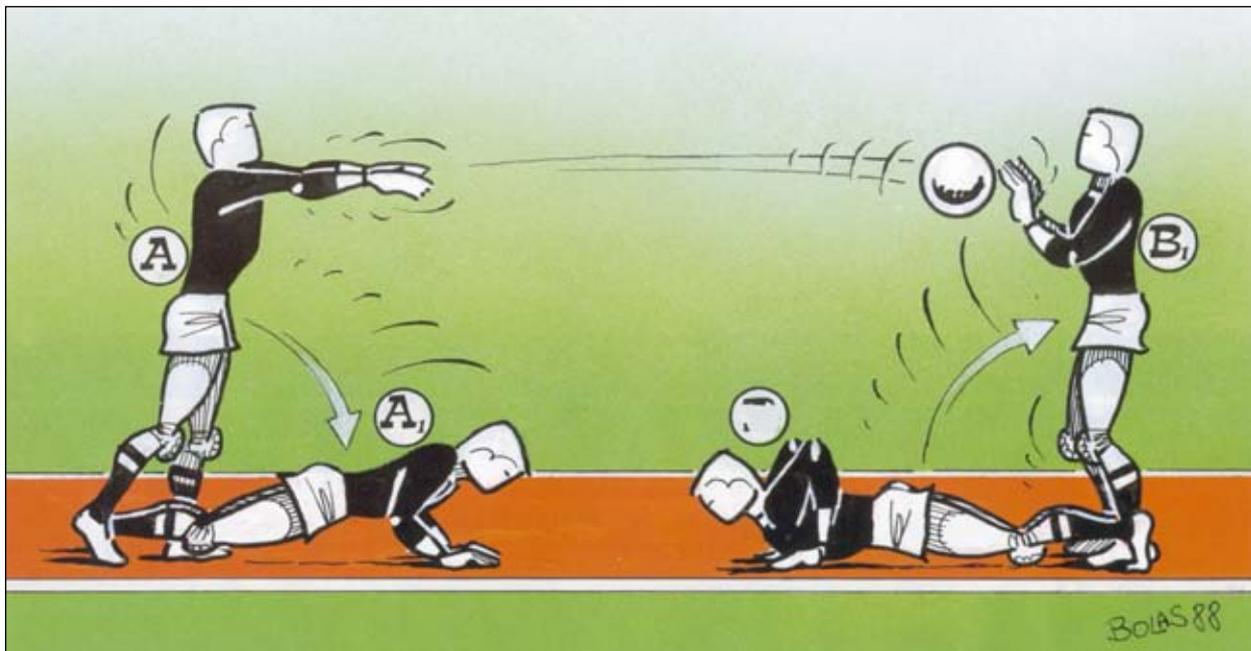


FIG. 5-2E

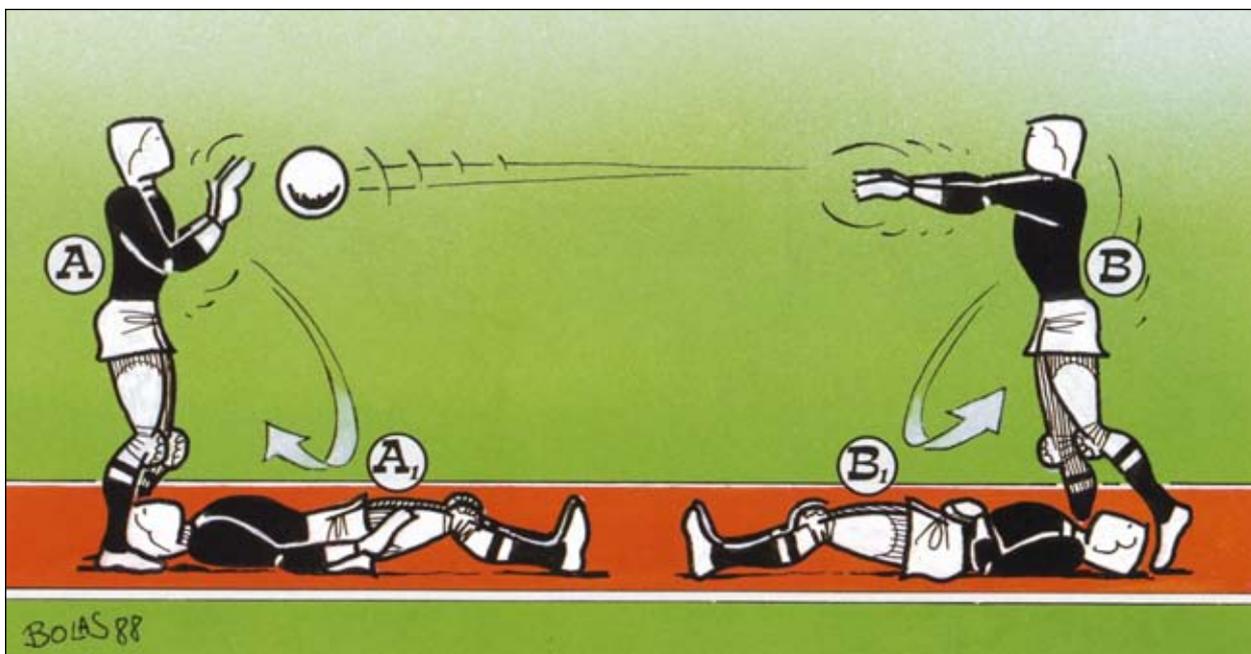


FIG. 5-2F

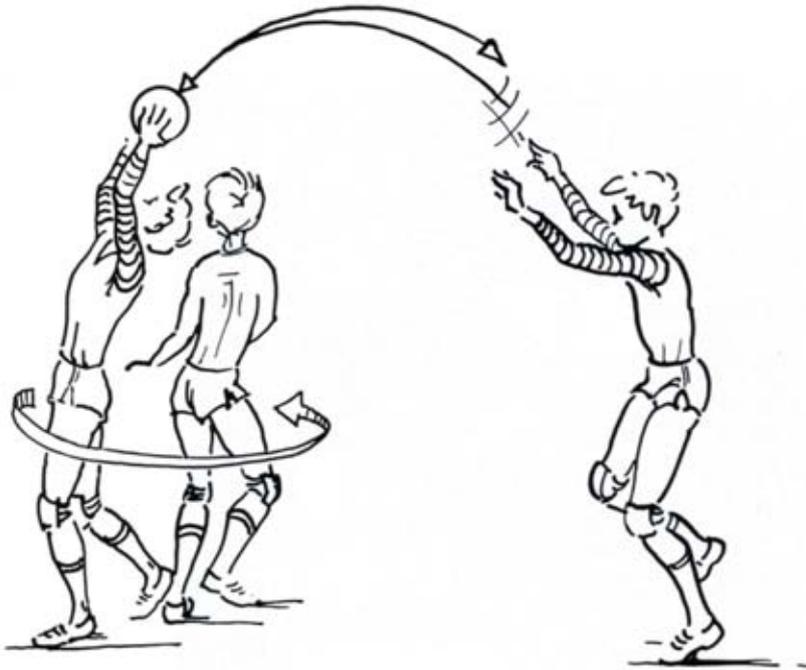


FIG. 5-2G

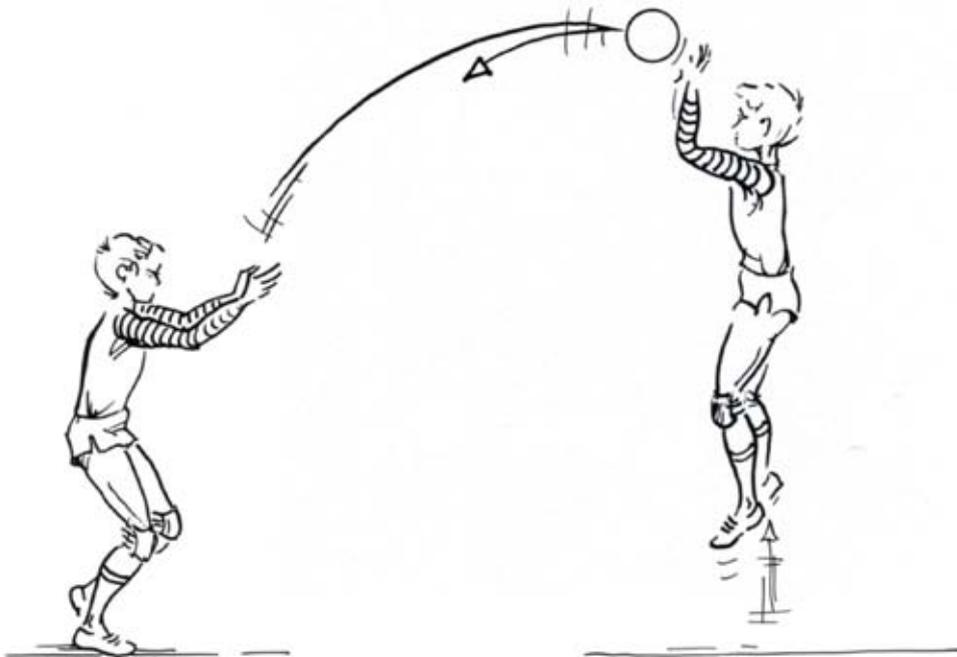


FIG. 5-2H

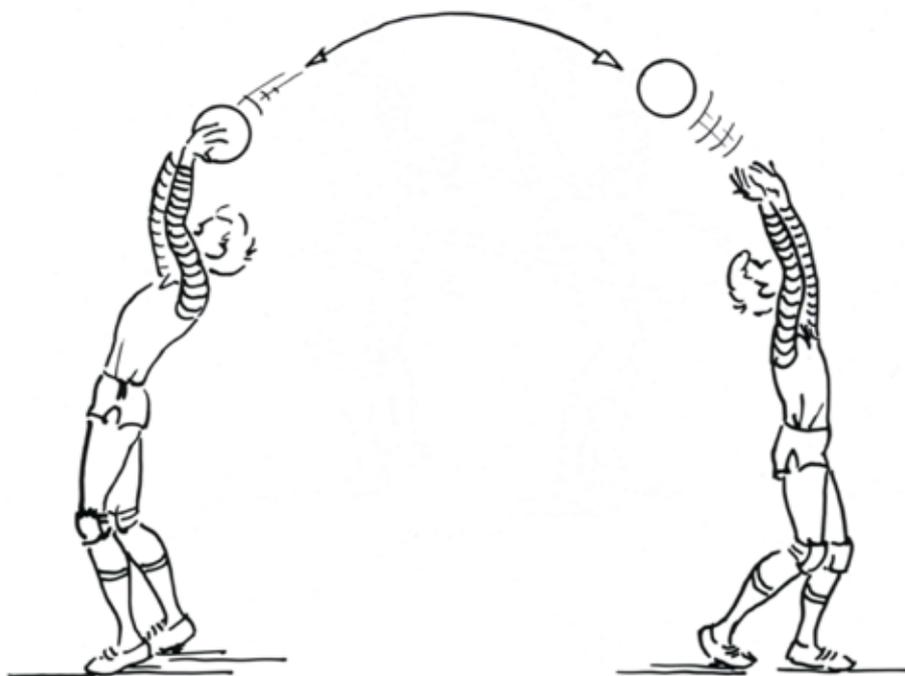


FIG. 5-21

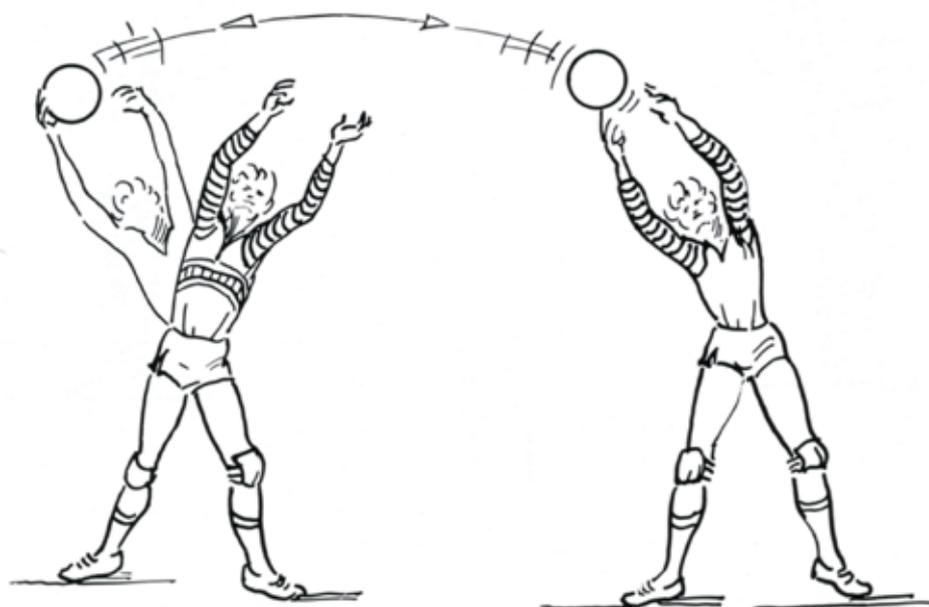


FIG. 5-22

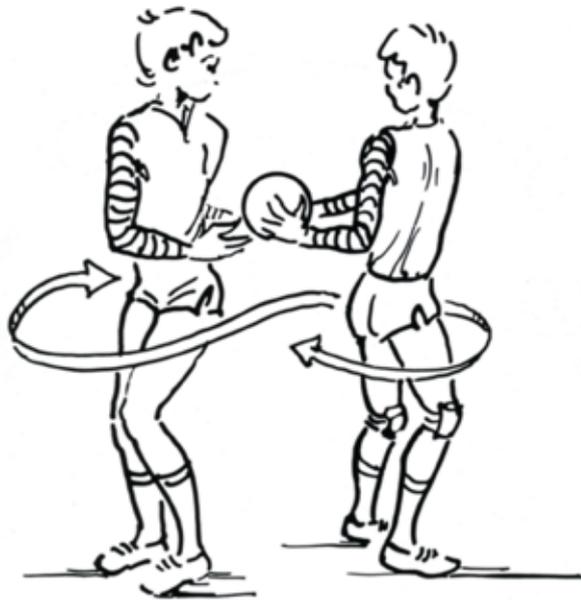


FIG. 5-2j

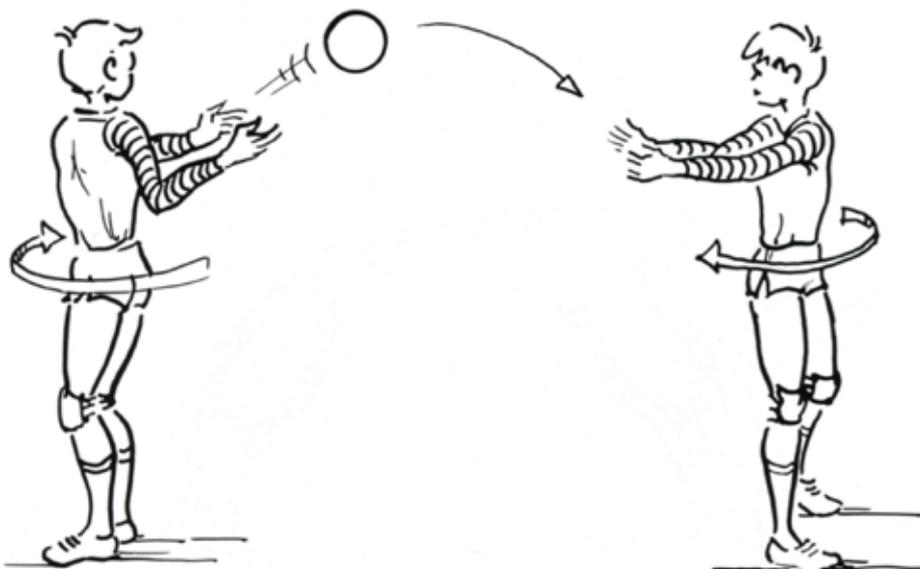


FIG. 5-2k

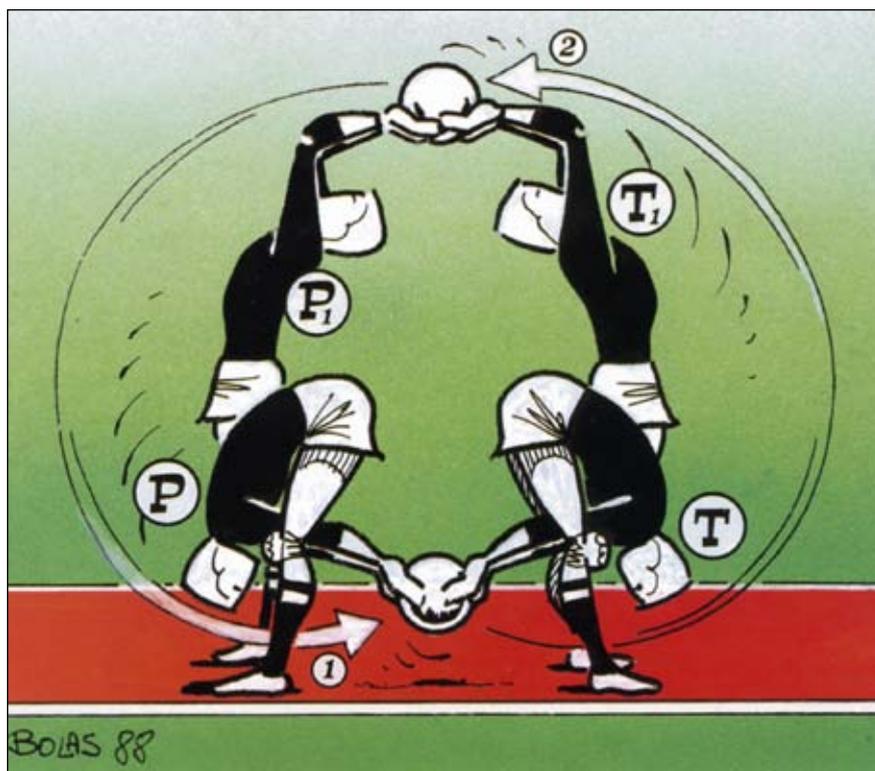


FIG. 5-2L

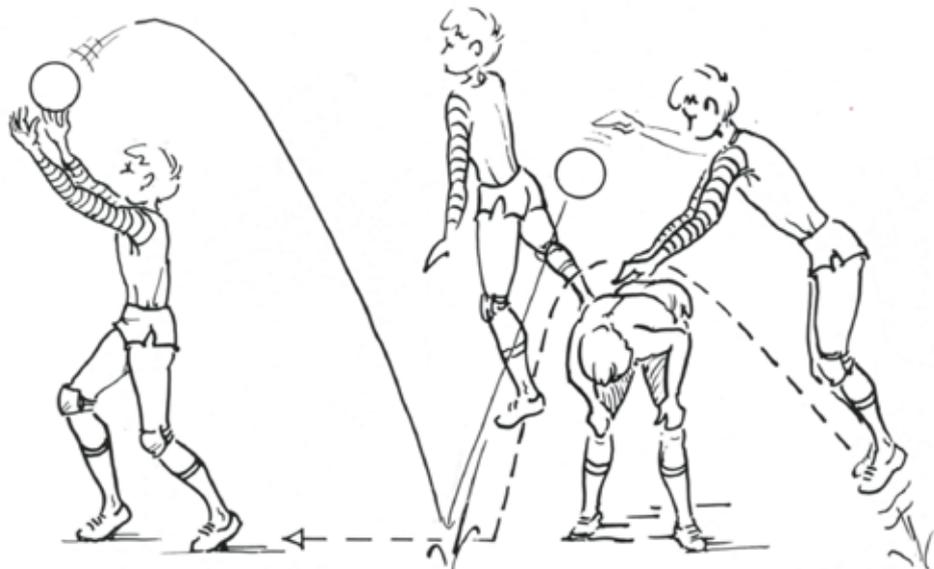


FIG. 5-2M

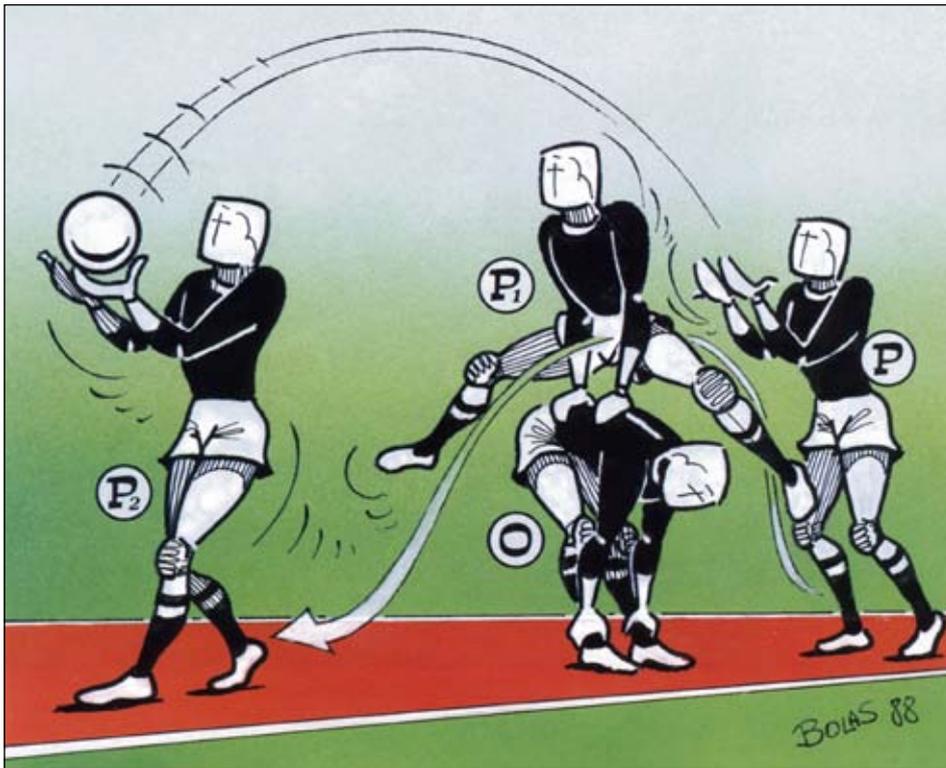


FIG. 5-2N

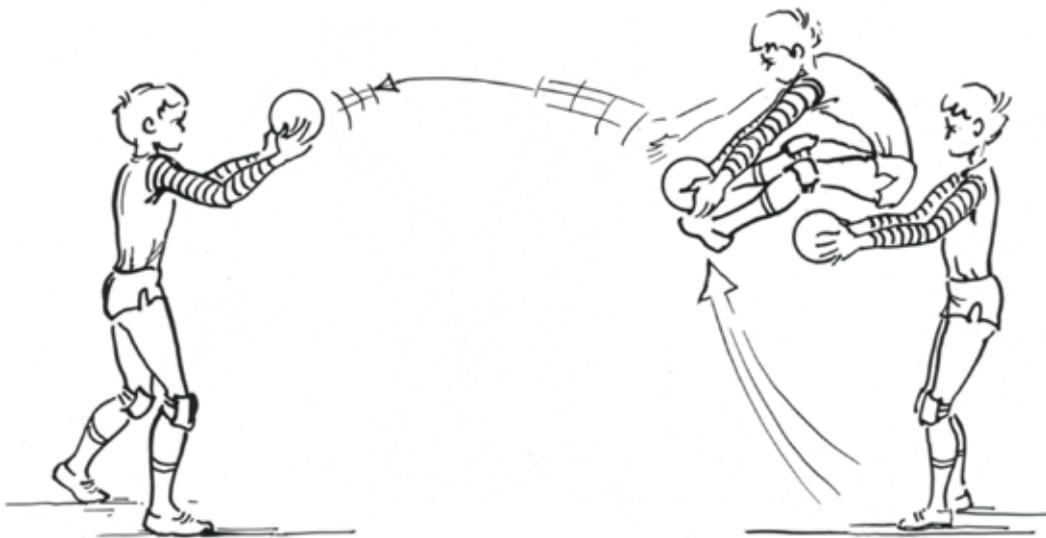


FIG. 5-2o

### C. Introduction à la passe basse

- a) Combiner les deux bras tout en adoptant la position de base (FIG. 5-3A).
- b) Faire rebondir le ballon et l'attraper sur les bras (FIG. 5-3B).
- c) Faire une volée à un rebond en succession (FIG. 5-3C1 et 5-3C2).
- d) Faire une volée successive sans rebond (FIG. 5-3D).
- e) Faire une volée à un rebond comme au tennis (FIG. 5-3E).
- f) Faire une volée au mur après un rebond (FIG. 5-3F).
- g) Faire une volée successive sans rebond en se déplaçant à gauche et à droite (FIG. 5-3G).
- h) Faire une volée successive sans rebond en changeant de direction.
- i) Faire une volée basse successive.
- j) Faire une volée successive sans rebond en avançant (FIG. 5-3J).
- k) Faire une volée successive sans rebond en se déplaçant à gauche ou à droite (FIG. 5-3K).



