



**Entraîneur Fédéral
Février 2008**



La formation du jeune joueur

**« Donner du sens,
Permettre l'avenir »**

Orientation de formation du jeune joueur

Cette approche se situe dans une logique permettant d'apprécier et de travailler sur la compréhension, la motricité et l'habileté des jeunes joueurs tout en tenant compte des exigences du Haut Niveau



Mise en avant des qualités requises au Haut Niveau

Morphotype

Moyenne des tailles Championnats du Monde et d'Europe juniors

Il s'agit d'évaluer le plan des ressources anthropométriques actuelles et en devenir du sujet.

Compétitivité

Etre capable :

- d'utiliser les duels et les rapports de force
- d'appréhender la notion de prise de risque
- de distinguer l'erreur et la faute
- de gérer le stress

Il s'agit d'investir le domaine des ressources mentales en privilégiant la capacité du sujet à gérer son potentiel dans des situations d'opposition.

Il s'agit d'estimer la capacité du sujet à répondre de façon efficace et adaptée à des situations évolutives... en d'autres termes, de considérer sa capacité à augmenter son patrimoine de réponses.

Etre capable :

- d'adapter le comportement face aux événements (Savoir être)
- de modifier l'ensemble des réalisations motrices (Savoir-faire)
- de donner du sens aux actions techniques

Adaptabilité et « Polyvalence orientée »

Etre capable :

- de jouer vite et/ou fort avec contrôle
- de répondre à la loi du jeu fondée sur l'anticipation-coïncidence

Explosivité

Il s'agit d'apprécier la capacité d'action et de réaction du sujet dans des situations dynamiques marquées par de l'incertitude et une pression temporelle.

Les Grands Principes



- **Mettre les jeunes joueurs dans le sens du jeu**
- **Donner du sens à l'action**
- **Le volley se joue d'abord avec la tête puis avec les jambes et enfin avec les bras**
- **Les fondamentaux techniques sont au service d'une intention**
- **Jouer avec le ballon est naturel, sans le ballon non**
- **Permettre l'avenir**
- **La polyvalence orientée**

1er principe : **Mettre les jeunes joueurs dans le sens du jeu**

Comprendre la logique du jeu

« La lecture et l'appréciation » des vitesses et directions des trajectoires déterminent les déplacements et placements des joueurs dans l'espace spécifique volley.



Analyse des niveaux de jeu :

C'est à partir de ce qui se passe sur le terrain que l'on différencie des niveaux de jeu. Trois aspects doivent obligatoirement être analysés :

- Gestion du temps
- Gestion de l'espace
- Gestion du rapport de force

Il faut tenir compte de la triple gestion du temps, de l'espace et des rapports de force

1er principe : **Mettre les jeunes joueurs dans le sens du jeu**

Gestion du temps:

- On décompose le temps de jeu effectif en moments de jeu :
 - 1- service
 - 2- réception (contrôle, retour)
 - 3- passe d'attaque
 - 4- attaque smashée (ou non)
 - 5- contre
 - 6- défense et/ou relance



1er principe : **Mettre les jeunes joueurs dans le sens du jeu**



Gestion de l'espace:

Pour chacun de ces moments de jeu l'organisation de l'espace est spécifique.

On différencie 3 types d'espaces :

1-L'**espace gestuel** concerne les attitudes, postures, placements des segments, angles articulaires etc. .

2-L'**espace de mouvement** est relatif aux placements et déplacements des appuis lors de l'exécution d'une technique.

3-L'**espace de déplacement** concerne la totalité de l'aire de jeu.

1er principe : **Mettre les jeunes joueurs dans le sens du jeu**

Gestion du rapport de force :



Tactique collective et individuelle

Chez les adultes, les joueurs, selon leurs morphotype, leurs qualités physiques et/ou leurs profils psychologiques, se voient attribuer un rôle spécialisé de : réceptionneur, passeur, attaquant, contreur, libéro etc.. afin **d'optimiser le rendement** de l'équipe dans le but de remporter la victoire.

Ceci pose le problème :

- De la déclinaison du VB d'adultes chez les jeunes
- De la spécialisation ou non, de la « polyvalence orientée »
- De la formation du jeune joueur à ces tactiques

2ème Principe : Donner du sens à l'action

- *Aller de la réaction à l'anticipation*
- *Chronologie de l'action*
- *Observation du joueur*



2ème Principe : Donner du sens à l'action

Aller de la réaction à l'anticipation

Dans le jeu, 2 types de comportements sont observables :

Jeu en réaction :

- C'est le comportement habituel du débutant, les yeux sont fixés sur le ballon
- La cible est le ballon
- Les joueurs suivent le ballon
- Le spectateur se retrouve le plus souvent dans le jeu en réaction (attente immobile et panique quand le ballon revient dans son espace d'intervention).



