

# LUC Volleyball : M17 et M19

## ORGANISATION DU JEU



© olivier.zeller@photographicglance.com

olivier.zeller@photographicglance.com

### Table des matières

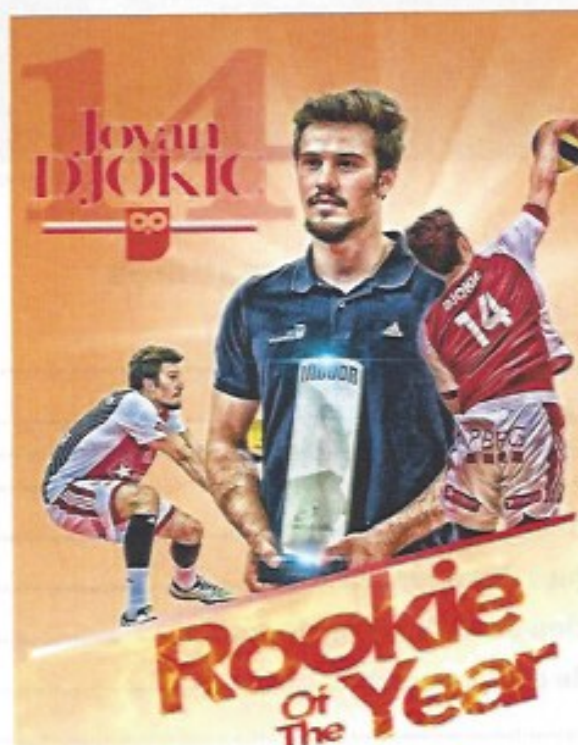
1. Introduction .....	2
2. Comportement du joueur .....	3
2.1 En général .....	3
2.2 Charte .....	4
3. Philosophie de jeu .....	5
4. Points clés techniques de volleyball .....	6
5. Intentions en fonction de la situation de jeu.....	7
6. Chaînes d'actions de chaque poste .....	8
7. Codes de jeu .....	9
7.1 Attaque.....	9
7.1.1 Définition de la vitesse de la balle .....	9
7.1.2 Codes : .....	9
7.2 Contre - Défense.....	10
7.2.1 Passeur adverse arrière .....	10
7.2.2 Passeur adverse avant .....	10
7.2.3 Organisation du contre .....	10
8. Organisation tactique en 6 - 6.....	11
8.1 Système offensif (C1) 6-2 .....	11
8.2 Système offensif (C1) 5-1 .....	12
8.3 Système défensif (C2).....	13

## 1. Introduction

Pourquoi ce dossier ?

En entraînant dans un club où plusieurs entraîneurs interviennent auprès des mêmes joueurs, il nous semble important de créer un outil de travail permettant à tous de parler un même langage volleyballistique.

Les quelques pages suivantes serviront donc à la fois de guide et de dictionnaire à tous les jeunes et entraîneurs de jeunes du LUC Volleyball. Ainsi, en ayant lu ce dossier, chaque joueur aura en sa possession des clés à la fois techniques et tactiques qui lui permettront de progresser sur une base solide au sein du LUC Volleyball. Chaque entraîneur s'exprimera dans un vocabulaire cohérent et compréhensible pour les jeunes.



[www.swissvolley.ch](http://www.swissvolley.ch)

*"If you fail to prepare, you're prepared to fail." Mark Spitz*



## 2. Comportement du joueur

### 2.1 En général

En 40 ans d'existence, le LUC Volleyball a gagné six titres de Champion suisse, cinq Coupes suisses et d'innombrables titres au niveau des jeunes. En intégrant la famille du LUC, tu entres dans l'un des clubs les plus prestigieux du volleyball suisse. Un club qui a pour philosophie de donner une réelle chance à chacun de s'améliorer continuellement. Une progression qui te permettra peut-être, un jour, de jouer dans l'équipe phare du LUC. Mais un club qui est également conscient que le volleyball sera avant tout une école de vie qui, tout en t'offrant la possibilité de t'éclater, devra te permettre de grandir également en dehors des salles. Mener en parallèle une carrière de joueur et une carrière professionnelle sera ton plus grand défi.