FIG. 5-3A

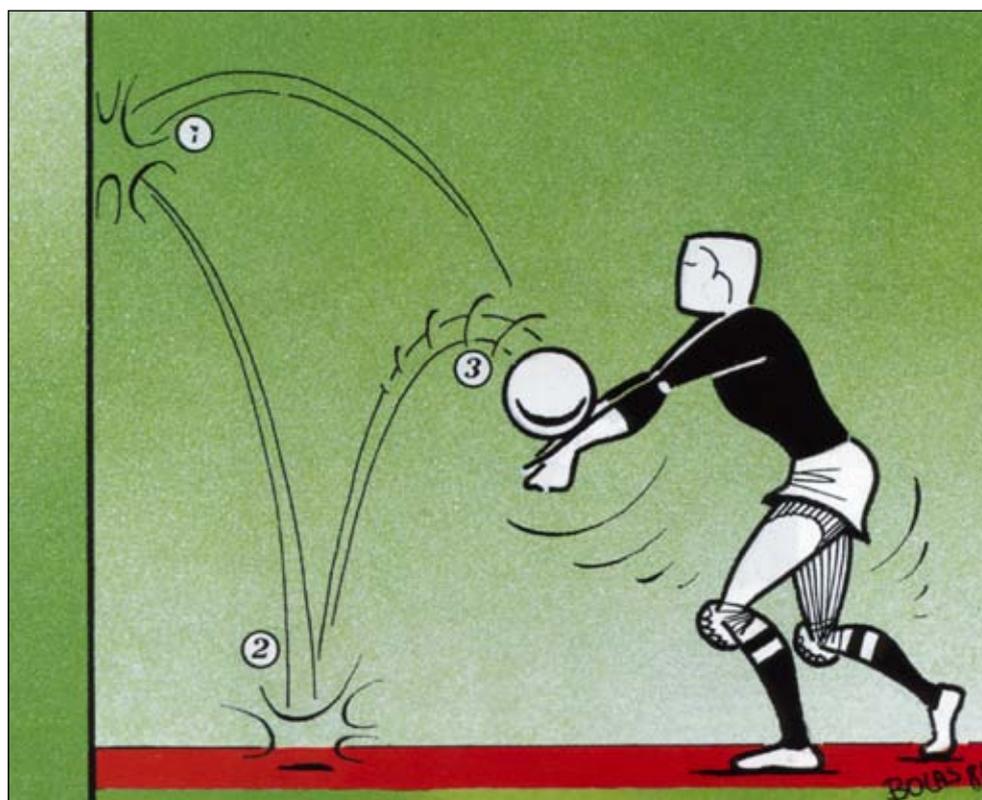


FIG. 5-3B



FIG. 5-3c1

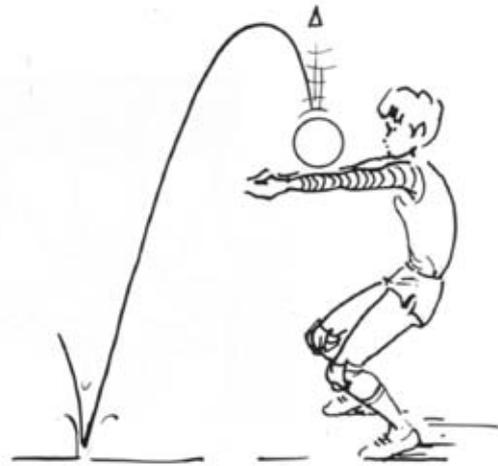


FIG. 5-3c2

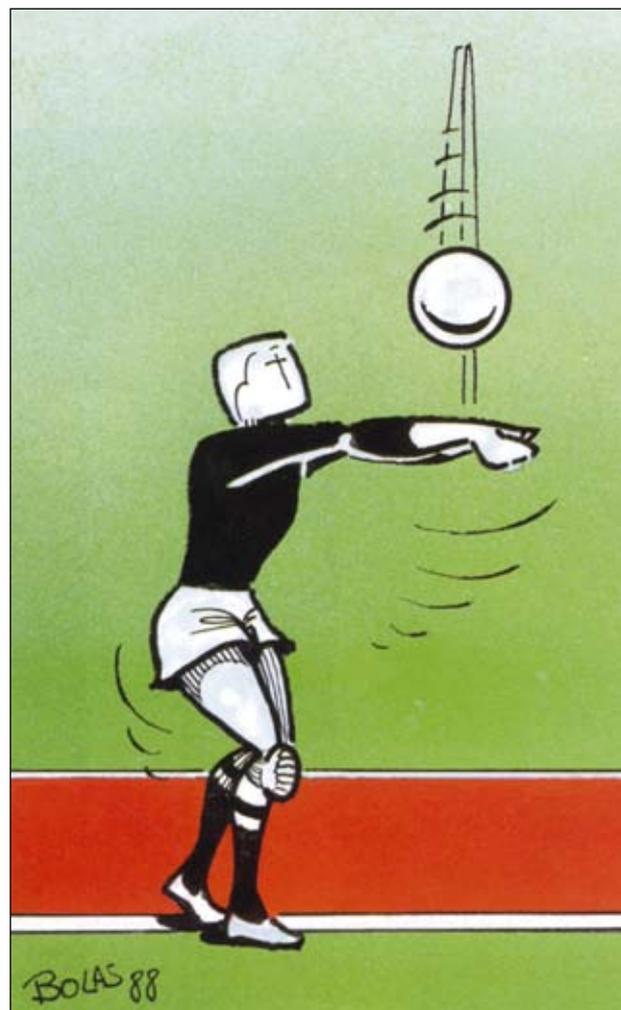


FIG. 5-3D

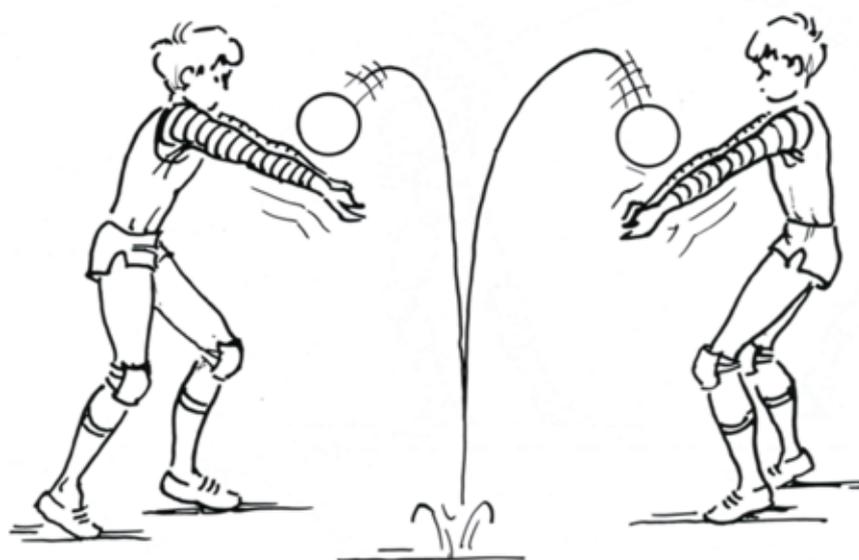


FIG. 5-3E

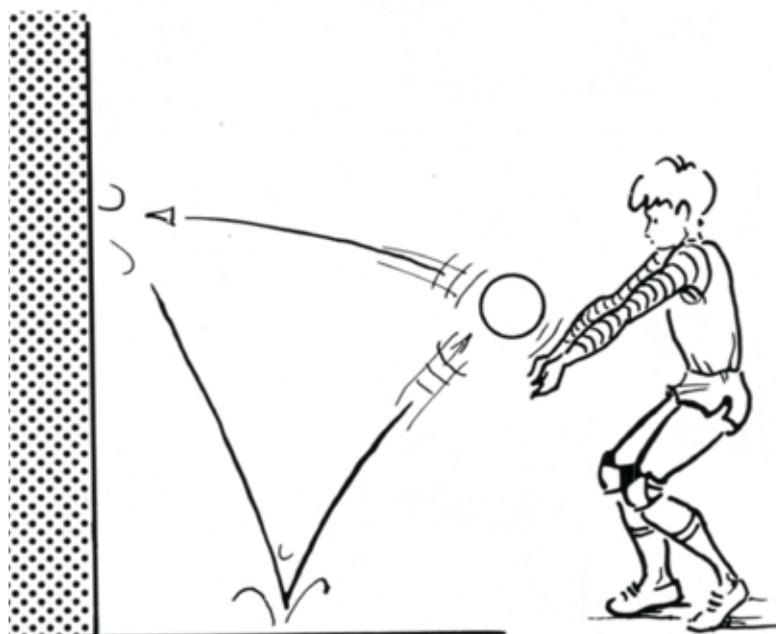


FIG. 5-3F

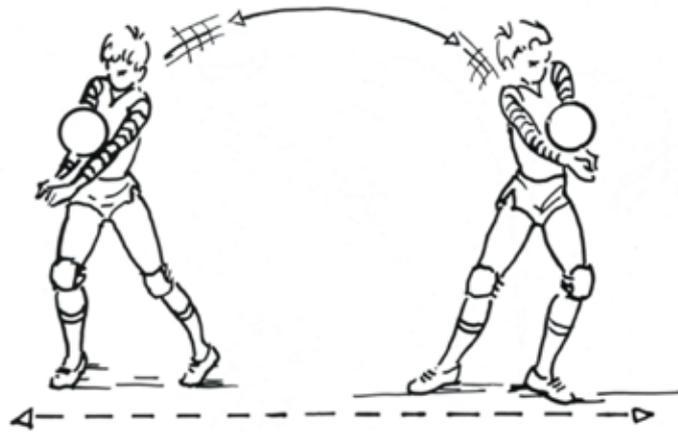


FIG. 5-3G

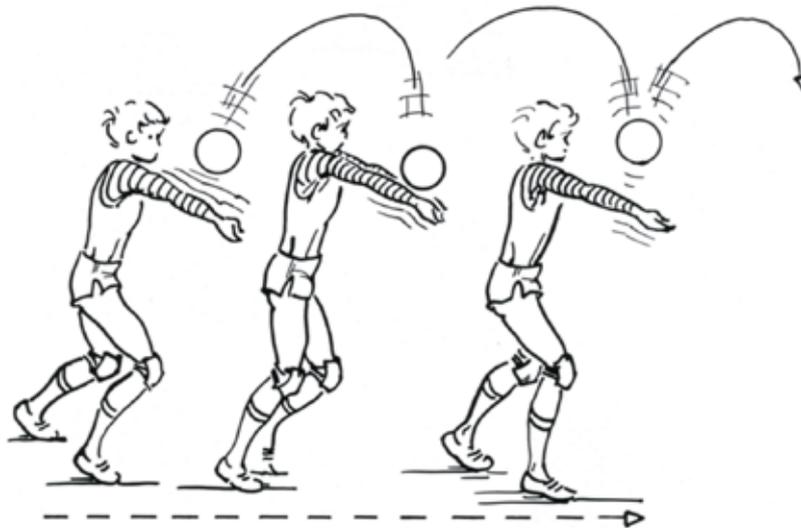


FIG. 5-3J

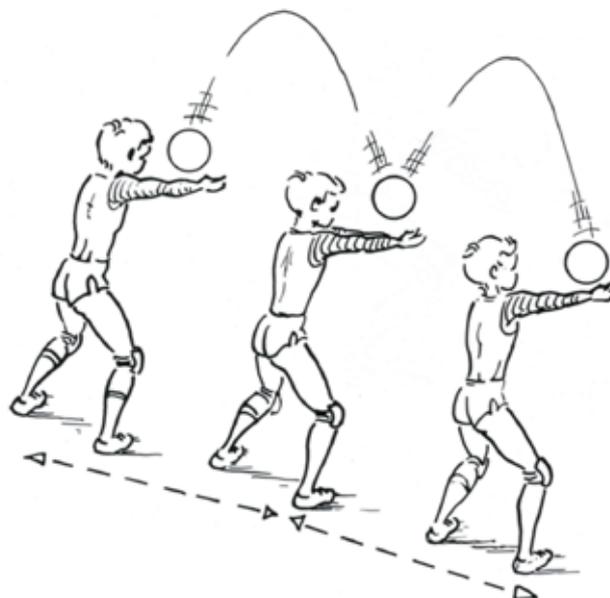


FIG. 5-3K

## D. Introduction au service par en dessous (passe à une main)

- a) Faire une volée à un rebond à un seul bras, gauche ou droit (FIG. 5-4A).
- b) Faire une volée à un rebond à un seul bras, tour à tour (FIG. 5-4B).
- c) Faire une volée contre le mur à un rebond (FIG. 5-4C).
- d) Faire une volée à un rebond comme au tennis (FIG. 5-4D).
- e) Faire une volée sans rebond à un seul bras, gauche ou droit (FIG. 5-4E).
- f) Faire une volée sans rebond bras gauche, bras droit et deux bras.
- g) Faire une volée sans rebond bras gauche et bras droit en se déplaçant latéralement (FIG. 5-4G).
- h) Faire une volée contre le mur sans rebond en succession (FIG. 5-4H).
- i) Passer le ballon d'un joueur à l'autre à un seul bras (FIG. 5-4I).
- j) Servir le ballon contre le mur par en dessous (FIG. 5-4J).
- k) Servir le ballon vers le terrain de l'adversaire en passant au-dessus du filet (3, 5 et 7 m) puis derrière la ligne de fond.
- l) Contrôler le service en servant 10 fois dans chaque jeu (FIG. 5-4L).

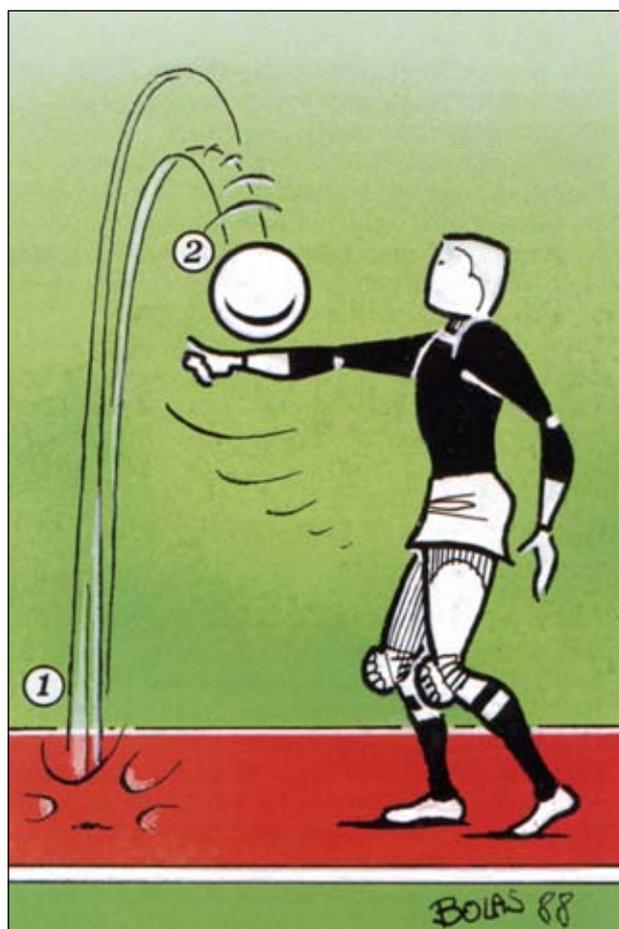


FIG. 5-4A



FIG. 5-4B

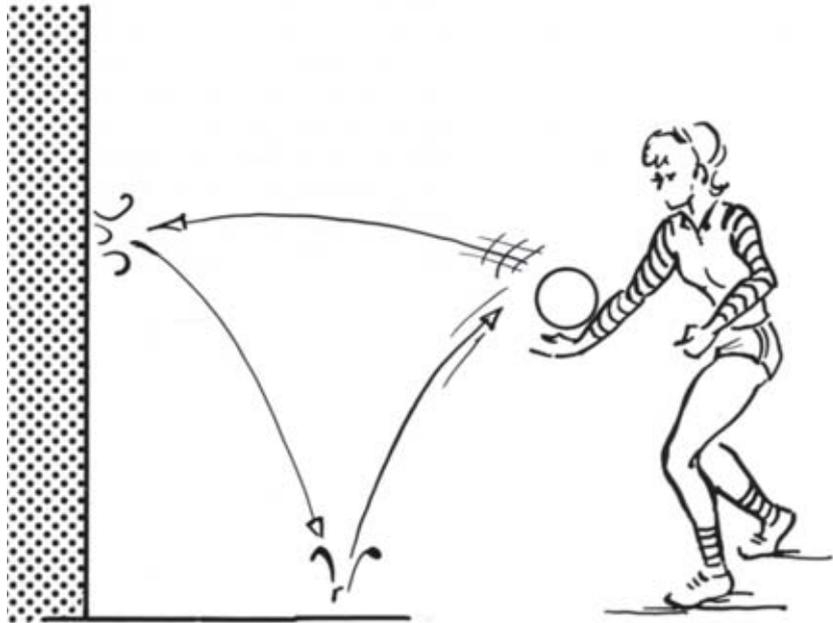


FIG. 5-4C

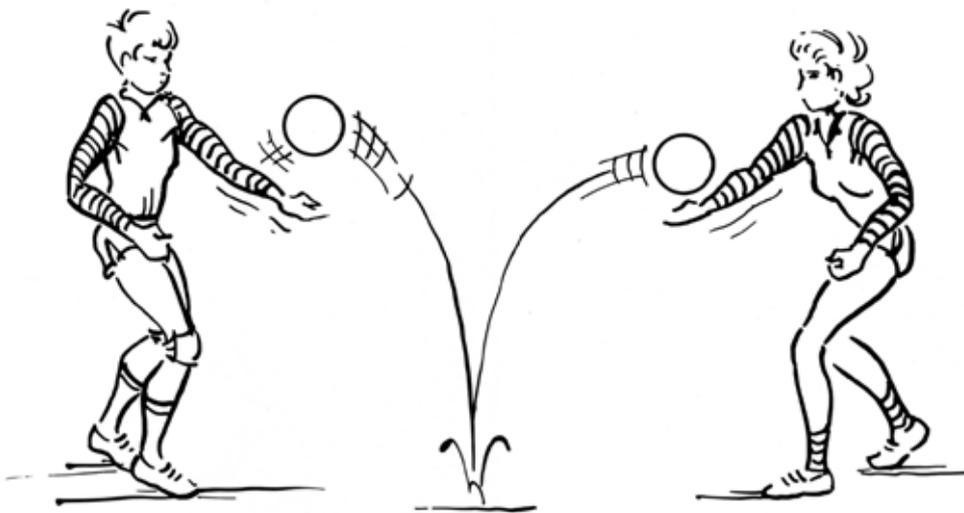


FIG. 5-4D



FIG. 5-4E

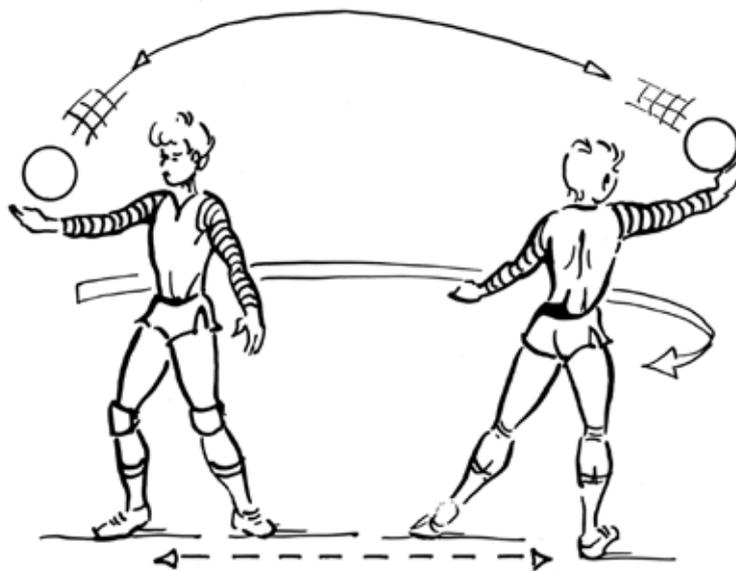


FIG. 5-4G

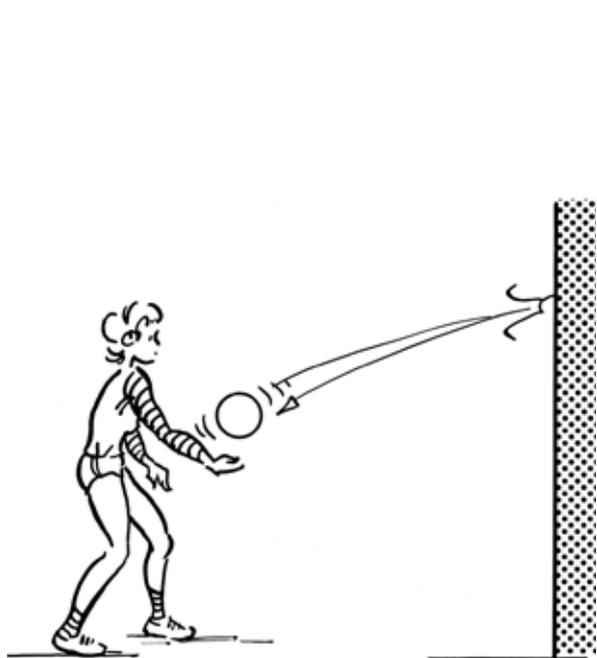


FIG. 5-4H

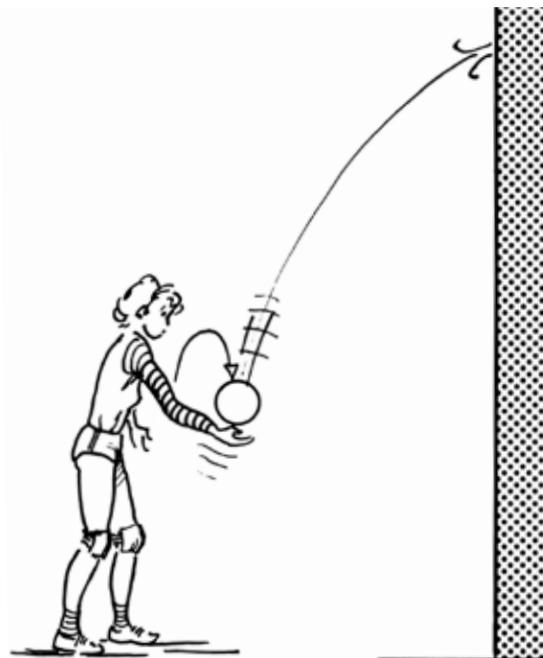


FIG. 5-4J

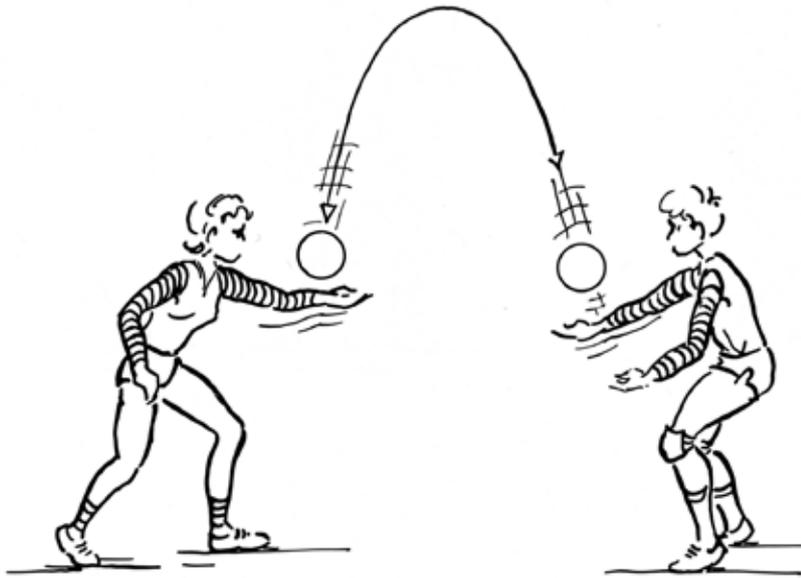


FIG. 5-4i

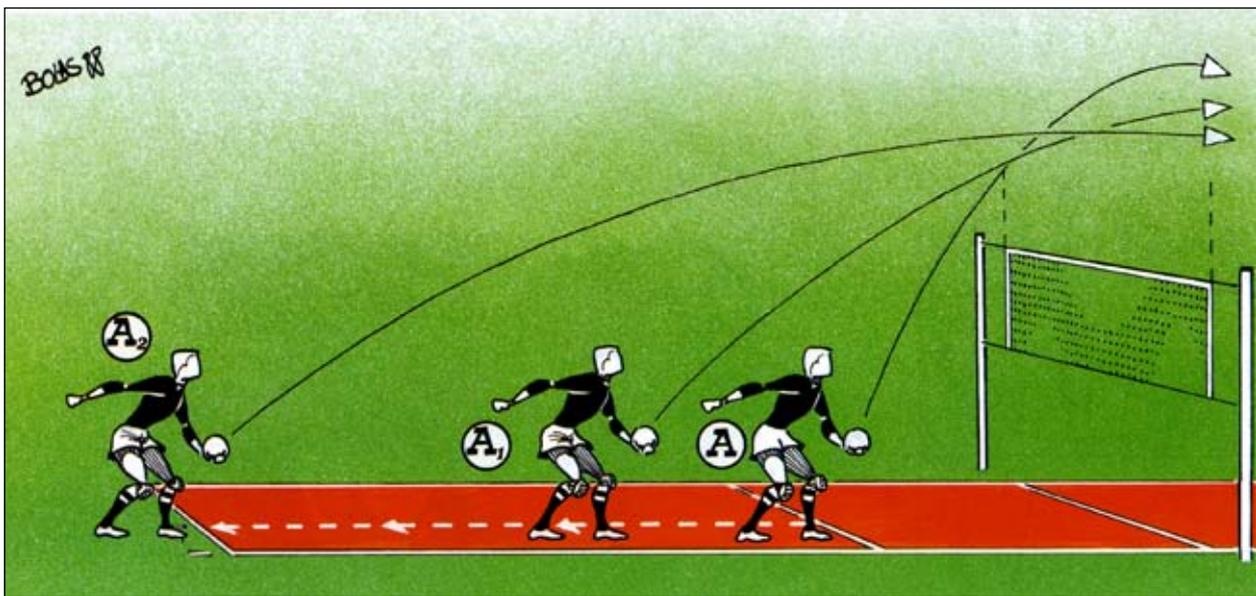


