



· **Travailler sur l'Intention**

- Exercice au service de la technique et non l'inverse.

Mettre en place des exercices qui vous permettront de voir ce que vous voulez voir qui engendreront des comportements, des observables. Faire des remédiations à l'intérieur de l'exercice (expliquer la technique).

- Favoriser l'intention et non la réalisation.
- Alternier de nombreuses situations ouvertes remédiées par de situations fermées.
- Ou commencer l'entraînement sur des situations fermées.

PS : Chez le jeune à l'entraînement : Le résultat de l'action même bon n'est pas le plus important c'est l'intention et la manière de faire qui est importante pour l'entraîneur. (Pierre Laborie DTN)

· **Mettre les jeunes en mouvements.**

Plus de Jeu avec enchaînements de taches moins de série.

(Importance de codifier les déplacements, avec des plots, des zones, de cerceaux)

- Gagne terrain
- Jeu multi-ballons
- Opposition à thème
- Jeu codifié Ex. jeu en changement de zone. (Aller toucher des plots, faire des actions quand le ballon est de l'autre côté du terrain ou dans son terrain...)
- Ex. jeu avec plusieurs paires en coopération (une paire fait quelque chose pendant que la paire avec qui elle joue fait autre chose).
- Ex. jeu contrat 3 ballons.

· **Exercice à replacer dans le sens du jeu.**

Travailler dans notion de complexe

Complexe 1 (service-Bloc-défense).

Complexe 2 (réception-passe-attaque).

Ps : Chez les jeunes plus parler du SRPA (la défense et le contre devant être abordé mais plus comme un outil de développement de certaines qualités physiques et mentales de base).(on entend par attaque l'intention de jeu offensif souvent à dix doigts chez les benjamins).

- Etre Ludique.
- Expliquer pourquoi on fait les choses, et pourquoi on ne doit pas faire les choses.

Ex : Les principes.

- Rendre les joueurs intelligents.

Comportement de l'entraîneur :



- Clarifier le but de l'exercice en signalant peu d'informations mais les plus significatives
- Exigence permanente de l'objectif
- Bonifier les bonnes actions, réalisations ou intentions
- Chez le jeune à l'entraînement : Le résultat de l'action même bon n'est pas le plus important c'est l'intention et la manière de faire qui est importante pour l'entraîneur
- Distinction entre l'erreur et la faute
- Notions de situations maximales, moyennes ou minimales : la prise de risque
- Ne pas hésiter à faire évoluer sa situation si les joueurs s'installent trop longtemps dans le confort (confort = perte d'intérêt = ennui)
- Attention à rester concentrer sur les choses à corriger dans ce type de situation
- Avoir un feed-back avec ses joueurs : Voir utilité de donner des questionnaires aux joueurs pour leur demander leurs impressions sur l'entraînement
- Rien ne peut se faire sans l'adhésion totale du formé. La motivation du formé l'emporte sur la motivation du formateur

Echauffements : arrêter de courir autour du terrain

- Soit **travailler la motricité**

- o Ex : <http://www.youtube.com/watch?v=mFhfRUJ4tAs&list=PLC9293C1258857004&index=1>
- o Ex : <http://www.youtube.com/watch?v=yN6tKTz7MD0&list=PLC9293C1258857004>
- o <http://www.youtube.com/watch?v=-xuDoVkhuDE&list=PLC9293C1258857004>
- o Respecter l'idée et adapter.

- Soit **travailler avec ballon :**

- o Exemple d'exercices pour volleyeurs débutants
 - A. Jouer avec le ballon (un joueur) a) Dribbler/jongler à une main, gauche ou droite
 - B. Dribbler/jongler à deux mains en avançant ou en faisant rouler le ballon
 - C. Dribbler/jongler à deux mains en reculant ou en faisant rouler le ballon
 - D. Dribbler en pas chassés, gauche ou droite, ou en faisant rouler le ballon
 - E. Dribbler en pas croisés, gauche ou droite
 - F. Réceptionner en sautant tout en avançant
 - G. Réceptionner en étant accroupi avec un rebond

- H. Faire tourner le ballon entre les jambes ou le corps
- I. Dribbler à une main en position accroupie en étendant une jambe après l'autre
- J. Se déplacer et tourner avec le ballon entre les chevilles ou les genoux
- K. S'asseoir en V en appui dorsal
- L. Plier le dos en appui ventral avec le ballon
- M. Lancer le ballon derrière la hanche ou le dos
- N. Rouler sur le côté en gardant le ballon dans les mains
- O. Faire un saut carapé en gardant le ballon entre les deux chevilles
- P. Lancer le ballon vers l'avant, faire une pompe et se déplacer vers l'avant en position accroupie
- Q. Sauter avec impulsion en succession.
- R. Réceptionner en position accroupie avec un rebond en avançant.



