

INSTRUCTEUR BEACH VOLLEY

- + GUADELOUPE
- + CREPS TMP
- + 2024

- + VICTOR Christophe

LES FONDAMENTAUX DU BEACH-VOLLEY

C Christian PENIGNAUD

Entraîneur National

2012



DTN FFVB / DIRECTION DES FORMATIONS 2013

LES FONDAMENTAUX DU BEACH-VOLLEY

PLAN DU DOCUMENT

- × 1) Environnement et caractéristiques du beach volley
- × 2) Principes d'entraînement
- × 3) Organisation offensive
 - × A) 4 situations d'entraînement
 - × B) Style de jeu
 - × C) Synthèse et techniques
 - * La réception
 - * La passe
 - * L'attaque
- × 4) Organisation défensive
 - × A) Stratégies d'organisation
 - × B) 4 situations d'entraînement
 - × C) Synthèse et techniques
 - * Le contre
 - * La défense
 - * La contre-attaque
- × 5) Le service
- × 6) Analyse tactique du beach volley
- × 7) Aspect mental du beach volley
- × 8) Préparation physique spécifique

1) ENVIRONNEMENT ET CARACTÉRISTIQUES DU BEACH VOLLEY

HISTORIQUE

- ✘ 1915, sur les plages de Waïkiki à Hawaï. Le Outrigger Canoe Club organise les premiers jeux de volley-ball de plage, inspirés par le volley-ball inventé quelques années plus tôt par W. G. Morgan, les plagistes s'amuse sur le sable.
- ✘ Le propriétaire du Outrigger Canoe Club, Ronald Higgins, rapporte que "*ce moment est historique, parce que les jeux au Outrigger Club représentent exactement la naissance légitime du jeu de volley-ball "de plage"*".
- ✘ 1920, Santa Monica, Californie. Les plages ensoleillées de la côte ouest américaine accueillent des familles en vacances.
- ✘ Jusqu'en 1927, la pratique de ce qu'on nomme désormais le beach-volley (volley de plage) s'étend et devient le sport favori de quelques fans des sports de plage en France. Les stations balnéaires de la Lettonie et de la Tchécoslovaquie, très prisées en 1930, sont le terrain privilégié des pratiquants du beach-volley.

LE BEACH VOLLEY : UN SPORT À PART ENTIÈRE

- ✘ Le beach-volley est vraiment considéré comme un sport lorsqu'en 1947 le premier tournoi masculin par paire est organisé. Dans les années 50, cinq plages de Californie accueillent plusieurs centaines de joueurs pour le premier circuit de volley-ball de plage.
- ✘ 1976 : premier championnat du monde aux USA à State Beach et Pacific Palisades : début de la professionnalisation du Beach Volley.
- ✘ 1982 : les compétitions officielles apparaissent sur les plages de Rio, de Copacabana et Ipanema...
- ✘ 1983 : l'association des joueurs de volley, AVP, est fondée aux USA.
- ✘ 1989 : création du premier circuit international de beach volley FIVB, nommé World series, comprenant 3 étapes au Brésil, Italie et Japon.
- ✘ 1992 : Démonstration aux J.O. de Barcelone, le beach volley envahit la planète, avec la création du Circuit Mondial Féminin.
- ✘ 1996 : Atlanta, premiers J.O. où le beach volley devient un sport officiel. 24 équipes masculines et 18 équipes féminines y participent

COMPÉTITIONS ACTUELLES

× Compétitions Séniors

- + Championnats d'Europe
- + Tournois du World Tour qui sont classés en catégories
 - × 5* 4*
 - × 3*
 - × 2*
 - × 1*
- + Championnat du monde tous les 2 ans
- + Jeux Olympiques tous les 4 ans

× Compétitions jeunes

- + Championnat d'Europe - 18 / - 20 / -22
- + Championnat du Monde - 19 / - 21

LE MATERIEL

- Sable mou
- Terrain 8x8m
- Lignes de 5 à 8 cm de large
- Pas de ligne centrale
- Ballon « mou » la pression est de 171 à 221 mbar (0.175 à 0.225 kg/cm)
- Hauteur du filet similaire à la salle, mailles plus fines.

LES REGLES

- 2 joueurs par équipe, pas de remplaçant
- 2 sets gagnants de 21 points
- 3ème set de 15 points
- Système de marque continue (RPS), 2 points d'écart sans limite
- Changement de terrain tous les multiples de 7, de 5 au 3ème set.
- 1 Temps mort technique à 21 (somme du score) de 30 secondes pour les sets 1 et 2 , 1 temps mort de 30 secondes par équipe par set.
- Alternance de service
- Pas de faute de position
- Pas de faute sous le filet
- Le contre compte comme une touche de balle
- Coaching interdit
- Voir règlement complet sur
www.fivb.org/En/BeachVolleyball/Rules/rules.htm

LA SPECIALISATION DES JOUEURS

- ✗ Les joueurs doivent être techniquement complets et stables
- ✗ Ils doivent être capable d'effectuer avec une forte maîtrise tous les gestes du volley (passe, attaque, réception)

- ✗ Spécialisation droite gauche
- ✗ Les joueurs sont très souvent spécialisés sur leurs zones de réception et d'attaque. Joueurs qui évoluent à droite (poste2) ou à gauche (poste 4).

- ✗ Spécialisation block défense
 - + Dans beaucoup d'équipes on trouve un spécialiste du contre et un spécialiste en arrière défense. Cette spécialisation permet une plus grande efficacité défensive, les joueurs sont plus performants. Elle permet de prendre plus vite la mesure de l'adversaire.

LA SPECIALISATION DES JOUEURS

× Spécialisation block défense (suite)

- + Les équipes qui alternent au contre (le serveur reste en arrière défense) sont des équipes qui sont composées de deux joueurs très similaires tant sur le plan du physique (taille, détente) que sur le plan de la technique individuelle.
- + Le gros avantage d'alterner au contre est un gain énergétique énorme. En effet enchaîner, service plus contre est physiquement coûteux pour le joueur spécialisé dans cette tâche

× Spécialisation d'une équipe

Elle dépend donc des qualités des joueurs (technique, morphologie, physiques.)

Mais cette spécialisation peut varier aussi en fonction du déroulement de la partie. (Economiser un joueur déjà très sollicité en attaque, ou choix tactique en fonction de l'adversaire.)

2) PRINCIPES D'ENTRAÎNEMENT

CONSTRUCTION DE LA SÉANCE

- ✘ 2 A 6 joueurs maximum par entraîneur pour être efficace
- ✘ Individualiser au maximum les entraînements à tous les niveaux tactiques physiques et techniques
- ✘ Prendre en compte les conditions climatiques pour l'élaboration des séances.
- ✘ L'entraîneur doit s'investir pour donner le rythme il n'y a pas d'effet de collectifs

PAS DE COACH EN BV

- ✘ Rendre les joueurs indépendants
- ✘ Les joueurs ne doivent pas seulement exécuter mais comprendre ce qu'ils font tactiquement et techniquement
- ✘ Il faut que les joueurs aient les clés de la réussite de leurs gestes techniques et de leurs choix tactiques pour pouvoir les corriger durant la partie afin d'éviter deux fois la même erreur.

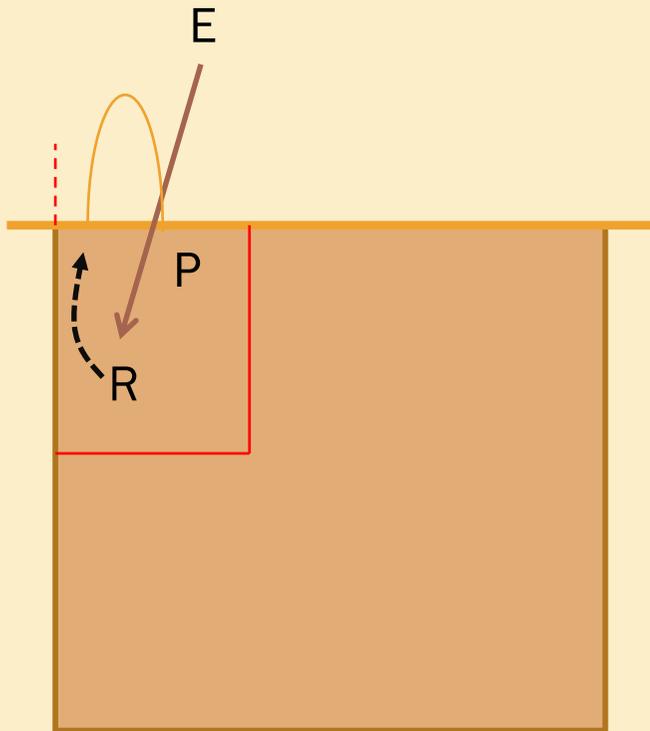
PRINCIPES D'ENTRAÎNEMENT EN BEACH VOLLEY

3) ORGANISATION OFFENSIVE



✘ A) 4 SITUATIONS D'ENTRAÎNEMENT

ORGANISATION OFFENSIVE: SITUATION N° 1



- ✗ Réduire le terrain
- ✗ **But** : créer une situation de confort où il n'y a pas d'incertitude entre le passeur et l'attaquant et pas de problème technique.
- ✗ **Consignes**
- ✗ R - Enchaînement réception + Attaque
- ✗ P - Passe entre lui et la mire
- ✗ Faire expérimenter plusieurs hauteurs de balle

ORGANISATION OFFENSIVE: SITUATION N° 1



- ✗ Réduire le terrain
- ✗ But - créer une situation de confort ou il n'y a pas d'incertitude entre le passeur et l'attaquant et pas de problème technique.
- ✗ Consignes
- ✗ R - Enchaînement réception + Attaque
- ✗ P - Passe entre lui et la mire
- ✗ Faire expérimenter plusieurs hauteurs de balle

A) 4 situations d'entraînement

ORGANISATION OFFENSIVE SITUATION N° 1



LES BASES INDISPENSABLES

LA RECEPTION

- ✘ Ne jamais faire reculer le passeur.
- ✘ Toujours réceptionner devant lui.

LA PASSE

- ✘ Geste obligatoire pour tous les joueurs.
- ✘ Tous les joueurs de Beach volley ont un rôle de passeurs.
- ✘ la passe n'a pas pour but de démarquer l'attaquant mais de le mettre dans la meilleure position possible.
- ✘ Elle doit être la plus régulière possible; le passeur doit permettre la stabilité du jeu.
- ✘ Créer un repère fixe c'est à dire être régulier dans le contact et les trajectoires.

LES BASES INDISPENSABLES

L'ATTAQUE

Tous les joueurs doivent savoir attaquer.

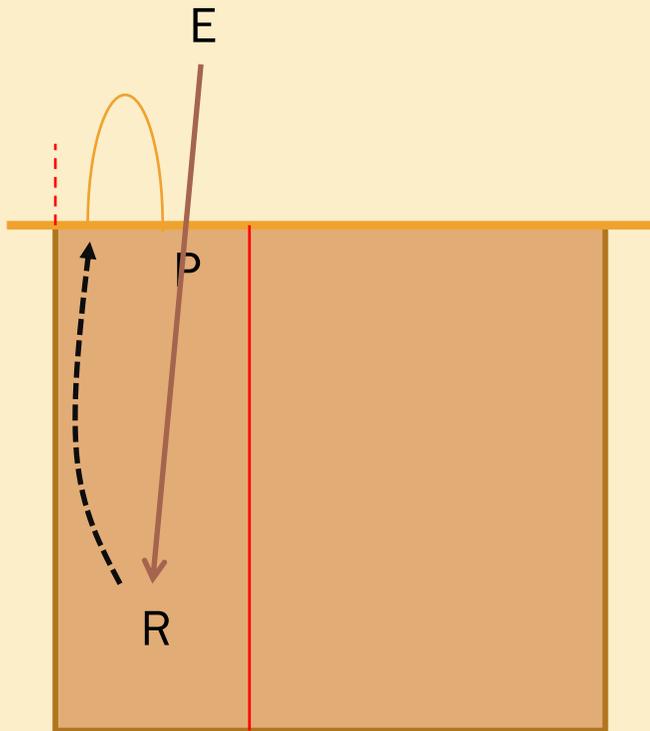
- ✘ ne pas laisser retomber la balle (ne pas recevoir la balle).
- ✘ couper la trajectoire le plus haut possible.
- ✘ accélération du bras.
- ✘ Déclencher les attaques fortes et les balles placées dans le même temps le plus haut et le plus vite possible.

Construction offensive

HAUT NIVEAU



ORGANISATION OFFENSIVE: SITUATION N°2



- ✗ Rallonger le terrain jusqu'au bout
- ✗ Retrouver la situation de confort de la situation N°1
- ✗ **Consignes**
- ✗ R - Enchaînement réception + Attaque
- ✗ P - Passe entre lui et la mire
- ✗ Faire expérimenter plusieurs hauteurs de balle

ORGANISATION OFFENSIVE: SITUATION N° 2



- ✗ Rallonger le terrain jusqu'au bout
- ✗ Retrouver la situation de confort de la situation N° 1
- ✗ **Consignes**
- ✗ R - Enchaînement réception + Attaque
- ✗ P - Passe entre lui et la mire
- ✗ Faire expérimenter plusieurs hauteurs de balle

ORGANISATION OFFENSIVE: SITUATION N°2



LES BASES INDISPENSABLES

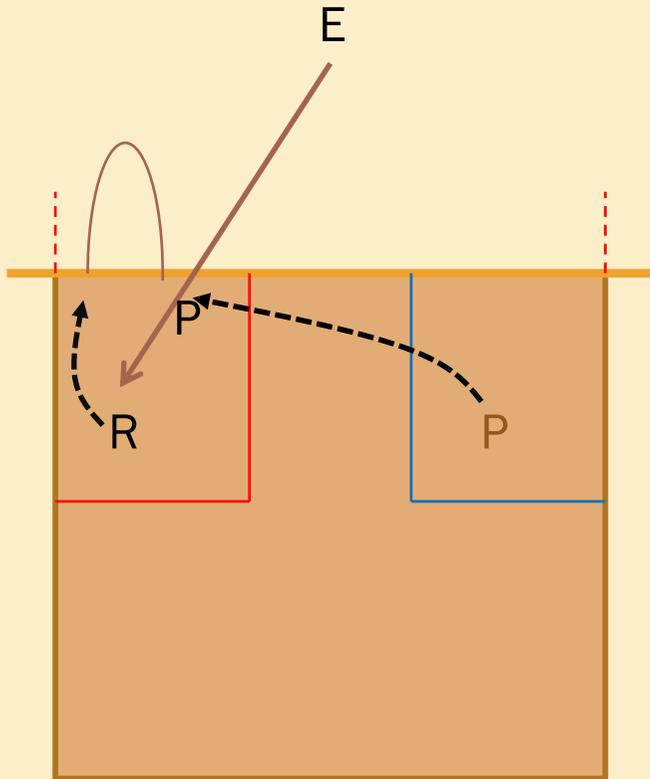
- ✗ Amener la réception sur le passeur
- ✗ Trouver la trajectoire de réception permettant un enchaînement d'attaque (trajectoire pas trop tendue) et mettant le passeur dans une bonne condition de passe (trajectoire pas trop haute)
- ✗ Enchaînement d'actions
- ✗ Importance du rythme des actions
- ✗ Prendre le temps de réceptionner
- ✗ Accélérer pour se rendre au spot d'attaque de la situation 1
- ✗ Ralentir pour Lire la trajectoire de la passe
- ✗ Accélérer pour aller chercher la balle le plus haut possible pour l'attaque

Construction offensive

HAUT NIVEAU



ORGANISATION OFFENSIVE: SITUATION N° 3



- ✗ Terrain de la situation N° 1
- ✗ 1 joueur par terrain
- ✗ Obligation des trois touches de balle dans le même terrain

- ✗ **But** – Obliger la pénétration du passeur
 - + Travail sur le rythme de la pénétration
 - + Retrouver la situation de confort de la situation N° 1

- ✗ **Consignes**
 - + Réceptionneur - Enchaînement réception + Attaque
 - + Passeur – Pénétration et passe entre lui et la mire
 - + Passeur - ne doit jamais reculer
 - + Faire expérimenter plusieurs hauteurs de balle

ORGANISATION OFFENSIVE SITUATION N° 3



- ✘ Terrain de la situation N° 1
- ✘ 1 joueur par terrain
- ✘ Obligation des trois touches de balle dans le même terrain
- ✘ **But** – Obliger la pénétration du passeur
- ✘ Travail sur le rythme de la pénétration
- ✘ Retrouver la situation de confort de la situation N° 1
- ✘ **Consignes**
- ✘ **Réceptionneur** - Enchaînement réception +Attaque
- ✘ **Passeur** – Pénétration et passe entre lui et la mire
- ✘ Passeur - ne doit jamais reculer
- ✘ Faire expérimenter plusieurs hauteurs de balle

A) 4 situations d'entraînement

ORGANISATION OFFENSIVE: SITUATION N° 3



LES BASES INDISPENSABLES

- ✘ Le passeur doit pénétrer dans un timing précis :
- ✘ Rythme de déplacement/placement calqué sur la trajectoire de réception,
- ✘ Détermination du rôle le plus tôt possible
- ✘ Départ rapide après lecture de la trajectoire de service puis adaptation de la course en fonction de la trajectoire de la réception
- ✘ Une pénétration trop rapide ou trop lente provoque un déplacement supplémentaire qui n'est souvent pas dans le sens de la passe à effectuer.

