

**PRINCIPES DE JEU
&
PRINCIPES D' ACTIONS
INDIVIDUELS
RIM
SAISON 2006/2007**

Ces principes seront les éléments d'un langage commun et serviront de fil conducteur à votre saison.
Une rencontre se gagne plus facilement en service/ bloc/défense (complexe 1) qu'en réception /passe /attaque (complexe 2)

Intentions, sensations, attitudes, doivent être les leitmotifs pour chacun

Principes de jeu généraux :

- **Alterner** (au service à la passe à l'attaque...).
- **Changer de rythme**
- **Protéger le cœur de son terrain** (le protéger au contre, en sortie de contre, en réception, en défense).
- **Différencier les situations**

Si la situation est difficile :

1. donner un point au ballon (si possible au centre du terrain)
2. sortir la balle du filet
3. aider le joueur concerner directement (ne pas fuir).

Si la situation est minimale faire jouer l'adversaire en cherchant à le gêner.

*renvoyer le ballon sur le passeur adverse, dans sa zone ou dans son dos en l'obligeant à défendre ou jouer la première touche.

Dans tous les cas (situation facile, difficile, optimale, minimale)

1. faire l'effort supplémentaire pour amener le geste jusqu'à son terme (aller plus loin que ce que l'on croit être suffisant).
2. garder la bonne amplitude
 - dans les gestes, dans les déplacements, sur les écarts d'appuis (équilibre, stabilité,...).
 - Plus le geste est difficile, plus le mouvement doit être ample

Au service

(en match et à l'entraînement).

- Le serveur ne va pas chercher le ballon au fond du gymnase, un de ses coéquipiers s'en charge
- Prendre son temps (8').
- Alterner (3-1).
- L'intention est primordiale sur tous les services mais plus particulièrement :
 - sur sa première mise en jeu en début de rencontre et de set
 - après un service raté (dans son équipe mais aussi par l'adversaire).
 - Après un temps mort
 - Après un changement de joueur

- Si on sert de loin, on privilégie le service haut
- Si on sert de près, on privilégie le service tendu
- Si on ne sait pas quoi faire au service

- on sert long dans le dos du passeur (en 1)
 - on sert court dans sa course
- sur service smashé, on cherche à frapper fort en enroulant sa balle (pas le droit de servir dans le filet)
 - sur smashé flottant, chercher à aplatir les trajectoire

Le contre

Dans un premier temps

- protéger le cœur de son terrain
- défendre une zone
- défendre l'axe fort de l'attaquant

Sur ballon près du filet

- chercher le contre gagnant

Différencier son jeu si le passeur adverse est avant ou arrière

Rappel : le bloc est une action collective cherchant avant tout à empêcher le ballon d'aller dans une zone, facilitant ainsi le travail de la défense.

La défense

- garder la ligne d'épaule
- garder la tête stable
- suivre le rythme du jeu (miroir)
- alléger et absorber (être une éponge)
- ne pas perdre la balle entre soi et sa ligne
- éviter d'aller au sol si on le peut (plonger n'est pas défendre c'est être mal placé... sauf exception).
- Le passeur doit défendre avant de pénétrer
- Le libéro : placement et intention en fonction du danger adverse (ex. jouer dans les intervalles du bloc)
- Sur pénétration du passeur bien penser à rééquilibrer la ligne arrière (bascule 5 et 6).
- Le rythme en défense est donné par les ailiers
- A l'entraînement les défenseurs ne doivent pas compenser les erreurs de placement de leurs coéquipiers car en match ces erreurs seront les même avec d'autres conséquences
- Défendre ce qu'il y a derrière soi doit être la priorité

La réception de service

- Ne pas perdre le ballon devant soi (partir plus avancé)
- Avancer sur service de loin de l'adversaire
- S'adapter au placement du serveur adverse
- Les attaquants au filet et le passeur sont concernés par la réception.