Malheureusement, il n'y aura pas de raccourci pour atteindre tes objectifs. Pour réussir, tu devras être capable de repousser tes limites toujours plus loin. A l'image du club, tu devras rechercher continuellement à t'améliorer et viser l'excellence.



olivier.zeller@photographicglance.com

*"The more difficult the victory, the greater the happiness in winning."* Pele

Sache qu'en étant joueur du LUC Volleyball, tu auras une image à défendre. Une image qui dépasse largement la tienne. Afin de te faciliter la tâche, voici ci-dessous quelques règles qui te permettront d'y parvenir.

#### En tant que joueur du LUC Volleyball :

- Tu donneras la priorité à ta formation. Tu mettras tout en oeuvre pour réussir celle-ci.
- Tu respecteras toujours tes propres coéquipiers, tes entraîneurs et tous les autres membres du club. Tu n'oublieras pas qu'il y a beaucoup de personnes qui donnent tous les jours bénévolement de leur temps pour faire fonctionner le club et te permettre de pratiquer ton sport favori dans les meilleures conditions possibles.
- Lors des matches, tu te battras toujours jusqu'au dernier point, indépendamment du score. Tu resteras toujours poli envers les arbitres et tu gagneras ou perdras toujours dignement. Une défaite ou une mauvaise performance doit créer chez toi l'envie de travailler encore plus dur pour éviter une prochaine mésaventure.

## 2.2 Charte

Au début de l'année, notre mouvement junior met en place une charte avec des valeurs. Cette dernière définira clairement les valeurs que tout membre du mouvement junior s'engage à respecter.



***"La gentillesse est le langage qu'un sourd peut entendre et qu'un aveugle peut voir." Mark Twain***



### 3. Philosophie de jeu

Le volleyball que nous voulons pratiquer au mouvement junior du LUC est un jeu orienté vers le haut niveau. Un volleyball total avec un engagement de tous les instants dès que le ballon est en vie. Nous cherchons à amener nos joueurs à être actifs et non passifs, proactifs au lieu de réactifs. Bref, à jouer au volleyball et non faire du volleyball.

Ainsi tous les joueurs qui fréquentent nos équipes de M17 et M19 seront amenés rapidement à servir en sautant et à faire des attaques courtes ainsi qu'aux 3m. Ils sauront contrer en « read » et en « commit », ils connaîtront les mouvements clé de chaque geste et les chaînes d'actions des différents postes.

Nous fournissons également aux joueurs les outils pour bien canaliser leur énergie et pour gérer les moments importants d'un match.

A chaque entraînement, nous répétons les gestes clé du volleyball, mais ceux-ci déclinés sous de nombreuses variations. Lors des entraînements, les joueurs doivent toucher beaucoup de ballons, et toujours avec un souci de qualité maximale. L'objectif prioritaire de l'entraînement est de mettre les joueurs dans des situations de jeu et de créer des moments d'oppositions sur des terrains différents, avec des contraintes variées. Il serait illusoire de vouloir former des joueurs en faisant des exercices éloignés du jeu.

Ainsi, en s'appuyant sur les préceptes du philosophe français Maurice Merleau-Ponty<sup>1</sup>, qui dit qu'« apprendre, ce n'est jamais se rendre capable de répéter le même geste, mais de fournir à la situation une réponse adaptée par différents moyens », nous veillerons à permettre à chaque joueur de jouer à sa manière, à travers ses gestes et avec son tempérament, son volleyball total.



*"If you can't outplay them, outwork them."* Ben Hogan

<sup>1</sup> Phénoménologie de la perception (1945)