Jeu en anticipation :

- C'est le comportement du joueur confirmé, lecture du jeu, choix tactique
- On utilise le ballon pour atteindre la cible. (intention, objectif)
- Là, c'est le ballon qui suit les joueurs
- L'acteur est dans le jeu en anticipation (il est en mouvement).

• Dans la réalité du jeu, les joueurs oscillent plus ou moins entre les deux types de comportement.

Le joueur de volley n'a que de rares contacts avec le ballon. **Ce qui est le plus significatif, c'est ce qu'il fait quand il n'a pas le ballon.**

- Distinguer les deux types de comportement par l'observation des attitudes, postures et déplacements pendant les différents temps de trajectoires.

2ème Principe : Donner du sens à l'action

Chronologie de l'action

Comment une action de jeu se construit-elle ?

- 1° Prise d'attitude spécifique (posture au regard d'une situation)
- 2° Lecture du jeu
- 3° Choix tactique
- 4° Décision, communication
- 5° Déplacement
- 6° Placement
- 7° Organisation de l'espace gestuel
- 8° Préparation des surfaces de contact
- 9° Contact
- 10° Suivi et enchaînement



	Chronologie	Joueur concerné par le ballon
	Consignes générales	Consignes particulières: Réception de service
	Prise d'attitude d'observation qui fait que le spectateur devient acteur	Position du tronc légèrement penché vers l'avant
	Lecture du jeu :observation du serveur début de trajectoire	observation du serveur, début de trajectoire
	Choix tactique :le ballon est pour moi ou non	le ballon est pour moi
	Décision , communication	j'ai !
	Déplacement : avant latéral arrière	Selon la trajectoire de serv: avant, latéral, arrière
	Placement des appuis	Les appuis vers la cible joueur passeur
	Posture, choix technique organisation de l'espace gestuel	Placement des segments des bras selon le type de réception (haute, basse)
	Préparation des surfaces de contact	Angles articulaires, orientation des surfaces de contact vers la cible (passeur)
	Contact	Action coordonnée des segments bras jambes vers le sol, la cible, le joueur
	Suivi	Engagement dans le temps de trajectoire Enchaînement anticipé vers l'avant

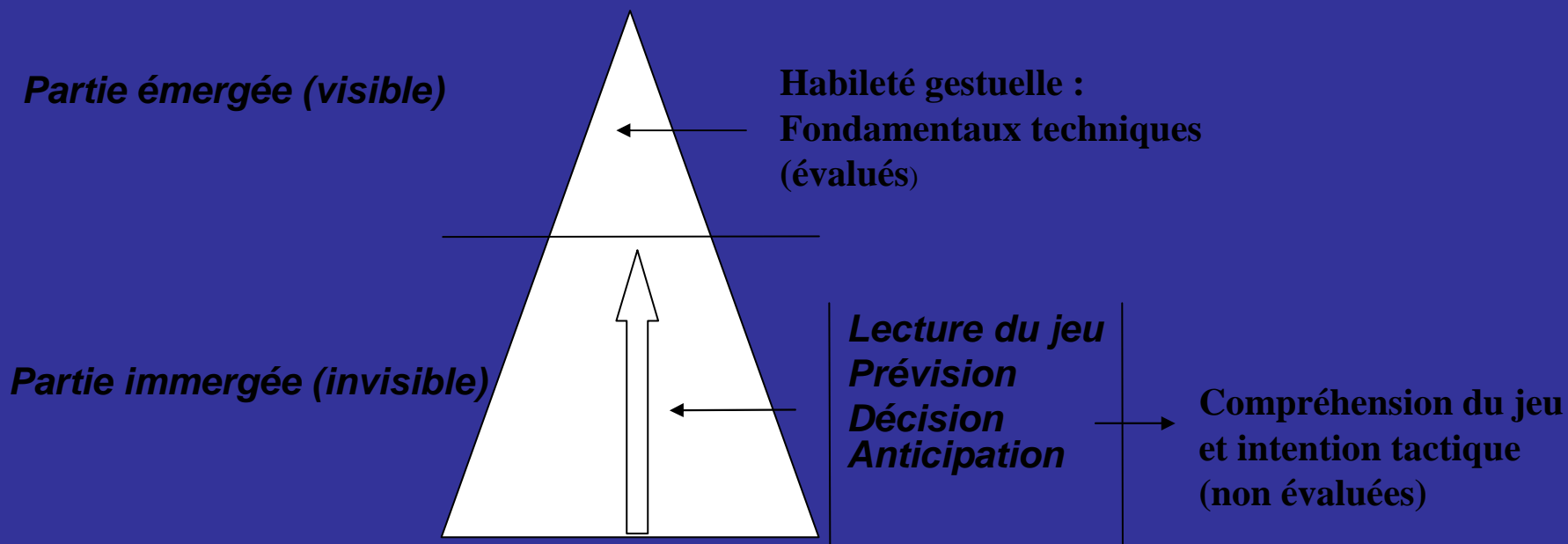
3ème Principe : Le volley se joue d'abord avec la tête puis avec les jambes et enfin avec les bras



