

07 | 2015

Beach-volley

Thème du mois – Sommaire

Aspects méthodologiques	2
Règles	3
Technique	4
Jeu «deux contre deux»	7
Alternatives au «deux contre deux»	9
Exercices	
• Echauffement	10
• Topspin-drive, poke shot et tomahawk	14
• Développement du jeu	15
• Forme de jeu	18
• Formes de tournoi	19
Indications	20

Catégories

- Tranche d'âge: 9-15 ans
- Degrés scolaires: 6^e à 11^e années HarmoS
- Niveaux de progression: débutants et avancés



Il y a tout juste un siècle, quelques joueurs de volleyball de Californie et du Brésil décident de quitter les salles au profit des plages de sable fin. Devenu depuis un sport de compétition et de loisir incontournable, le beach-volley peut également se pratiquer à l'école.

En Suisse, les terrains de jeu fleurissent sur tout le territoire; des tournois, des championnats de tous niveaux se déroulent chaque week-end dès le retour des beaux jours. Et même en hiver, les adeptes peuvent assouvir leur passion dans des halles couvertes. Le beach-volley est aussi très populaire dans les clubs et les écoles. Il figure même au programme de la plupart des plans d'étude et des journées sportives. Les sportifs de loisir ont aussi investi cette activité qui permet à chacun de se dépenser quel que soit son niveau.

Autre atout incontesté de la discipline: elle se pratique dehors, à pieds nus et sur le sable! Les élèves apprécient cet avant-goût de vacances, hors des murs de la salle, au soleil, mais parfois aussi sous la pluie et dans le vent. Les effets du soleil et du vent ne doivent d'ailleurs pas être sous-estimés. Protection solaire et lunettes de soleil appartiennent à la panoplie du beach-volleyeur. L'enseignant pensera à emporter la crème solaire sur le terrain.

A l'école, oui! Mais comment?

Ce thème du mois propose une aide aux enseignants de 6^e à 11^e années HarmoS ainsi qu'aux moniteurs de volleyball afin qu'ils puissent dispenser des cours de qualité ludiques, proches du jeu et qui garantissent un grand nombre de touches de ballon. Grâce à des exercices progressifs, le beach-volley est judicieusement introduit dans les cours d'éducation physique. Des questions telles que «De quel matériel ai-je besoin? Quelles sont les règles? Quelles sont les techniques spécifiques par rapport au volleyball en salle?» sont éclaircies dès le départ. Le lexique propre au beach-volley est également expliqué.

La forme finale «deux contre deux» est développée sur de petits terrains pour des raisons de place et afin de faciliter le jeu. Les exercices sont destinés aux débutants qui disposent cependant de quelques bases de volleyball classique. Ces séquences peuvent être adaptées et compliquées pour les joueurs avancés, en les transposant par exemple sur de grands terrains. A la fin de la brochure, diverses formes de jeu et de tournoi sont présentées.

Aspects méthodologiques

Il est important que les enseignants et les entraîneurs transmettent leur enthousiasme aux élèves et aux joueurs qu'ils entraînent en club. Pour cela, ils proposeront des formes d'exercices simples qui leur permettront de se familiariser avec la technique et les règles.

Quelques conseils:

- Tout le matériel est prêt au début de la leçon. Quelques ballons sont à disposition des élèves qui arrivent les premiers.
- L'enseignant prévoit la protection solaire et veille à ce que les joueurs boivent régulièrement.
- L'échauffement s'effectue dans le sable et avec des ballons.
- Choisir des exercices simples et pas trop nombreux.
- Les exercices peuvent être dessinés dans le sable; l'entraîneur n'a donc pas besoin d'avoir un carnet ou une tablette sous la main.
- Les exercices de la brochure sont progressifs et peuvent se faire dans l'ordre proposé.
- Le schéma de base de nombreux exercices est le même, ce qui raccourcit les explications.
- Dès qu'un exercice fonctionne bien, on peut y introduire des variantes. Attention! Eviter de trop faire en une leçon.
- Respecter les déplacements.
- Jouer par équipes de deux même si le nombre de joueurs est impair.
- La fin de la leçon est consacrée à un jeu ou à un petit concours avec comptage des points.
- Afin de maintenir et d'attiser la motivation, agencer un tournoi en fin d'année scolaire.

Hop, dans le sable!

Matériel: Les beach-volleyeurs évoluent sur un ou plusieurs terrains en sable (réservations recommandées); ils ont besoin de ballons, lignes, antennes, éventuellement de longs filets ou de rubalises (pour jouer en largeur), de tenues de sport simples et de protection solaire. De petits cônes de marquage s'avèrent par ailleurs utiles.

Terrain: Pour les débutants, les enfants ou les classes de 20 élèves et plus, il faut diviser les terrains avec des rubalises. On peut fixer un ruban ou une corde en travers du terrain normal, en les faisant passer par-dessus le filet officiel. La hauteur du filet reste plus ou moins la même que pour les adultes, ceci afin de ralentir le jeu et d'allonger les échanges. Autre avantage des petits terrains: les déplacements et trajectoires sont moins longs, ce qui facilite la précision.

Ballon: Critères importants: sensation agréable au toucher et stabilité au niveau de la forme. La variante la plus chère n'est pas forcément la meilleure à ce stade.

Règles

Les différences entre le beach-volley et le volleyball en salle sont nombreuses. Cet aperçu permet d'y voir plus clair.

De bonnes bases techniques sont indispensables pour garantir un certain plaisir au beach-volley. Elles peuvent être entraînées en salle en guise de préparation. Les premières touches de ballon ([manchettes](#)) et techniques de passes ([passes hautes](#)) s'apparentent au jeu en salle et peuvent donc être transposées sur le sable.

Pour l'attaque, les règles suivantes sont à considérer: les feintes avec la main ouverte sont interdites. Tous les ballons doivent être frappés ([topspin-drive](#)) ou joués par-dessus le filet avec les phalanges ([poke shot](#)).

Pour la défense, seuls les ballons frappés fort peuvent être défendus avec les mains ouvertes, sinon c'est la manchette ou le [tomahawk](#) qui doivent être appliqués.