LES BASES INDISPENSABLES

- ✘ Passe a dix doigts : Orientation de l'axe des épaules perpendiculaire à la direction de la passe (faire face au point d'attaque)
- ✘ Passe à dix doigts et manchette :Orientation et finition du geste vers la cible car il n'y a aucune nécessité d'être silencieux (le contre adverse sait déjà qui va attaquer)

Construction offensive

HAUT NIVEAU



Le passeur doit pénétrer dans un timing précis

ORGANISATION OFFENSIVE: SITUATION N° 4



- ✗ Terrain sur toute la largeur
- ✗ Les trois touches de balle dans le même terrain
- ✗ La largeur du terrain fait apparaître une incertitude au niveau de la relation passeur attaquant
- ✗ (Quelle passe et où ?)
- ✗ Consigne
- ✗ Garder la relation passeur attaquant stable et au même niveau des exercices précédents
- ✗ Apparition de la notion de style de jeu (style de passe et lieu de l'attaque)

A) 4 situations d'entraînement

ORGANISATION OFFENSIVE: SITUATION N° 4



3) ORGANISATION OFFENSIVE

B) STYLE DE JEU

LES BASES INDISPENSABLES

- ✘ Mettre en place un style de jeu.
- ✘ L'organisation offensive doit être la plus stable possible.
- ✘ Pour cela le passeur et l'attaquant doivent avoir les mêmes repères : le passeur doit savoir quelle passe il fait et où il la fait.
- ✘ L'attaquant doit savoir où il va attaquer.
- ✘ Et ce, quel que soit le point de chute de la réception.

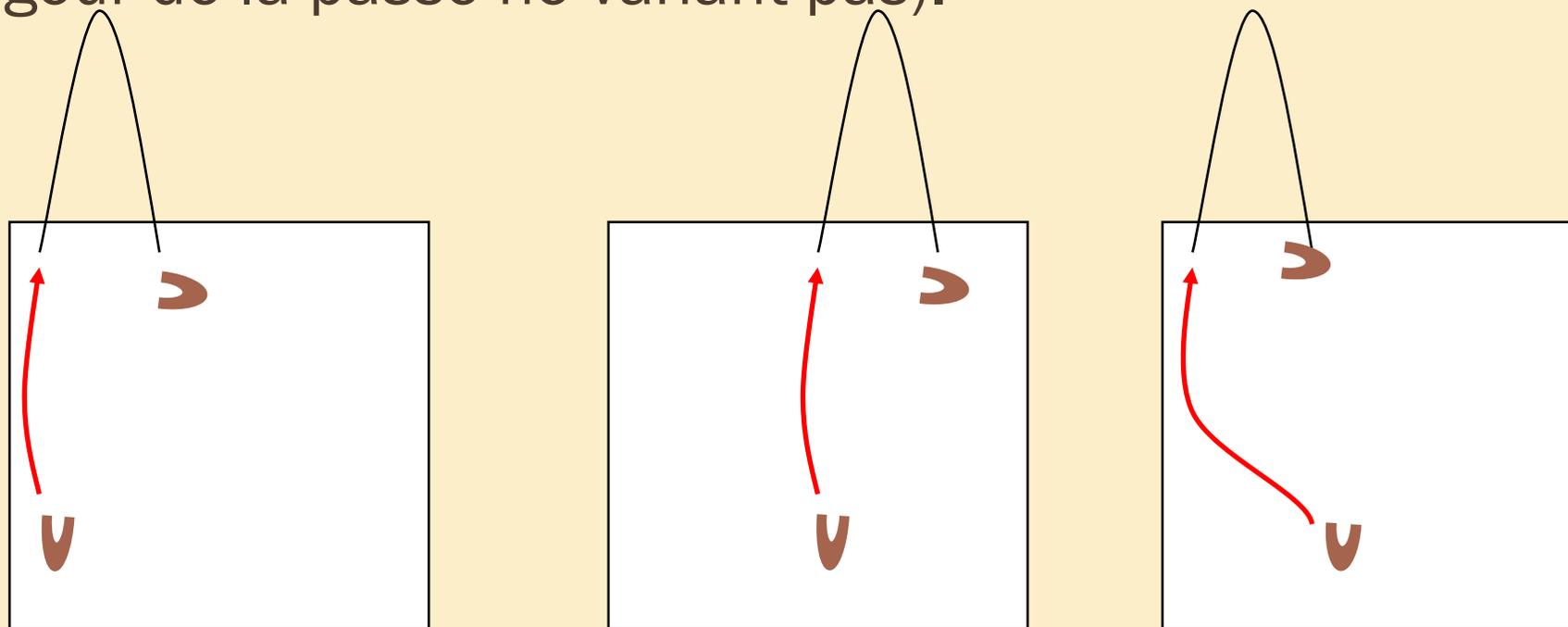
B) Style de jeu

EXEMPLE 1 : LE PASSEUR EFFECTUE TOUJOURS LA MÊME PASSE PAR RAPPORT À SA POSITION

Haute à 1 mètre devant lui, l'attaquant venant se placer pour attaquer ce style de passe et ce quelle que soit sa position au moment de la réception.)

Cette option est la plus simple à mettre en place.

Le passeur effectue toujours la même passe (hauteur et largeur de la passe ne variant pas).



B) Style de jeu

HAUT NIVEAU



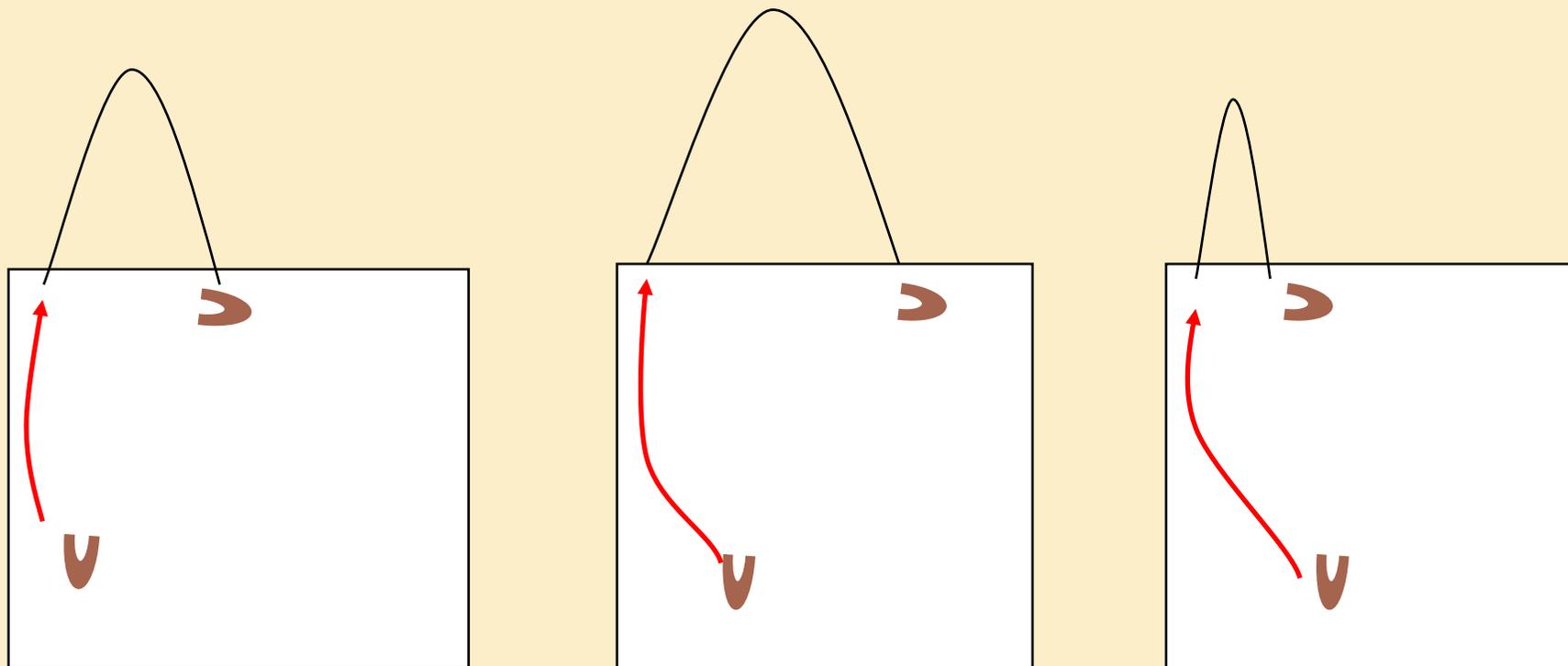
Le passeur effectue toujours la même passe par rapport à sa position

B) Style de jeu

EXEMPLE 2 :

LE PASSEUR EFFECTUE TOUJOURS LA MÊME PASSE PAR RAPPORT À UN POINT FIXE SUR LE FILET QUI EST SA CIBLE

Balle mi haute à la mire, l'attaquant venant se placer pour attaquer ce style de passe et ce, quelle que soit sa position au moment de la réception



B) Style de jeu

HAUT NIVEAU

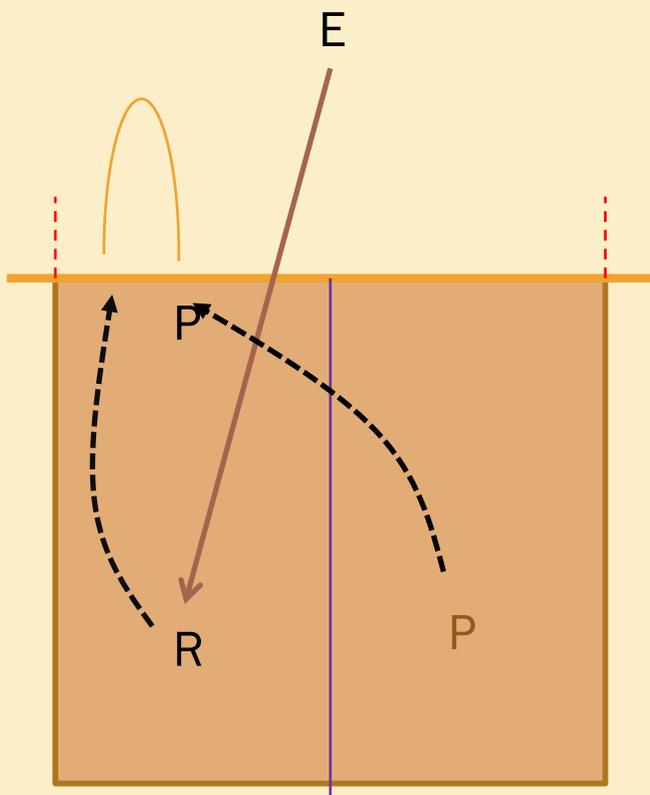


Le passeur effectue toujours la même passe par rapport à un point fixe sur le filet qui est sa cible

B) Style de jeu

- ✘ On construit ainsi le style de jeu d'une équipe, ces différences entraînent des contraintes physiques et techniques.
- ✘ Le choix du style de jeu doit prendre en compte les diverses caractéristiques des deux joueurs (physique, qualité de passe, de réception, hauteur d'attaque, etc.....)
- ✘ Les styles de jeu peuvent très bien être différents selon le côté droit ou gauche.
- ✘ Certaines équipes mélangent les options sur un côté afin de rendre leur jeu le moins prévisible possible.

ORGANISATION OFFENSIVE/ SITUATION DE SYNTHÈSE



- ✘ Retrouver la situation de confort de la situation 1 sans consigne ni repère sur le terrain
- ✘ Pour cela il est impératif de respecter les bases du jeu vues dans les situations 1 à 4
- ✘ 1) Réception au filet
- ✘ 2) Pénétration du passeur dans le bon timing
- ✘ 3) Enchaînement réception attaque dans le bon rythme
- ✘ 4) Style de jeu clair



- ✘ Retrouver la situation de confort de la situation 1 sans consigne ni repère sur le terrain
- ✘ Pour cela il est impératif de respecter les bases du jeu vues dans les situations 1 à 4
 - + 1) Réception au filet
 - + 2) Pénétration du passeur dans le bon timing
 - + 3) Enchaînement réception attaque dans le bon rythme
 - + 4) Style de jeu clair

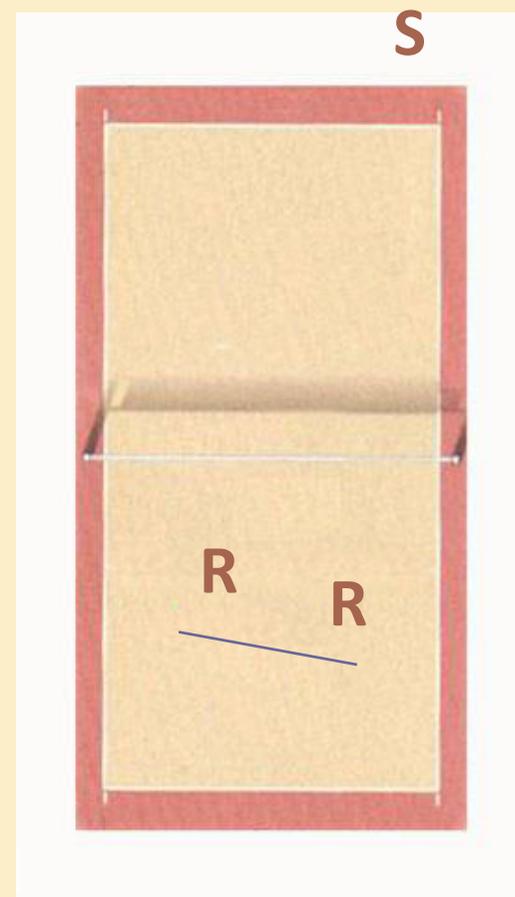
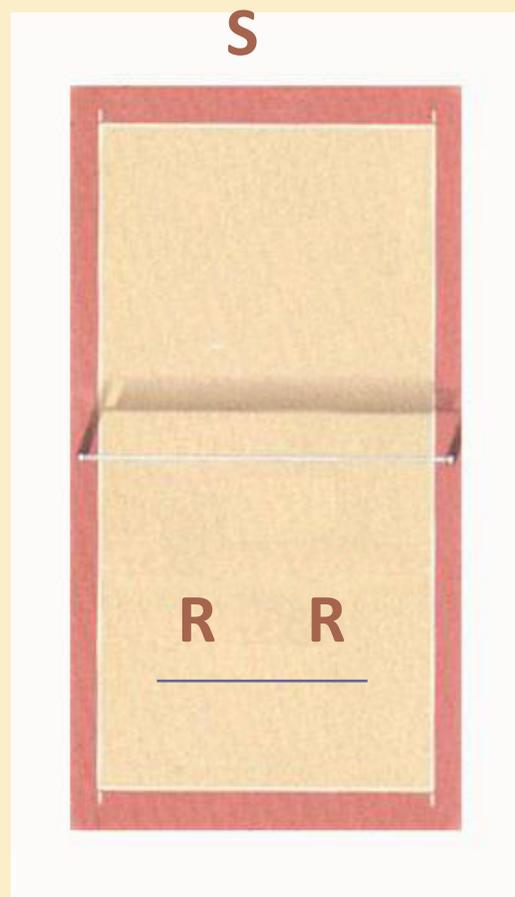
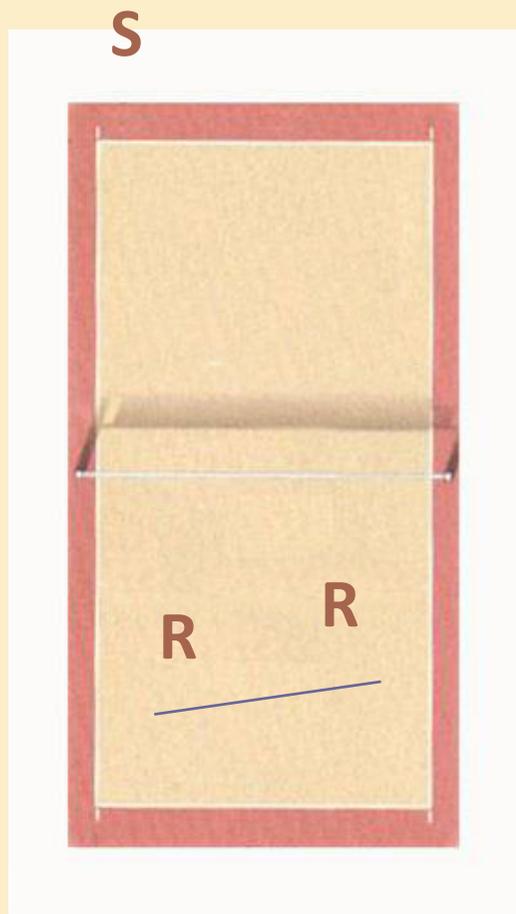
C) SYNTHÈSE ET TECHNIQUE