## 4. Points clés techniques de volleyball

- PASSE :**
- 1) Petite fenêtre, grande fenêtre
  - 2) Mains : triangle, corbeille (pouces vers le front)
  - 3) Orientation avec pied droit, énergie qui vient des jambes
- Exercices correctifs :
- 1) Contre le mur, bras presque tendus
  - 2) Ballons lourds (attention : nez !)
  - 3) Frapper ballon -> manchette -> orientation pied droit en 4 -> passe en 4 -> suivre le ballon
- MANCHETTE :**
- 1) Bras : tendu « plateau » (épaules en avant, fesses en arrière)
  - 2) Énergie gros orteil, peu de mouvement avec les bras
  - 3) Bassin (derrière le ballon), orienté vers la cible
- Exercices :
- 1) Face au mur, trajectoires plates, bras ne bougeant presque pas
  - 2) Bras (à la fin de la manchette) ne dépassant pas le bas du filet
  - 3) Face au mur, jambes écartées, jouer en bougeant latéralement
- SMASH :**
- 1) Gauche-droite-gauche (droitier), (ralentissement sur pied gauche)
  - 2) Droitier sorti du terrain en 4
  - 3) Monter les deux mains, lancer la main (décontractée), chercher la hauteur par rapport au filet
- Exercices :
- 1) Forcer l'attente sur le pied gauche
  - 1) Droitier exagérer la sortie en 4
  - 2) Viser les deux derniers mètres du terrain
- CONTRE :**
- 1) Pos. de départ : mains hauteur des épaules, genoux fléchis
  - 2) Passer les mains par-dessus le filet (doigts écartés)
  - 3) Déplacement : side step -> pas croisé + saut tout droit
- Exercices :
- 2) Passer les mains écartées par-dessus le filet
  - 3) Face à face : déplacement -> saut droit -> toucher les mains (!!! filet)
  - 3) Utiliser des lignes du sol pour vérifier la verticalité du saut
- SERVICE :**
- 1) Idem smash, mais voler dans le terrain
  - 2) Service flottant : poignet fixe, main dure (doigts écartés)
  - 3) Prendre son temps : fixer un BUT
- Exercices :
- 1 + 3) Service sur cible (avec ou sans déplacement)
  - 2) Service contre le mur
- Défense :**
- 1) Pieds plus larges que les hanches, position basse avant la frappe
  - 2) Paumes de mains tournées vers plafond, bras décontractés
  - 3) Hanches en avant (= mouvement contraire à une manchette)
- Exercices :
- 1) A attaque sur B ; B s'arrête, se met en position juste avant la frappe
  - 2) A attaque sur B ; B fait rebondir le ballon aussi peu que possible
  - 3) A lance ou attaque sur B ; B défend au-dessus de sa tête

**« I hated every minute of training, but I said, 'Don't quit. Suffer now and live the rest of your life as a champion. » Muhammad Ali**



## 5. Intentions en fonction de la situation de jeu

Lors d'un geste de volleyball, en fonction de la situation dans laquelle je me trouve, mon intention doit changer :

- a) = je suis en difficulté
- c) = je me retrouve dans une position confortable



### 1. Service

- a) Créer le déséquilibre dans la réception adverse
- b) Réduire les possibilités du passeur adverse
- c) Mettre le point



### 2. Réception ou défense

- a) Garder le ballon en jeu
- b) Donner de l'espace et du temps au passeur
- c) Offrir toutes les possibilités au passeur



### 3. Passe

- a) Permettre une attaque
- b) Offrir tous les angles à l'attaquant
- c) Surprendre le central adverse



### 4. Attaque

- a) Ne pas faire de faute
- b) Rendre la contre-attaque difficile
- c) Mettre le point



### 5. Contre

- a) Couvrir une zone et permettre à la défense de se placer
- b) S'opposer à l'angle fort de l'attaquant
- c) Mettre le point

*"If you aren't going all the way, why go at all?"* Joe Namath

## 6. Chaînes d'actions de chaque poste

- Service :**
- 1) **Observation et prise d'information chez l'adversaire**
  - 2) Préparation service (rituel-but)
  - 3) Service
  - 4) **Courir rapidement** sur position de base

- Passe :**
- 1) Observation et **prise d'information** chez l'adversaire et dans sa propre équipe
  - 2) Annonce des différentes passes en ayant une combinaison idéale et une **solution de sécurité**
  - 3) Pénétration rapide sur position de passe (2 ½)
  - 4) Ouverture vers la réception
  - 5) Déplacement rapide sous le ballon
  - 6) Orientation
  - 7) Passe
  - 8) **Soutien**
  - 9) Déplacement rapide vers position de base

### Attaquant-réceptionneur :

- 1) **Observation du serveur**
- 2) **Prise de posture adéquate en fonction du service** à venir
- 3) Observation de la trajectoire du service et déplacement rapide vers la zone de réception
- 4) Réception en étant en équilibre
- 5) **Déplacement rapide** vers la position d'attente pour l'attaque
- 6) Observation de l'adversaire et prise d'élan
- 7) Attaque ou **soutenir**
- 8) Déplacement au contre ou en défense