Comme le beach-volley se joue à deux contre deux en compétition, les règles diffèrent du volleyball en salle. Voici les principales distinctions:

Beach-volley	Volleyball en salle
Jeu 2:2 sans changement de joueurs.	Jeu 6:6 avec changements et libéro.
Un set se joue jusqu'à 21 points, le set décisif à 15 points (deux sets gagnants).	Un set se joue jusqu'à 25 points, le set décisif à 15 points (trois sets gagnants).
Changement de côté après sept points, dans le set décisif après cinq points.	Aucun changement de côté durant le set.
Les ballons d'attaque doivent être frappés (même légèrement). Les feintes avec le bout des doigts sont interdites.	Feintes avec le bout des doigts permises.
Les pénétrations dans le camp adverse sont permises si elles ne gênent pas l'adversaire.	Pénétrations dans le camp adverse interdites.
La touche au bloc compte comme première touche.	Le bloc ne compte pas comme touche.
Les ballons d'attaque doivent être joués dans l'axe des épaules.	Pas de restriction particulière.
Seuls les ballons d'attaque frappés fort et vers le bas peuvent être réceptionnés avec les mains ouvertes. Les ballons normaux sont repris en manchettes ou selon une technique semblable.	Chaque ballon d'attaque peut être réceptionné avec les mains ouvertes.
Passe haute très réglementée (temps de contact court, peu de rotation).	Passe haute plus libre.
Pas de règles de position.	Règles de position strictes avec rotation.
Taille du terrain: 16×8 mètres.	Taille du terrain: 18×9 mètres.
Hauteur du filet: <ul style="list-style-type: none">• 2,24 m pour les femmes• 2,43 m pour les hommes• 2,24 m pour les garçons U15• 2,35 m pour les garçons U17• 2,15 m pour les filles U15• 2,24 m pour les filles U17	Hauteur du filet: <ul style="list-style-type: none">• 2,24 m pour les femmes• 2,43 m pour les hommes

A télécharger

La fédération suisse de volleyball propose sur son site Internet les règlements et directives officiels. On y trouve entre autres la réglementation spéciale pour la passe haute M15 et M21. Le but de cette adaptation est de permettre aux jeunes de jouer préférentiellement cette passe et de gagner ainsi en assurance.

→ [Règlements et directives](#)

Technique

Ce chapitre illustre les techniques caractéristiques du beach-volley qui complètent le répertoire gestuel du volleyball en salle. On part du principe que les bases techniques du volleyball en salle sont acquises.

La première touche de ballon (réception en manchette) et les passes se différencient peu du volleyball en salle. Au beach-volley, la passe haute à dix doigts doit se faire uniquement dans l'axe des épaules lorsqu'elle est jouée dans le camp adverse. Il est donc recommandé de renvoyer le ballon avec une frappe topspin ou un poke. En défense, le tomahawk peut être appliqué pour les ballons mous au-dessus de la tête.

Topspin-drive

Après réception et passe, le joueur choisit une variante en attaque. Comme la plupart des enfants ne sont pas encore capables de frapper le ballon du haut vers le bas dans le camp adverse, ils peuvent utiliser le topspin. Ce coup appartient aussi au répertoire des élèves les plus avancés pour passer un bloc et placer le ballon dans une zone libre.

Description technique

Au début du mouvement, le tronc est arqué en arrière et les épaules sont ouvertes. S'ensuivent une légère rotation du tronc induite par la contraction des muscles obliques du tronc et un déplacement vers l'avant de l'épaule, puis du coup de la main de frappe. La main est alors projetée le plus rapidement vers le ballon; l'impact avec celui-ci se situe au-dessus de l'épaule.



→ [Série d'images \(pdf\)](#)

→ [Exercices](#)

Le point d'impact du ballon pour le topspin se situe dans la moitié inférieure du ballon, l'élève frappe donc le ballon par-dessous. La main enroule ensuite le ballon, avec un mouvement du poignet destiné à le rabattre en lui imprimant une rotation vers l'avant.



Remarque: Les frappes en topspin devraient être entraînées tout de suite par-dessus le filet afin de minimiser les fautes ultérieures (frapper en baissant le coude). Attention à ne pas pousser le ballon de bas en haut (mouvement de lancer du poids).

Poke shot

Les ballons ne peuvent pas toujours être frappés dans le terrain adverse. Le vent et des passes imprécises ramènent parfois les ballons tout près du filet. Les beach-volleyeurs ont donc besoin d'une variante. Comme les feintes avec la main ouverte sont interdites, le poke shot – de l'anglais (to) poke signifiant pousser – représente une solution intéressante.

Description technique

Former une petite surface de frappe avec les phalanges intermédiaires (phalanges) en tendant le poignet. Le joueur touche le milieu du ballon et le soulève pour qu'il passe au-dessus du filet ou du bloc.



→ [Série d'images](#) (pdf)

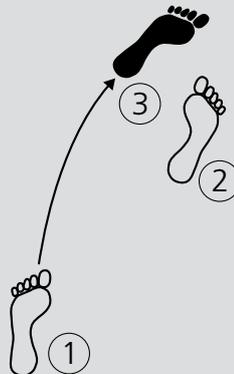
→ [Exercices](#)

Elan pour l'attaque

Après l'apprentissage du topspin et du poke shot, le joueur doit entraîner le rythme de la course d'élan pour l'attaque. Les droitiers exercent le rythme des trois pas d'élan gauche-droite-gauche, les gauchers le contraire. A la différence de la salle, l'avant-dernier pas est plus court sur le sable, afin d'améliorer l'appui par un effet de tassement du sable.

Déroulement

- Les élèves forment des groupes et courent sur le sable aplati. En considérant leurs empreintes, quelles traces leur semblent les plus appropriées?
- L'entraîneur discute ensuite avec chaque groupe et présente la course d'élan correcte.
- L'[exercice avec entraîneur \(ou autre élève\) lançant le ballon](#) est répété, les élèves mettent en place l'élan et essaient de frapper le ballon en l'air dans le terrain adverse (topspin).



Tomahawk

Seules les frappes puissantes peuvent être défendues mains ouvertes. Un coup d'attaque mou, qui monte avant de redescendre, ne peut donc pas être défendu au beach-volley avec les mains ouvertes au-dessus de la tête. Il faut appliquer ici la technique du tomahawk.

Description technique

Le tomahawk est une technique défensive qui consiste à renvoyer le ballon avec l'arête inférieure des mains placées paume contre paume (pouces vers l'arrière) au-dessus de la tête.



→ [Série d'images \(pdf\)](#)

→ [Exercices](#)

Variante: Avec les mains plaquées l'une contre l'autre, croisées et tendues, paumes vers le haut.



Jeu «deux contre deux»

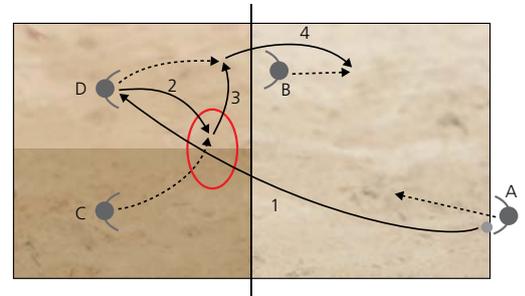
Le beach-volley répond à des stratégies spécifiques, que cela soit lors de la construction du point ou en situation de défense, au cours desquelles technique, tactique et communication interagissent.

Construction du jeu

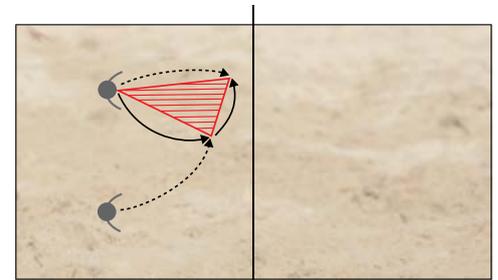
Le jeu doit se confiner sur un espace restreint afin de simplifier les déplacements et de minimiser les effets du vent. On parle de «concept de jeu serré».