- *Ce principe doit guider votre conception de la formation du jeune joueur*
- *Voir le tableau précédent*
- *Certains entraîneurs parlent de « **crise de temps** » pour montrer la difficulté d'adaptation spatiale des joueurs à la durée des trajectoires, à la vitesse du jeu, à l'enchaînement des actions.*

4ème Principe : Les fondamentaux techniques sont au service d'une intention

Les fondamentaux techniques ne sont que la réponse observable, montrée par le joueur pour réaliser son intention



5ème Principe : Jouer avec le ballon est naturel, sans le ballon non

Sachant que le temps où le joueur est en possession du ballon est extrêmement court, on peut constater que le joueur n'est pratiquement jamais, sauf au service, en possession du ballon.

Un joueur doit-il être évalué quand il n'a pas le ballon ?

Dans une hypothèse de formation qualitative et en nous référant au schéma de l'iceberg, nous devons répondre par l'affirmative.

Les notions à développer à l'entraînement :



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

- *Les déplacements et replacements sont rapides pour laisser du temps à l'observation et à l'ajustement*
- *Etre « disponible » (attaque) et/ou « solidaire » (soutien)*
- *Préparer l'action future, je suis en action d'une manière permanente du début à la fin du point (actions motrices et cognitives)*

6ème principe : Permettre l'avenir



- Ne pas systématiquement calquer ce qui se fait aujourd'hui au haut niveau chez les jeunes

- Attention à la retranscription du discours haut-niveau vers les jeunes

- « Induire » le haut niveau de demain
- Permettre le haut niveau de demain (« athlétisation » et polyvalence du jeune)



7ème principe : « La polyvalence orientée »

« L'apprentissage du volley-ball de haut niveau doit être d'abord basé sur la recherche d'un travail polyvalent... mais, dès que vient le jeu, la notion de responsabilité doit amener des spécialisations, pour que chacun trouve sa place dans l'équipe, accompagnées de bilans permettant de mettre l'accent sur les progrès stabilisés et ceux qui restent à accomplir.

On peut alors parler de **polyvalence orientée**, ou de **multiples spécialisations**, qui, sans hypothéquer l'avenir doivent permettre au joueur de se confronter à ses limites, de se rassurer à travers ses acquis, de comprendre ses manques et de continuer à progresser. »

Pierre LABORIE

Principes de bases de la formation

- *Comment développer ces aspects dans l'entraînement ?*
 - Principes de bases
 - Construire une situation
 - Comportement de l'entraîneur dans la situation
 - Fondamentaux techniques et techniques de compensation

Principes de Base

- **Règles internes** : droits et devoirs (cadre d'évolution)
- **Prise en compte de l'environnement de l'athlète (contrainte psychologique et émotionnelle)**
- **La réussite de l'entraînement prime sur le comportement individuel** (partage des tâches, respect de soi et d'autrui, écouter, chercher à comprendre, être attentif et concentré, poser des questions en cas d'incompréhension).

Former un jeune c'est lui offrir la possibilité à l'entraînement de développer son potentiel et des solutions transférables en match.