- <http://www.youtube.com/watch?v=w66OIRJ9ZUQ&list=PLC0C5932C18DB5217>

Les axes de travail prioritaires selon moi sont :

o Les notions à développer à l'entraînement :

- Lire et Anticiper
- Se déplacer
- Se replacer
- Aider ses partenaires

o Le service

o Le jeu sans ballon

o Le jeu en passe haute

o Le jeu sur ballon cadeau

o La continuité (aussi bien en manip qu'en jeu collectif)

- Notions de situations maximales, moyennes ou minimales : la prise de risque
- Distinction entre l'erreur et la faute

o Surtout insister sur la programmation et non sur le résultat.

o La rupture (ne pas rendre cadeaux, mais cela ne veut pas forcément attaquer...).

Dans le document à lire pour comprendre le jeu benjamin :

o Les caractéristiques du jeu Benjamin par Pascale Bonhomme (en pièce jointe)



L'objectif global chez nos benjamins cette saison.

| | Début de cycle benjamin Ou débutant 1^{ère} année (benjamin ou minime) | Milieu de cycle benjamin Ou débutant en début seconde année (benjamin ou minime) | Fin de cycle Benjamin Ou débutant en fin de seconde année (benjamin ou minime) |
|-------------------------|---|---|---|
| Au service | Apprentissage service tennis | Stabilisation du service tennis (passer sa balle) Viser ½ terrain | Stabilisation du service tennis et apprentissage services sautés (smashé et smashé flottant). Etre capable d'agresser une zone, un joueur. Essayer d'avoir une intention |
| A la passe | Stabilisation du geste de la passe (passe avant) | Stabilisation du geste de la passe en déplacement ou en changement de rôle. (passe du passeur ou du non passeur). Pas de spécialisation. | Prémisse de spécialisation pour l'avenir avec apprentissage passe arrière pour passeur et non passeur différenciation des rôles. |
| En défense | Apprentissage des mouvements en défense (jeu sans ballon) et contacts haut sans jeu en rupture (ballon cadeau). Travail sur la continuité. | Apprentissage de la défense sur contact bas (sans grosse rupture) travail au sol. Avec tjs un gros travail de jeu en mouvement (changement de zone , base 1 /base 2, attaque au filet/attaque cadeau) | Apprentissage des systèmes de jeu sur attaque en rupture. |
| En attaque | Continuité 10 doigts, attaque placée, apprentissage du gauche/droite/gauche | Apprentissage de l'attaque sur relation « passeur » attaquant. Apprentissage de l'attaque en jeu collectif. Apprentissage des principes (dissociation entre la faute et l'erreur et dissociation entre situation max/ situation mini.). | Stabilisation de l'attaque en situation collective et stabilisation des principes (dissociation entre la faute et l'erreur et dissociation entre situation max/ situation mini.). |
| Au contre | Apprentissage de lecture des trajectoires au contre avec un seul contreur (déplacements pas chassées). | Dissociation ballon adverse attaquant ou non avec bloc et sortie de bloc ou cadeau. Travail de franchissement en situation individuelle | Acquisition lecture bloc ou non, début de l'apprentissage des déplacements au bloc et bloc à deux. |
| Collectivement | Travailler sur le mouvements sans vouloir faire du volley comme les grands mais plutôt « forcer » la logique de mouvement de volley afin de pouvoir la transposer plus tard dans une logique d'apprentissage réellement volley. | Passer de passif à actif. Commencer à jouer pour le futur en sachant pourquoi je fais les choses. | Validation du jeu et des rôles et changement de rôles intégrés dans un système de jeu |
| Individuellement | Apprendre pourquoi on fait les choses Travail sur les intentions Travail sur le mouvement Prendre du plaisir. | Apprendre pourquoi on fait les choses Travail sur les intentions ET les principes | Apprendre pourquoi on fait les choses Les principes doivent être acquis. |

Les fondamentaux :



Le service :