EXIGENCES D'ENTRAÎNEMENT

Définitions :

Intention : ce que le joueur doit vouloir faire pendant l'action (performance d'intention)

Principes : ce que le joueur doit absolument faire pendant l'action (performance d'action)

RECETPION

Intention : jouer sur (quand le ballon arrive de devant) ou devant (quand le ballon arrive derrière Poste 1) le passeur pour permettre le jeu rapide

Attitude préparatoire :

- Jambes fléchies
- Les genoux en avant des pieds, les épaules au dessus des genoux
- les appuis écartés largeur des épaules

Déplacement :

- De vite à lent
- Les mains détachées

Placement :

- le joueur doit être équilibré avant le contact
- le bassin est derrière la balle

Contact

- En avant du bassin
- Les bras en direction de la cible
- Contact long
- Entre genoux et bassin pour la manchette ou en passe à 10 doigts percutés
- en avançant et en finissant vers la cible
- regard sur le passeur ou la cible

Trajectoire à produire

- 2 fois la hauteur du filet sur cible 2,5 / 3 pour jouer devant le passeur.
- trajectoire semi aplatie.

PRINCIPES D' ACTIONS : - Le bassin derrière la balle

- Toujours devant le passeur (et pas sur)

SERVICE (à plat, tennis)

Intention : viser 1/6 du terrain adverse intention de vouloir agresser l'adversaire

Attitude préparatoire :

Ballon en face de l'épaule frappeuse

Bras armé vers l'arrière

Bassin ouvert $\frac{3}{4}$

Lancer

Le ballon doit rester devant soi et en face de l'épaule frappeuse

Le lancer doit être à 1 ou 2 mètres de haut pas plus

Impact

La main doit être bien dure

La frappe est sèche et l'impact court

La main doit s'arrêter après l'impact

Trajectoire à produire

Service court dans les 3 mètres (le ballon doit commencer à descendre au niveau de ses propres 3 mètres).

Service long, ballon tendu dans les 6 à 9 mètres adverses.

PRINCIPES D' ACTIONS : - Agresser une zone

- l'impact toujours sec

LA DEFENSE

Intention : empêcher le ballon de tomber par terre et préparer la contre attaque

Attitude préparatoire :

- Jambes fléchies, les mains détachées du corps en extérieur genoux

Déplacement

- Amener le bassin derrière la balle et en gardant le bassin le plus bas possible en s'efforçant de garder les épaules face à la cible

Placement :

- Couper les trajectoires d'attaque et respecter une organisation défensive (placement sur le terrain)

Impact :

- Encaisser l'impact en passant sous la balle et en fléchissant les coudes
- Pas d'action explosive et faire opposition au ballon plutôt que de lui redonner de la vitesse en voulant le taper
- Relâchement du haut du corps (essayer de défendre en expirant)

Trajectoire à produite :

- 3 fois la hauteur du filet et centre de son terrain (Donner un point haut en plus d'une cible au sol par exemple un radiateur au dessus de son terrain ou la plafond).

PRINCIPES D'ACTION :

- « plafonds »
- je prépare l'attaque

LA RELANCE

Intention : amener le ballon le plus facile possible sur le passeur ou 1m devant lui pour optimiser le jeu rapide. Ne pas accepter le ballon médiocre de relance.

Contact : imposer la passe à 10 doigts chez les jeunes pour les habituer à se déplacer et à se mettre derrière le ballon.

PRINCIPES D' ACTIONS :

- toujours en passe à 10 doigts
- toujours devant le passeur

LA PASSE DU PASSEUR

Intention : mettre l'attaquant dans la meilleure situation possible

Attitude préparatoire :

- si déjà à son poste avant, il doit être pré-orienté vers son camp tout en regardant le ballon dans le camp adverse au service
- si cela nécessite un déplacement (pénétration ou permutation) il doit être prêt à démarrer pour aller vite dans sa zone de passe.

Déplacement : - de vite à lent

- pas courus quand en dehors des 3 pour y rentrer
- pas chassés pour ajuster son placement une fois dans les 3 mètres
- ne pas quitter le ballon des yeux
- être à sa place au moment du contact de réception ou de relance

Placement : Entre 2 et 3 (2,5) et orienter face à son terrain (corps pratiquement dos au filet) afin de voir tout son terrain et tous ses joueurs.