FIG. 5-4k

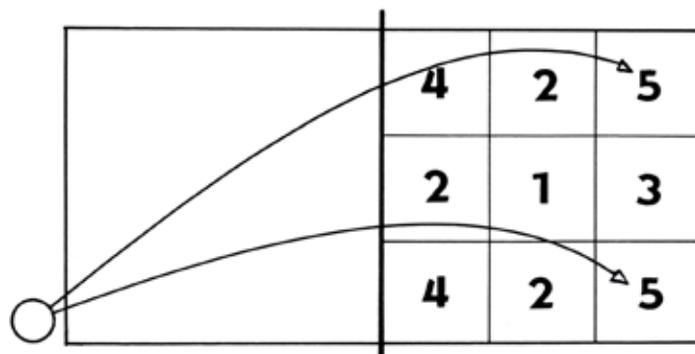


FIG. 5-4l

## E. Introduction à la passe haute (passe d'attaque)

- a) Positionner les mains en vue du contact avec ballon (FIG. 5-5A).
- b) Dribbler le ballon vers le sol (FIG. 5-5B).
- c) Lever le ballon depuis le sol (FIG. 5-5C).
- d) Réceptionner le ballon et le lancer d'une seule main (FIG. 5-5D).
- e) Réceptionner le ballon à un rebond en position haute (FIG. 5-5E1 et 5-5E2).
- f) Réceptionner le ballon sans rebond et le lancer rapidement (FIG. 5-5F).
- g) Réceptionner le ballon sans rebond en avançant (FIG. 5-5G).
- h) Réceptionner le ballon sans rebond en se déplaçant latéralement.
- i) Réceptionner le ballon sans rebond en tournant à gauche ou à droite (FIG. 5-5I).
- j) Réceptionner le ballon sans rebond en position accroupie (FIG. 5-5J).
- k) Etendre les bras et faire des passes d'attaque successives (FIG. 5-5K).
- l) Lancer le ballon vers l'avant et faire une passe arrière en avançant (FIG. 5-5L).
- m) Faire des passes d'attaque successives en se déplaçant latéralement.
- n) Faire des passes d'attaque successives en tournant à gauche ou à droite, 90, 180 et 360 degrés (FIG. 5-5N1 et 5-5N2).
- o) Faire des passes d'attaque successives en avançant (FIG. 5-5O).
- p) Lancer le ballon vers l'avant et faire une passe d'attaque en sautant (FIG. 5-5P).
- q) Faire une passe au mur à un rebond (FIG. 5-5Q).
- r) Faire une passe au mur sans rebond (FIG. 5-5R).
- s) Faire une passe d'un joueur à l'autre à un rebond en position accroupie (FIG. 5-5S).
- t) Faire une passe d'un joueur à l'autre en position assise (FIG. 5-5T).
- u) Faire une passe d'un joueur à l'autre en touchant le sol (FIG. 5-5U).
- v) Faire une passe d'un joueur à l'autre à une main et passe arrière (FIG. 5-5V).
- w) Faire une passe d'un joueur à l'autre à une main et passe (FIG. 5-5W).
- x) Faire une passe latérale d'un joueur à l'autre (FIG. 5-5X).