- C et D en réception; A sert sur D.
- C court déjà vers la «maison» (zone de jeu optimale, située près du filet) pendant que le ballon de service est en l'air.
- D réceptionne et remet le ballon dans la «maison» sur C, puis il se déplace pour l'attaque.
- C se positionne sous le ballon, place son corps/ses pieds en position de réception, l'axe du corps orienté vers le point d'attaque au filet puis il passe le ballon à D.
- D frappe le ballon dans le terrain adverse.

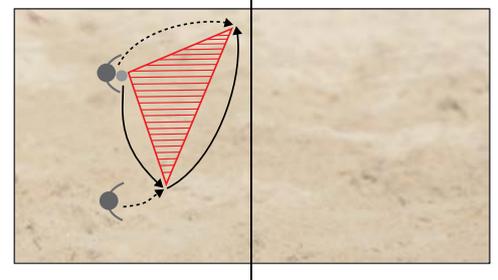
Ce concept de jeu serré est matérialisé par un triangle, dont les sommets sont les points de réception, de passe et d'attaque. Si ce triangle est trop grand, le risque d'erreurs augmente (trajectoires de ballon et déplacements longs, vent, réduction du champ de vision de l'attaquant) (ill. 2 et 3).



Concept de jeu serré avec «maison» (ellipse rouge)



Petit triangle



Triangle trop grand

Technique	Tactique	Communication
Réception en direction de la «maison» (zone située près du filet).	Convenir à l'avance qui prend le ballon arrivant entre les deux. Le réceptionneur joue le ballon vers le filet dans la «maison», le partenaire se déplace pour faire la seconde passe.	Celui qui réceptionne le ballon crie «J'ai!».
Passe précise afin que le partenaire puisse attaquer. Travail des appuis pour assurer la stabilité sur le sable et le placement sous le ballon, épaules orientées vers la cible. Passe avec manchette possible, les épaules orientées aussi vers la cible.	Si le réceptionneur donne une trajectoire haute au ballon, le partenaire, qui s'est déjà déplacé vers le filet, peut le jouer plus facilement. La passe est aussi redonnée assez haut, sans déborder l'attaquant. Appliquer la tactique du «petit triangle».	Le partenaire qui court vers le ballon crie «A moi» et l'attaquant peut indiquer où il souhaite le ballon.
Attaque et capacité de décision de l'attaquant. Attaque avec topspin ou poke shot, à l'arrêt ou après un saut. Pour les avancés, attaque avec un smash.	L'attaquant peut décider où il joue le ballon et choisit la technique correspondante.	Le passeur peut indiquer à l'attaquant la zone libre en face.
Service, effectué par le haut ou par le bas, et placé dans le demi-terrain adverse (à choix).	On sert sur le joueur qui doit attaquer, ou alors dans les zones situées entre les deux joueurs (pour créer des mésententes), le long des lignes, dans les angles.	Les partenaires peuvent convenir par des signes quel joueur sera visé par le service.

→ [Exercices](#)

Défense

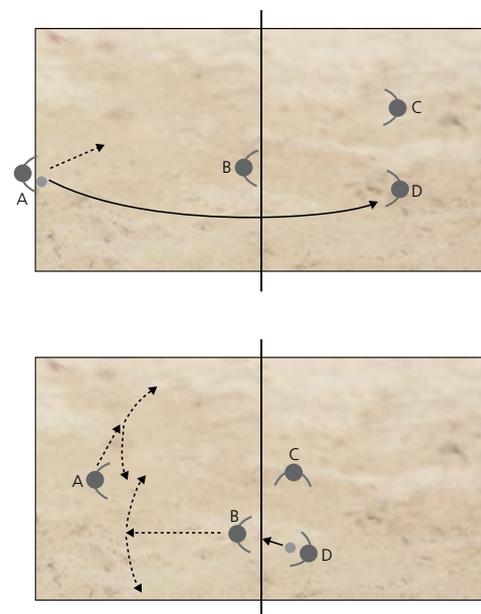
Pour les premiers pas en beach-volley, les joueurs défendent sans effectuer de bloc. Un des deux partenaires se place toutefois près du filet pour défendre les éventuels ballons joués de manière imprécise par l'adversaire.

- A est au service et B se trouve près du filet, dans la zone médiane.
- Après avoir servi, A se place au milieu du terrain pour occuper la position défensive de base (formation en «i») (ill. 1).
- De son côté, B observe le jeu et se place face à l'attaquant près du filet.
- Quand B voit que les adversaires réussissent à construire leur attaque, – à savoir que le ballon ne va pas simplement tomber dans son propre camp près du filet – il recule et revient en position de défense.
- A se décale dans la diagonale (ill. 2).

Important: Au moment du contact avec le ballon, le défenseur doit être légèrement incliné vers l'avant, même s'il n'est pas encore revenu à sa position de base. Il peut de cette manière réagir dans n'importe quel sens pour récupérer le ballon en défense.

C'est ainsi que se créent des zones de défense et que s'ébauche une première tactique défensive. Les joueurs apprennent ici qu'au beach-volley, certaines portions de terrain doivent être «délaiées» afin de défendre efficacement le reste du terrain.

Dans l'équipe en attaque, le passeur se place tout de suite en soutien après la passe, puis il revient à la position défensive afin de répondre à un éventuel retour direct des adversaires.



Technique	Tactique	Communication
<p>Techniques de défense: manchette, tomahawk et beach dig.</p> <p>Travail des appuis pour quitter le filet, pas croisés latéraux pour le retour à la position de défense, regard toujours sur le ballon.</p> <p>Au moment du contact avec le ballon par l'attaquant, le défenseur doit être légèrement incliné vers l'avant, de manière à pouvoir réagir dans n'importe quel sens.</p>	<p>Sans bloc: le joueur au filet face à l'attaquant décide du moment propice pour se décaler en position défensive. Il se déplace en pas croisés sans perdre le ballon des yeux.</p> <p>Le partenaire qui attend au milieu se décale dans la diagonale.</p> <p>La trajectoire de la passe en défense est suffisamment haute pour permettre au partenaire de se placer correctement.</p>	<p>Crier pour annoncer qu'on prend le ballon, les zones défensives sont connues.</p> <p>Dans les zones qui se recoupent, la communication est encore plus importante.</p>

Remarque: La défense avec bloc n'est pas abordée dans ce thème du mois. Pour des informations à ce sujet, lire la brochure «[Stratégie de bloc-défense](#)» de Swiss Volley.