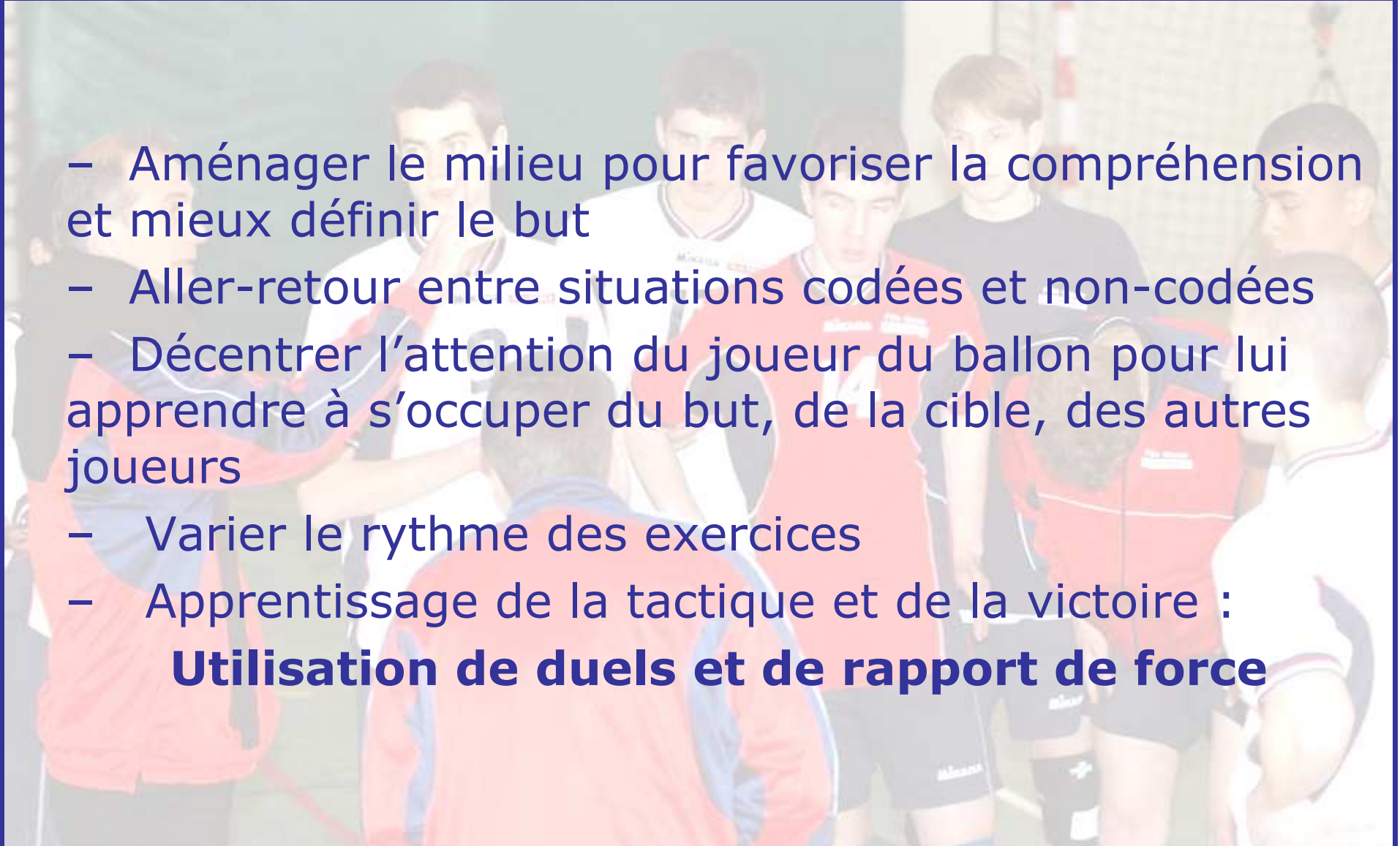
Construire une situation (1)

« 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)

Construire une situation (2)

- 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



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

Démarche globale d'entraînement

L'entraînement des joueurs est avant tout un processus basé sur :

- La durée
 - La maturité est tardive au volley-ball
- La quantité
 - Un sportif de haut niveau c'est 10 000 heures de formation
- L'exigence qualitative
 - Faire les choses simples parfaitement

- La récurrence
 - Répéter n'est pas recommencer
- La compétition
 - Confrontation à la réalité; feed-back
- La projection
 - Quel joueur je veux ? Pour quel volley dans l'avenir ?



Pistes de travail supplémentaires

- 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).
- Références au niveau supérieur doivent être utilisées : la vidéo, les matchs des pros, des meilleurs cadets ou juniors
- Utiliser la préparation à une compétition et vivre des compétitions pour être dans des situations réelles sous contraintes émotionnelles fortes

L'entraîneur est avant tout un « guide », un « prescripteur »



Remerciements à

Jacques Béraud
Harry Brokking
Philippe Chevalet
Eric Daniel
Marc Francastel
Pierre Laborie
Yves Logeais
Philippe Salvan
Jocelyn Trillon...

Ettous ceux avec qui j'ai eu la chance de travailler, d'échanger et d'apprendre

Never, Never, Never Quit
Winston Churchill