- Contre:**
- 1) Observation de l'équipe adverse (passeur avant, attaquants)
  - 2) Communication avec les autres contreurs et défenseurs
  - 3) Position de base du contre en **étant actif**
  - 4) Observation : **Ballon-Passeur**
  - 5 a) Déplacement et contre en regardant : **Ballon-Attaquant**
  - 5 b) Déplacement en défense
  - 6) Position de base de contre ou prise d'élan pour attaque

### Défenseur - Libéro (C2):

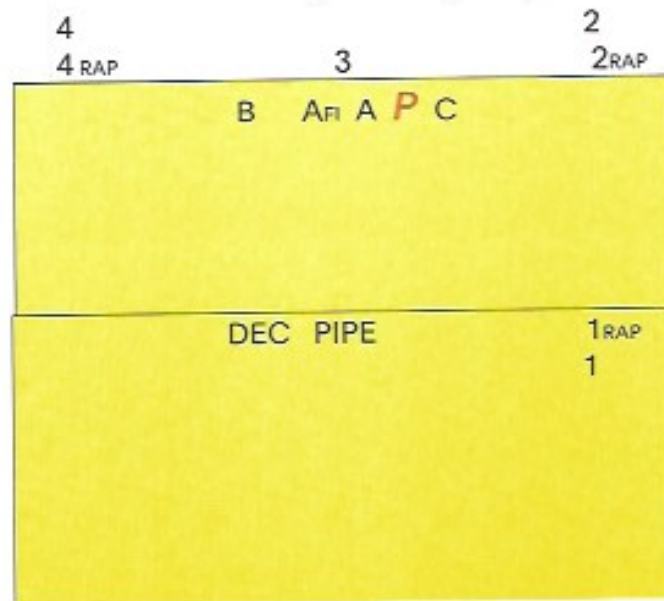
- 1) Observation de l'équipe adverse (passeur avant, attaquants)
- 2) **Communication avec les autres défenseurs**
- 3) Préparation des **options en cas de passe (libéro)**
- 4) Position de base de défense en étant actif
- 5) Se placer à côté du contre (au milieu du contre pos. 6)
- 6) Défense ou passe et **amener l'équipe au soutien**

« Do you know what my favorite part of the game is? The opportunity to play. »  
Mike Singletary



## 7. Codes de jeu

### 7.1 Attaque



#### 7.1.1 Définition de la vitesse de la balle

- **1<sup>er</sup> temps** = l'attaquant saute au moment où le passeur (P) joue.
- **2<sup>ème</sup> temps** = l'attaquant est en appui sur le pied gauche au moment où P joue (il lui reste deux appuis.)
- **3<sup>ème</sup> temps** = l'attaquant est en appui sur le pied droit au moment où P joue. (Il lui reste trois appuis.)

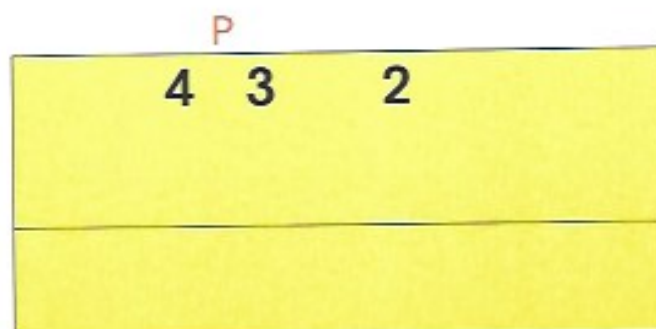
#### 7.1.2 Codes :