Exercer le travail défensif

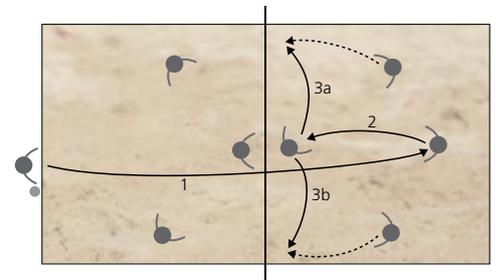
Toutes les formes d'attaque présentées dans ce thème du mois peuvent être exercées contre une équipe en défense. Afin de faciliter le travail défensif, on peut laisser tomber certaines options offensives. Par exemple: «Les attaques sont dirigées exclusivement le long de la ligne latérale.»

Alternatives au «deux contre deux»

Si l'enseignant ne dispose que d'une ou deux leçons dans le sable ou si ses élèves sont peu expérimentés, il est préférable de choisir l'option «quatre contre quatre» ou «trois contre trois» afin de leur permettre de jouer et d'éprouver du plaisir.

Système de jeu «quatre contre quatre»

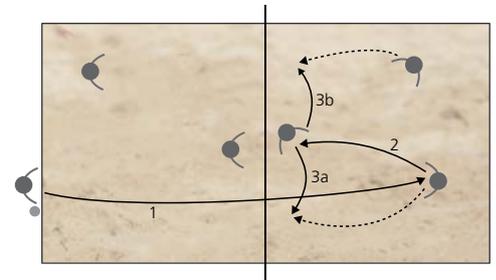
A l'école avec des débutants, il est recommandé de choisir le «quatre contre quatre» comme introduction, une tactique que l'enseignant aura entraînée en salle au préalable. Après l'engagement, le serveur reste derrière au milieu et ne peut pas venir attaquer au filet. Eviter cependant de jouer trop longtemps selon cette formule, car les spécificités du beach-volley restent les zones libres, les déplacements rapides et les plonges dans le sable.



Système de jeu 4:4 (disposition en diamant)

Système de jeu «trois contre trois»

Cette forme de jeu est bien adaptée au secondaire 1 (9^e à 11^e années HarmoS). Tous les joueurs peuvent attaquer au filet. Le joueur au milieu près du filet est déjà dans la «maison». Cela simplifie la construction du jeu à condition que ses coéquipiers arrivent à lui passer le ballon. Le «trois contre trois» est indiqué aussi pour [l'exercice avec l'entraîneur qui lance le ballon pour le topspin](#).



Système de jeu 3:3

A-Beach-C

Beach dig: Défense d'un smash avec les mains ouvertes.

Call: Indication verbale du coéquipier à l'intention de l'attaquant pour lui dire où et comment frapper le smash.

Chicken wing: Défense avec les coudes ou les bras.

Cut shot: Ballon d'attaque court placé sur la petite diagonale.

Dig: Défense d'un coup d'attaque violent.

Float serve: Service flottant qui consiste à frapper droit derrière le ballon avec le plat de la main, poignet verrouillé, avec un contact bref pour éviter de donner un effet au ballon qui flotte ainsi dans l'air.

Service husband and wife: Service qui arrive entre les deux joueurs afin de créer une confusion.

Jump serve: Service smashé.

Jump float: Service flottant légèrement smashé.

Longline: Ballon frappé le long de la ligne.

Poke shot: Ballon joué avec les phalanges médianes.

Rainbow shot: Ballon frappé par-dessus le bloc et qui tombe juste avant la ligne de fond.

Rally point: Système de comptage des points introduit en 2001. Chaque échange gagné rapporte un point. On joue en deux sets gagnants à 21 points, avec une différence de deux points au moins.

Sideout: Mouvement d'attaque conclu sur le premier échange après le service.

Skyball: Service en principe par le bas qui expédie le ballon très haut.

Tomahawk: Défense jouée paume contre paume avec l'arête inférieure des mains.

Topspin-drive (shot): Ballon d'attaque frappé légèrement et bien placé.

Echauffement

Le travail des appuis et des déplacements rapides est essentiel. Les exercices de mise en train devraient si possible s'effectuer avec le ballon. Les élèves peuvent ainsi se familiariser de manière ludique avec une surface inhabituelle.

L'échauffement vise à augmenter la température corporelle d'une part, et à préparer les muscles aux sollicitations ultérieures d'autre part. On y trouve donc aussi des exercices de mobilisation, de stabilisation et de renforcement du tronc, des épaules et des jambes.

Quelques formes ludiques sont présentées dans la première partie (p. 10-12). Les exercices «[Passe et va](#)» et «[Antilope des sables](#)» (p. 12) se concentrent, eux, sur les habiletés «courir et sauter». Enfin, l'exercice «[Passes numérotées](#)» (p. 13) entraîne les passes et manchettes orientées vers le partenaire.

Jardin de ballons

Grâce à cet exercice, les enfants disposent d'une meilleure perception du terrain et du jeu.

Des ballons sont répartis dans le terrain. Les joueurs les contournent sans quitter le filet des yeux. Interdiction de courir en arrière.

Variante

- Toucher les ballons avec les fesses ou la main.



Non stop

Dans ce jeu, les enfants prêtent une attention particulière à la qualité de leurs passes. Une sanction les guette en cas d'échec.

Trois à six joueurs courent à travers le demi-terrain en se passant le ballon (passes hautes, manchettes). Celui qui commet une faute (mauvaise réception ou passe) effectue un tour de terrain en courant avant de revenir en jeu.

Variante

- La sixième passe doit arriver sur le dos du joueur qui s'est étendu sur le sable.

Plus facile

- Le ballon peut être pris en main et joué ensuite.



Volley-tennis

Une seule touche, comme au tennis! Pour intensifier cet exercice, les enfants sont ensuite contraints d'effectuer un aller-retour au pas de course.

Deux équipes de trois à six joueurs, terrains raccourcis (env. 4 x 8 mètres) et filet à hauteur réduite. Un seul contact autorisé par échange, comme au tennis. Le joueur qui a touché le ballon doit contourner un cône placé sur la ligne de fond avant de revenir en jeu.

Variante

- Seul l'élève qui joue le ballon est sur le terrain. Les autres attendent sur les côtés.

Plus facile

- «Ballon par-dessus la corde»: le ballon peut être pris en main et relancé par-dessus le filet.

Matériel: Cônes



Qui est pris prendra

Ce jeu stimule le système cardiovasculaire. Par ailleurs, les enfants doivent toujours garder leurs camarades dans leur champ de vision.

Deux équipes. La moitié des joueurs A chassent sur un demi-terrain la moitié des joueurs B. Situation identique sur l'autre demi-terrain, mais les chasseurs sont les joueurs de l'équipe B. Celui qui est touché change de terrain et rejoint son équipe (de chasseurs) de l'autre côté. Quelle équipe réussit à toucher tous ses adversaires?

Remarque: Toucher l'adversaire avec le ballon en main et avec un pas maximum.



Passes à vingt

Deux équipes se font face avec pour objectif de s'adresser un nombre de passes défini. Un exercice qui peut s'avérer vite épuisant...