Déstabiliser l'organisation adverse (être agressif dans toutes les situations)

| ACTIONS MOTRICES | DEFAUTS REMARQUABLES |
|--|---|
| <p>ATTITUDES PREPARATOIRES</p> <ul style="list-style-type: none">· Pour le service tennis ou le service « cuillère », le pied opposé au bras de frappe doit être avancé pour permettre une meilleure stabilité. <p>LES LANCERS</p> <ul style="list-style-type: none">· Pour le service « cuillère » : <p>Une très légère impulsion du ballon par la main porteuse est nécessaire.</p> <ul style="list-style-type: none">· Pour le service tennis : <p>Le lancer se fait à une main. Armé de bras fixé haut et main frappeuse ferme. Le ballon doit être lancé légèrement au-dessus de la tête devant l'épaule du bras frappeur et sur l'axe de l'appui gauche. Le coude passe au-dessus des yeux.</p> <ul style="list-style-type: none">· Pour le service smashé : <p>Le lancer se fait avec le bras frappeur (chercher à faire tourner la ballon lors du lancer), devant l'épaule d'attaque, en avant et suffisamment haut pour que le joueur puisse être sous la balle au moment où celle-ci atteint son point haut. Frapper le ballon sans agresser le filet et chercher le fond du terrain.</p> <ul style="list-style-type: none">· Pour service smashé flottant : <p>Lancer à deux main pour éviter rotation du ballon, devant soi et à la hauteur du champ visuel.</p> <p>LA FRAPPE :</p> <ul style="list-style-type: none">· Pour le service cuillère : <p>La frappe se fait par e dessous, poigné ouvert.</p> <ul style="list-style-type: none">· Pour le service tennis sou smashé flottant : <p>Chercher « l'impact » frappe sèche et courte (poigné verrouillé) la frappe se fait avec le coude au niveau des yeux minimum. Le bras est plié et l'épaule avance au moment du contact. L'angle du poignet est ouvert plus ou moins selon l'angle recherché et la distance ou l'on sert.</p> | <p>*Chez le débutant, on constate beaucoup de préparation à l'amble, ce qui ne favorise pas le bon équilibre. Manque de gainage. (demandé contraction des fessiers et des muscles du tronc.</p> <p>*Chez le jeune joueur, les lancers sont en général trop haut donc pas tjrs précis (leur donner le bon référentiel de hauteur (ex : coude hauteur des yeux selon le service).</p> <p>*Les joueurs lance trop en avant (donc ne passe pas sous sa balle. Ou pas assez en avant (manque de rythme) d'où un placement du serveur pas toujours juste par rapport au ballon.</p> |

Rare pour nos benjamins :

- Pour le service smashé :

C'est le geste d'attaque, le bras est donc tendu, la main recouvre le ballon et cherche à accentuer la rotation du ballon donnée lors du lancer. L'épaule avance au moment du contact.

*Le ballon manque de vitesse car le poignet s'ouvre au moment de l'impact. (main molle).

*Le ballon sort du périmètre du terrain ou ne franchi pas le plan du filet, car :

- L'orientation du poignet n'est pas juste.
- Frappe en rotation du haut de corps
- Non centrage de la frappe
- L'épaule n'avance pas
- Manque de gainage

***Pour le smashé**, le serveur fait un « avion » car le bras est plié et la main ne recouvre pas assez le ballon. Ou prend le filet car le serveur ne cherche pas à allonger sa frappe en servant au minimum (50cm au-dessus de la bande blanche du filet).



La Passe :

Intention : adresser chaque fois que l'on est en position de passe une balle attaquable que l'on soit passeur ou non.

| Actions motrices | Défauts remarquables |
|---|---|
| ATTITUDE PREPARATOIRE <ul style="list-style-type: none">· Relâchée· Jambes écartées· Bras semi-fléchis qui monte en même temps que le ballon durant la phase de préparation· Corps orienté vers la zone d'où vient le ballon· le pied le plus près du filet en avant | *Le joueur à une attitude attentiste, spectateurs, il n'est pas prêt à anticiper. (W des attitudes préparatoires sur travail spécifique afin de le préparer à « jouer pour le futur », (l'action suivante). |
| LA LECTURE <ul style="list-style-type: none">· Avant la réception, prendre en compte la trajectoire du service et l'orientation du réceptionneur.· Après la réception, s'orienter vers le poste 4 et prendre les infos sur ses attaquants. | *Le joueur ne suit pas le ballon du regard, et ne sait pas décentrer son regard du ballon. |
| LE DEPLACEMENT <ul style="list-style-type: none">· Il se fait toujours de « vite » à « lent » vers son spot de passe puis remédiation si nécessaire vers l'extérieur du spot. | *Le passeur arrive en retard et exécute sa passe en mouvement. |

- Ses épaules sont perpendiculaires au plan du filet au moment de l'exécution du geste



LE CONTACT

- Prise de balle au-dessus du front coude au niveau des yeux.
- Contrôle du ballon avec les bras semi- fléchis et par une légère extension des poignets.

*les coudes sont trop écartés par rapport au plan des épaules.

*dissociation bas-haut de corps au moment de l'action.

*Reculé du bassin pendant ou après le contact.

*flexion ou rotation des poignets au moment de la passe.