1) LA RECEPTION

Principes généraux

- ✘ Les joueurs doivent se partager le terrain à deux.
- ✘ Ils se placent de façon à prendre tous les ballons en manchette. Mais en protégeant la zone avant. (Calcul du placement par rapport aux habitudes de lecture et à la taille de chacun).
L'objectif principal est de couvrir 80% des impacts de service adverse avec le moins de déplacement possible.
- ✘ Une communication claire et efficace concernant la zone de conflit entre les 2 joueurs, permettra un enchaînement plus facile pour le joueur à l'attaque et le passeur.
- ✘ Leurs positionnements sont variables en fonction de :
 - + Emplacement du serveur
 - + Connaissance du serveur
 - + Conditions climatiques (vent, soleil, pluie,..)
 - + Type de service

LES JOUEURS DOIVENT SE PARTAGER LE TERRAIN À DEUX LEURS POSITIONNEMENTS SONT VARIABLES



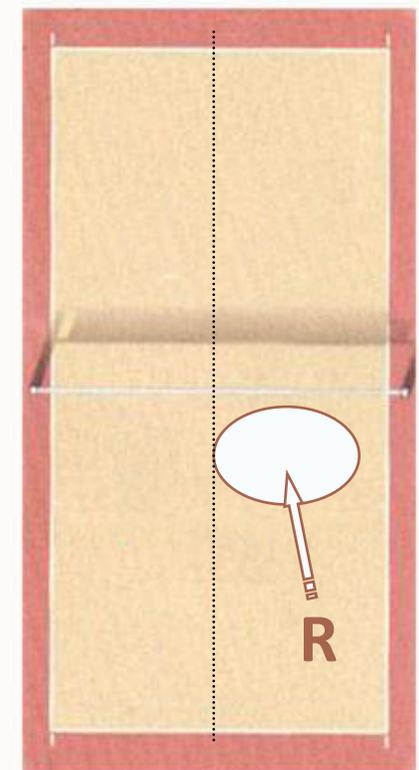
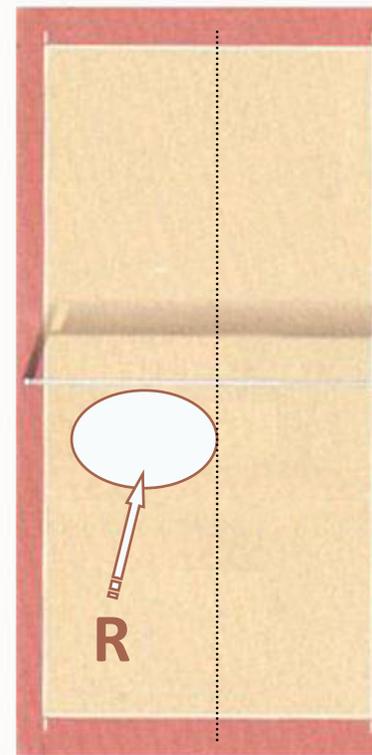
INTENTIONS DU RÉCEPTIONNEUR

- ✘ La réception se fait devant soi. La zone idéale se situant entre 50 cm et 2m du filet. Ceci permettant de:
 - + Limiter la distance à parcourir par l'attaquant après réception
 - + Donner une indication stable au passeur,
 - + Faire avancer celui-ci
- ✘ A haut niveau, la passe s'adaptera plus facilement à une distance longue. Chez le débutant par contre, la réception privilégiera les distances courtes de passe
- ✘ **Pas de cible fixe en Beach**, le passeur se cale sur la réception et non le contraire.

INTENTIONS DU RÉCEPTIONNEUR

- ✘ Gestion des trajectoires : le réceptionneur doit gérer la qualité de sa trajectoire de réception pour préparer son attaque dans les meilleures conditions
- ✘ Trajectoire parabolique stable.
- ✘ La trajectoire ne doit pas être trop tendue afin de permettre au joueur devenu passeur de pénétrer.
- ✘ Elle ne doit pas non plus monter trop haut pour ne pas mettre le passeur en difficulté, et de ne pas trop subir les effets du vent.

LA RÉCEPTION SE FAIT DEVANT SOI. LA ZONE IDÉALE SE SITUANT ENTRE 50 CM ET 2M DU FILET



LA TECHNIQUE DE LA RÉCEPTION

Attitude préparatoire.

- ✘ Le geste technique indispensable à l'ensemble des joueurs de beach volley.
- ✘ - Fléchir sur les appuis
- ✘ - Les bras sont écartés en dehors des genoux

Le déplacement et le contact.

- ✘ Déplacement des appuis en rasant le sable.
- ✘ Lier les bras au dernier moment pour favoriser le déplacement.
- ✘ Éviter les rotations. Privilégier l'inclinaison pour les manchettes latérales.
- ✘ Regardez le ballon par-dessous pour lire la trajectoire
- ✘ Importance de l'apprentissage des manchettes latérales pouvant aller jusqu'au plongeon.
- ✘ Contact de la frappe face au filet pour un maximum de contrôle.

RÉCEPTION



C) SYNTHÈSE ET TECHNIQUE

2) LA PASSE



- ✗ Le passeur doit pénétrer dans un rythme régulier et, pour ce faire, entamer son déplacement dès qu'il sait ne pas être concerné par la trajectoire de service.

Puis adapter sa course en lecture de la trajectoire de réception, c'est à dire accélérer ou ralentir sa course pour arriver au point d'interception en même temps que le ballon, orienté vers l'endroit où effectuer la passe.

Ce déplacement sans ballon est déterminant pour la qualité de la passe.

LA PASSE

- ✘ La passe doit correspondre à ce qu'attend l'attaquant.
- ✘ Elle n'a pas pour but de démarquer l'attaquant mais de le mettre dans la meilleure position possible.
- ✘ Elle doit être la plus régulière possible: le passeur doit permettre la stabilité du jeu, créer un repère fixe ,c'est à dire être régulier dans le contact et les trajectoires.
- ✘ La passe est le geste incontournable pour tous les joueurs.
- ✘ Beaucoup de joueurs ont une touche de balle un peu plus portée et moins percutée que celle de la salle ceci afin de coordonner les 2 mains ensemble et de compenser les déplacements plus difficiles et hasardeux (variations dues au vent et aux appuis instables dans le sable).
- ✘ D'autres joueurs utilisent cependant la percussion avec succès.

LA PASSE

- ✘ Le règlement est très contraignant sur la qualité des contacts.
- ✘ Face à la rigueur de l'arbitrage pour ce secteur de jeu, Les joueurs ne peuvent faire l'économie d'un gros travail de contact de balle haut à deux mains , mais il faut parallèlement préparer les joueurs à faire beaucoup de passes en manchette :
 - + Dès que le vent ne permet pas un placement stable et précis
 - + Dès que les appuis du passeur ne permettent pas une orientation des épaules vers la cible directe
 - + Dès qu'il y a crise de temps de la part du passeur.

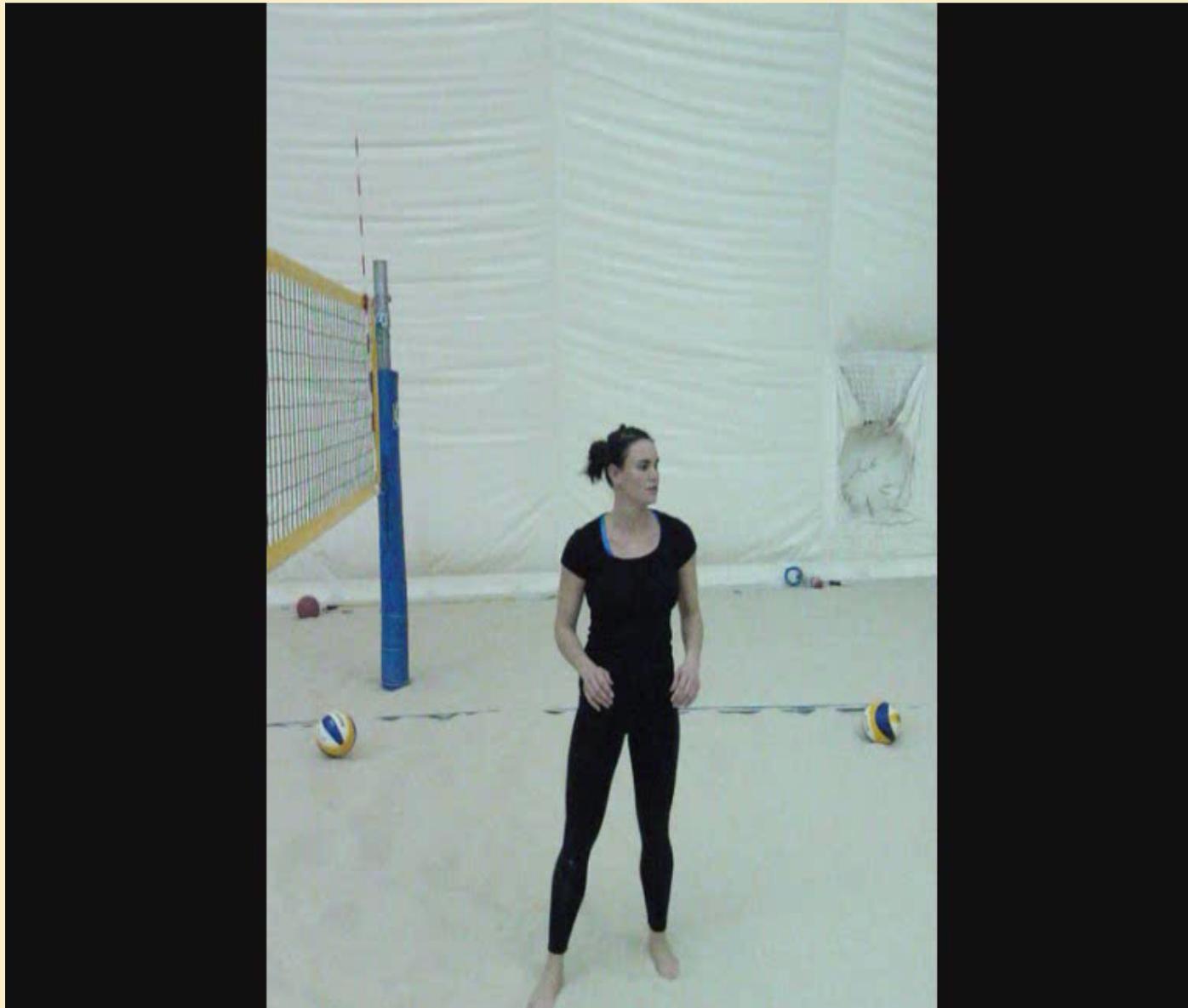
LA TECHNIQUE DE LA PASSE

- × La passe à deux mains
- × Technique : amorti de la balle avec les doigts et les poignets (permet le contrôle de la rotation de la balle)
- × Sortie rapide de la balle. Finir le geste vers la cible (il est important d'être régulier sur la vitesse de sortie).
- × L'angle de sortie doit être régulier.
- × Trajectoire : importance d'un point haut identifié (la balle doit s'arrêter en l'air).
- × La passe en manchette.
- × Le plateau doit être parallèle au sol au moment du contact.
- × Le mouvement est enclenché par les jambes
- × Trajectoire : importance d'un point haut identifié (la balle doit s'arrêter en l'air)
- × Finir le geste vers la cible
- × Les deux techniques sont indispensables pour l'ensemble des joueurs.

PASSE A DEUX MAINS



PASSE A DEUX MAINS



PASSE EN MANCHETTE



PASSE EN MANCHETTE



RÔLES DU PASSEUR APRÈS LA PASSE



1) Annonce du passeur :

- ✘ Cette annonce destinée à son attaquant indique par l'entremise d'un code, la partie du terrain laissée libre par le défenseur adverse (La ligne ou la diagonale).
- ✘ Elle doit représenter une aide mais pas être la solution première. L'attaquant doit être capable de faire ses choix et ses points tout seul. L'annonce est là pour conforter son choix.
- ✘ Elle prend beaucoup plus d'importance lorsque l'attaquant est en mauvaise position.
- ✘ Pour rester efficace et en adéquation avec le principe du rapport de force, l'annonce et la frappe doivent être effectuée presque dans le même temps.

2) Le soutien.

- ✘ Même si le déplacement qu'il peut effectuer est court (1 à 2 m maxi) le passeur doit prendre au minimum une attitude de soutien.

C) SYNTHÈSE ET TECHNIQUE

3) L'ATTAQUE



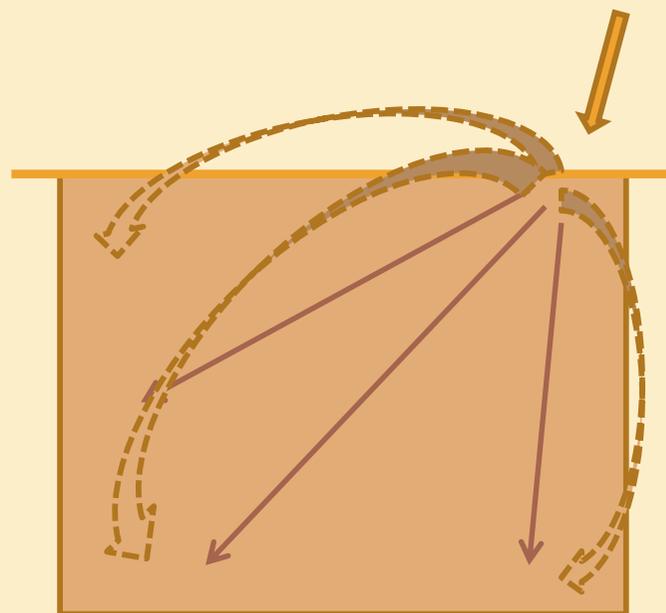
- ✗ Tous les joueurs doivent savoir attaquer.
- ✗ Maîtriser l'enchaînement de la réception vers l'attaque est fondamental.
- ✗ Avoir une bonne lecture de sa propre réception est fondamental
- ✗ L'évaluation de sa propre trajectoire de réception (hauteur lieu de chute) et l'adaptation de sa course d'élan en conséquence (même si minime cette adaptation est primordiale) C'est ce qui fait la spécificité et la difficulté de l'enchaînement en beach : avoir à chaque attaque une adaptation différente pour préparer son placement par rapport au ballon, il y a un cadre mais pas de prévisibilité.
- ✗ Cette lecture permet d'adapter son déplacement vers le spot d'attaque
- ✗ Le spot d'attaque dépend du niveau de pratique et du modèle de jeu mis en place; il pourra se situer en fonction de la position du passeur ou d'un endroit précis au filet (style de jeu mis en place)
- ✗ L'attaquant va rechercher la précision de la course d'élan et du placement/à la balle afin de se trouver en équilibre pour la frappe. Préparer sa course d'élan nécessitera un changement de rythme.