Deux équipes de quatre élèves sur un demi-terrain. Quel groupe réussit 20 passes de suite sans laisser tomber le ballon ni se le faire intercepter par les adversaires? L'équipe qui perd le ballon effectue un tour du terrain en courant.

Variante

- Idem, mais avec des passes de beach-volley uniquement (passes hautes, manchettes, drive, etc.).



Ballon derrière la ligne

Démarquage et passes précises sont les clefs de la réussite de ce jeu qui met aux prises deux équipes.

Placer le filet de manière à ce qu'on puisse passer dessous. Deux équipes de cinq joueurs s'affrontent. Objectif: tout en se faisant des passes, poser le ballon derrière la ligne de fond adverse (un pas maximum avec le ballon). Si le ballon tombe sur le sol, il passe à l'autre équipe.

Variante

- Idem, mais avec des passes de beach-volley uniquement (passes hautes, manchettes, drive, etc.).



Ballon fantôme

Cet exercice invite les enfants à se concentrer exclusivement sur les déplacements spécifiques au beach-volley.

Les élèves miment des mouvements de réception, de passes et d'attaque, sans ballon. Ils effectuent aussi des déplacements, plongeons, attaques, blocs, etc. Qui trouve les meilleurs enchaînements et le plus de variantes?



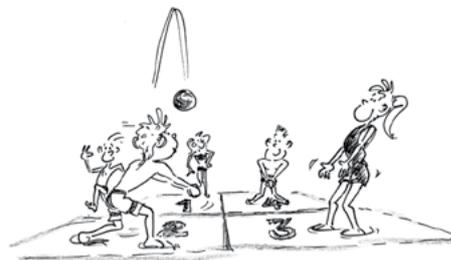
Carrousel

Cet exercice fait la part belle aux passes: les enfants doivent concilier réception, orientation et relance.

Diviser le terrain en quatre parties. Deux joueurs se trouvent dans le premier quart, puis un dans chacune des parties suivantes. Le ballon part du premier carré et est joué en passe haute dans le sens des aiguilles d'une montre. Le second joueur le réceptionne en passe haute, se fait une passe à lui-même, s'oriente et passe au suivant. Après chaque passe, avancer d'un terrain (suivre son ballon).

Variantes

- Imposer la technique de passe: passe haute, manchette, etc.
- Sous forme de concours d'équipe.



Course en étoile

Cœur survolté et muscles des jambes contractés sont garantis au terme de cet exercice. Les enfants enchaînent les «stop and go».

Un ballon est déposé dans chaque coin du terrain de beach-volley ainsi qu'au milieu. L'élève débute dans un coin, la main sur un ballon. Au signal, il court vers le ballon du centre, le touche, passe au second ballon dans l'angle, revient au milieu, et ainsi de suite jusqu'à ce qu'il soit revenu au point de départ.

Variante

- Estafette: deux équipes sur deux terrains, chaque élève effectue la course en étoile et passe le relais au suivant qui fait de même.



Passe et va

Cet exercice se focalise sur les déplacements frontaux et latéraux. Le ballon joue ici le rôle de déclencheur de l'action.

Les élèves (nombre pair) forment un cercle. Deux joueurs, face à face, ont un ballon chacun. Ils le passent à droite puis échangent leur place selon différents scénarios:

- Courir en avant et se taper la main.
- Pas croisés latéraux, jambe droite devant, se taper les deux mains.
- Pas croisés latéraux, jambe gauche devant, se taper les deux mains.
- Pas latéraux, se taper dans les mains en l'air.
- Pas latéraux, se taper dans les mains en l'air face à face (bloc).



Antilope des sables

Le sable rend l'exécution des sauts et des courses plus difficile.

Dans cet exercice, les enfants entraînent la détente et l'équilibre.

Sauts de course. S'élancer d'une jambe à l'autre en cherchant l'élévation. Veiller à un bon équilibre en l'air et lors de la réception. Deux séries de dix sauts.

Variante

- Même mouvement, mais sauter latéralement d'une jambe à l'autre, ou avec les yeux fermés.



Passes numérotées (exercice proche du jeu pour les avancés)

L'exercice suivant entraîne la passe et la manchette, simultanément à l'orientation vers le partenaire et la communication dans l'équipe.

Former des groupes de huit à dix élèves, deux à trois ballons par demi-terrain.

Les joueurs se numérotent d'un à dix.

Les élèves se déplacent dans le demi-terrain et se font des passes en respectant l'ordre des numéros (lancer et attraper). Le ballon ne doit pas tomber sous peine de recevoir un gage de l'enseignant. Idem dans l'ordre inverse des numéros.

Déroulement

- Le ballon est transmis en passe haute puis réceptionné à deux mains. Le joueur est orienté vers le destinataire de la passe. Comme on joue en mouvement, l'élève doit bien observer et s'orienter en permanence. Le ballon est joué quand le contact visuel est établi.
- Le joueur réceptionne le ballon en passe haute et effectue des passes intermédiaires au-dessus du front jusqu'à ce qu'il ait trouvé son partenaire et établi un contact visuel avec lui.
- Le joueur réceptionne en manchette, effectue quelques passes intermédiaires, s'oriente vers le partenaire et renvoie le ballon.
- Le joueur réceptionne en manchette, effectue une seule passe intermédiaire, regarde, s'oriente vers le partenaire et renvoie le ballon (attention, difficile!)



Programme de stabilisation

Ce thème du mois n'aborde pas spécifiquement la stabilisation et le renforcement des jambes, épaules et tronc, mais ces deux aspects font partie intégrante de l'échauffement. Les exercices présentés dans les documents de Swiss Volley s'adaptent au niveau des joueurs et ne nécessitent pas de matériel supplémentaire.

→ [Prévention des accidents dans le volleyball: Thèmes 1 à 19](#)

Topspin-drive, poke shot et tomahawk

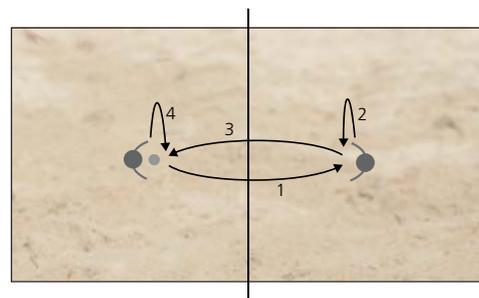
Ce chapitre propose des formes d'exercices pour l'acquisition de ces trois gestes techniques.

Topspin-drive

Le **topspin-drive**, ou **shot**, est un ballon d'attaque frappé légèrement et bien placé, joué généralement par-dessus le bloc.