LA PASSE AVANT

- La projection du ballon vers l'avant en transférant tout le poids du corps vers l'avant.
- Terminer le geste bras tendu paume légèrement vers l'extérieur.

*la trajectoire manque de hauteur ou de distance car aucune action des membres inférieurs.

LA PASSE ARRIERE

- Projection du ballon vers l'arrière. Rétroversion du bassin et transfert du poids du corps vers l'avant avec passage du bassin sous le ballon.

*Le Ballon reste sur le passeur.

*Le Ballon manque de hauteur car la poussée des jambes n'existe pas.

LA PASSE D'ATTAQUE

- Passe du passeur avec travail sur temps d'attaque (Tps 0, Tps 1, Tps 2, Tps 3).

PASSE DU NON-PASSEUR

- (tps 3) l'objectif étant que la trajectoire du ballon coupe le plan du filet à l'extérieur des poteaux.

*Passe base et dans le filet.

La réception haute et basse



Intention : adresser la balle la plus facile à jouer pour « le passeur » systématiquement dans son espace avant.

| ACTIONS MOTRICES | DEFAUTS REMARQUABLES |
|---|---|
| <p>ATTITUDES PREPARATOIRES</p> <ul style="list-style-type: none">· Jambes écartées largeur d'épaule, en allègement pour être prêt à intervenir. <p>LA LECTURE</p> <ul style="list-style-type: none">· prendre en compte la nature du ballon envoyé, la trajectoire de la balle, et la zone dans laquelle le joueur veut renvoyer le ballon. <p>LE DEPLACEMENT</p> <ul style="list-style-type: none">· Toutes les formes de déplacements sont utilisées (Avant/arrière, pas Chassés pour les déplacements latéraux).· Il doit se faire le plus rapidement possible et le plus précisément possible afin de se retrouver dans l'axe de la trajectoire du ballon. <p>LE PLACEMENT</p> <ul style="list-style-type: none">· Dans la mesure du possible, le ballon est joué dans l'axe, entre la ligne des épaules et la ligne des genoux.· Alignement des appuis et orientation du bassin vers la zone de renvoi. <p>LE CONTACT BAS</p> <ul style="list-style-type: none">· Il se fait sur les avants bras.· les bras sont tendus vers la zone cible de renvoi· Les épaules basculent vers l'avant et le sol et le dos s'arrondi· La poussée des jambes donne la trajectoire et la force au ballon. <p>LE CONTACT HAUT (à privilégier chez les benj)</p> <ul style="list-style-type: none">· Se fait main ouvertes et fermes devant le front.· La poussée des jambes donne la trajectoire et la force au ballon. | <p>*le joueur est sur les talons, les mains sont déjà jointes et il n'est pas prêt à intervenir.</p> <p>*le joueur démarre avant d'analyser la trajectoire du ballon, ce qui ne lui permet pas d'avoir un bon placement (trop prêt ou trop loin du ballon).</p> <p>*le joueur ne fait pas l'effort de se déplacer, ce qui l'oblige à prendre le ballon hors de l'axe pour compenser.</p> <p>*au moment de l'exécution de son geste, le joueur est encore en mouvement.</p> <p>*les appuis et la ligne du bassin sont orientés vers le filet devant soi, et les épaules seules sont orientées vers la zone de renvoi.</p> <p>*la prise de balle se fait sur les pouces, ou sur les biceps.</p> <p>*la trajectoire du ballon est en cloche mais n'arrive pas précisément vers la zone de renvoi.</p> <p>Le plateau passe au-dessus de l'axe des épaules. Le ballon allant en hauteur voir derrière.</p> <p>*le joueur cherche sur ballon puissant à faire une passe et le ballon lui glisse dans les mains.</p> |

Construire une situation.



« Une situation doit être un moyen et non un but en soi »

- Les situations partent toujours de l'objectif prioritaire et de sous-objectifs secondaires
- Chercher des situations distrayantes, motivantes qui amènent le dépassement et la remise en cause des joueurs
- Alternier temps de jeu et exercices d'entraînements
- Situations jouées = Avec corrections techniques, points marqués ou perdus/ thème, varier les formes de terrains, jouer sur le règlement
- Passer de situations fermées (stabiliser une technique) et aller vers des situations qui contiennent des alternatives (situations avec choix multiples)
- Aménager le milieu pour favoriser la compréhension et mieux définir le but
- Aller-retour entre situations codées et non-codées
- Décentrer l'attention du joueur du ballon pour lui apprendre à s'occuper du but, de la cible, des autres joueurs
- Varier le rythme des exercices
- Apprentissage de la tactique et de la victoire : Utilisation de duels et de rapport de force