LA TECHNIQUE DE L'ATTAQUE

- ✘ Etre en mouvement, le centre de gravité vers l'avant, afin de pouvoir accélérer mais ne pas engager les deux derniers appuis sans avoir lu la trajectoire de la passe (sommet de la trajectoire)
- ✘ action des deux bras
- ✘ buste droit.
- ✘ le travail de la main pour contrôler la balle et prendre des angles, est très important.

L' ATTAQUE

- ✗ La balle pourra être frappée de manière puissante ou placée
- ✗ Mais quelle que soit l'intention de frappe, la balle doit être contactée le plus haut possible sur la trajectoire de passe afin de conserver l'initiative sur la défense adverse (voir le rapport de force Off /Def)
- ✗ Le rythme d'engagement est toujours le même, le choix du type d'attaque, puissant ou placé, devant se faire le plus tard possible.
- ✗ Chaque attaquant doit être capable de changer le rythme de sa frappe à tout moment.
- ✗ Plus les trajectoires seront lentes et plus il s'exposera au contre et à la défense arrière.
- ✗ La prise d'information et la préparation sont déterminantes. L'attaquant doit avoir dans son champ visuel le ballon et le terrain adverse.
- ✗ Il lira le jeu adverse en fonction des connaissances qu'il a de l'adversaire, de l'histoire du match, de sa vision du terrain adverse et du block.



L'ATTAQUE



ORGANISATION OFFENSIVE SUR SITUATION MINIMUM (RÉCEPTION RATÉE)



- ✘ Il est important de garder un schéma commun au deux joueurs (type de passe et lieu d'attaque)
- ✘ Le réceptionneur ne doit pas être spectateur de sa mauvaise réception mais il doit enchaîner et se rendre disponible pour l'attaque
- ✘ Le passeur doit tenter d'amener le ballon au filet pour le rendre attaquable.
- ✘ La trajectoire de la passe doit rester lisible et la plus cohérente possible par rapport au style de jeu mis en place.
- ✘ Les bases du jeu sur les trajectoires de passe, sur l'ajustement et le déplacement du réceptionneur sont encore plus importantes pour compenser les erreurs de réception.

RAPPORT DE FORCE:

OFF / DEF



- ✘ L'attaquant doit induire la défense et non pas attendre et réagir en fonctions d' elle.
- ✘ En effet plus l'attaquant laissera tomber le ballon plus il ralentira ces trajectoires . Il sera donc vulnérable aussi bien par les actions du contre que par la défense arrière
- ✘ L'attaquant doit donc jouer le plus haut et le plus vite possible pour dominer la défense.
- ✘ Ainsi il va prendre la défense de vitesse, la fixer ou l'obliger à se livrer rapidement et donner ainsi des informations

LES FONDAMENTAUX DU BEACH-VOLLEY

PLAN DU DOCUMENT

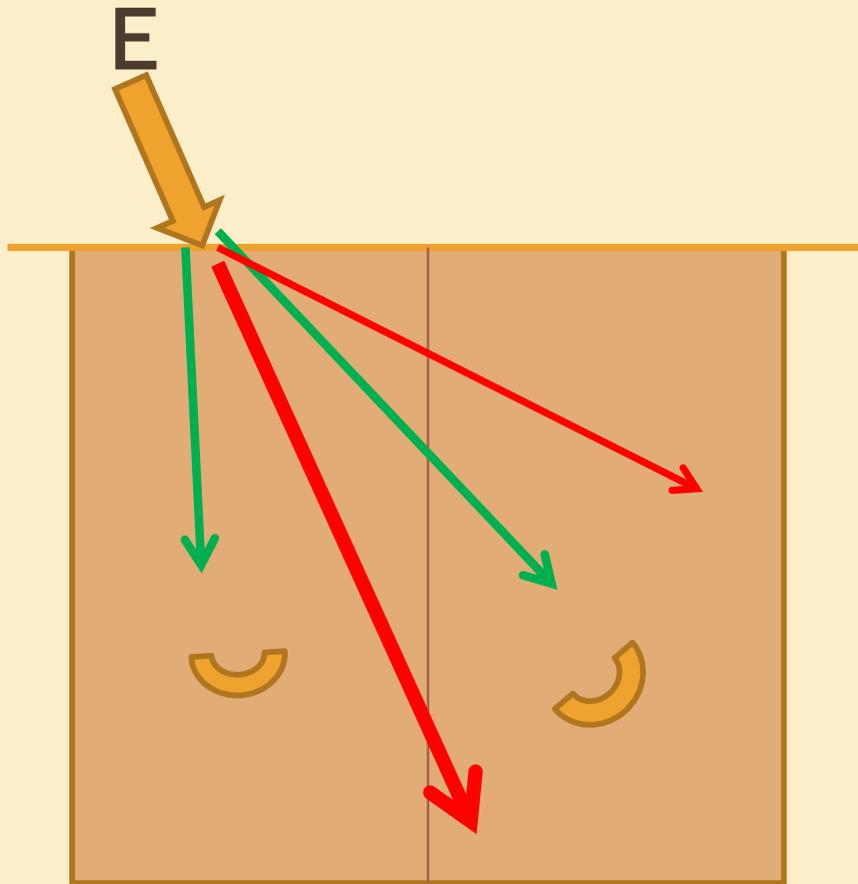
- × 1) Environnement et caractéristiques du beach volley
- × 2) Principes d'entraînement
- × 3) Organisation offensive
 - × A) 4 situations d'entraînement
 - × B) Style de jeu
 - × C) Synthèse et techniques
 - * La réception
 - * La passe
 - * L'attaque
- × 4) Organisation défensive
 - × A) Stratégies d'organisation
 - × B) 4 situations d'entraînement
 - × C) Synthèse et techniques
 - * Le contre
 - * La défense
 - * La contre-attaque
- × 5) Le service
- × 6) Analyse tactique du beach volley
- × 7) Aspect mental du beach volley
- × 8) Préparation physique spécifique

4) ORGANISATION DÉFENSIVE

A) STRATÉGIES D'ORGANISATION



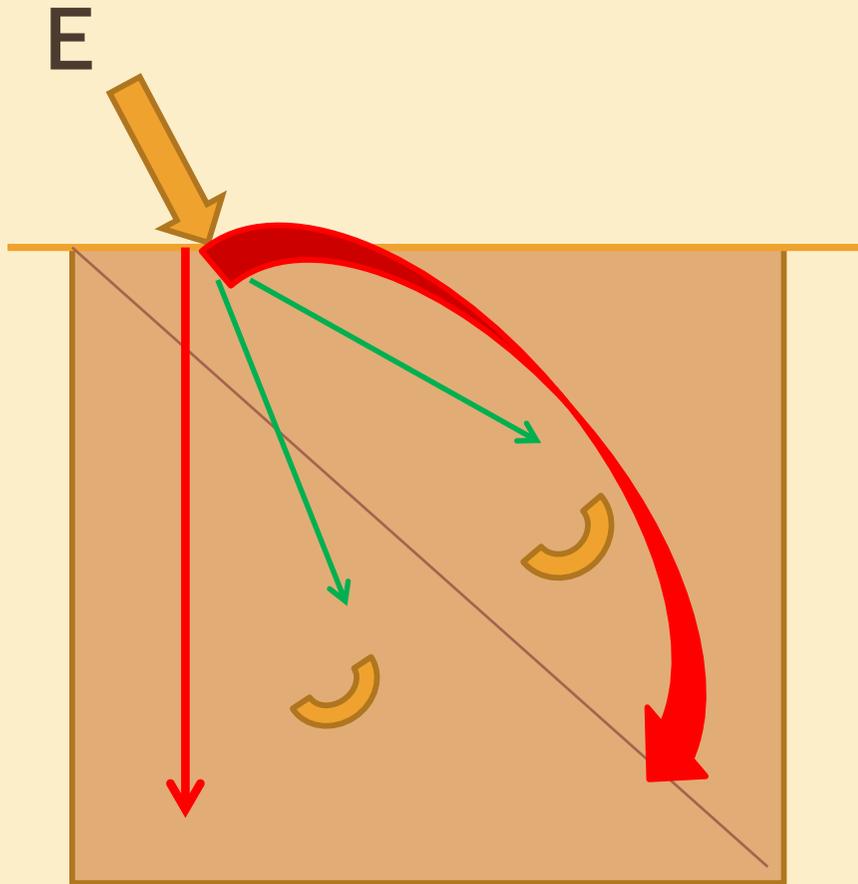
4-1) ORGANISATION DÉFENSIVE SANS CONTRE



PARTAGE DU TERRAIN EN DEUX EN LONGUEUR

- ✘ Lorsque le niveau de jeu ou la situation ne permet pas d'attaques puissantes, il n'est pas nécessaire de contrer.
- ✘ Il faut donc se partager le terrain pour organiser la défense.
- ✘ Il est important de choisir un système.
- ✘ Tous les systèmes ont leurs points fort et leur points faibles.

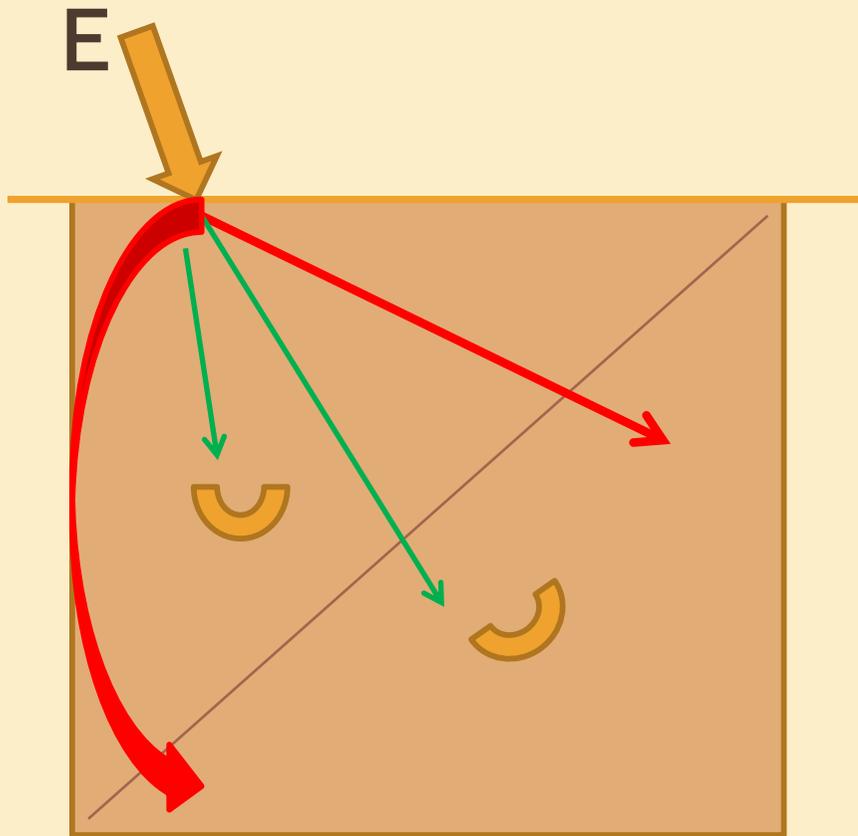
4-1) ORGANISATION DÉFENSIVE SANS CONTRE



PARTAGE DU TERRAIN EN DEUX EN DIAGONALE

- ✘ Lorsque le niveau de jeu ou la situation ne permet pas d'attaques puissantes, il n'est pas nécessaire de contrer.
- ✘ Il faut donc se partager le terrain pour organiser la défense.
- ✘ Il est important de choisir un système.
- ✘ Tous les systèmes ont leurs points fort et leur points faibles.

4-1) ORGANISATION DÉFENSIVE SANS CONTRE

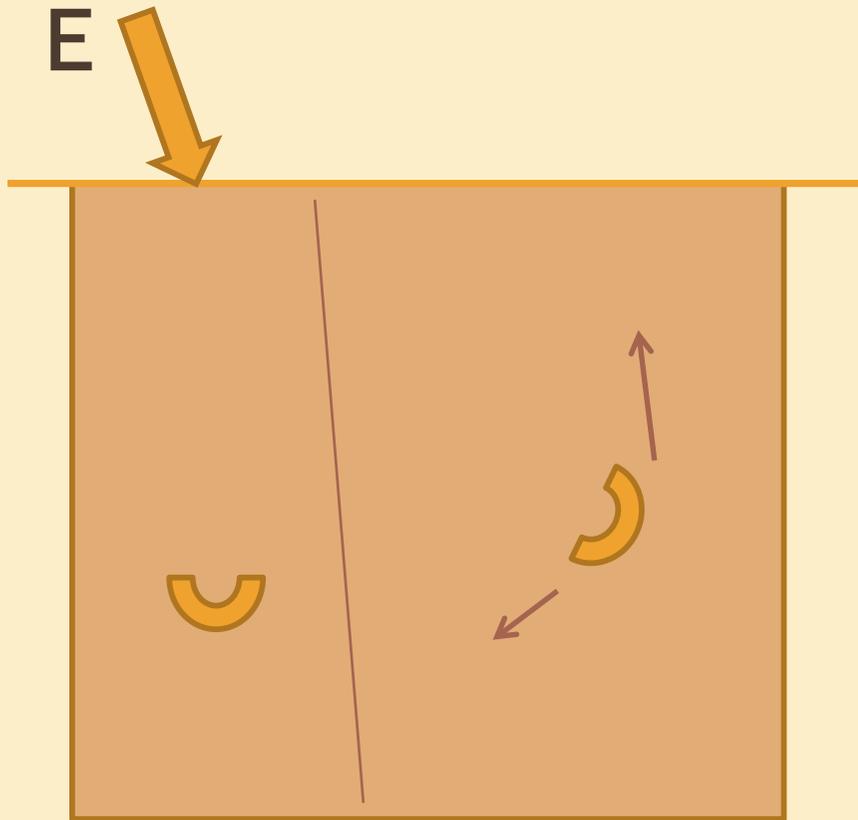


PARTAGE DU TERRAIN EN DEUX EN DIAGONALE

- ✘ Lorsque le niveau de jeu ou la situation ne permet pas d'attaques puissantes, il n'est pas nécessaire de contrer.
- ✘ Il faut donc se partager le terrain pour organiser la défense.
- ✘ Il est important de choisir un système.
- ✘ Tous les systèmes ont **leurs points fort** et **leur points faibles**.