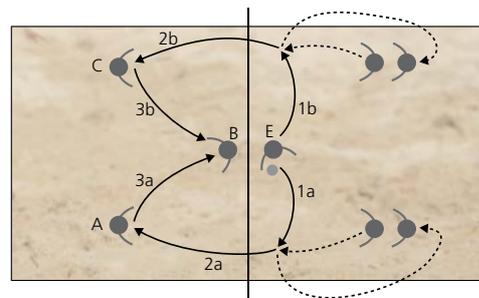
Par deux: passer au partenaire par-dessus le filet

- Topspin par-dessus le filet: coude et bras hauts, toute la main épouse le ballon. Bruit de l'impact sur le ballon: «Platsch!».
- Se passer le ballon en lui imprimant une rotation avant grâce au mouvement des poignets.
- Frapper le ballon, le partenaire le réceptionne en manchette, se le joue à lui-même et le rattrape.
- Forme finale: idem, mais se faire une passe haute à soi-même après avoir réceptionné le ballon en manchette, puis le renvoyer au partenaire (attention, difficile!).



Avec entraîneur: frapper en direction du défenseur

- L'entraîneur (ou un élève) placé au filet adresse des passes hautes à droite et à gauche aux élèves qui frappent en topspin le long de la ligne adverse.
- En face, deux élèves (A et C) essaient de jouer le ballon sur B qui le redonne à l'entraîneur pour qu'il en ait toujours en réserve.
- Remplacer A, B et C par trois attaquants après environ 20 ballons.



Variantes

- L'attaquant adresse une passe haute (ou un lancer) à l'entraîneur, lequel prend le ballon dans les mains puis donne à son tour une passe haute le long du filet.
- L'attaquant adresse une passe haute (ou un lancer) à l'entraîneur, lequel renvoie le ballon le long du filet (passe haute ou manchette).

→ [Description technique](#)

Poke shot

Le **poke shot** est principalement une technique d'attaque par laquelle le ballon est joué uniquement des phalanges.

- Jongler sur les phalanges (poke).
- Par deux: A se lance le ballon à lui-même, puis le passe avec un poke shot par-dessus le filet vers son partenaire.
- Par deux, l'un contre l'autre: A se fait une petite passe à lui-même puis joue le ballon de l'autre côté – poke long ou court – sur l'adversaire qui le réceptionne et le prend finalement dans les mains.



→ [Description technique](#)

Tomahawk

Le **tomahawk** est un coup de défense joué paume contre paume avec l'arête inférieure des mains et au-dessus de la tête.

- Par deux: A joue le ballon avec un shot haut sur B qui défend avec un tomahawk ou avec les mains tendues ouvertes et croisées.
- Par deux: par-dessus le filet, A essaie de lobber B avec une frappe en topspin ou un poke shot, B défend en tomahawk et rattrape le ballon.



→ [Description technique](#)

Développement du jeu

Afin que le jeu «deux contre deux» fonctionne, il est indispensable de le développer progressivement des points de vue tactique et technique, de préférence sur petit terrain. L'élève doit être sûr au niveau de la réception, des passes et des déplacements, et la notion de jeu en triangle doit être assimilée.

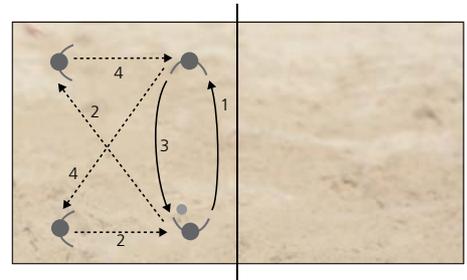
Passe 1

A la faveur de cet exercice, les enfants améliorent la précision des passes et le jeu en mouvement.

Quatre joueurs par demi-terrain, deux au filet, deux derrière, à une distance de trois mètres les uns des autres. Les joueurs de devant passent le ballon parallèlement au filet. Une fois la passe faite, le joueur change de place en diagonale avec le coéquipier arrière qui monte au filet. Combien de passes réussit le groupe sans commettre d'erreur?

Variante

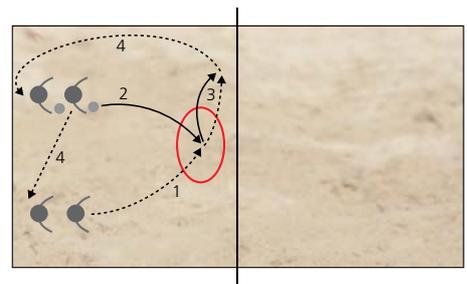
- Après la passe, le joueur se déplace d'abord vers son coéquipier, se place en soutien et part derrière ensuite.



Passe 2

Cet exercice permet de renforcer l'enchaînement en attaque et d'entraîner les déplacements correspondants.

Quatre joueurs par demi-terrain. Le joueur arrière gauche tape sur le ballon, ce qui déclenche l'action. Son partenaire de droite démarre et se place dans la «maison» (ellipse rouge). Il réceptionne le ballon lancé à deux mains et enchaîne avec une passe haute le long du filet. Il suit son ballon et le rattrape. Répéter plusieurs fois l'enchaînement en changeant de poste.



Attaque

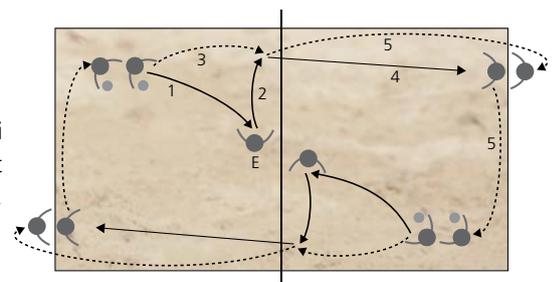
La course d'élan de l'attaquant et le timing sont les objectifs finaux de cet exercice.

Le joueur envoie le ballon en passe haute à l'entraîneur (ou à un coéquipier) au filet qui le lui remet le long du filet en hauteur. L'attaquant s'avance vers le filet, fait un arrêt et frappe le ballon légèrement en diagonale vers le fond du terrain: d'abord à l'arrêt, puis en l'air après une phase d'élan. Un joueur réceptionne l'attaque en manchette.

Variantes

- Les joueurs effectuent seulement les trois derniers pas selon le rythme spécifique «tam-ta-tam» avant de frapper.
- Placer des cibles dans différentes zones et les viser.

Matériel: Cibles



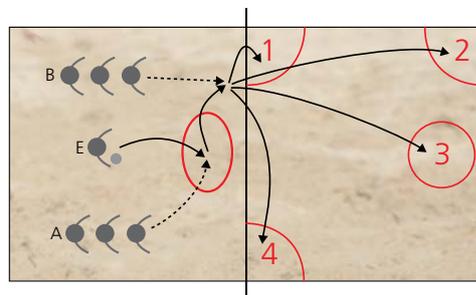
Passé et attaque (formes de compétition)

Les formules proposées visent à soigner les passes et les attaques placées avec un ballon lancé par l'entraîneur.