FIG. 5-5A



FIG. 5-5B



FIG. 5-5C

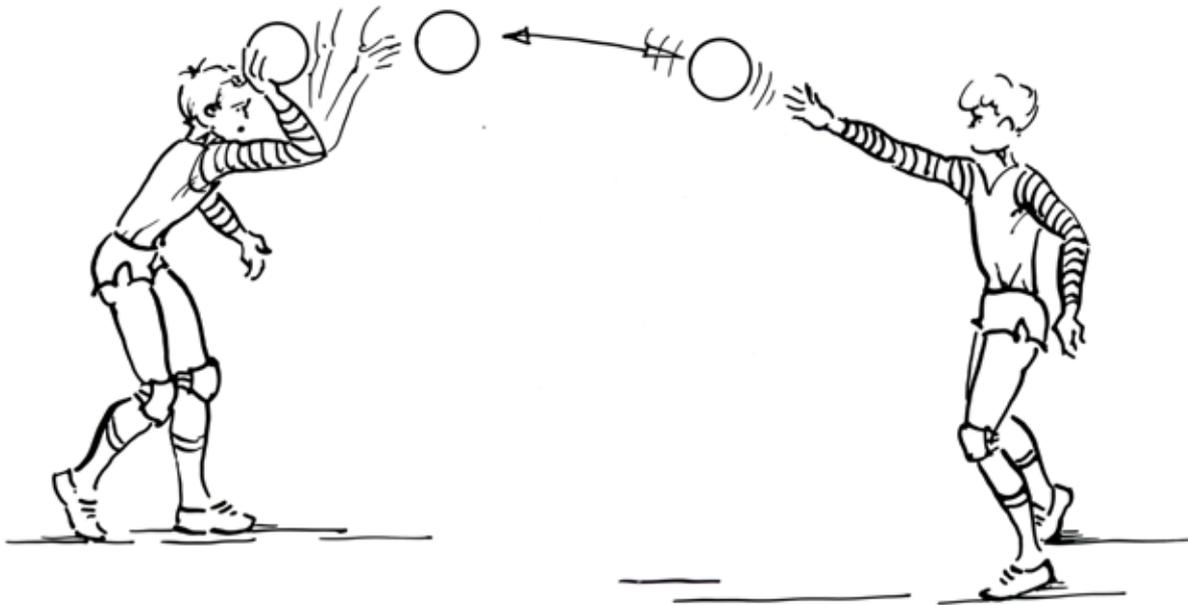


FIG. 5-5D

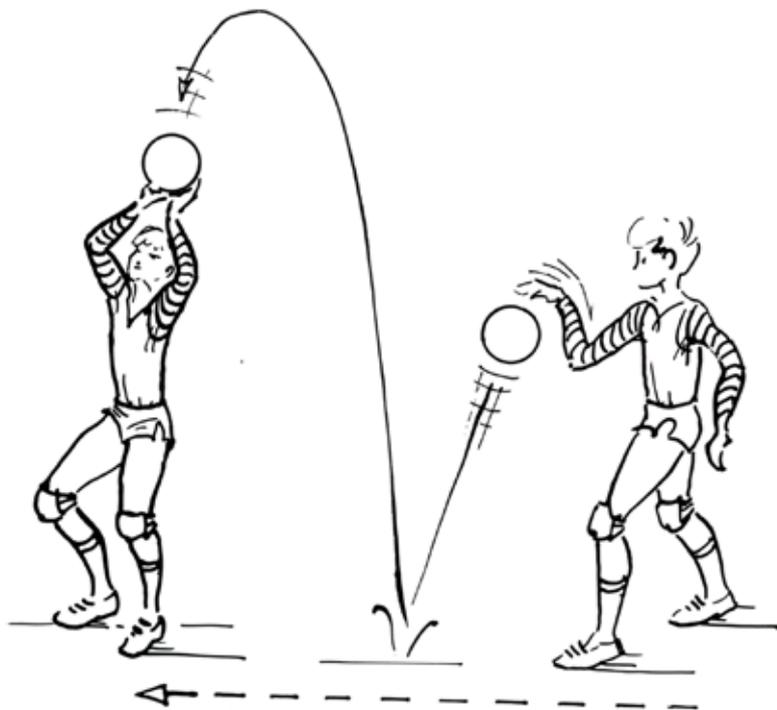


FIG. 5-5E1

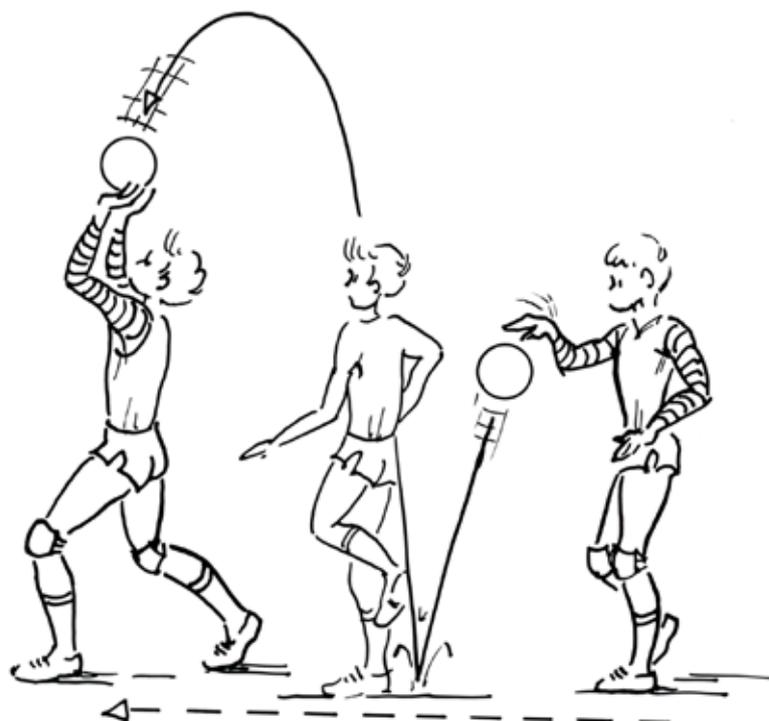


FIG. 5-5E2

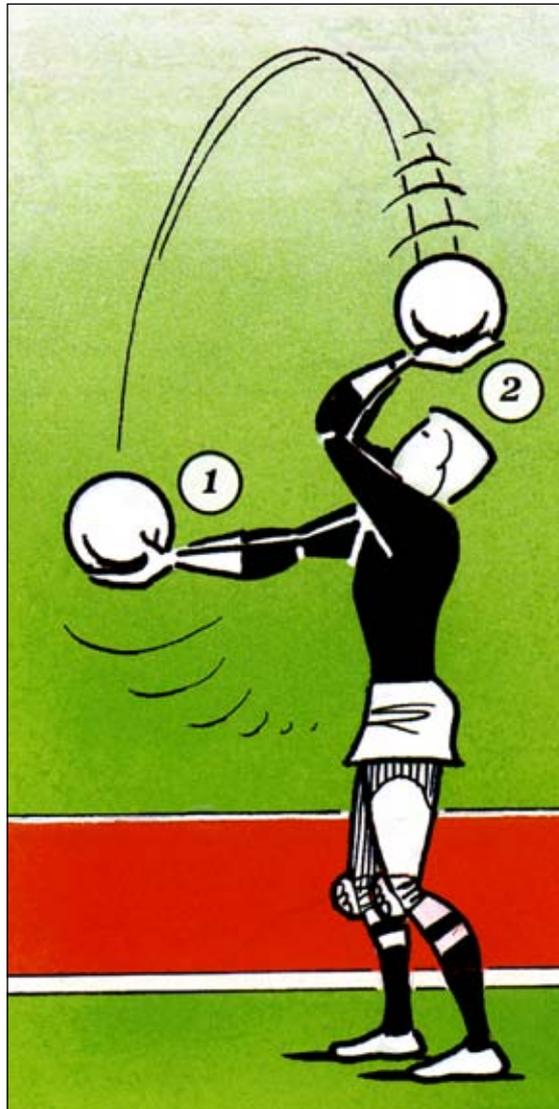


FIG. 5-5F

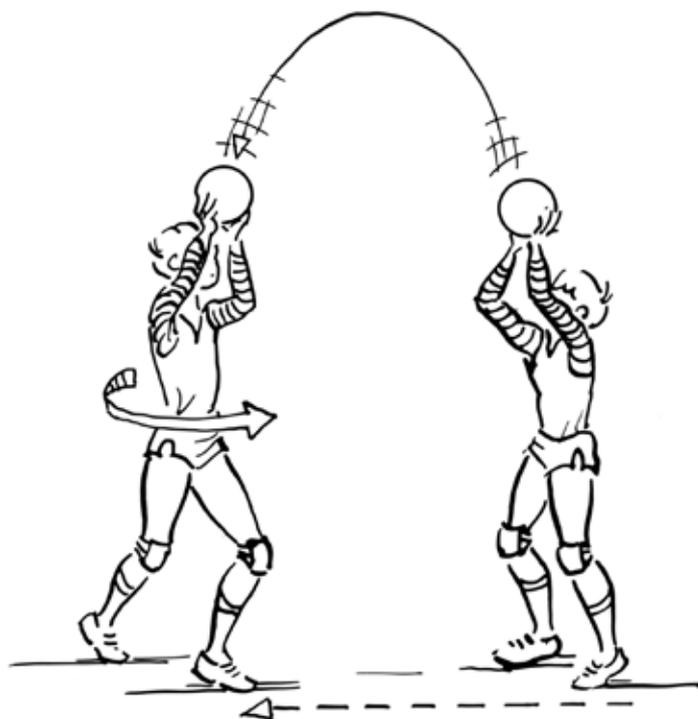


FIG. 5-5c

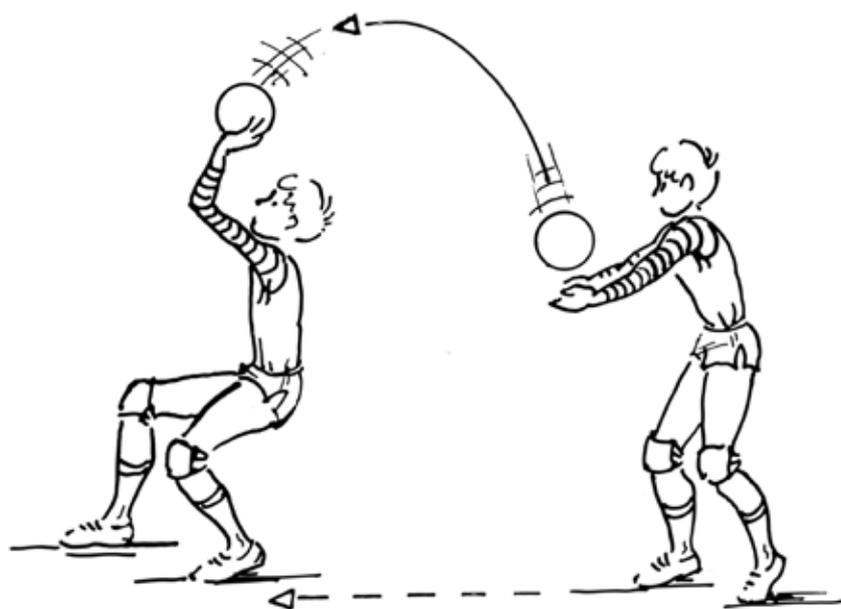


FIG. 5-5r

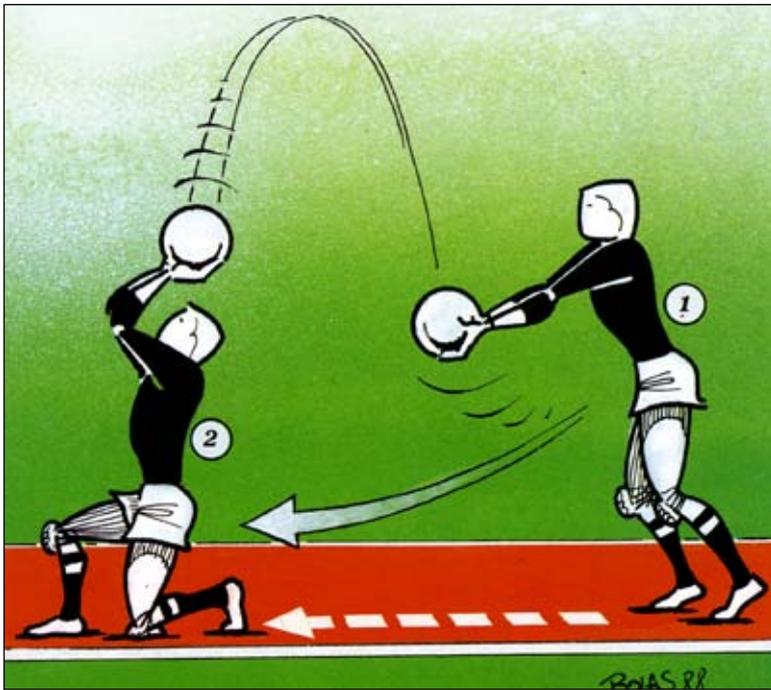


FIG. 5-5j



FIG. 5-5k

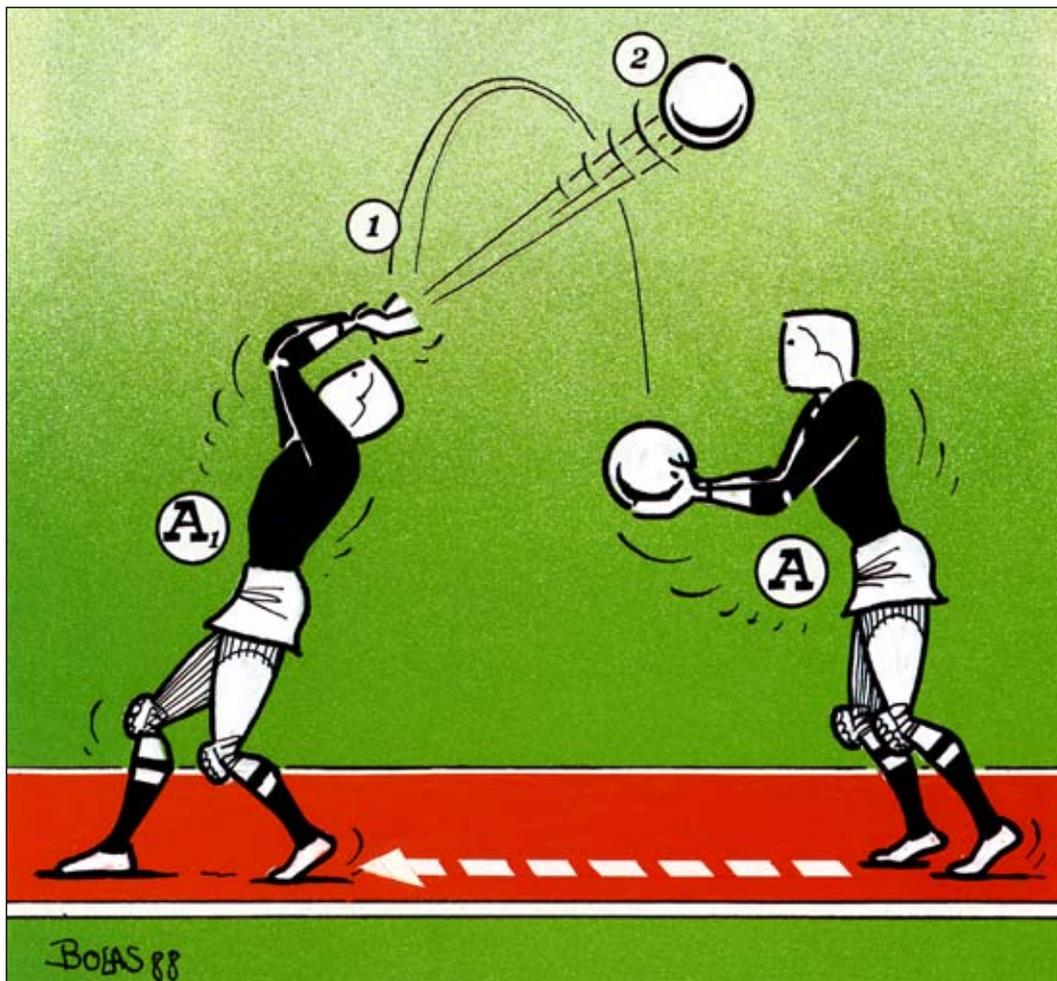


FIG. 5-5l

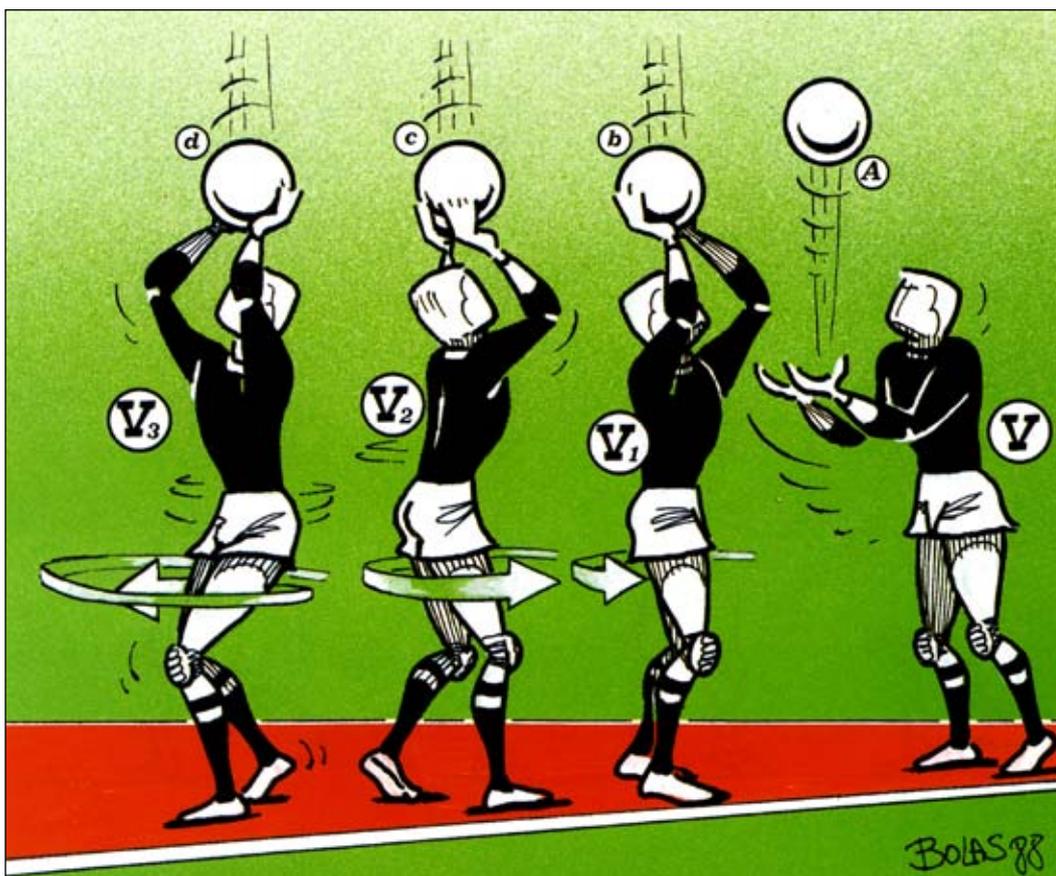


FIG. 5-5N1

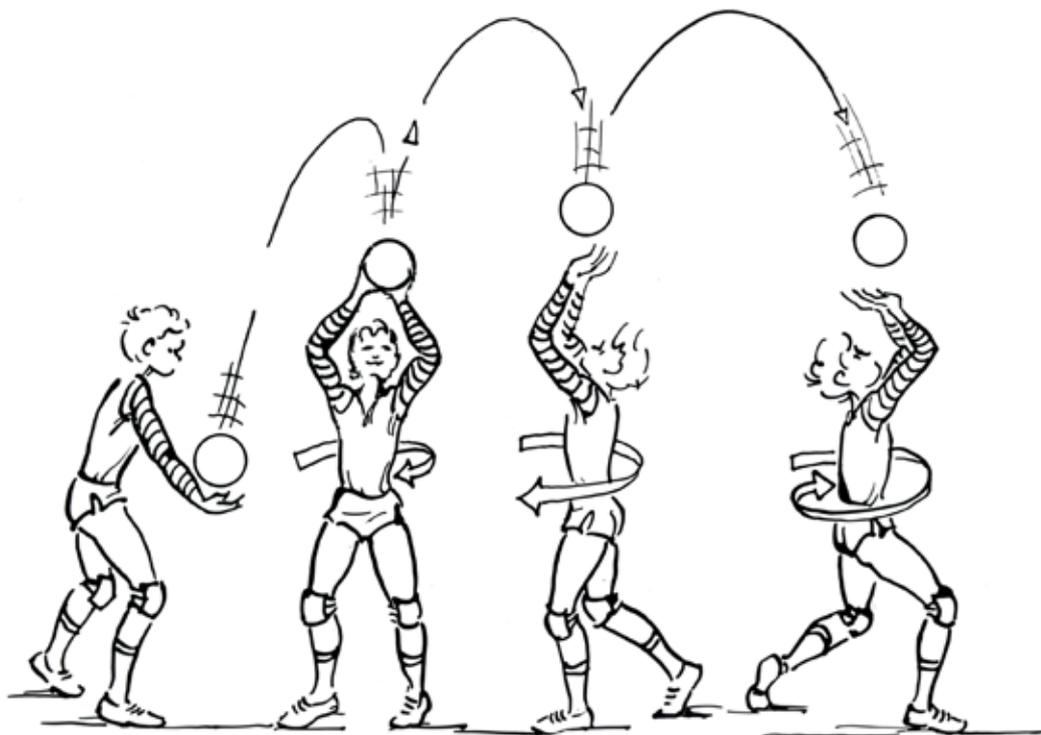


FIG. 5-5N2

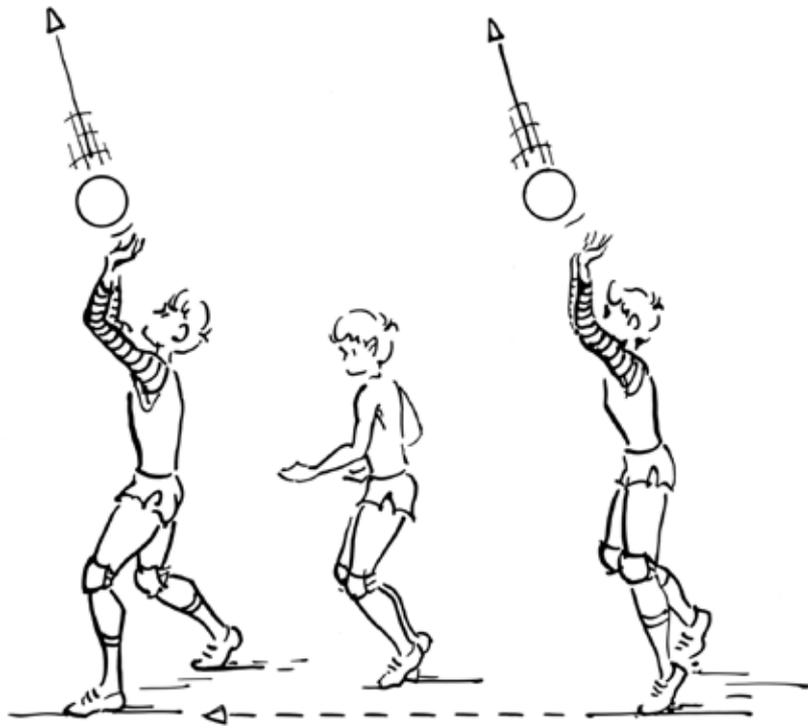


FIG. 5-5o

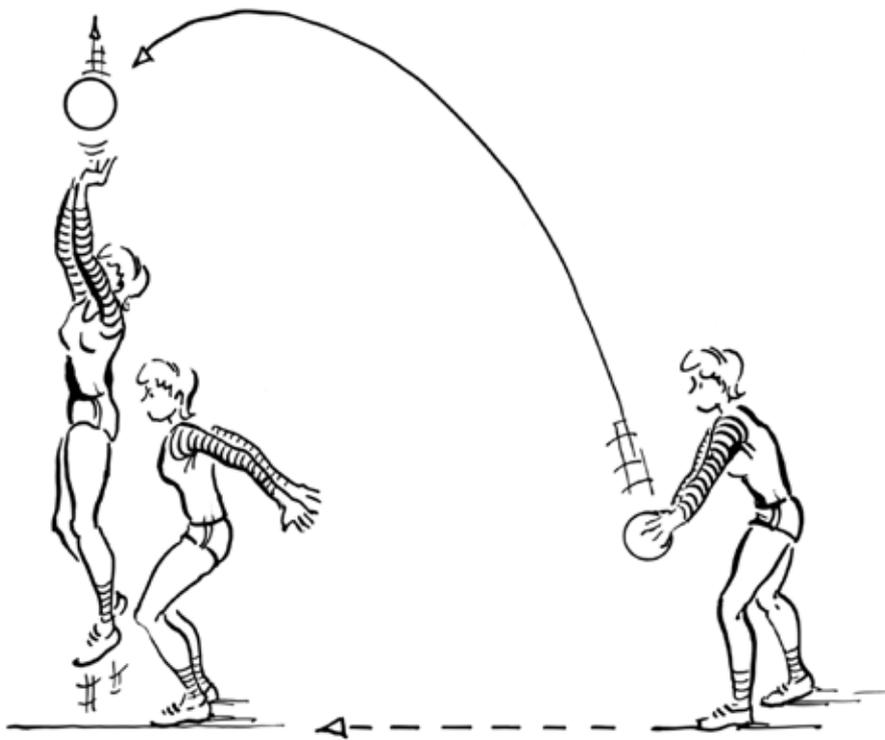


FIG. 5-5p

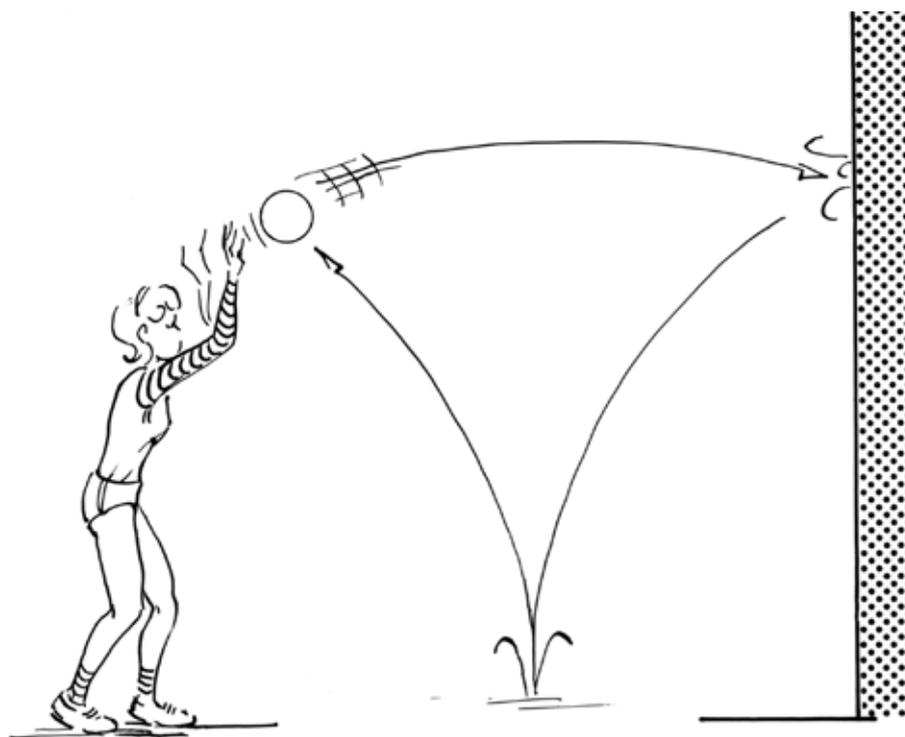


FIG. 5-5Q

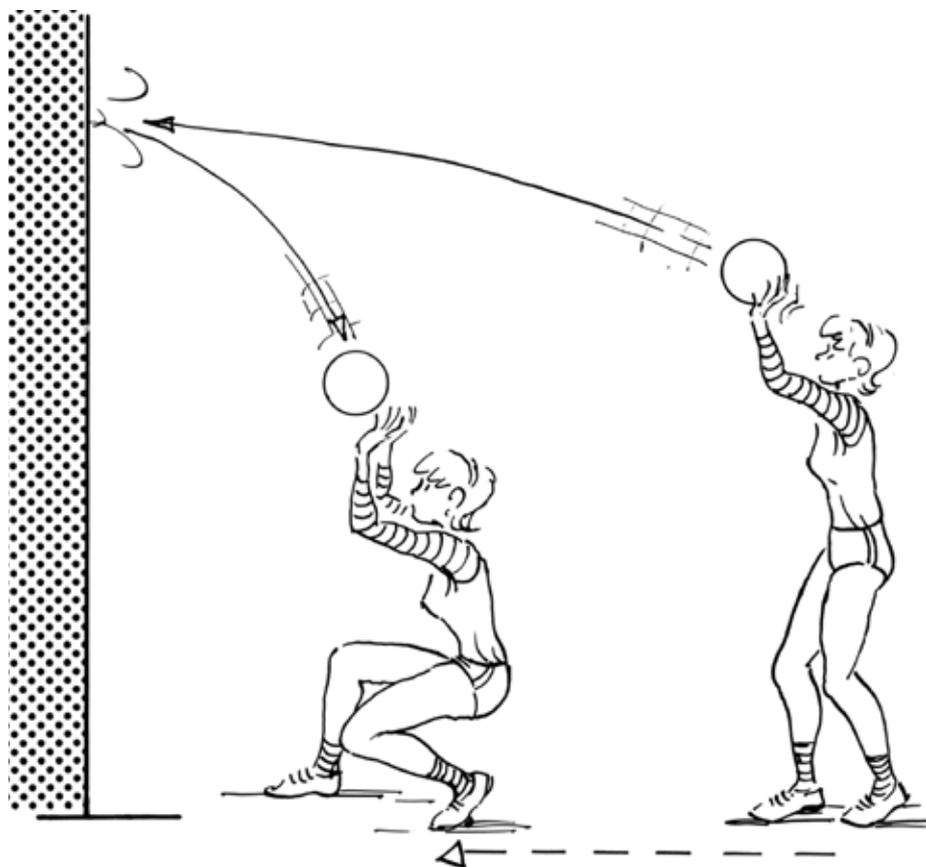