4-1) ORGANISATION DÉFENSIVE SANS CONTRE

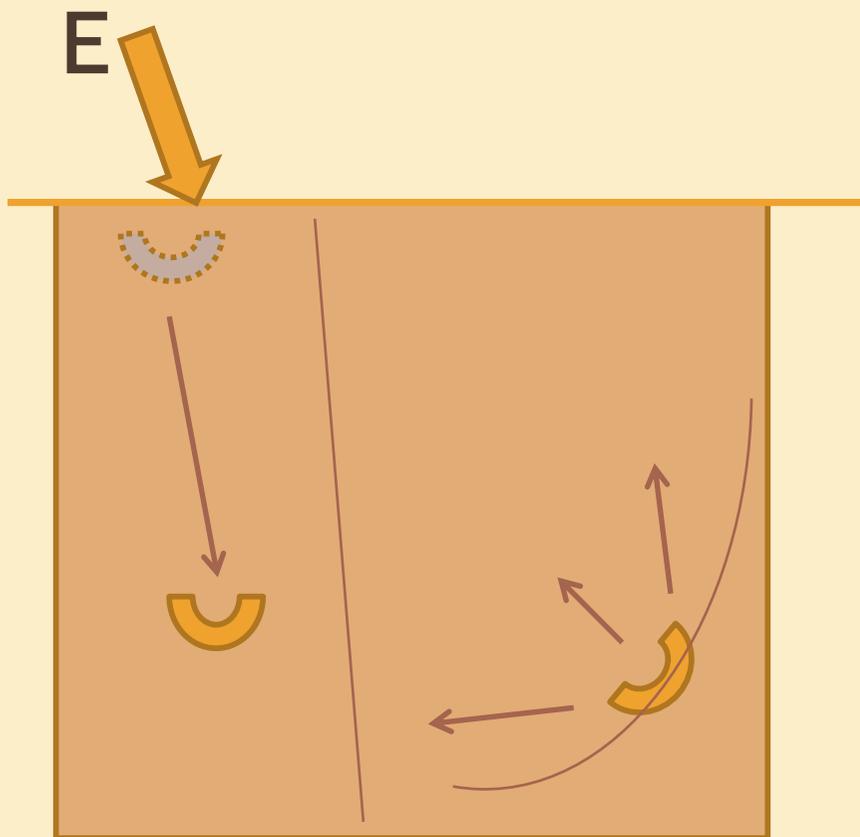
PARTAGE DU TERRAIN EN LECTURE



Le défenseur du côté de l'attaquant prend son couloir.
Le défenseur sur la diagonale se place en lecture.
Les points faibles dépendent du positionnement et de la qualité de lecture du défenseur sur la diagonale

- ✘ Lorsque le niveau de jeu ou la situation ne permet pas d'attaques puissantes, il n'est pas nécessaire de contrer.
- ✘ Il faut donc se partager le terrain pour organiser la défense.
- ✘ Il est important de choisir un système.
- ✘ Tous les systèmes ont **leurs points fort** et **leur points faibles**.

4-2) ORGANISATION DÉFENSIVE AVEC REcul DU CONTRE



- ✘ Attaque de E sur l'ensemble du terrain
- ✘ Recul du contreur sur la ligne
- ✘ Varier les temps du déclenchement du recul

ORGANISATION DÉFENSIVE: AVEC REcul DU CONTRE

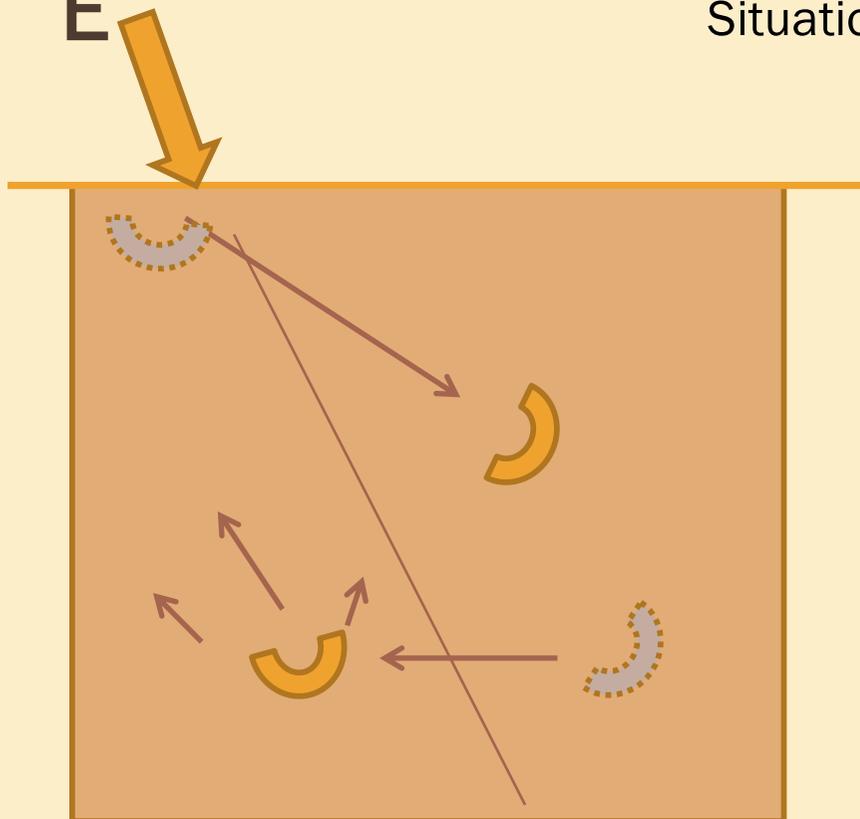
LES BASES INDISPENSABLES

- ✘ Reculer le plus rapidement possible.
- ✘ Etre arrêté au moment de la frappe.
- ✘ Le joueur qui recule doit orienter sa défense vers son partenaire
- ✘ Le joueur arrière ajuste son placement en fonction du système mis en place (voir organisation sans contre) il oriente sa défense au centre du terrain

ORGANISATION DÉFENSIVE: AVEC REcul DU CONTRE

E

Situation n° 1



- ✘ Attaque de E sur l'ensemble du terrain
- ✘ Recul du contreur sur la diagonale
- ✘ Déplacement du joueur arrière sur la ligne
- ✘ Varier les temps du déclenchement des mouvements

LES BASES INDISPENSABLES

- ✘ Reculer le plus rapidement possible.
- ✘ Etre arrêté au moment de la frappe.
- ✘ Le joueur qui recule doit orienter sa défense vers son partenaire.
- ✘ Le joueur arrière se déplace sur la ligne (même temps de départ que le recul du contreur) et ajuste son placement en fonction du système mis en place (voir organisation sans contre) il oriente sa défense au centre du terrain.

LE HAUT NIVEAU : 3 SITUATIONS DE REcul

- Juger la situation
- Quelque soit le choix du recul, le contreur doit rester agressif, la pression doit être sur l'attaquant et non sur le joueur qui recule.

3 Critères du recul du contre

Situation A)

- ✗ Recul sur le temps de la réception .
- ✗ Le contreur juge que la réception est ratée ce qui laisse peu de chances à l'adversaire d'effectuer une bonne passe. Dans cette situation le contreur a le temps de reculer et de se placer.

Situation B)

- ✗ Recul sur le temps de la passe
- ✗ Le contreur juge que la passe est moyenne et va mettre l'attaquant en difficulté.
- ✗ Dans cette situation le contreur a un temps court pour le recul

Situation C)

- ✗ Recul sur le temps de l'attaque
- ✗ Le contreur juge que l'attaquant ne va pas frapper. Action qui a pour but de piéger l'attaquant au dernier moment . Les critères de ce choix sont la position sous la balle de l'attaquant qui prévoit une feinte, ou l'historique du rapport de force entre l'attaquant et le contreur.
- ✗ Temps très réduit pour le recul.



LE HAUT NIVEAU : 3 SITUATIONS DE REcul



LE HAUT NIVEAU : ORGANISATION DU REcul



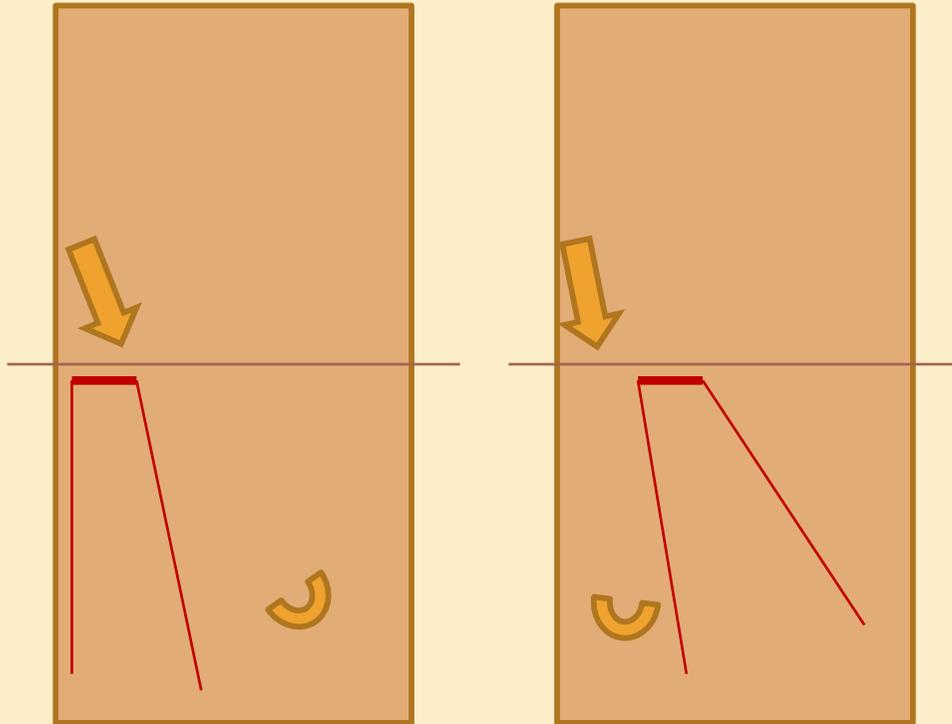
- ❖ Il est important de prévoir une organisation sur le recul afin que les joueurs couvrent le terrain du mieux possible.
- ❖ Mettre un système en place. Les deux joueurs doivent savoir à l'avance où le contreur va reculer.
- ❖ Le contreur(recul sur une place identique , ex toujours sur la ligne, ou recul en fonction de l'annonce du contre)
- ❖ Le défenseur arrière se positionnant en lecture en fonction du système mis en place et de la connaissance de l'adversaire.
- ❖ Tous les systèmes ont un point faible il faut faire des choix .L'ensemble du terrain ne peut pas être entièrement couvert.

TECHNIQUE DE REcul DU CONTRE



- ✘ Effectuer les deux premiers appuis le plus vite possible avec le plus de puissance possible.
- ✘ Le tronc reste en position de base, incliné vers l'avant. La distance parcourue est fonction de la capacité d'appui de chacun (envergure, puissance) ; la qualité du premier appui étant déterminante
- ✘ Ne pas chercher la distance au départ, mais le timing, l'équilibre, et la dissociation haut/bas du corps.
- ✘ Il faut chercher à être stabilisé au moment du contact de défense
- ✘ Prendre de la place sur le terrain
- ✘ Être agressif et être sûr que le ballon va venir sur soi.
- ✘ Dominer la technique de défense haute sur balle frappées
- ✘ Être adroit sur les contacts hauts, sur les balles feintées, qui nécessitent des touches de balles propres (voir règlement)
- ✘ Orienter toujours sa défense sur le partenaire qui se trouve à ses côtés, lui-même étant fixé par la possibilité d'une attaque forte sur lui.
- ✘ Le recul du contre est très important et plus fréquent chez les féminines car la hauteur et la puissance d'attaque est moindre que chez les masculins.

4-3) ORGANISATION DÉFENSIVE AVEC CONTRE



- ✘ Le système de défense est basé sur des annonces
- ✘ Le contre protège une zone et le défenseur arrière prend la zone laissée libre par le contre.
- ✘ Les annonces sont le plus souvent faites au moment du service, par le contreur ou le recepionneur, à l'aide de signes dans le dos.
- ✘ Elles sont permanentes sur le service et très fréquentes après un échange défendu.

HAUT NIVEAU : POSITIONS DE DÉPART ET TIMING DES DÉPLACEMENTS



Position de départ :

- ✘ le contre s'aligne sur la passe de l'attaquant
- ✘ Le défenseur se trouve à l'ouverture du contre en lecture

Déplacement:

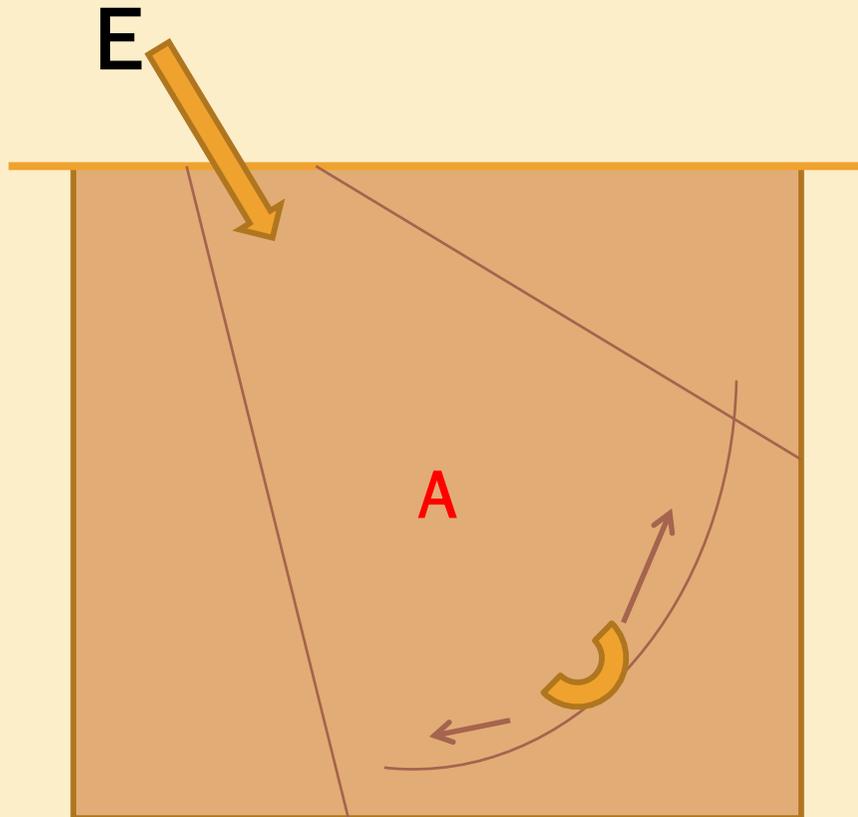
- ✘ Il est important de dévoiler les options prises en articulation block défense le plus tard possible. Toutefois les attaquants ont des caractéristiques qui leurs sont propres et une lecture de chaque balle reste indispensable.

Prendre en compte:

- ✘ Le rapport de force du moment (l'historique de la partie)
- ✘ La connaissance de l'adversaire (analyse et statistiques)
- ✘ Toutes les situations sont différentes et une lecture de chaque balle est indispensable.

✗ B) 4 SITUATIONS D'ENTRAÎNEMENT

ORGANISATION DÉFENSIVE: SITUATION N° 1



- ✗ Attaque de E sur la zone A
- ✗ Position de départ du Défenseur sur l'arc de cercle.
- ✗ Ajustement et déplacement sur l'arc de cercle, en fonction de l'axe de l'attaque.
- ✗ Lever la balle au centre du terrain.

ORGANISATION DÉFENSIVE: SITUATION N° 1



- ✘ Attaque de E sur la zone A
- ✘ Position de départ du Défenseur sur l'arc de cercle.
- ✘ Ajustement et déplacement sur l'arc de cercle, en fonction de l'axe de l'attaque.
- ✘ Lever la balle au centre du terrain.