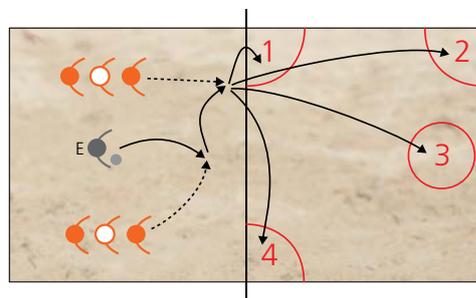
Situation de départ: L'entraîneur se tient au milieu du terrain avec les ballons, les joueurs forment deux colonnes dans les positions de base. L'entraîneur lance le ballon dans la « maison » (ellipse rouge), A joue sur B qui attaque. Définir quatre zones-cibles:

- 1) Court avec puke shot
- 2) Long le long de la ligne avec topspin (longline shot)
- 3) Long au milieu avec topspin (zone entre les défenseurs)
- 4) Diagonale courte

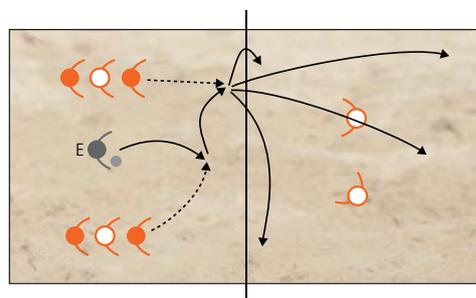
Remarque: Veiller à ce que réception, passe et attaque s'inscrivent toujours dans un petit triangle ([concept de jeu serré](#)).



Forme de concours 1: Deux équipes, les « oranges » et les « blancs »; les joueurs de chaque équipe forment des duos. L'entraîneur lance le ballon dans la « maison ». Si l'attaquant vise la cible donnée par l'entraîneur, son équipe remporte un point. Quelle équipe récolte le plus de points après 50 essais?



Forme de concours 2: Les défenseurs doivent « empêcher » les attaquants de marquer des points. Pour cela, il faut que le ballon soit rattrapé par le second joueur après une réception réussie de son coéquipier. Après chaque action, le duo qui a attaqué passe en défense et celui qui défendait va se placer en attente côté attaque. Quelle équipe récolte le plus de points après 50 essais?



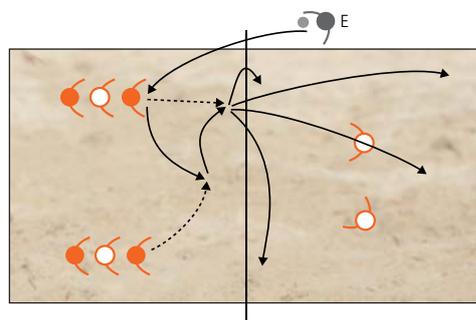
Forme de concours 3: L'entraîneur met en jeu un ballon depuis l'autre côté du filet. L'équipe en face de lui réceptionne et construit son attaque en veillant à jouer sur un petit triangle. Les défenseurs empêchent les attaquants de marquer s'ils parviennent à renvoyer le ballon de l'autre côté du filet. Après chaque action, le duo qui a attaqué passe en défense et celui qui défendait va se placer en attente côté attaque. Quelle équipe récolte le plus de points après 50 essais?

Variante

- L'action se poursuit jusqu'à son terme.

Remarque: Il est important de dynamiser le jeu par des déplacements rapides. C'est pourquoi le joueur qui réceptionne annonce le plus vite possible « J'ai » pour que son partenaire puisse se placer avantageusement et crier à son tour « A moi ! » avant d'adresser une passe pour l'attaque.

Le travail des déplacements, indispensable pour la construction du jeu après la réception, doit être complété à ce stade avec une tactique défensive. La question que doit se poser le joueur à partir de cette forme de jeu est notamment: « Où dois-je me placer au mieux ? »



Service et réception

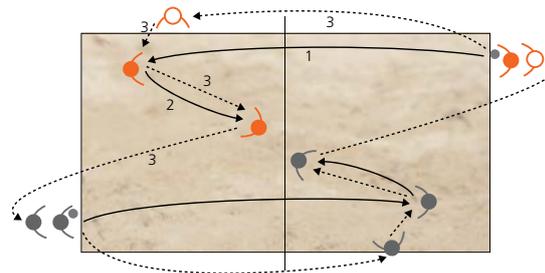
Dans cet exercice, les enfants doivent se concentrer sur la qualité du service et de la réception.

Service précis sur le joueur en réception qui remet en manchette sur le passeur au filet. Les joueurs suivent leur passe. Ils changent de place même en cas de mauvaise passe ou de réception manquée.

Variantes

- On commence à dix points. Une bonne réception donne un point, une faute au service ou en réception enlève un.
- Jeu sur plusieurs terrains: quel terrain réussit le premier 21 bonnes réceptions?

Remarque: Débuter également le point depuis le côté gauche du terrain.

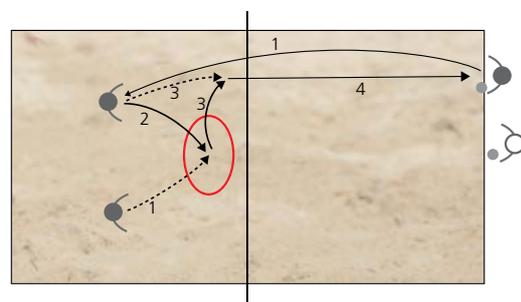


Service, réception, passe et attaque

Cet exercice met en scène tous les aspects d'un point: gestes techniques, déplacements spécifiques et communication.

Quatre joueurs par terrain: deux en réception, les deux autres au service (alternativement). Le service – par en bas, également possible de lancer le ballon – doit être précis et bien dosé. Un des joueurs crie «J'ai!» et remet en manchette sur son partenaire qui s'est entre temps déplacé dans la «maison» (ellipse rouge) et qui crie «A moi!». Ce dernier remet en passe haute le long du filet et le coéquipier frappe le ballon en topspin sur le serveur en face. Dix réceptions par équipe puis changement de rôles.

Remarque: Si cet exercice fonctionne, on admet que les élèves sont prêts à jouer.



Forme de jeu

Les enfants veulent se mesurer les uns aux autres le plus rapidement possible. L'enseignant doit proposer des formes de jeu qui reproduisent les différentes séquences de la construction d'un point.

King/Queen of court

Ce jeu est très apprécié aussi bien par les débutants que par les plus expérimentés. Seuls les points gagnés sur une moitié de terrain – au retour de service – sont comptabilisés.

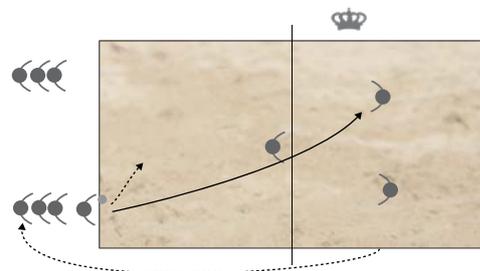
Deux contre deux. On marque les points sur un seul terrain (terrain royal). C'est l'équipe sur l'autre terrain qui engage, éventuellement avec un service par le bas. On joue ensuite l'échange.