FIG. 5-5R

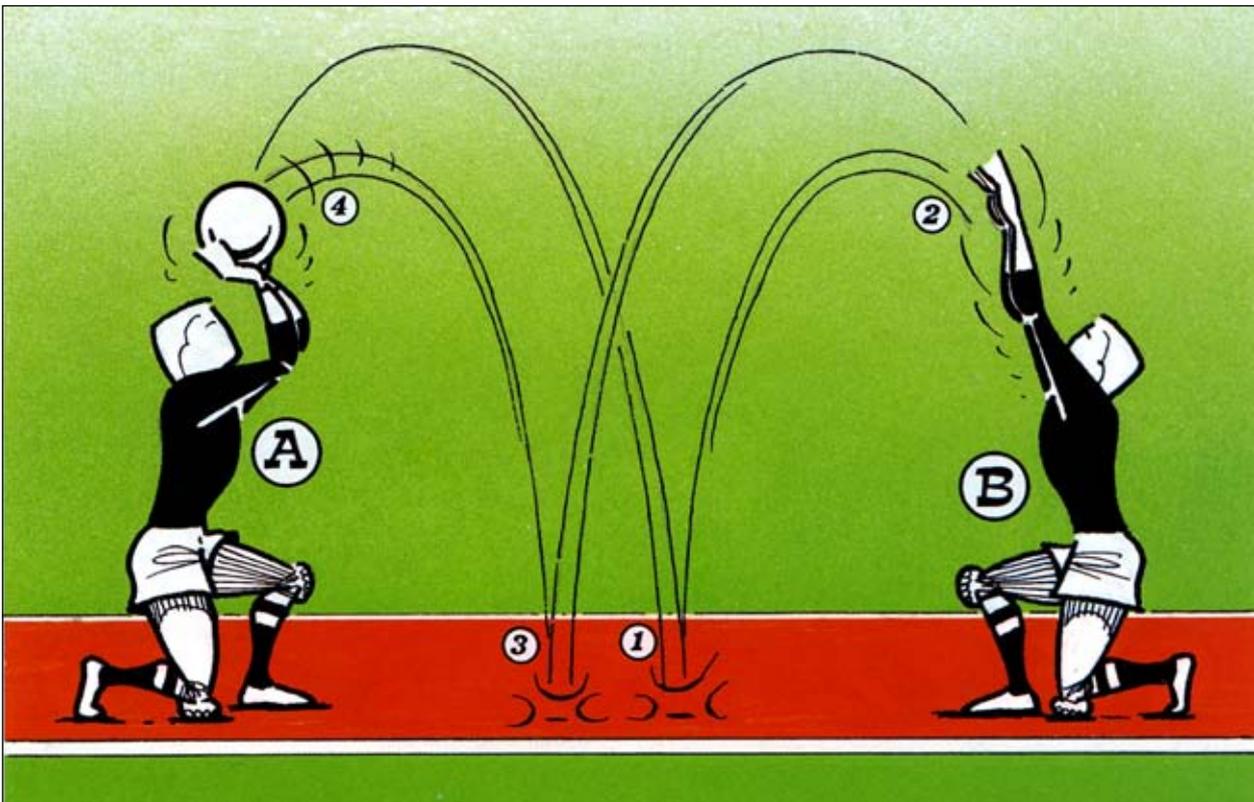


FIG. 5-5s

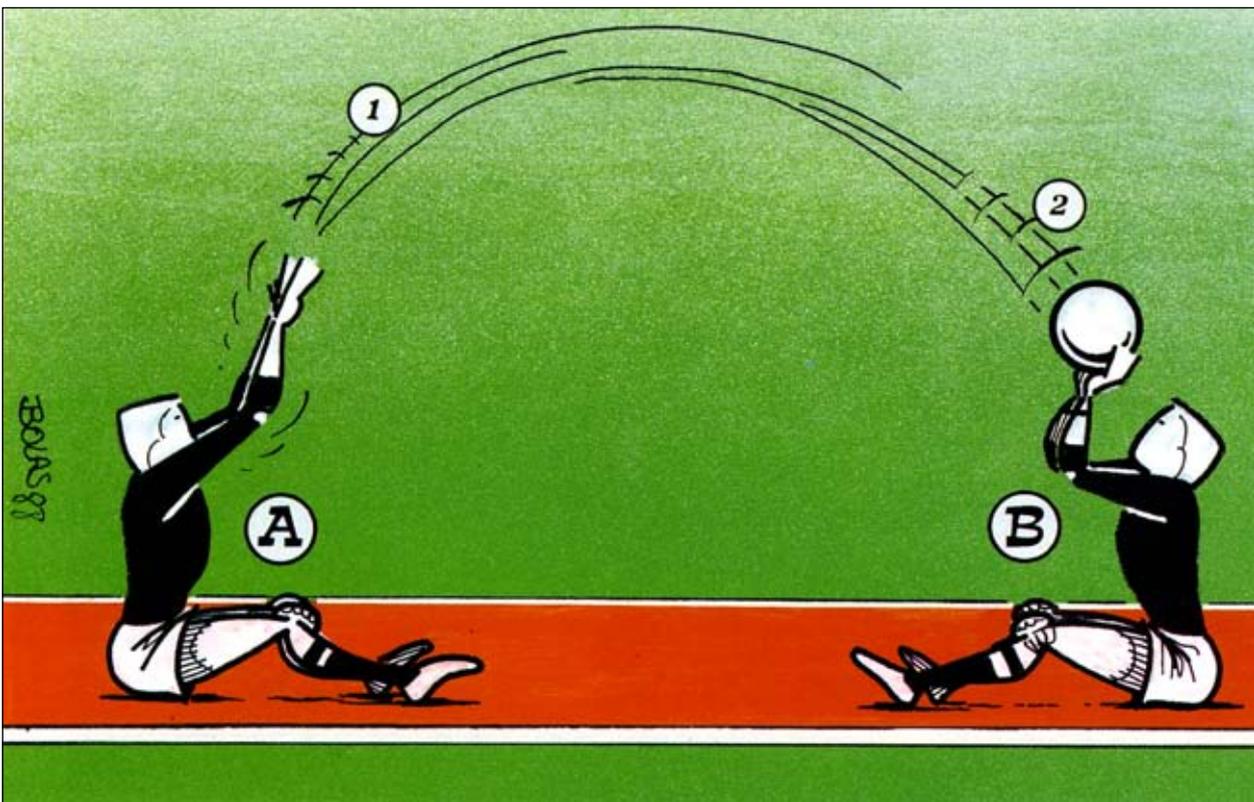


FIG. 5-5r

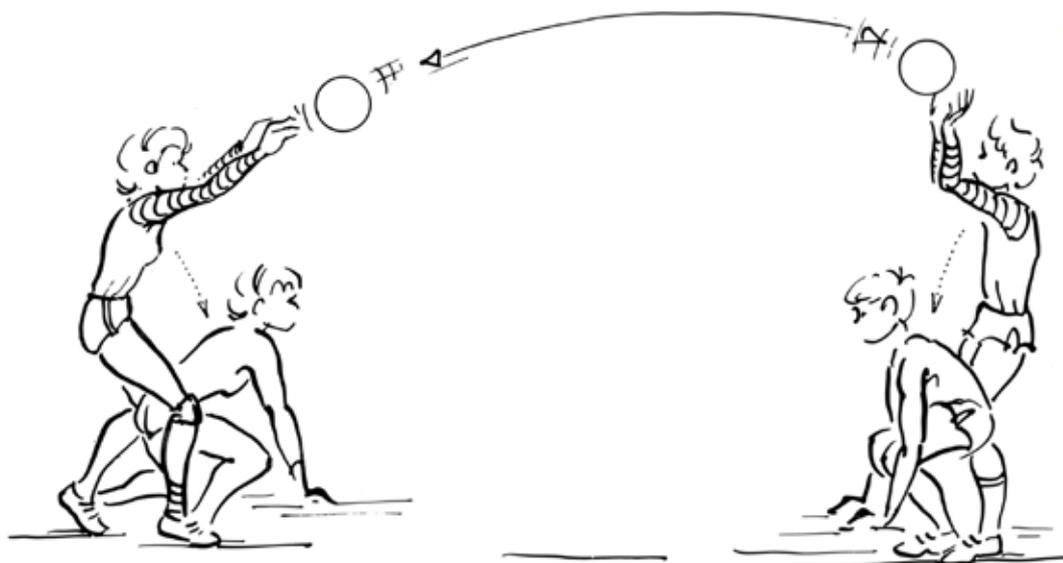


FIG. 5-5u

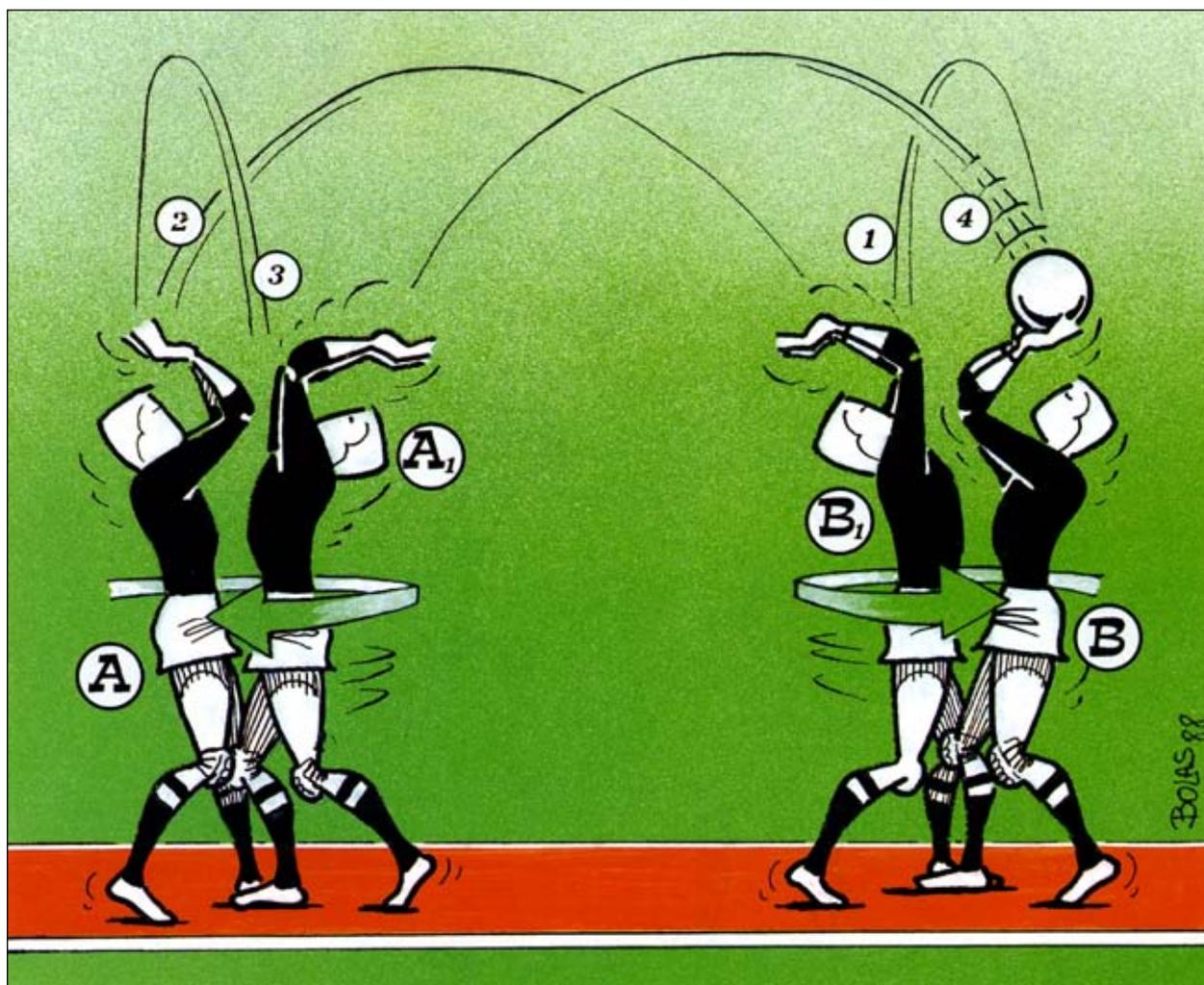


FIG. 5-5v

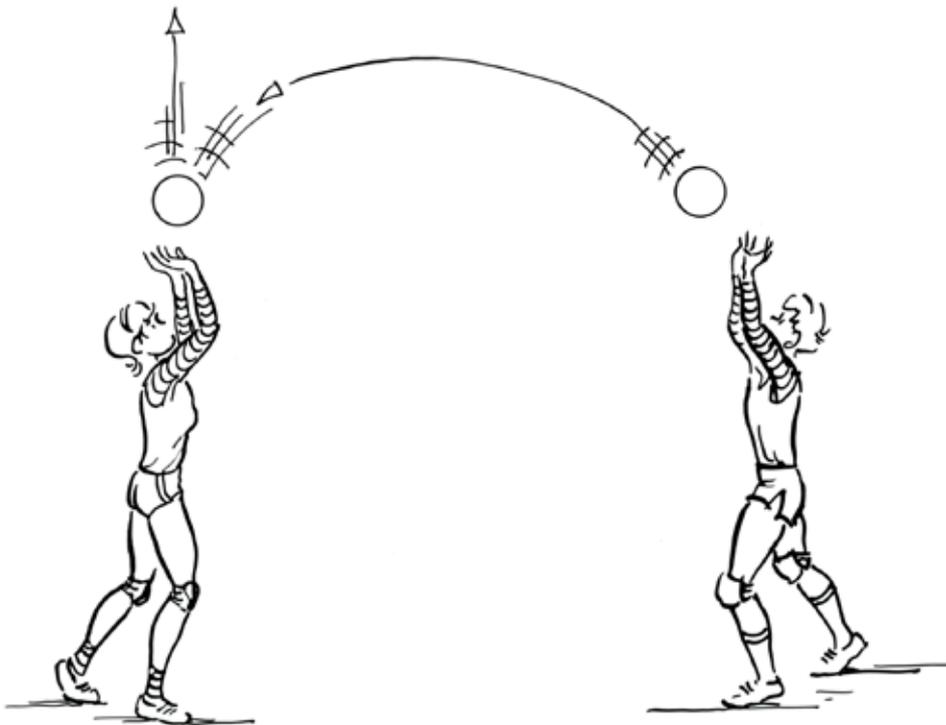


FIG. 5-5w

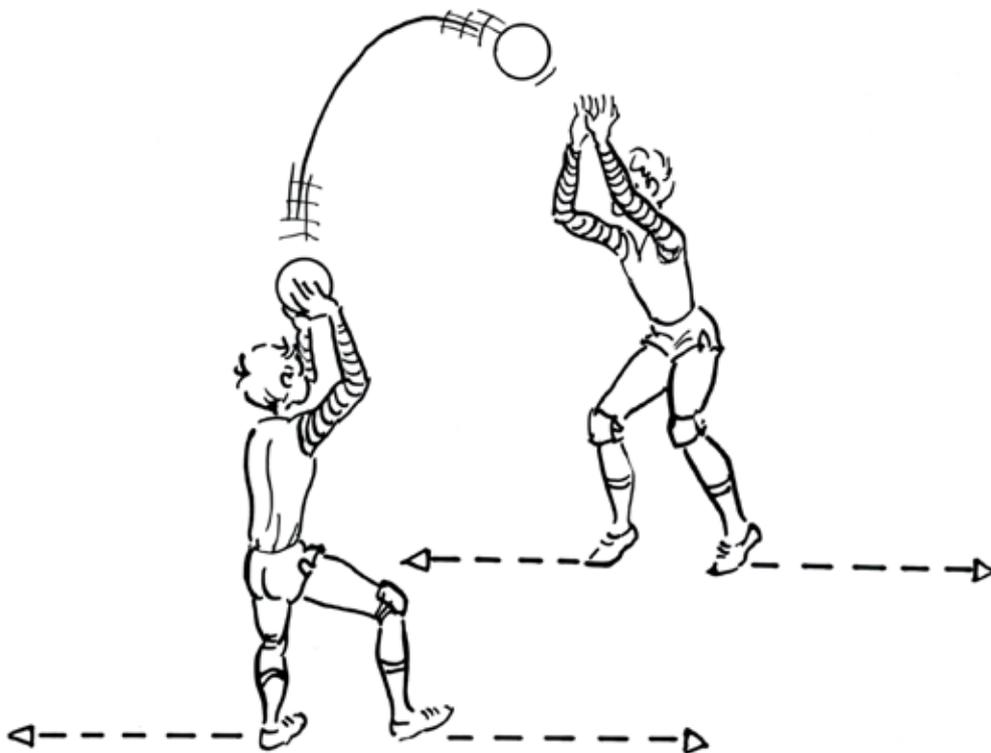


FIG. 5-5x

## F. Introduction aux jeux de préparation

- a) *Netball* (jeux consistant à lancer le ballon et à le réceptionner)  
Commencer le jeu en lançant le ballon dans le terrain de l'adversaire en couvrant le filet. Renvoyer le ballon après un ou deux contacts de la part de chaque équipe (FIG. 5-6A).
- b) *Volée à un rebond* (contact du ballon après un rebond)  
Taille du terrain: 4 à 6 m. Hauteur du filet: 2 m. Commencer le jeu en lançant le ballon dans le terrain de l'adversaire (FIG. 5-6B1 et 5-6B2).
- c) *Four squares*  
Terrain de *Four squares*: 4 à 6 m. Servir le ballon depuis l'arrière de la ligne de service, après un rebond à une main ou à deux mains par en dessous. Renvoyer le ballon après un rebond ou sans rebond. Hauteur du filet et de la corde: 2 m (FIG. 5-6C).
- d) *Jeu de passes en courant*  
Après avoir servi le ballon par en dessous, le renvoyer dans le terrain de l'adversaire en utilisant la passe haute ou basse. Dans le cas du système 2 contre 2, une équipe peut toucher le ballon deux ou trois fois avant de le renvoyer dans le terrain de l'adversaire (FIG. 5-6D).
- e) *Séquence Volleyball*  
A la différence des règles normales, une équipe obtient 2 points lorsqu'elle renvoie le ballon par retour sauté ou en utilisant une action d'attaque.