B) 4 situations d'entraînement

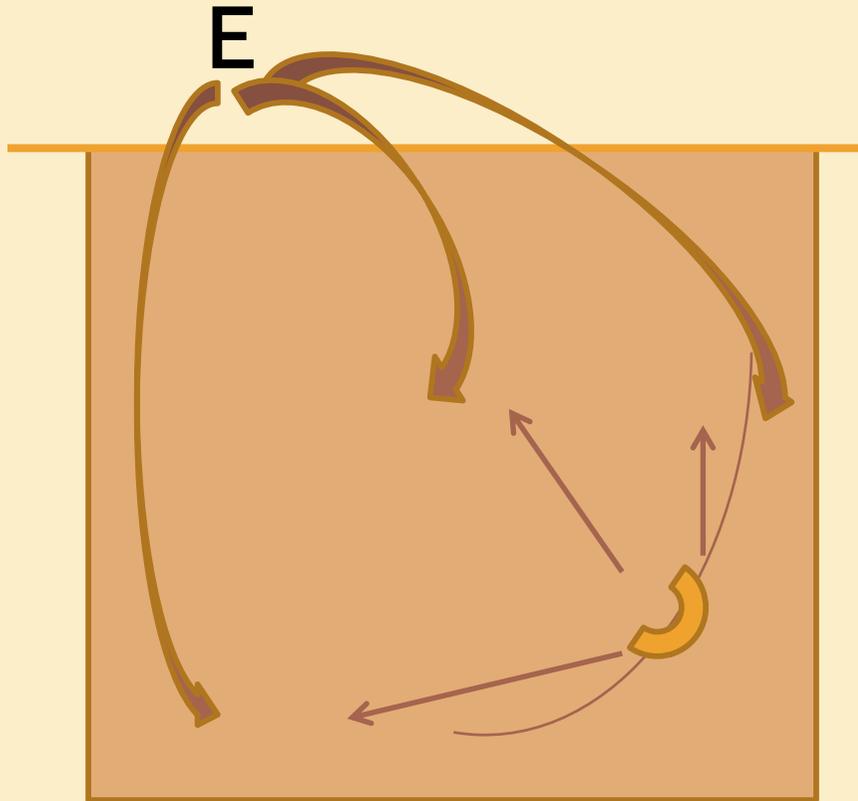
ORGANISATION DÉFENSIVE: SITUATION N° 1



LES BASES INDISPENSABLES

- ✘ Placement de départ dans la zone A sur l'arc de cercle.
- ✘ Position basse de défense vers l'avant.
- ✘ Rester mobile pour les ajustements
- ✘ Rester face à l'attaquant (se déplacer sur l'arc de cercle)
- ✘ Lecture de l'axe d'attaque.
- ✘ Lever la balle au centre du terrain.

ORGANISATION DÉFENSIVE: SITUATION N° 2



- ✘ Feintes à deux mains de E sur l'ensemble du terrain.
- ✘ Position de départ du Défenseur sur l'arc de cercle.
- ✘ Déplacement pour aller chercher la balle le plus bas possible
- ✘ Lever la balle au centre du terrain.

ORGANISATION DÉFENSIVE: SITUATION N°2



- ✘ Feintes à deux mains de E sur l'ensemble du terrain.
- ✘ Position de départ du Défenseur sur l'arc de cercle.
- ✘ Déplacement pour aller chercher la balle le plus bas possible
- ✘ Lever la balle au centre du terrain.

B) 4 situations d'entraînement

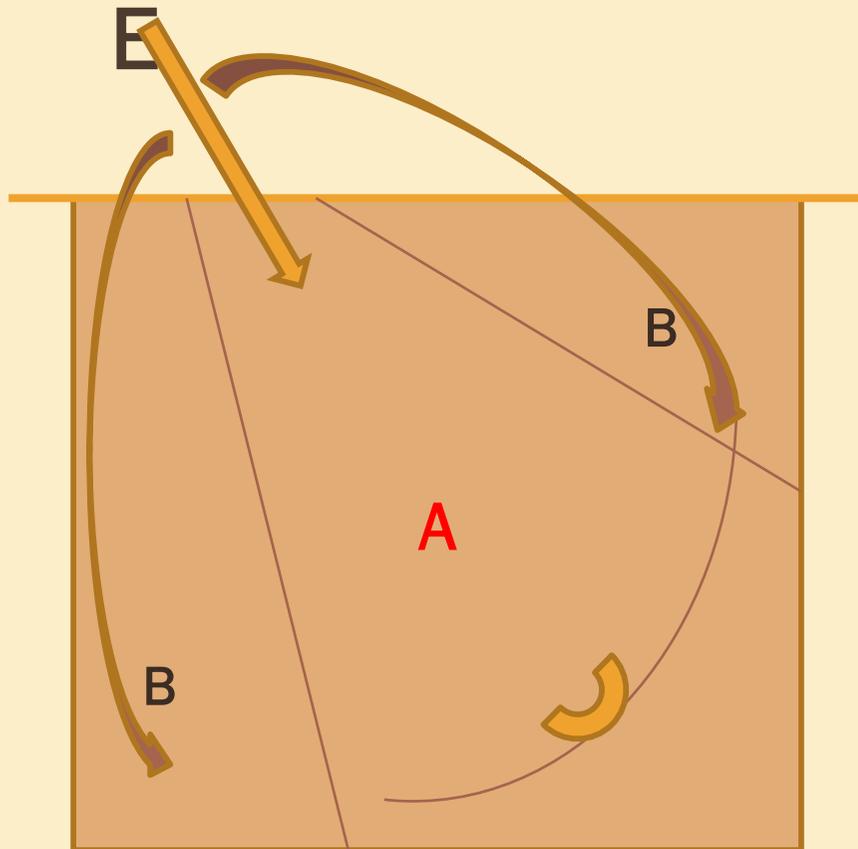
ORGANISATION DÉFENSIVE: SITUATION N°2



LES BASES INDISPENSABLES

- ✘ Placement de départ dans la zone A sur l'arc de cercle.
- ✘ Position basse de défense vers l'avant.
- ✘ Aller chercher la balle le plus bas possible
- ✘ Ne pas se relever pour effectuer le déplacement vers le ballon
- ✘ Lecture de la trajectoire.
- ✘ Lever la balle au centre du terrain.

ORGANISATION DÉFENSIVE: SITUATION N° 3



Situation contre ligne

- ✘ Attaque de E sur zone A ou feinte à deux mains sur zones B
- ✘ Position de départ du Défenseur sur l'arc de cercle.
- ✘ Lever la balle au centre du terrain.
- ✘ Ajustements sur l'arc de cercle pour les attaques fortes, longs déplacement pour les feintes.

ORGANISATION DÉFENSIVE: SITUATION N° 3



- ✘ Attaque de E sur zone A ou feinte à deux mains sur zones B
- ✘ Position de départ du Défenseur sur l'arc de cercle.
- ✘ Lever la balle au centre du terrain.
- ✘ Ajustements sur l'arc de cercle pour les attaques fortes, longs déplacement pour les feintes.

B) 4 situations d'entraînement

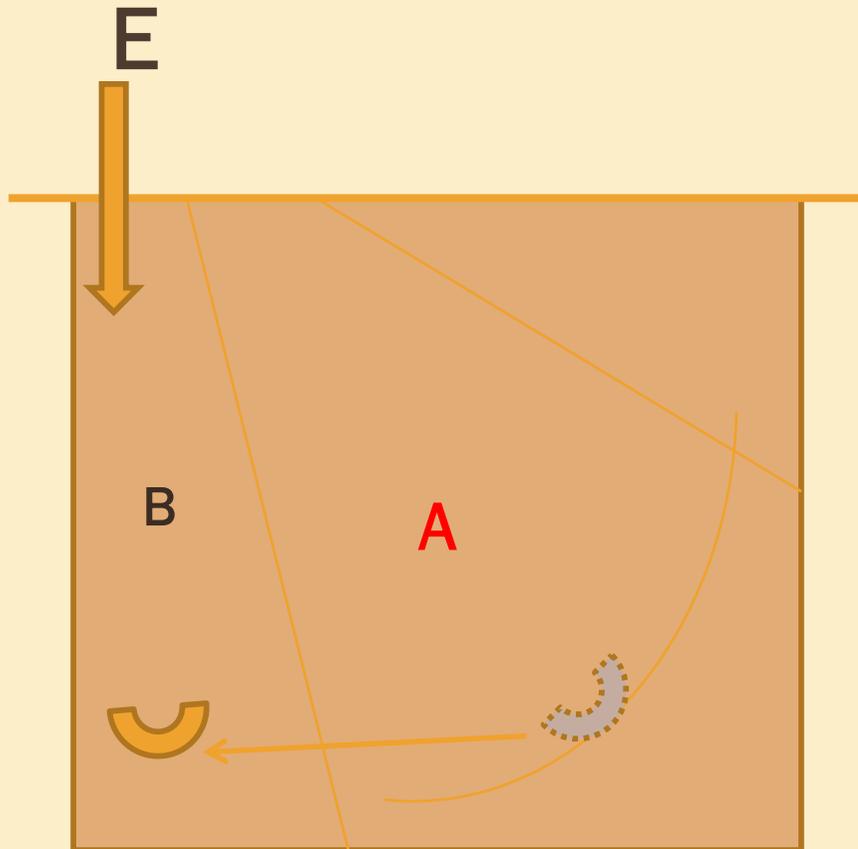
ORGANISATION DÉFENSIVE: SITUATION N° 3



LES BASES INDISPENSABLES

- ✘ Placement de départ dans la zone A sur l'arc de cercle.
- ✘ Position basse de défense vers l'avant.
- ✘ Ne pas se relever pour effectuer l'ajustement ou le déplacement vers le ballon
- ✘ Lecture de l'action de l'attaquant (attaque ou feinte)
- ✘ Lecture de la trajectoire.
- ✘ Lever la balle au centre du terrain.

ORGANISATION DÉFENSIVE: SITUATION N° 4

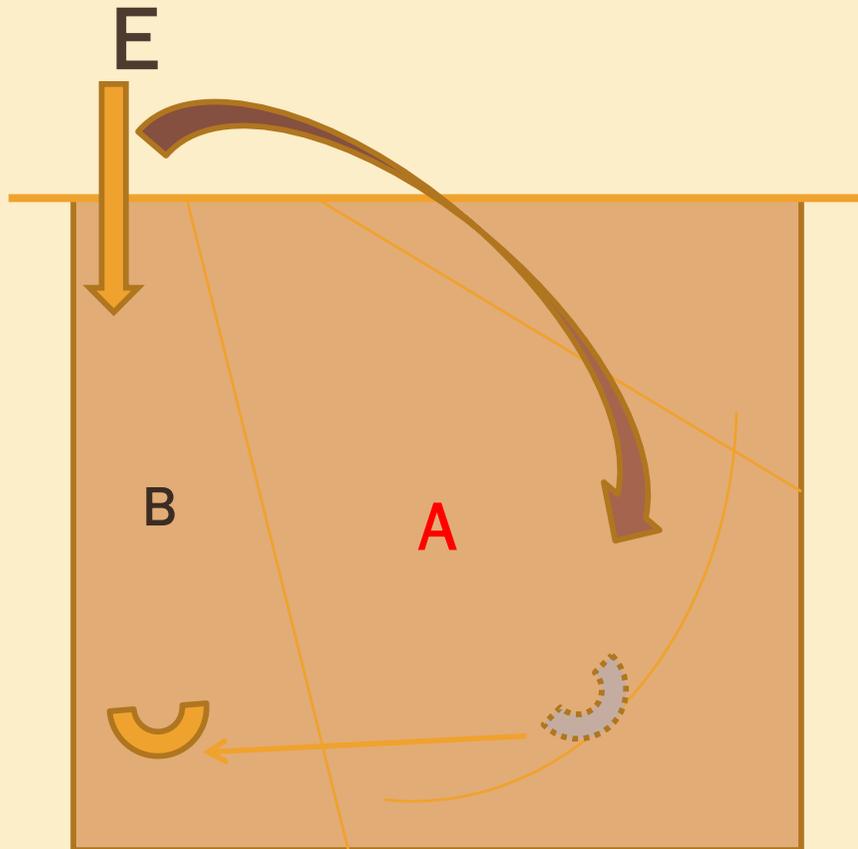


- ✘ Attaque de E sur zone B
- ✘ Position de départ du Défenseur sur l'arc de cercle.
- ✘ Déplacement sur la zone B, varier les temps de départ du défenseur
- ✘ Lever la balle au centre du terrain.

LES BASES INDISPENSABLES

- ✘ Placement de départ dans la zone A sur l'arc de cercle.
- ✘ Position basse de défense vers l'avant.
- ✘ Ne pas se relever pour effectuer le déplacement
- ✘ Orientation du défenseur sur l'attaquant au moment de la frappe
- ✘ Etre arrêté au moment de la défense.
- ✘ Lever la balle au centre du terrain.

ORGANISATION DÉFENSIVE: SITUATION N° 4



Situation contre diagonale

- ✘ Attaque de E sur zone B ou feinte à deux mains sur zone A
- ✘ Position de départ du Défenseur sur l'arc de cercle.
- ✘ Déplacement sur la zone B, varier les temps de départ du défenseur
- ✘ Lever la balle au centre du terrain.

LES BASES INDISPENSABLES

- ✘ Placement de départ dans la zone A sur l'arc de cercle.
- ✘ Position basse de défense vers l'avant.
- ✘ Ne pas se relever pour effectuer le déplacement
- ✘ Orientation du défenseur sur l'attaquant au moment de la frappe
- ✘ Lecture de l'action de l'attaquant (attaque ou feinte)
- ✘ Lecture de la trajectoire.
- ✘ Etre capable de repartir sur la feinte si la lecture de l'action de l'attaquant à été possible
- ✘ Lever la balle au centre du terrain.

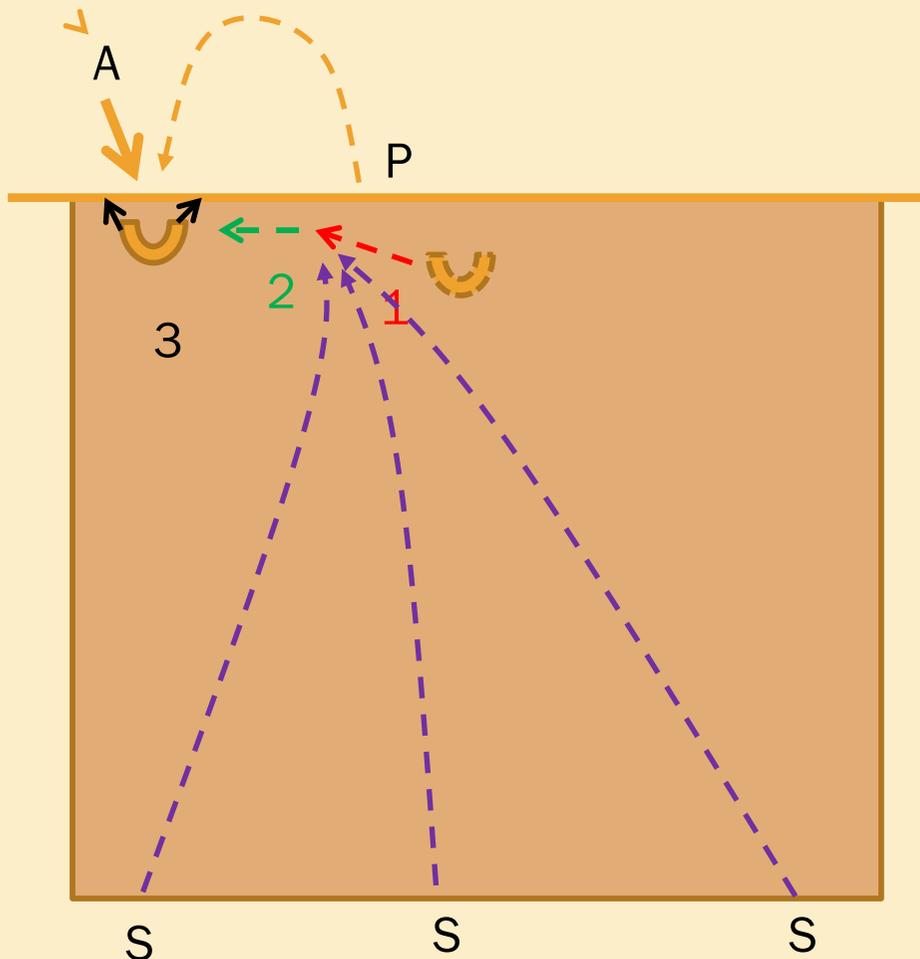
- 4) Organisation défensive
C) Synthèse et technique

LE CONTRE



LE CONTRE

- ✗ Alignement sur la passe
- ✗ Déplacement du centre du terrain vers l'extérieur



- ✗ Il est important de faire travailler l'alignement du contreur sur la trajectoire de la passe
 - 1) Déplacement du côté du récepteur attaquant
 - 2) lecture de la passe et alignement sur la trajectoire
 - 3) lecture de l'attaquant (saut et bras) pour ajustement et action des bras.
- ✗ Si contre diagonal. Alignement, puis petit déplacement sur la diagonale, ou alignement directement sur la zone diagonale
- ✗ Faire travailler l'enchaînement service contre. Et commencer l'alignement au point 2

LE CONTRE



La spécialisation des joueurs est possible.