Contact :

- Le plus haut possible
- Main droite monte en même temps que le ballon au dessus du pied droit juste avant l'impact
- Toujours orienter vers le poste 4
- Passe en avançant pour créer du flux, de la continuité, de la neutralité et donner de la hauteur à son ballon.
- Ne pas avancer le bassin en avant, avant l'impact pour faire la passe arrière.

Cible : - 1m50 du filet (profondeur)

- 2 à 3 fois la hauteur du filet

PRINCIPES D' ACTIONS :

- poser ses appuis avant de faire la passe
- la qualité avant le choix

LA PASSE DU NON PASSEUR

Intention : permettre une attaque de mon attaquant

Attitude préparatoire :

Orienter (appuis, bassin , épaules) vers sa cible la plus facile à atteindre 4 ou 2

Déplacement : de vite à lent

Impact : passe ou manchette

Trajectoire à produire :

- 3 fois la hauteur du filet et en direction des poteaux voir extérieur poteaux.

PRINCIPES D' ACTIONS : Le plus simple possible et direction des poteaux

ATTAQUE

Intention : marquer le point sinon empêcher la contre-attaque optimale de l'équipe adverse

Attitude préparatoire :

- Etre disponible c'est-à-dire à son spot d'attente pour pouvoir engager un Gauche Droite Gauche avec de la projection.
- Etre pratiquement arrêté sinon équilibré au moment où le passeur va toucher la balle.

Course d'élan :

- N'engager sa course d'élan que lorsque que la ballon est partie des mains du passeur et que le joueur a lu la passe (direction hauteur profondeur)
- Pour un droitier :
 - pause du pied gauche et engagement des 2 mains vers l'avant, garder les épaules en avant de l'appui gauche pour garder le déséquilibre avant,
 - balancier des bras vers l'arrière le plus loin possible et allongement de l'appui droit et pratiquement le gauche en même temps en créant un changement de rythme important entre le 1^{er} Gauche et les 2 derniers appuis Droite Gauche.
 - Le saut doit se faire en avant du ballon et surtout pas en dessous afin de pouvoir se projeter et ainsi gagner en puissance

La frappe

Elle doit se faire en avant du corps

La main doit être le plus haut possible (coude haut) et surtout coiffer le ballon avec un travail de poignet lors de l'impact (surtout chez les filles car ce n'est pas naturel)

Trajectoire à produire:

Le ballon doit être sur une phase descendante et si possible puissante.

Le ballon doit tomber dans les 2 derniers mètres du terrain adverse

Interdire l'attaque dans le filet (le filet ne doit pas être un obstacle).

PRINCIPES D' ACTIONS :

- toujours au dessus du filet
- venir pour taper fort

LE CONTRE

Intention :

- Empêcher le ballon de venir dans mon camp et / ou protéger une zone pour faciliter la défense.
- Franchir les mains de l'autre côté le plus vite possible

Attitude préparatoire

- Les mains sont hautes (les coudes au dessus des épaules)
- Les jambes sont semi-fléchies
- Le regard est porté sur les attaquants et le passeur adverse

Placement :

- Le central est centré
- Les ailiers sont à 1 mètre de leur mire (Sauf A4 si passe adverse à droite décalage devant le passeur avant).

Déplacement :

- Ailiers = pas chassés
- Central = pas chassés s'il a le temps ou déplacement court sinon en pas courus si en retard

Le saut

- Le lieu de l'impulsion et de réception du saut doivent être le même pour éviter le flottement.
- « Le timing de saut est en même temps que l'attaquant adverse » discours à donner au jeune joueur en théorie car même si on veut sauter en même temps le joueur sera en retard, réalité de terrain, et le contre est souvent plus performant en fin de contre.

Franchissement :

- Les mains sont dans le camp adverse le plus vite possible et elles y restent le plus longtemps possible
- Les mains sont dans le prolongement des bras
- Les mains sont le plus dures possible
- Lors de l'impact le regard du contreur doit être vers le centre du terrain adverse ce qui permet une bonne orientation du corps.

PRINCIPES D' ACTIONS :

- Passer les mains le plus vite possible de l'autre côté
- je saute en même temps que l'attaquant
- je protège le cœur du terrain