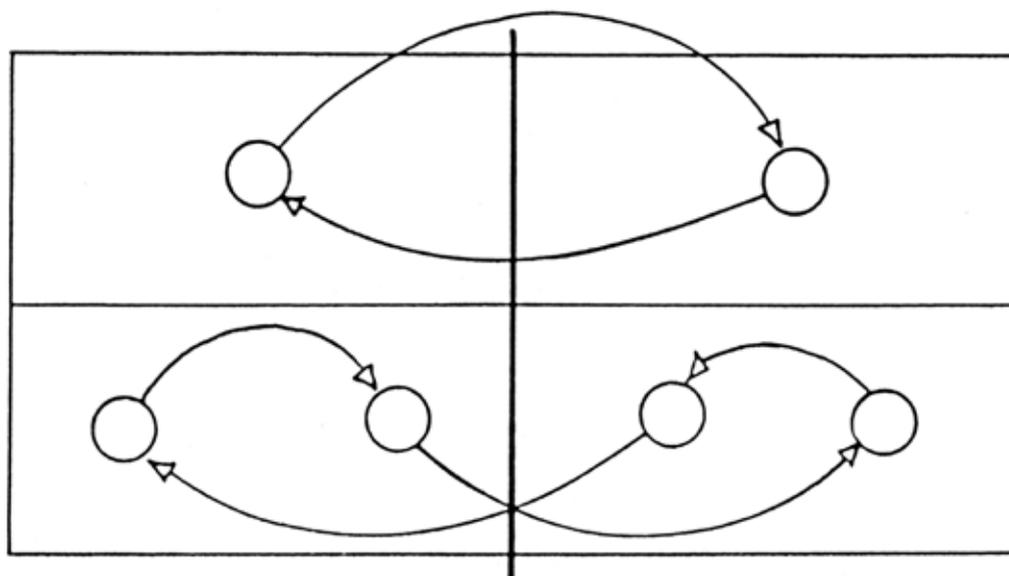


FIG. 5-6A

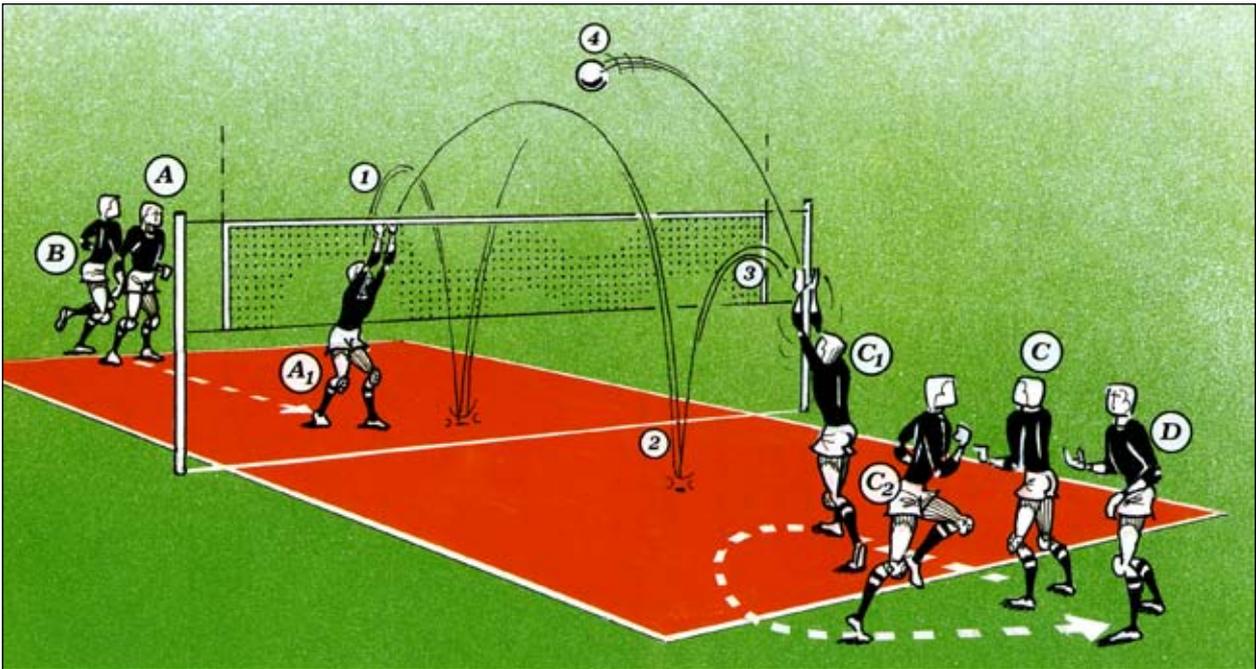


FIG. 5-6B1

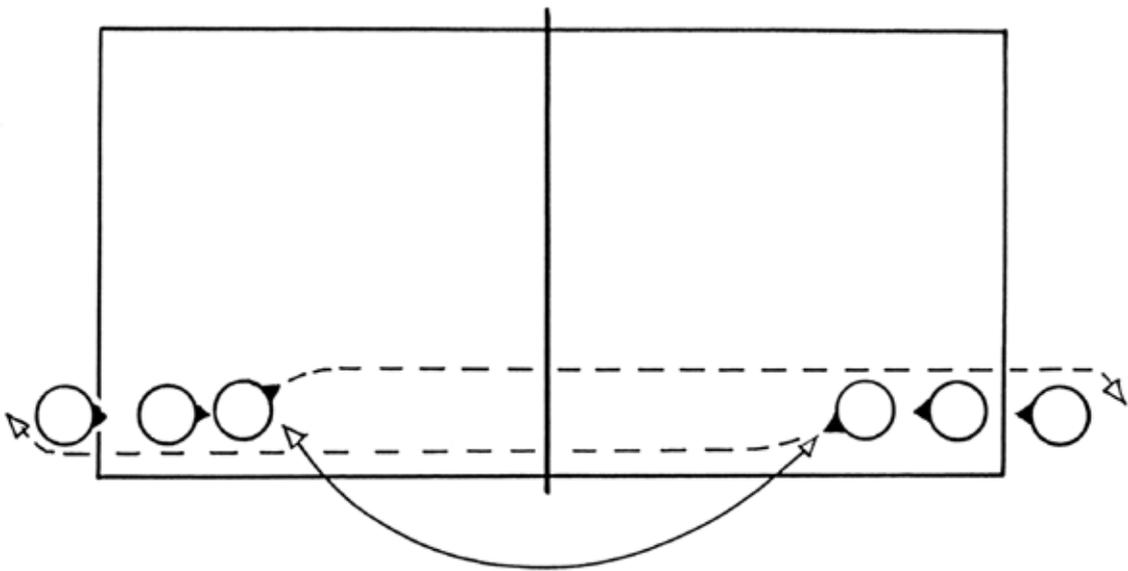


FIG. 5-6B2

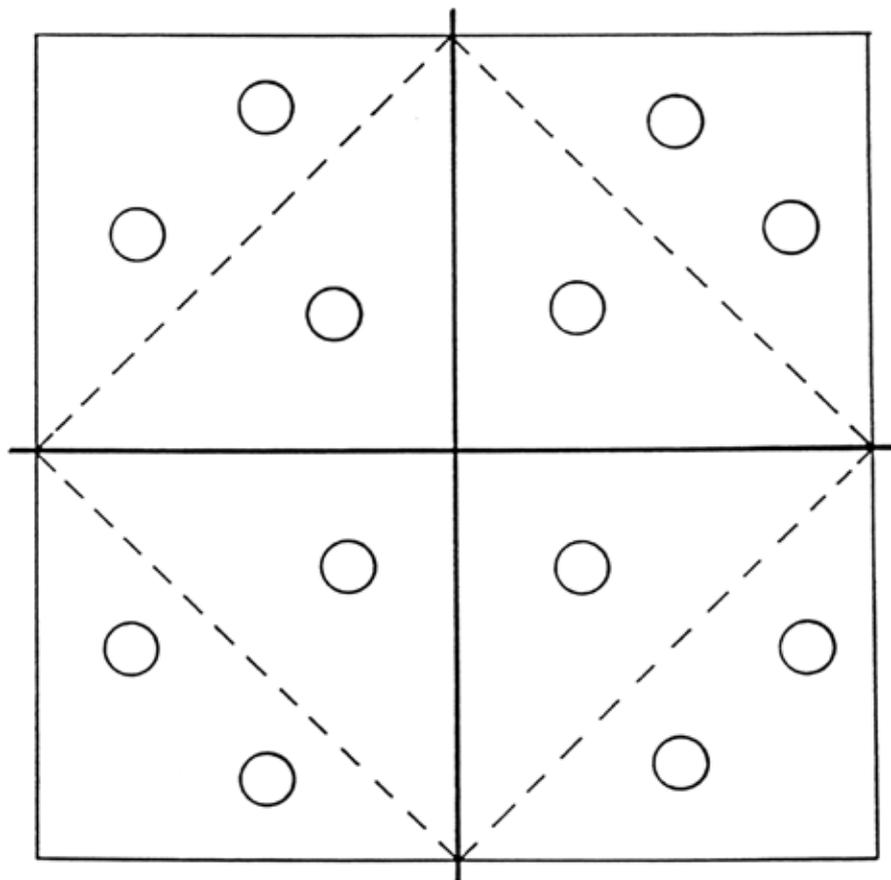


FIG. 5-6c

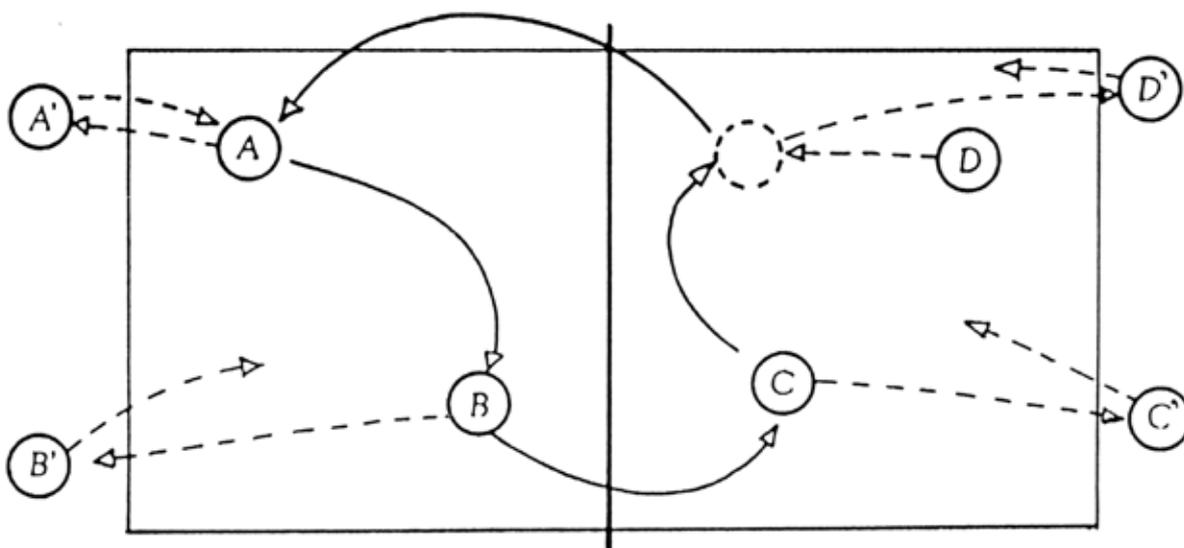


FIG. 5-6D

## Chapitre VI

# ENSEIGNEMENT DES TECHNIQUES INDIVIDUELLES DE BASE

par Hiroshi Toyoda, président de la Commission Technique

Il incombe à l'entraîneur d'enseigner aux joueurs dont il a la responsabilité les sept structures de jeu fondamentales décrites ci-après. Il s'agit des compétences individuelles essentielles qui sont indispensables pour participer à un match de Volleyball. Lorsque les joueurs ont bien maîtrisé chacune de ces compétences, l'entraîneur pourra passer à des entraînements plus complexes.

Notons tout de suite qu'il est difficile de parvenir à de bonnes performances d'équipe si les joueurs individuels ne maîtrisent pas ces sept structures de jeu fondamentales. L'entraîneur doit connaître les aspects théoriques et pratiques de chacune d'entre elles pour pouvoir les expliquer clairement aux joueurs.

### Structures de jeu fondamentales

1. Postures, positions de base et mouvements
2. Jeu de passe et passe d'attaque
3. Service
4. Smash
5. Réception d'attaque
6. Réception de service
7. Contre

#### 1. Postures, positions de base et mouvements

##### A. Postures

Il existe deux grands types de postures en Volleyball:

- i) la posture des joueurs de ligne avant pour un contre rapide, et
- ii) la posture des joueurs de ligne arrière pour la réception d'attaques rapides venant du camp adverse.



P 1: POSTURE POUR LES JOUEURS DE LIGNE AVANT



P 2: POSTURES POUR LES JOUEURS DE LIGNE ARRIÈRE

La posture des joueurs de ligne arrière est la suivante:

Les genoux doivent être pliés et le bout des doigts doit être placé devant les genoux. Le poids du corps doit reposer sur la plante des pieds. Les pieds doivent être parallèles ou situés l'un devant l'autre. Le poids du corps doit être placé autant que possible vers l'avant. Les talons ne doivent pas toucher le sol.

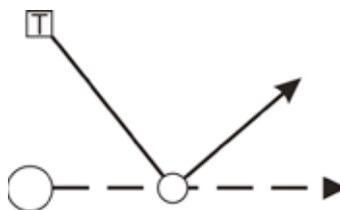
- sprint de 1 m vers l'avant, départ avec pieds parallèles: 0,82 sec
- sprint de 1 m vers l'avant, départ avec un pied décalé: 0,82 sec
- sprint de 1 m vers l'avant, départ avec talon au sol: 0,85 sec

Les bras doivent être placés comme indiqué dans cette illustration.

Il est en effet important de pouvoir réagir rapidement au ballon, comme l'illustrent les chiffres ci-après:

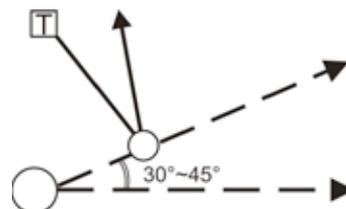
Vitesse des ballons smashés:

- ballon smashé (hommes): 27 m/sec
- du filet à la ligne de fond: 0,333 sec
- ballon smashé (femmes): 18 m/sec
- du filet à la ligne de fond: 0,50 sec



Vitesse des mouvements des bras dans les actions suivantes:

- du genou à l'épaule: 0,440 sec
- de l'épaule au genou: 0,390 sec
- de l'épaule au genou (en tournant les poignets): 0,480 sec



Une bonne posture des joueurs de ligne arrière est primordiale pour réussir une réception précise.

Pour pouvoir réagir rapidement aux ballons smashés, les bras doivent être serrés près de la taille, avec les mains écartées. Une bonne anticipation est essentielle.



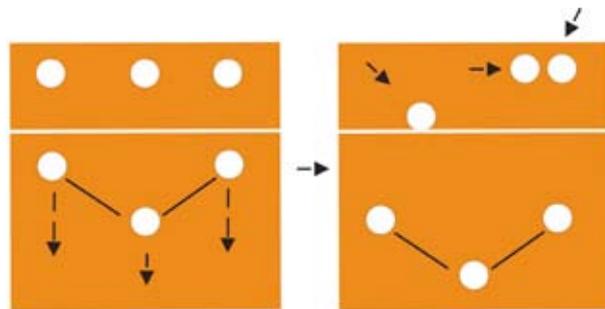
P 3: POSTURES POUR LES JOUEURS DE LIGNE ARRIÈRE

## B. Positions de base

Pour assurer une bonne réception, les joueurs doivent adopter une position de base correcte sur le terrain.

△ Réception de smash rapide

D 1: 0-3 FORMATIONS EN DÉFENSE

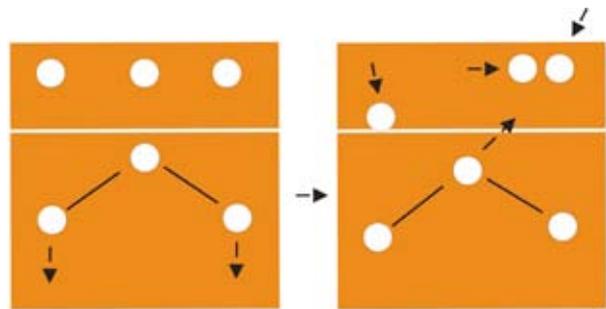


ATTAQUE RAPIDE

ATTAQUE À PASSE HAUTE

→ △ Réception de smash à passe haute

D 2: 1-2 FORMATIONS EN DÉFENSE



ATTAQUE RAPIDE

ATTAQUE À PASSE HAUTE

TABLEAU 1: PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT POUR LES MOUVEMENTS ET DIRECTIONS À PARTIR DES POSITIONS DE BASE

Positions de base	Jeu de jambes vers l'avant	⇒	S'accroupir sous le ballon	⇒
	Jeu de jambes latéral	⇒	Se déplacer à pas chassés et courir à pas croisés vers le ballon	⇓
	Jeu de jambes vers l'arrière	⇒	Reculer Se déplacer vers l'arrière à 45 degrés à pas croisés Tourner et courir en avant	⇓
	Plongeon	⇐	Roulade avant/arrière Plongeon	⇐ Techniques d'arrêt

## C. Mouvements vers l'avant

Ce mouvement consiste à courir vers l'avant et à s'arrêter en position basse lors de passes ou de réceptions à proximité du sol. Lorsque les joueurs cherchent à renvoyer le ballon ou à faire une passe arrière, ils peuvent tenter une roulade. Une fois la position basse maîtrisée par les joueurs, l'entraîneur peut passer à des techniques plus avancées, telles que le plongeon. Les avantages du plongeon sont les suivants:

- sprint de 3 m vers l'avant : 1,33 sec
- plongeon de 3 m vers l'avant: 1,21 sec
- sprint de 6 m vers l'avant: 1,94 sec
- plongeon de 6 m vers l'avant: 1,87 sec (pour les femmes)



P 4: MOUVEMENT VERS L'AVANT



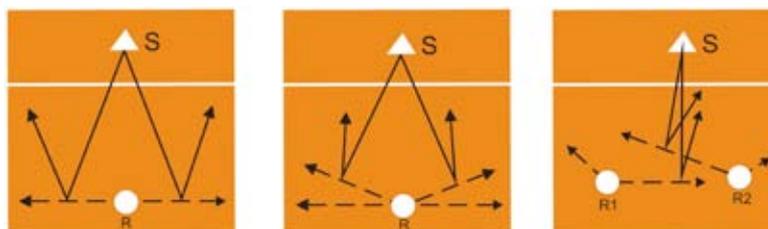
P 5: MOUVEMENT VERS L'AVANT EN POSITION BASSE



P 5: MOUVEMENT VERS L'AVANT EN POSITION BASSE (DÉTAIL)

### D. Mouvement latéral (passe d'attaque, réception, attaque et contre)

Ce mouvement consiste à se déplacer latéralement à 30-45 degrés en diagonale. Les joueurs doivent faire attention à ne pas se déplacer latéralement lorsque le ballon rebondit en dehors du terrain.



D 3: DIRECTION DES JOUEURS DE LIGNE ARRIÈRE

Lorsque les joueurs se déplacent latéralement à 30-45 degrés en diagonale, ils peuvent utiliser trois types de jeux de jambes:

- courir vers le côté et s'arrêter en utilisant des pas chassés,
- courir vers le côté en utilisant des pas croisés et s'arrêter en utilisant des pas chassés,
- courir vers le côté, sprinter vers le ballon et s'arrêter (jeu de jambes de freinage).