- × Attitude préparatoire.
 - + Mains sont à hauteur des épaules écartement largeur d'épaules
 - + La distance par rapport au filet est à peu près celle de la taille des avant-bras.
- × Le déplacement.
 - + Se déplacer face au réceptionneur.
 - + Si le contreur effectue un service auparavant, il effectue un sprint jusqu'au filet directement en face du réceptionneur
 - + S'aligner sur la trajectoire de la passe.
 - + Le regard commence sur le réceptionneur puis sur la trajectoire du ballon puis sur l'attaquant puis sur le bras.
- × Le saut.
 - + Une fois aligné, le contreur fléchit les jambes et saute en recherchant la hauteur maximale.
- × **Si le contre prend la zone diagonale :** Alignement directement sur la diagonale ,ou une fois aligné sur la trajectoire de la passe il effectue la flexion puis un déplacement sur la diagonale, sans se relever, et saute.
- × **Si la hauteur du contreur le permet, 2 autres options sont possibles pour un contre diagonale :**
 - + **A) Aligné sur la ligne, et c'est le saut que l'on effectue en diagonale**
 - + **B) Saut aligné sur la ligne et ce sont les bras qui ferment la diagonale**
- × Dans les deux cas il faut rechercher la hauteur et le franchissement

LE CONTRE



4) Organisation défensive

C) Synthèse et technique

LA DÉFENSE



Priorités

- × - action vers la balle.
- × - lecture des situations.
- × - techniques de défense basse (protéger le terrain qui se trouve devant soi)
- × - Techniques de défense haute (protéger le terrain qui se trouve derrière soi)
- × - techniques de déplacement et de plongeon pour intervenir sur les ballons feintés loin de la zone de départ

× Savoir faire :

- × - placements de départ à l'ouverture du bloc en diagonale.
- × - départ appuis croisés pour les longs déplacements.
- × - sur les trajectoires de feintes chercher le contact avec la balle le plus bas possible en fin de trajectoire.

× Attitude préparatoire, Technique.

- × - attitude de départ pas trop fléchi pour pouvoir être mobile.
- × - Centre de gravité vers l'avant.
- × - allègement au moment de la frappe.
- × - mise en action des appuis pour placements sûrs sur la zone de frappe.
- × - mise en action d'un pas croisé le plus puissant possible pour les longs déplacements.
- × - dans tous les cas le centre de gravité ne doit faire que descendre lors de l'action (ne pas se relever pour s'ajuster ou pour démarrer un mouvement).
- × - apprentissage de la défense haute main ouverte qui permet un placement plus proche du filet et de fermer ainsi les angles.

LA DÉFENSE: DÉFENSE MAINS HAUTES



Permet de défendre la zone située derrière soi

Technique indispensable pour les contreurs

Être gainé, les épaules en avant, même si l'on est en train de reculer.

Être agressif sur le ballon, « attraper le ballon, et le relâcher le plus rapidement possible » cette technique de défense ressemble à une passe très collée.

Orienter sa défense vers son partenaire, ce qui permet de guider le ballon, et rend l'action plus efficace et agressive.

- Enchaînement d'attaque après la défense.

4) Organisation défensive

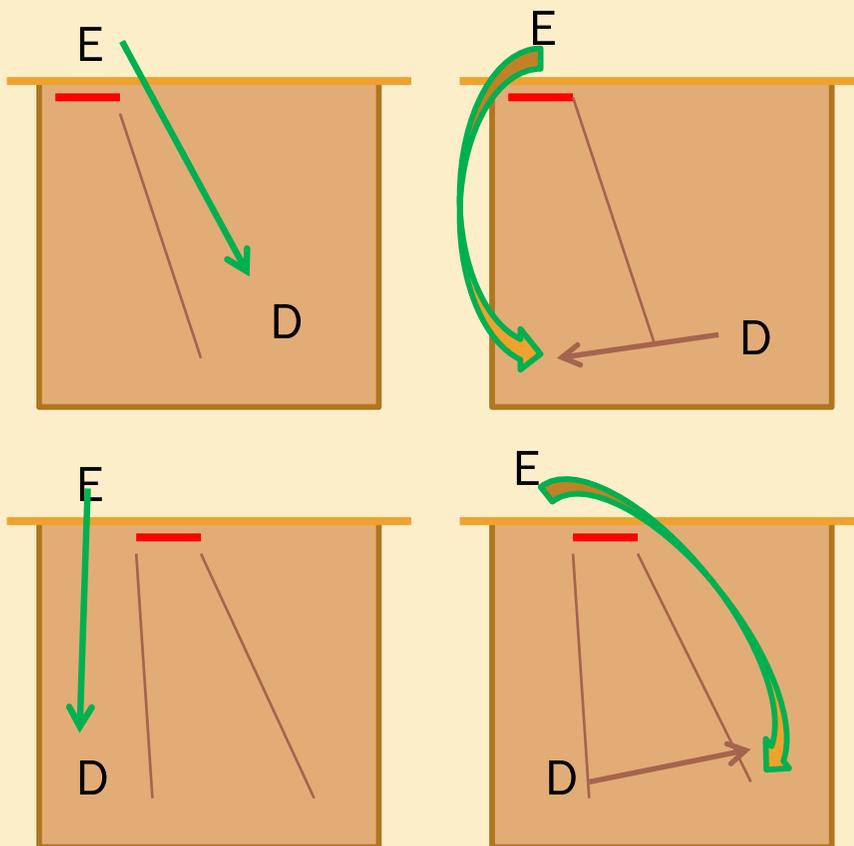
C) Synthèse et technique

LA CONTRE-ATTAQUE



LA CONTRE-ATTAQUE

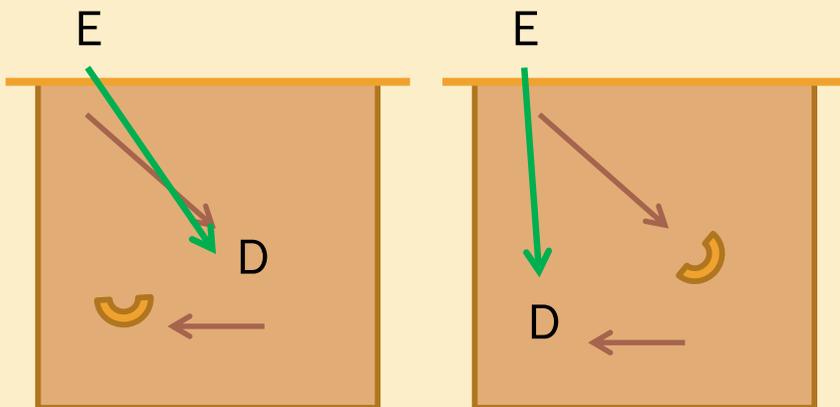
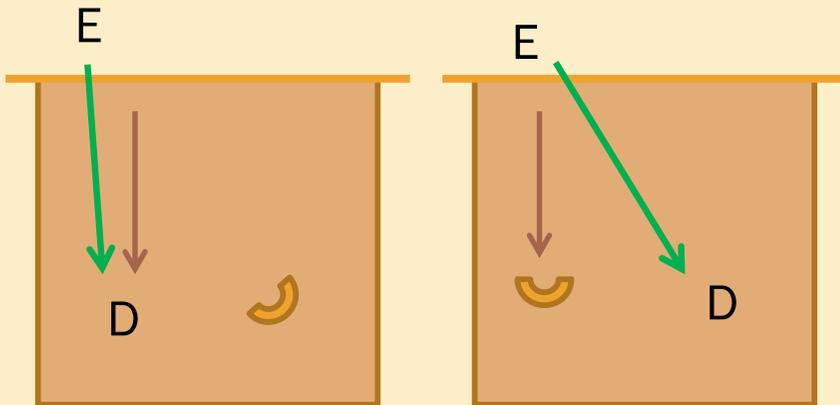
✘ Situations avec contre



- ✘ Il est important de faire travailler la contre-attaque sur toutes les situations défensives possible.
- ✘ Attaque ou feinte de E sur D et enchainement d'attaque de D

LA CONTRE-ATTAQUE

- ✘ Situations sans contre (avec ou sans recul)



- ✘ Il est important de faire travailler la contre-attaque sur toutes les situations défensives possible.
- ✘ Attaque ou feinte de E sur D, et enchainement d'attaque de D
- ✘ Recul du contre ou placement direct sur le terrain en fonction du niveau de jeu

4) Organisation défensive

C) Synthèse et technique: la contre-attaque

LES BASES INDISPENSABLES

- ✘ Il est important de garder un schéma commun au deux joueurs (type de passe et lieu d'attaque)
- ✘ Le défenseur ne doit pas être spectateur de sa défense mais il doit enchaîner et se rendre disponible pour l'attaque.
- ✘ Le passeur doit tenter d'amener le ballon au filet pour le rendre attaquable.
- ✘ La trajectoire de la passe doit rester lisible et la plus cohérente possible par rapport au lieu de la défense et du style de jeu mis en place.
- ✘ Les bases du jeu sur les trajectoires de passe, et sur l'ajustement et le déplacement du défenseur sont très importants pour la réussite de la contre-attaque.

HAUT NIVEAU : LA CONTRE-ATTAQUE

Les bases indispensables



- ✘ Comme pour l'organisation offensive le passeur et l'attaquant doivent avoir les mêmes repères : le passeur doit savoir quelle passe il fait et où il la fait.
- ✘ Le défenseur doit se rendre disponible après sa défense et doit savoir où il va attaquer.
- ✘ Et ce, quel que soit le point de chute de la défense.

HAUT NIVEAU : LA CONTRE-ATTAQUE



- ✘ La clé de la réussite de la phase défensive est la qualité de la passe de contre attaque

- ✘ On trouve trois situations différentes
 - + 1) Passe du contreur après défense du joueurs arrière
 - + 2) Passe du joueur arrière après défense du contreur sur recul
 - + 3) Passe du joueur arrière sur ballon touché par le contreur

LES FONDAMENTAUX DU BEACH-VOLLEY

PLAN DU DOCUMENT

- ✘ 1) Environnement et caractéristiques du beach volley
- ✘ 2) Principes d'entraînement
- ✘ 3) Organisation offensive
 - ✘ A) 4 situations d'entraînement
 - ✘ B) Style de jeu
 - ✘ C) Synthèse et techniques
 - * La réception
 - * La passe
 - * L'attaque
- ✘ 4) Organisation défensive
 - ✘ A) Stratégies d'organisation
 - ✘ B) 4 situations d'entraînement
 - ✘ C) Synthèse et techniques
 - * Le contre
 - * La défense
 - * La contre-attaque
- ✘ 5) Le service
- ✘ 6) Analyse tactique du beach volley
- ✘ 7) Aspect mental du beach volley
- ✘ 8) Préparation physique spécifique

5) LE SERVICE



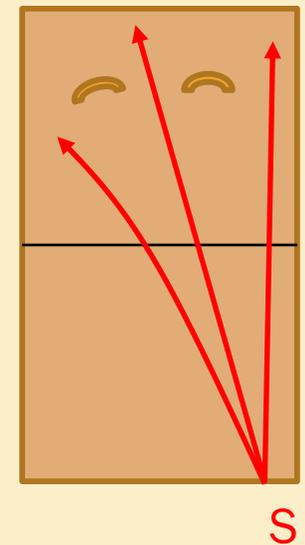
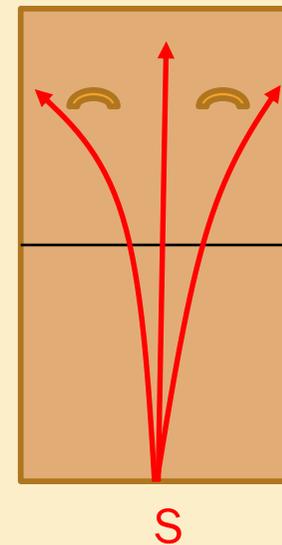
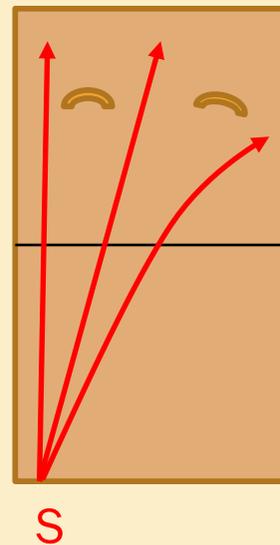
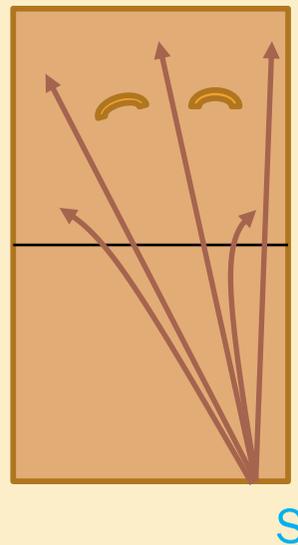
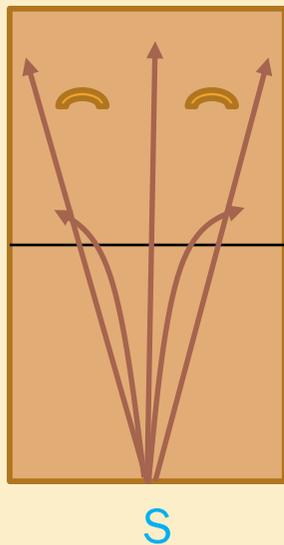
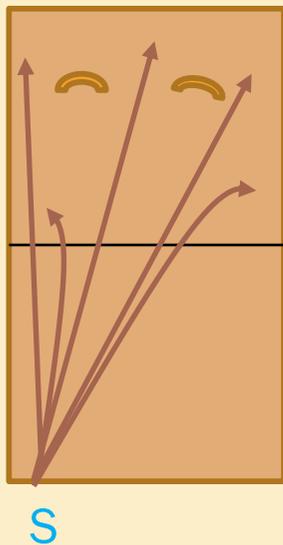
LE SERVICE

× Pieds au sol et service smashé flottant

- × Savoir atteindre une zone du terrain
- × Savoir servir dans les intervalles.
- × Savoir servir depuis l'ensemble de la largeur du terrain, pour des raisons tactiques ou pour des raisons climatiques (vent)

× Service smashé

- × Savoir atteindre une zone du terrain
- × Savoir servir dans les intervalles.
- × Savoir servir fort sur un demi terrain
- × Savoir servir depuis l'ensemble de la largeur du terrain, pour des raisons tactiques ou pour des raisons climatiques (vent)



LE SERVICE

1) Pieds au sol

- ✗ Le service tactique reste une arme intéressante pour déséquilibrer la cohésion adverse. Il permet de faire bouger le joueur en réception à des fins tactiques ou physiques, il est facile à réussir et ne coûte pas trop d'énergie au serveur.
- ✗ Surtout utilisé pour le service court.
- ✗ Toutefois, peu de services sont gagnants directement, l'attribution des rôles (réceptionneur, passeur) chez l'adversaire est rapide.

2) Service smashé flottant :

- ✗ Lancer le ballon devant l'épaule de frappe,
- ✗ Durcir la main au moment du contact,
- ✗ Rechercher la hauteur de frappe
- ✗ Rechercher l'équilibre par un gainage au moment de la frappe.
- ✗ Il permet de donner des effets et d'accélérer les trajectoires.
- ✗ Il ne demande pas autant d'énergie que le service smashé.

LE SERVICE

3). Service smashé :

- ✘ Importance de la qualité du lancer qui permette d'avoir le ballon
- ✘ Lancer toujours au même endroit en face du bras de frappe
- ✘ Le service smashé est efficace lorsqu'il est puissant et/ou placé ainsi que dans le vent.
- ✘ Il donne éventuellement la possibilité de réaliser des points "faciles" aces, met la pression sur la réception, fixe les deux joueurs en réception et retarde la définition des rôles attaquant / passeur.