Si l'équipe du terrain royal gagne le point, elle reste en place et affronte de nouveaux adversaires. Si l'équipe opposée remporte l'échange, elle prend place sur le terrain royal et essaie à son tour de marquer un point.

Variantes

- La faute au service ne donne pas de point.
- La double faute au service donne le point.
- Le transfert dans le terrain royal ne se fait qu'après deux échanges gagnés.

Remarque: Cette forme de jeu est pratique aussi lorsque l'on a plusieurs équipes et un nombre restreint de terrains. Elle peut se jouer sur de petits terrains et ainsi occuper une classe de 24 élèves.



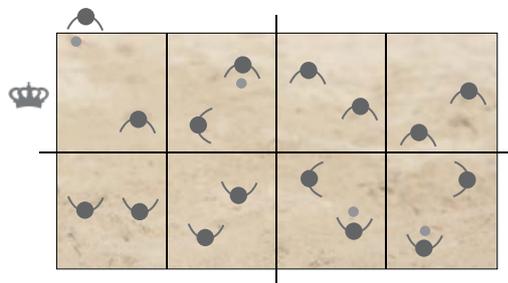
Formes de tournoi

Les petits terrains se prêtent idéalement au déroulement de ces formes de tournoi. Mais il est également possible de les organiser sur des surfaces de jeu officielles s'il y en a assez et si le niveau des joueurs le permet.

King/Queen of the beach

Tous ensemble, tous l'un contre l'autre: cette forme de tournoi permet à chacun de jouer avec différents partenaires.

Former des groupes de quatre joueurs qui jouent un mini-championnat de trois matchs (changement de partenaires après chaque match) sur un set gagnant. A la fin de ce tour préliminaire, les quatre premiers, les quatre seconds, etc. de chaque groupe s'affrontent pour le tournoi final. Le meilleur joueur de ce second tour est désigné «king/queen of the beach».

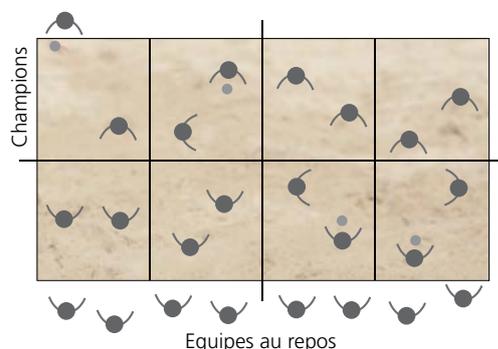


Champions

La victoire, sinon la sortie! Tel peut être le message de cette forme de tournoi. L'équipe au repos peut alors tenter sa chance.

Trois équipes par terrain. Sur une moitié définie se trouvent les champions, de l'autre côté les challengers. Le troisième duo attend derrière la ligne de fond des challengers. On joue à cinq points gagnants. Si les champions gagnent, ils restent en place. Si les challengers gagnent, ils changent de côté et jouent contre le duo qui était au repos.

Remarque: Essayer de répartir équitablement les forces.



Up/Down

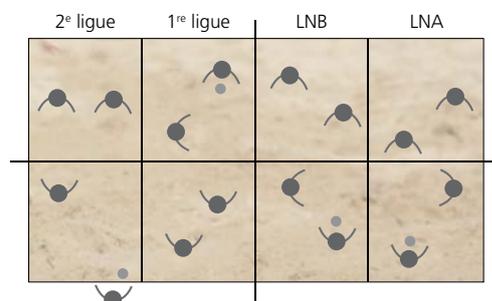
Cette forme de tournoi favorise le déroulement de matchs équilibrés, tout en laissant la porte ouverte à des surprises.

Deux contre deux, matchs de cinq minutes. A la fin, l'équipe gagnante monte d'une ligue, l'équipe perdante descend. En cas d'égalité, on joue un dernier ballon décisif.

Remarque: Prévoir six à huit petits matchs pour permettre à toutes les équipes de remonter de la dernière ligue.

Variante

- Tous contre tous. Après chaque match, les équipes tournent dans le sens des aiguilles de la montre jusqu'à ce qu'elles retrouvent leur terrain initial. La victoire rapporte deux points, le nul, un point. Quelle équipe engrange le plus de points?



Tournois scolaires

Pour les tournois à l'école ou en club, l'enseignant forme des groupes si possible homogènes. Après un tour qualificatif, les équipes se retrouvent pour les finales. On peut soit délimiter le temps de jeu à six à huit minutes par match ou jouer aux points (un set gagnant à 15). Cela permet de terminer tous les matchs plus ou moins en même temps.

→ [Schémas de jeu](#)

Indications

Documents didactiques

- Beck, S., Dieckman, C. (2013): [Cahier de l'entraîneur 2/13 «Stratégies de bloc-défense»](#). Berne: Swiss Volley.
- Beck, S. (2012): [Cahier de l'entraîneur 2/12 «Soignez la réception!»](#). Berne: Swiss Volley.
- Beck, S. (2011): [Cahier de l'entraîneur 2/11 «L'art de la défense»](#). Berne: Swiss Volley.
- Beck, S. (2010): [Cahier de l'entraîneur 2/10 «Je passe, donc nous sommes»](#). Berne: Swiss Volley.
- Egger, P. (2009): [Cahier de l'entraîneur 2/09 «La réception est la clé»](#). Berne: Swiss Volley.
- Kobel, S., Brin, M. (2008): [Cahier de l'entraîneur 2/08 «Objectif mini-break»](#). Berne: Swiss Volley.
- Schnyder-Benoît, N., Kobel, S. (2007): [Cahier de l'entraîneur 2/07 «De la salle au sable»](#). Berne: Swiss Volley.
- Meier, M. (2006): [Cahier de l'entraîneur 2/06 «Beach volleyball pour tout le monde»](#). Berne: Swiss Volley.

Liens

- [Swiss Volley – Beachvolleyball](#)
- [Swiss Volley – Cahiers de l'entraîneur](#)
- [Swiss Volley – Règlements et directives](#)

Séries d'images

- [Topspin-drive](#) (pdf)
- [Poke shot](#) (pdf)
- [Tomahawk](#) (pdf)

Nos remerciements

- aux jeunes du projet «Volleyball intensiv» de la classe sportive du gymnase Bäumlhof (Swiss Olympic Partner School) à Bâle,
- et aux enfants de la section beach-volley du club SC Gym Leonhard Basel, entraînés par Dori Hebeisen, pour leur participation à la séance photos.

Partenaires



ASEP



Impressum

Editeur

Office fédéral du sport OFSPO
2532 Macolin

Auteure

Annalea Hartmann, experte J+S Volleyball et chargée de cours au Département pour le sport, le mouvement et la santé (DSBG) de l'Université de Bâle

Rédaction

mobilesport.ch

Photos

Christian Rosenberger

Dessins

Leo Kühne

Graphiques

Médias didactiques HEFSM

Conception graphique

Médias didactiques HEFSM