P 6: PAS CHASSÉS



P 7: PAS CROISÉS

Les techniques de roulade et de plongeon sont enseignées aux joueurs les plus avancés pour leur permettre de gagner en vitesse:

- mouvement en diagonale de 3 m 45 utilisant des pas chassés: 1,51 sec,
- mouvement en diagonale de 3 m 45 utilisant des pas croisés: 1,42 sec,
- mouvement en diagonale de 3 m 45 utilisant une roulade: 1,30 sec,
- mouvement en diagonale de 3 m 45 en choisissant la gauche ou la droite: 1,61 sec.

Lorsque les joueurs se déplacent latéralement de plus de trois pas, les pas croisés sont utiles pour des mouvements rapides, comme le confirment les temps mentionnés ci-dessus.

## E. Déplacement vers l'arrière

Lorsqu'un ballon tombe juste devant un joueur en position haute, il doit se déplacer vers l'arrière pour effectuer une réception basse.

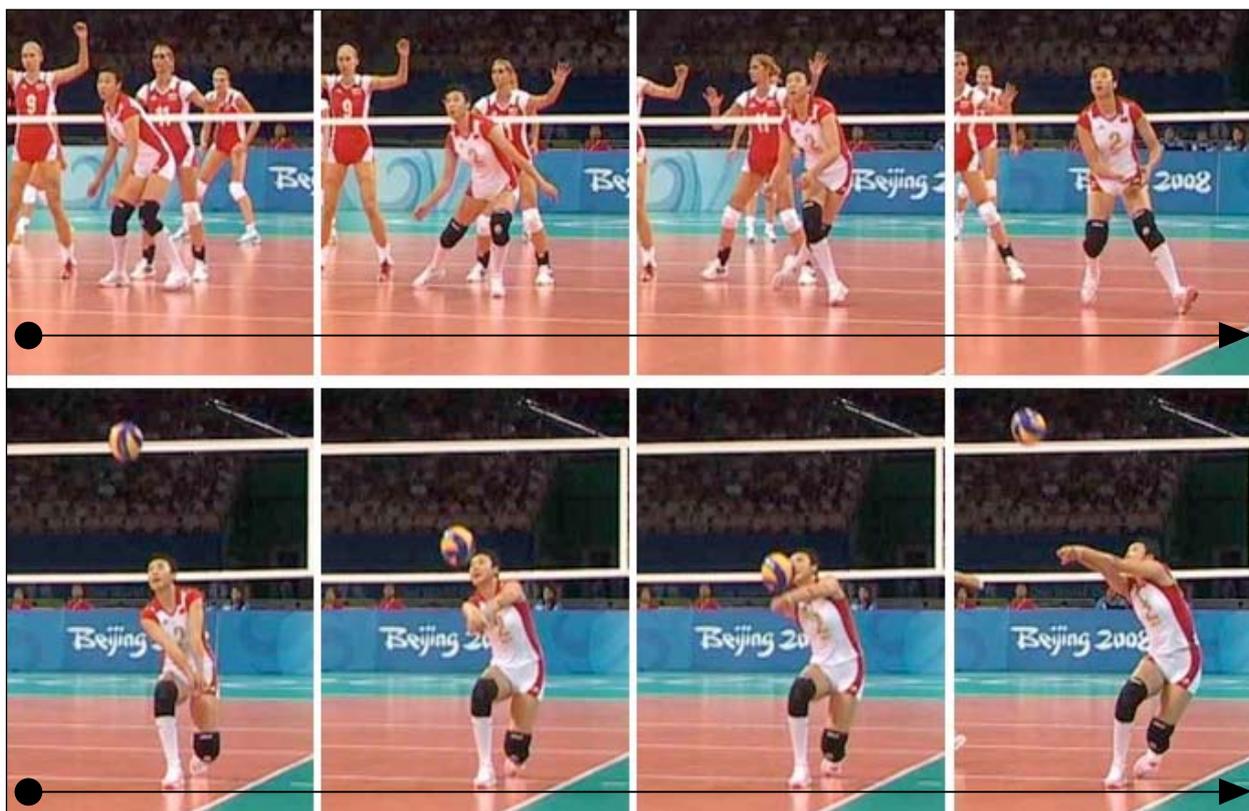
Les diagrammes ci-après illustrent les trois méthodes de passe basse ou de réception basse.



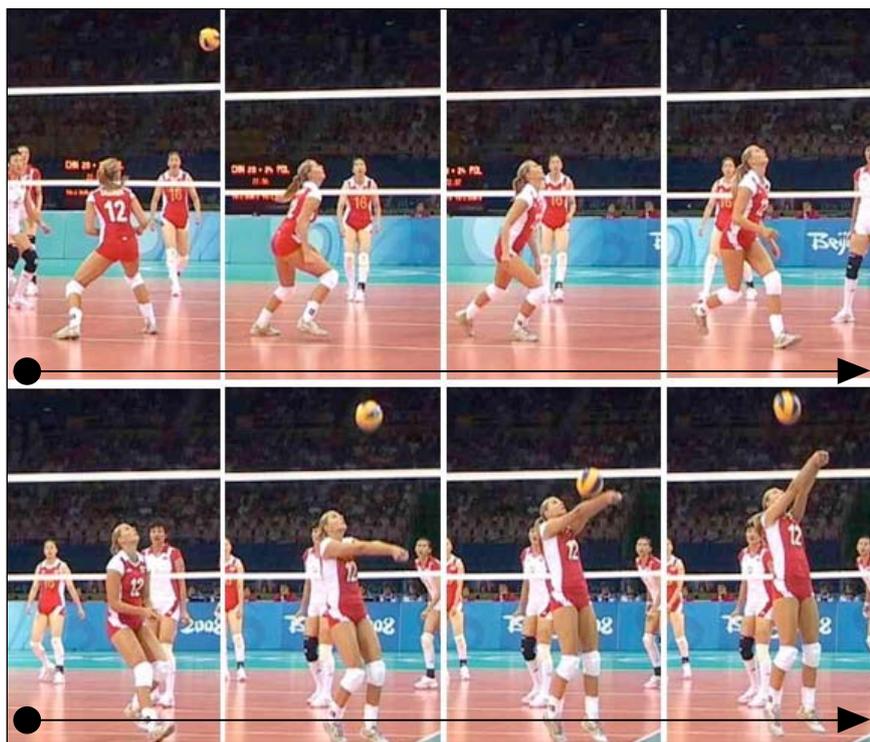
RECULER LENTEMENT EN GARDANT LE REGARD SUR LE BALLON, RESTER EN POSITION BASSE



P 8: RECULER AVEC LES ÉPAULES FACE À LA CIBLE



P 9: MOUVEMENT VERS L'ARRIÈRE À 45 DEGRÉS UTILISANT LES PAS CROISÉS



P 10: RÉCEPTIONNER LE BALLON AVEC LE DOS FACE À LA CIBLE



P 10: DÉPLACEMENT DOS À LA CIBLE ET PASSE  
(DÉTAIL)

## F. Saut (passe d'attaque, smash et contre)

Pour qu'un saut soit réussi, le joueur doit se déplacer rapidement sous le ballon et se mettre en position basse pour bien prendre son élan. Il existe trois types de prise d'élan: de gauche et droite, de droite et gauche, et les deux en même temps. Les joueurs doivent maîtriser ces prises d'élan s'ils veulent s'améliorer.

Les différents types de jeux de jambes doivent être pratiqués de façon intensive. En effet, le jeu de jambes est le facteur le plus important de tous les schémas de jeu du Volleyball.

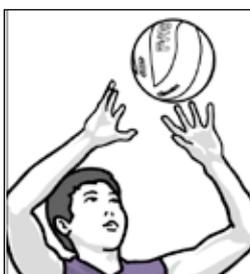
## 2. Jeu de passe et passe d'attaque

**TABEAU 2: PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT POUR LE JEU DE PASSE ET LA PASSE D'ATTAQUE**

Passe	Passe haute	Passe après un pas vers l'avant	Passe en suspension	⇒ Passe en suspension après avoir reculé ou avancé latéralement
	Passe basse	Passe après un mouvement latéral	⇒ Passe en s'accroupissant sous le ballon (lancé plus bas)	⇒ Passe et roulade arrière Passe et roulade latérale
	Passe à une main	Passe après un pas vers l'arrière		
		↓ Passe à côté du filet		
	↙ Passe face à l'attaquant Passe latérale Passe en suspension Passe face au filet	↓ Passe arrière Passe arrière en roulade Passe à une main	↘ Passe rapide A.B.C.D. et passe montante tendue	
				⇒ Passe après un pas vers l'avant Passe après un pas de côté Passe après un pas vers l'arrière Passe en suspension Passe en position accroupie

### A. Astuces pour entrainer la passe haute

- Se déplacer rapidement vers le ballon et faire face à la direction de la passe.
- Entrer en contact avec le ballon avec la surface intérieure des doigts.
- Arrêter le ballon avec les pouces et les index.



P 11: POSITION DU BRAS ET DES DOIGTS

Le ballon est arrêté avec les pouces et les index, les poignets étant repliés vers l'arrière et les coudes pliés. Il est ensuite poussé vers le haut grâce au «ressort» constitué par le mouvement combiné des doigts, des poignets, des coudes, de la taille, des genoux et des chevilles.



P 12: PASSE HAUTE AVEC DÉPLACEMENT VERS L'AVANT



P 13: PASSE HAUTE EN POSITION BASSE DES GENOUX



P 14: PASSE VERS L'ARRIÈRE AVEC DÉPLACEMENT VERS L'AVANT



P 15: PASSE HAUTE AVEC DÉPLACEMENT EN PAS CHASSÉS



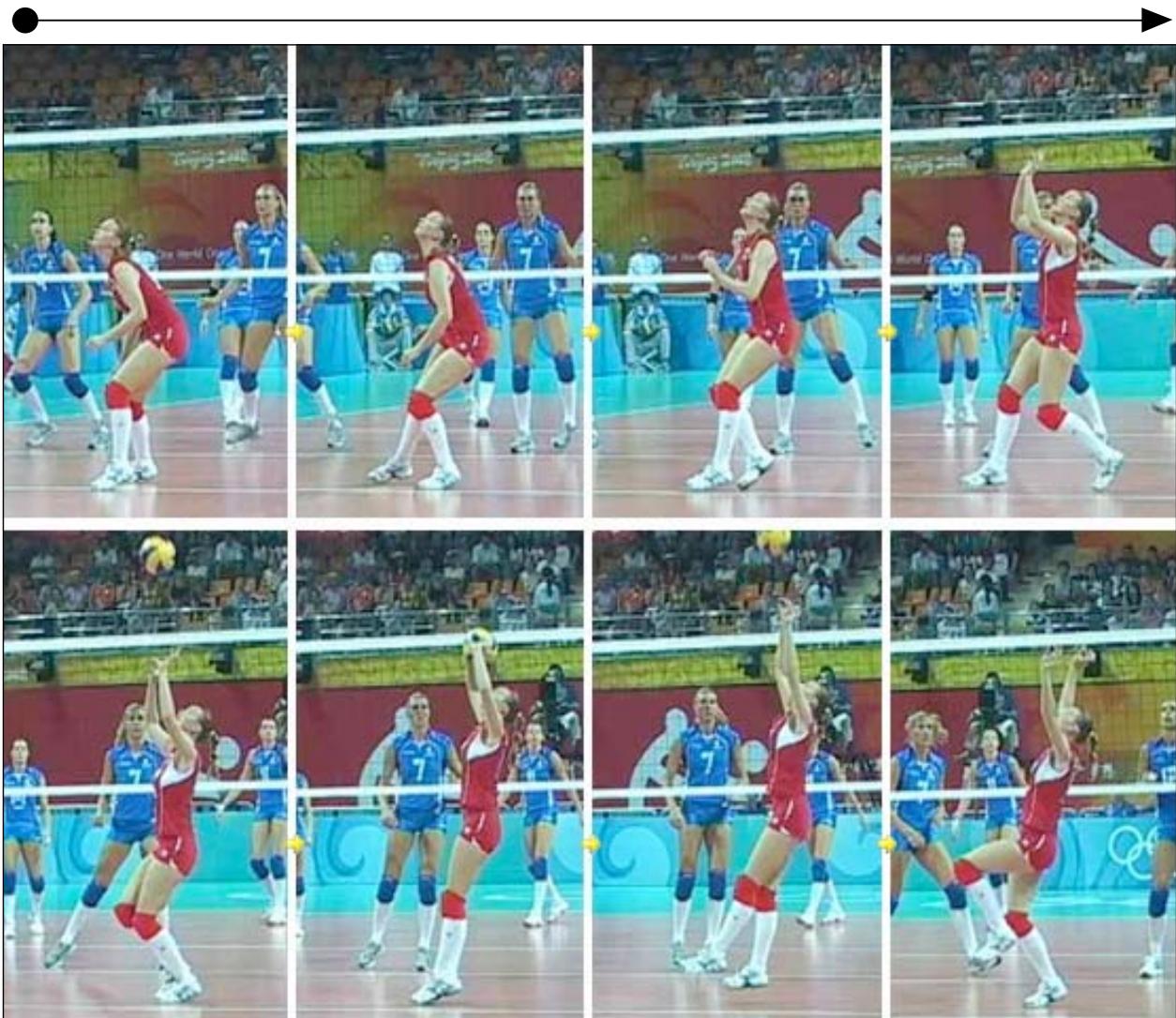
P 16: FREINAGE AU PIED (A3)



P 17: PASSE HAUTE EN MOUVEMENT



P 18: PASSE EN SUSPENSION



P 19: PASSE HAUTE EN RECLANT



P 20 A: PASSE HAUTE EN RECLANT EN PAS CROISÉS



P 20 B: PASSE ARRIÈRE APRÈS DÉPLACEMENT VERS LE BALLON

## B. Astuces pour entraîner la passe basse

Pour bien réussir une passe basse, il faut tendre les poignets et les coudes en faisant un angle avec le tronc. L'angle de déflexion du ballon dans la passe basse est illustré ci-dessous.



P 21: ANGLE DE L'AVANT-BRAS DANS LA PASSE BASSE

Le ballon reviendra en fonction de l'angle d'étirement de l'ensemble du corps.

Dans le premier cas, le ballon sera dévié vers le haut...



... alors qu'ici, il sera dévié vers l'avant et vers le bas.



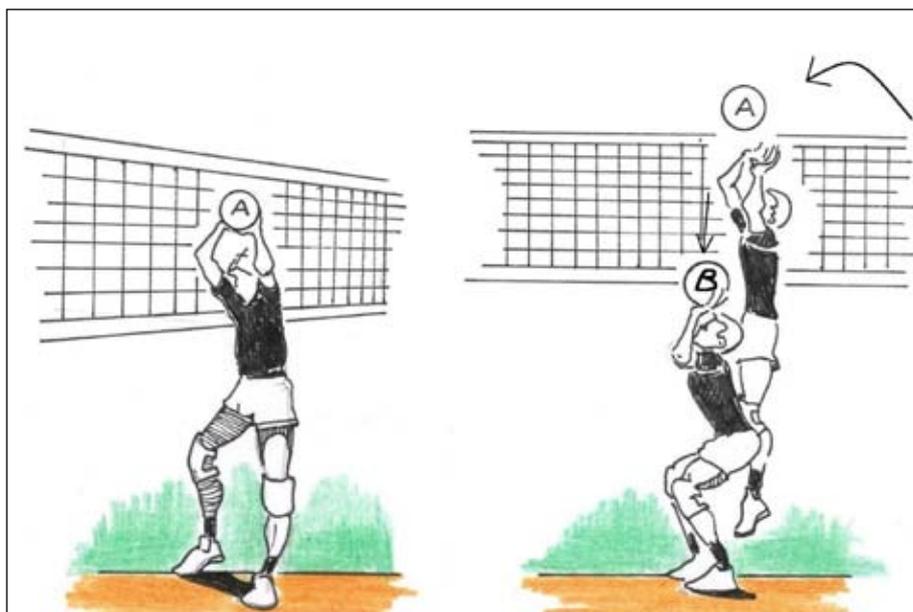
### C. Astuces pour entraîner les passes

Le but de la passe est de permettre une attaque. Le ballon doit être passé à 50-100 cm du filet et à une hauteur appropriée au-dessus de celui-ci. Les passes courtes, passes arrières et passes avancées doivent être combinées les unes aux autres afin de mettre l'équipe adverse en difficulté. Pour modifier la direction d'une passe en empêchant l'équipe adverse de l'anticiper, le joueur cambre légèrement son dos et oriente sa poitrine vers le haut (position de passe), en particulier à partir de positions où l'angle du corps est faible. Dans la passe en suspension, le joueur entre en contact avec le ballon au-dessus du front. La précision de la hauteur et de la direction du ballon passé est essentielle pour l'attaquant (P 21).

Les positions suivantes sont celles où le joueur peut entrer en contact avec un ballon passé en fonction de la trajectoire du ballon:

- lorsque le ballon franchit le filet, une passe en suspension peut être effectuée en un seul point,
- lorsque le ballon se dirige vers la partie inférieure du filet ou sous le filet, une passe peut être effectuée en un seul point,
- lorsque le ballon est suffisamment haut, une passe peut être effectuée entre le point A et le point B dans les limites de la passe haute (D 4 B). La passe peut être effectuée par le fait que l'attaquant se contente d'ajuster son timing.

Dans ce cas, le passeur doit ajuster son timing en fonction de l'approche de l'attaquant rapide.



D 4: POSITIONS DE PASSE D'ATTAQUE – A B

△ Pour exécuter une bonne passe, un joueur doit pouvoir:

- viser la cible de l'attaquant au-dessus du filet,
- ajuster le timing de la passe en fonction de l'attaquant,
- dissimuler la direction de la passe aux contreurs de l'équipe adverse,
- évaluer correctement les compétences desdits contreurs,
- déterminer, en fonction de la situation de jeu, le meilleur joueur à qui passer le ballon, et lui permettre d'attaquer efficacement.