4) Service « En l'air » ou « chandelle »

- ✘ Son but est de proposer une trajectoire inhabituelle à réceptionner, couper le rythme habituel - réception -passe - attaque.
- ✘ Il ne présente pas de coût énergétique important pour le serveur et est très efficace dans le vent.
- ✘ Celui-ci doit être très haut pour être efficace, donc risque de fautes et difficulté de précision

LE SERVICE

Les Spécificités du Beach volley



- ✘ Savoir servir sur toute la largeur du terrain pour bénéficier des atouts que peuvent amener les conditions climatiques (vent)
- ✘ Travail de la main sur les smashés puissants pour trouver des angles et des trajectoires qui pourront être amplifiés par le vent (terrain de 8X8)
- ✘ Les courses d'élan sont généralement courtes pour rester léger et équilibré au moment de l'impulsion.
- ✘ Savoir régler son lancer en fonction du vent, du soleil et de la dureté du sable pour retrouver un confort de frappe quelque soit les conditions
- ✘ Les éléments environnementaux influencent les choix tactiques. Tous les types de services sont autant d'outils à maîtriser

6) ANALYSE TACTIQUE DU BEACH VOLLEY



ANALYSE TACTIQUE DU BEACH VOLLEY

- ✘ Il y a peu d'incertitudes offensives en Beach-volley
Le réceptionneur devient l'attaquant et le deuxième joueur le passeur

1) Analyse Simple

On trouve donc en grande majorité (sauf jeu en deuxième main qui est assez rare) deux grands schémas

- ✘ Schéma A) Joueur 1 réception + Joueur 2 passeur + joueur 1 attaquant
- ✘ Schéma B) Joueur 2 réception + Joueur 1 passeur + joueur 2 attaquant

Il faut répondre aux questions :

Où sont les faiblesses individuelles ?

Quel schéma est le plus faible ?

Mettre en face de ce constat nos propres forces défensives pour faire ressortir ces faiblesses et les exploiter.

Analyse simple et valable quel que soit le niveau de jeu des équipes

ANALYSE TACTIQUE DU BEACH VOLLEY

2) Analyse statistique

- ✘ Mettre en place des outils statistiques permettant de mettre en évidence les réponses et les impacts de balle que l'adversaire fait, en fonction des situations défensives qui lui sont proposées.
- ✘ Faire ensuite un plan de jeu en fonction des analyses
Voir l'exemple de fiche et l'analyse
- ✘ Attention même si l'on retrouve des grandes tendances dans les analyses, le Beach volley est un sport très individuel et la vérité d'un match n'est pas toujours celle du match suivant.
- ✘ Avoir une stratégie d'avant match est importante mais les joueur, du fait du non coaching, doivent pourvoir analyser l'évolution d'une partie et changer de stratégie si besoin.

EXEMPLE D'UNE FICHE D'ANALYSE

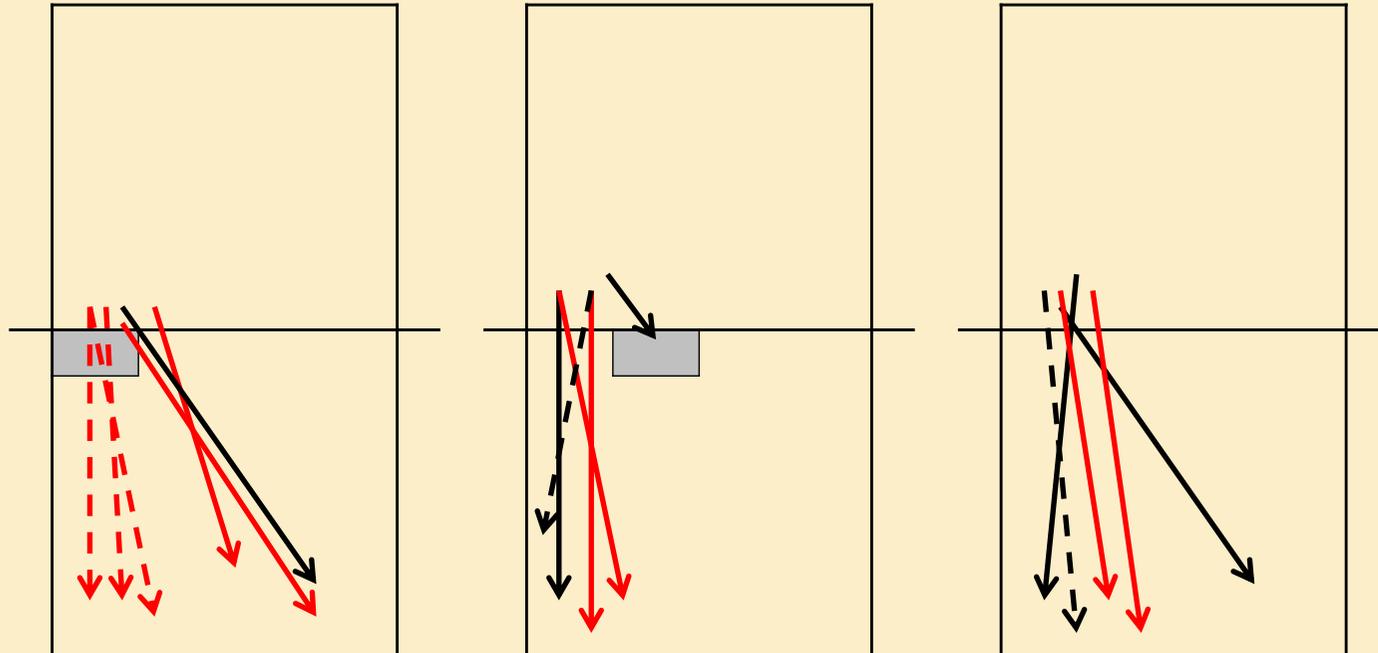
J2:

LIGNE

DIAGONALE

SANS CONTRE

Notes



- → FEINTE → ATTAQUE → POINT → ECHEC

Analyse :

Ligne : Pas d'impact sur la petite diagonale

Diagonale : Jamais de feinte au dessus du contre

Sans contre: Tendance à attaquer sur la ligne

7) ASPECT MENTAL DU BEACH VOLLEY



ASPECT MENTAL DU BEACH VOLLEY

- × Deux joueurs seulement par équipe pas de remplaçant, pas de coach sur le terrain
- × Les formules des compétitions sous forme de tournois ou les rencontres s'enchaînent dans une journée
- × Ces spécificités font que le Beach volley se rapproche beaucoup plus sur le plan mental d'un sport individuel que d'un sport collectif
- × Rendre les joueurs autonomes sur le terrain mais aussi en dehors du terrain.
- × Former des joueurs intelligents dans le jeu mais aussi dans l'analyse de leur jeu et le jeu de leurs adversaires.
- × Les Joueurs doivent être motivés et travailler pour eux-mêmes. Etre joueur de Beach volley est d'abord un projet individuel.
- × Individualiser les préparations d'avant match et les débriefings d'après match, tous les joueurs non pas les mêmes besoins.
- × Mettre des règles de débriefing efficaces pour les victoires et les défaites puisque les matchs s'enchaînent rapidement
- × Travailler sur la concentration le moindre passage à vide est fatal. Pour cela il faut que le joueur reste centré sur lui-même dans l'action. Il faut que le joueur reste dans le moment présent.
- × La Confiance : le joueur doit se connaître pour avoir une grande maîtrise de soi.
- × La confrontation et la notion de duel est permanente. Le joueur doit donc être combatif mais lucide.
- × La confrontation individuelle impose un positionnement par rapport à son adversaire (PERDANT ou GAGNANT)
- × La situation GAGNANT contre GAGNANT est le meilleur positionnement. Toutes les autres combinaisons mènent à l'échec.
- × GAGNANT/GAGNANT - Positionnement idéal.
- × GAGNANT/PERDANT - Attention aux surprises, la suffisance ne fait pas gagner.
- × PERDANT/GAGNANT - Aucune chance de gagner
- × PERDANT/PERDANT - Le hasard va décider du vainqueur

LA PRÉPARATION PHYSIQUE



8) LA PRÉPARATION PHYSIQUE EN BEACH-VOLLEY

✘ Cardio vasculaire

Enjeu 1 : Efficience de la récupération entre les matches et les journées.

- ✘ Travail de fond, augmenter la taille du « coffre » de stockage de l'oxygène par un travail cardio à allure régulière aux alentours de 70-75% de la FCmax pendant un minimum de 50 minutes. Activité au choix (footing, vélo, natation...). L'Objectif est l'activation de l'énergie parasympathique.
- ✘ *Avantages* : Baisse la FC de repos, diminue le stress, la tension, stimule la lipolyse (perte de poids), la lucidité, stimule la production d'endorphine (activateur de santé) et surtout augmenter la capacité à s'entraîner plus longtemps en qualité. Mais aussi, limite l'apparition de la fatigue liée aux conditions extérieures (soleil, chaleur, pertes hydriques, vent, pluie...)

✘

Enjeu 2 : Efficience de récupération entre les points (79% du temps d'un match est attribué à la récupération)

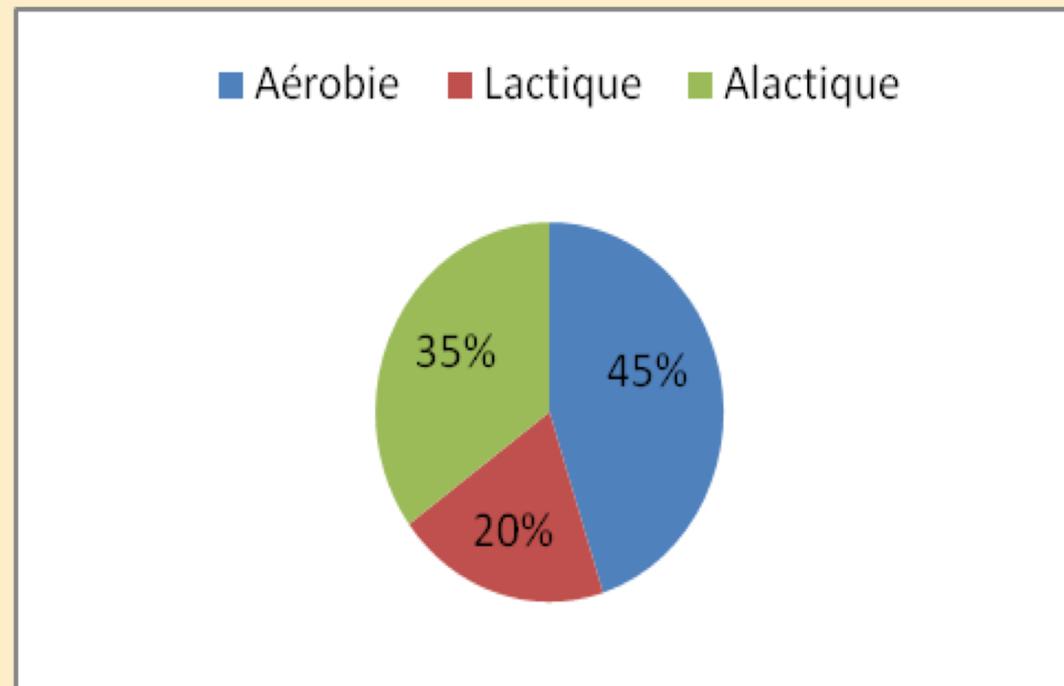
- ✘ Amélioration du débit du « coffre » de stockage de l'oxygène. Travail de PMA, fractionné plutôt à tendance court/court (15''/15''). Travail lactique peu fréquent, simplement dans l'objectif de faire monter le cardio à FCmax par activation de l'énergie orthosympathique.
- ✘ *Avantages* : Augmente la vigilance (condition de fatigue, surtout en fin de séance), améliore l'attention et la concentration.

✘

Enjeu 3 : Préparer à l'effort spécifique (75 % des efforts durent entre 5'' et 8'' entrecoupés en moyenne de 20'' de récupération)

- ✘ Ateliers spécifiques Beach avec des exercices à hautes intensités (90 % de la FCmax) respectant le rythme du match. Objectif est de retrouver le tempo et le rythme du match.

× Résumé



ASPECT TECHNICO - PHYSIQUE

- ✘ La préparation physique au service de la technique. Palier aux exigences qu'exerce l'activité sur le corps (asymétrie, exigence du sable...)
- ✘ Développement naturelle du côté de la latéralité au niveau des hanches. Pour un droitier, la hanche droite aura tendance à avancer en posture anatomique vers l'avant. Faciliter pour les démarrages vers la gauche, mais difficulté et/ou perte de temps pour les démarrages à droite. Travail de rotation externes de hanche à droite + souplesse de rotation des hanches pour faciliter la qualité du travail technique. Et développement des gainages en rotation vers le cotés faible.
- ✘ Position Basse + rôle du gainage + exigence des extenseurs de la hanche. Quel que soit le geste technique (passe, défense, réception, saut, démarrage...) le joueur de Beach se doit en permanence d'être en position basse afin de parfaire sa gestuelle technique, dans l'objectif d'avoir au maximum le bassin placé sous les trajectoires de balles.

ASPECT TECHNIQUE - PHYSIQUE

- ✘ Le sable est un élément qui influence la motricité. Lors du saut vertical et des démarrages sur le sable, la restitution de la force produite par les membres inférieurs n'est pas totale comparée au sol dur, ou elle est restituée à 100% (Bishop, 2003). Lors de cette propulsion sur le sable, c'est l'action de la cheville qui joue un rôle primordial, bien qu'une partie de la force qu'elle applique soit perdue, due à l'instabilité du sable et à la difficulté pour la cheville d'exercer une pression sur la surface (Juan Carlos Santana, 2006). C'est cette perte de force de l'extenseur de la cheville qui provoque cette perte de vitesse et la difficulté de mise en action. Pour remédier à cette perte de force au niveau de la cheville et à compenser cette modification de motricité, il faudra pour l'athlète attacher une importance toute particulière à l'extension de la hanche qui égalise et balance cette perte de force au niveau de la cheville. Le travail de fentes frontales et latérales + le squat complet + un travail de fessiers isolés permettra de tenir les positions basses toutes au long du matches et de la compétition. Si la position basse n'est pas tenue, les lombaires prennent le relais, et des pathologies à ce niveau peuvent émerger.
- ✘ Ouverture épaules + tronc. Optimiser la capacité de la ceinture scapulaire à prendre du trajet de bras (perspective de performance et de prévention) + redressement du tronc (étirement ceinture scapulaire + abdos) sachant que l'activité Beach exige une fermeture tronc/genoux quasi permanente.

ASPECT NEURO MUSCULAIRES

- × Neuro musculaire

- × Prévention épaules (attaques répétées)
- × Renforcement des fixateurs de l'omoplate en endurance de force (tous les tirages horizontaux)
- × Renforcement des abaisseurs de l'épaule en endurance de force (tous les tirages verticaux)
- × Renforcement des rotateurs externes en excentrique
- × Proprioception de l'épaule

- × Vitesse de bras en contrôle
- × Développé couché + pull over + armé coude au dessus de l'épaule + lancers de MB avec cible
- × Contraste de charge
- × Gain de souplesse et de trajet de bras (cf. technico-physique)

- × Prévention membres inférieurs
- × Beaucoup d'ischio jambier en excentrique
- × Proprioception en chaine fermée à semi fermée
- ×
- × Détente, vitesse de déplacement et mise en action
- × Squat + leg extension + fente dynamique + press horizontale
- × Contraste de charge et insister sur le SJ (Squat Jump), principal exercice qui fera progresser la détente dans le sable.
- × Travail de réactivité + temps de réaction sur le sable. Travail des mises en action en position basse avec ballon.

LES FONDAMENTAUX DU BEACH-VOLLEY

C Christian PENIGAUD

Entraîneur National

2012



Document mis en forme par la DTN FFVB / Direction des formations

MERCI DE VOTRE ATTENTION