- 4 (3<sup>ème</sup> temps) : P main droite ouverte
- 4RAP (2<sup>ème</sup> temps) : P main droite ouverte et fermée
- 3 (2<sup>ème</sup> temps) : P trois doigts de la main droite
- 2 (3<sup>ème</sup> temps) : P deux doigts de la main droite
- 2RAP (2<sup>ème</sup> temps) : P deux doigts de la main droite ouverte et fermée
- 1 (3<sup>ème</sup> temps) : P pouce de la main droite
- 1RAP (2<sup>ème</sup> temps) : P pouce de la main droite ouverte et fermée
- DEC : en fonction du central (A, C)
- PIPE : en fonction du central (B, AFI)
- A : (1<sup>er</sup> temps) : P Index de la main gauche à la verticale
- AFI : (1<sup>er</sup> temps) : P Index de la main gauche à l'horizontal
- B : (1<sup>er</sup> temps) : P main gauche à l'horizontal

**"Don't let the fear of losing be greater than the excitement of winning."** Rob Kiyosaki

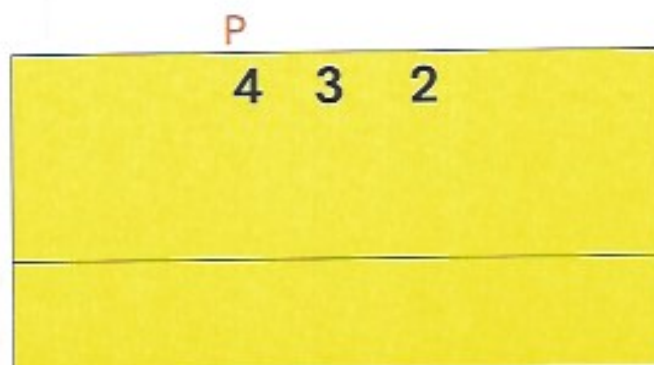
## 7.2 Contre - Défense

### 7.2.1 Passeur adverse arrière



Distance : 1 bras entre notre position 4 et 3, deux bras 3 et 2.  
Le passeur se retrouve entre notre position 4 et 3.

### 7.2.2 Passeur adverse avant



Distance : 1 bras entre notre position 4 et 3, et 1 bras 3 et 2.  
Notre position 4 se retrouve légèrement devant le passeur.  
Attention notre position 5 prend la feinte du passeur adverse.

### 7.2.3 Organisation du contre

Le central est responsable de la mise en place du contre et les contreurs indiquent s'ils content la ligne ou la diagonale aux ailes.

En général, nous controns en lecture du passeur « read ». (Regard : Ballon – Passeur – Ballon – Attaquant.)

En mettant le poing dans le dos, le central décide de faire un « commit » et de sauter un maximum en face du central adverse.

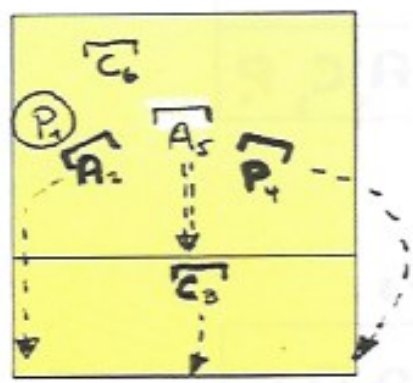
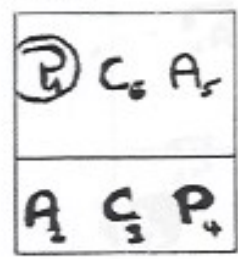
***“Les défauts sont semblables à une colline, vous escaladez la vôtre et vous ne voyez que ceux des autres.”*** Proverbe africain



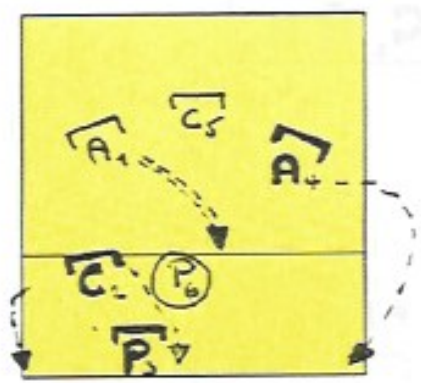
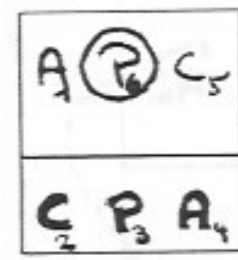
# 8. Organisation tactique en 6 - 6

## 8.1 Système offensif (C1) 6-2

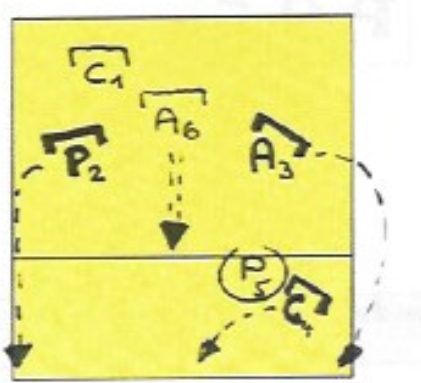
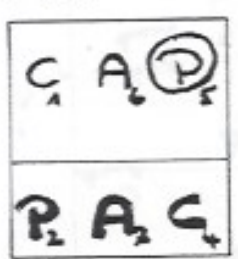
P 1 :



P 6 :



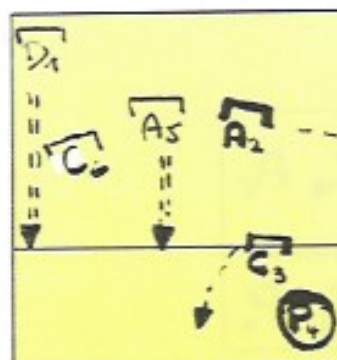
P 5 :



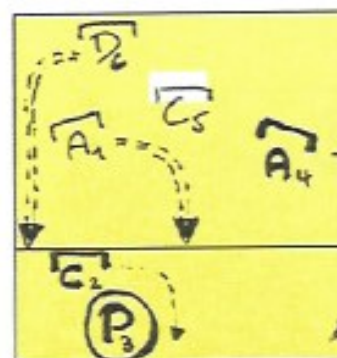
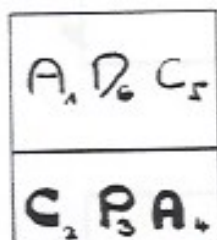
« Success is walking from failure to failure with no loss of enthusiasm. »  
Winston Churchill

8.2 Système offensif (C1) 5-1

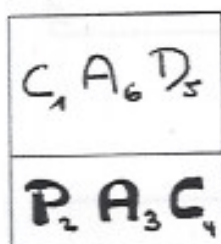
P 4 :



P 3 :



P 2 :

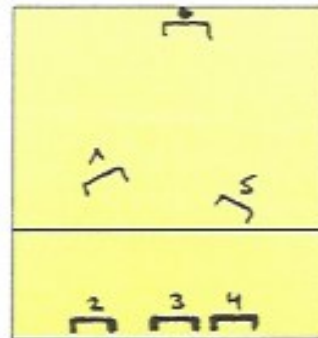
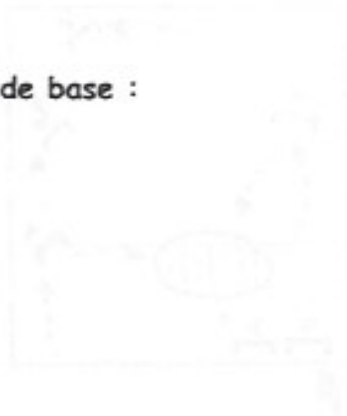


"If you don't have confidence, you'll always find a way not to win." Carl Lewis

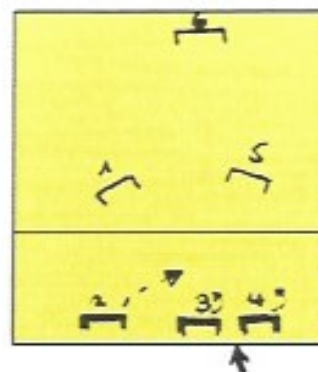


### 8.3 Système défensif (C2)

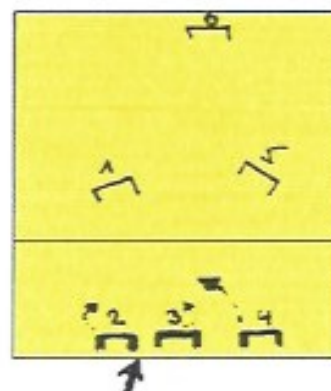
Position de base :



Attaque rapide A/C:



Attaque rapide B:



**« Nobody who ever gave his best regretted it. »** George Halas