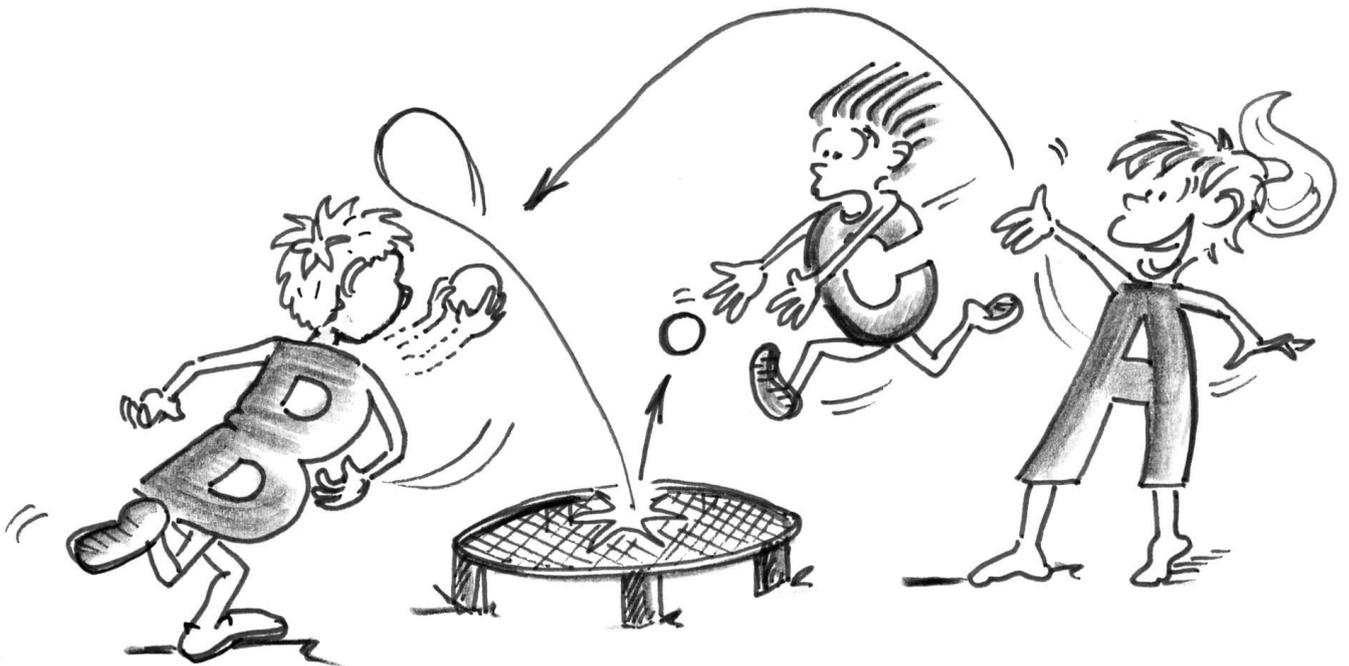


## Roundnet: Recueil d'exercices

Lorsque les joueurs comprennent la pertinence de certains exercices pour l'apprentissage, ils mettent plus de cœur à l'ouvrage. Les exercices couvrent quatre champs d'action: passes, attaque, défense et service. Les joueurs acquièrent ainsi les éléments essentiels pour progresser dans le jeu.

### Passes: lancer



Trois joueurs par filet. A lance la balle de différentes positions à B placé près du filet. Ce dernier rattrape la balle et la relance via le filet de manière à ce que C ne puisse pas la rattraper.

#### Variante

- Tester différents lancers et trajectoires (distance, hauteur, puissance).

#### plus difficile

- Passer la balle au lieu de la lancer.

**Conseils:** Ouvrir des espaces grâce aux passes sur ou par-dessus le filet, lancer/passer par le bas.

## Passes: variantes



Par deux, face à face. Les joueurs exercent plusieurs variantes de passes en suivant cet ordre:

- au-dessus de la tête,
- au-dessous de la tête,
- de côté,
- en arrière.

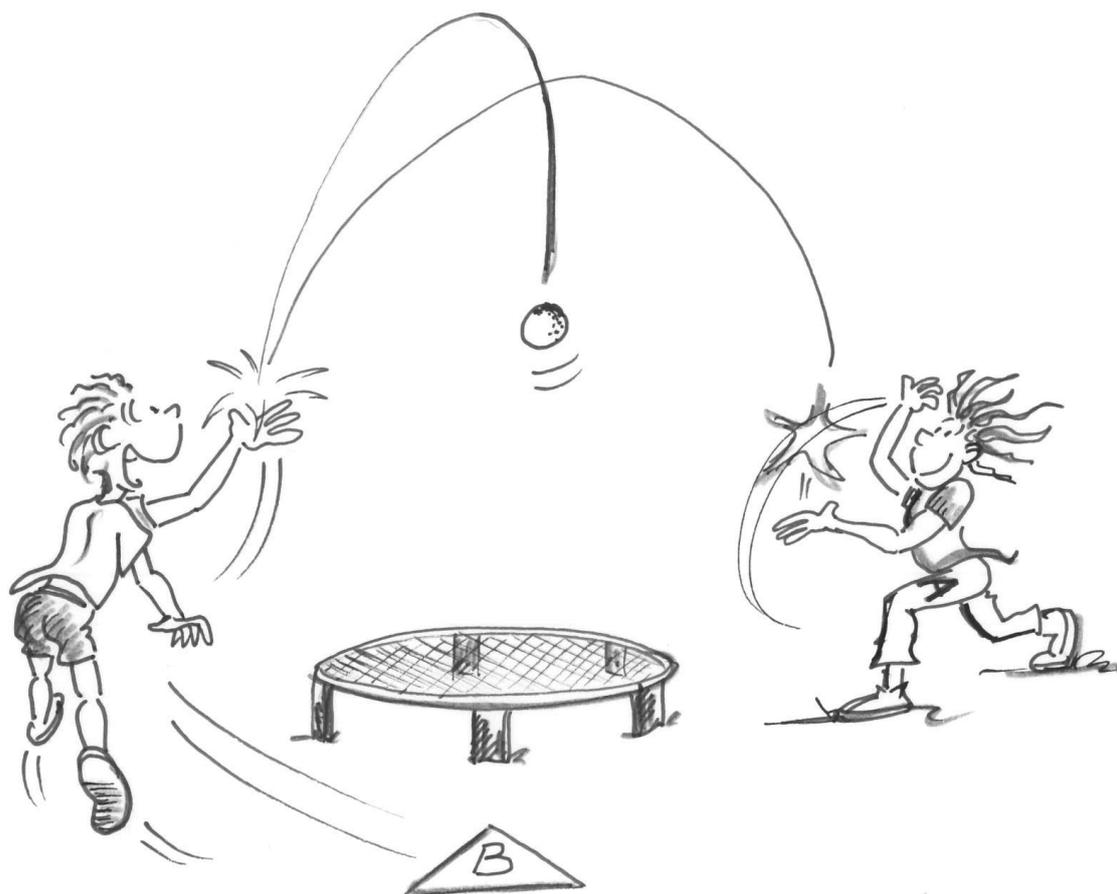
Pour chaque variante, le joueur commence avec sa main dominante. Pour cela, il effectue une auto-passe avant de passer la balle à son partenaire. Par la suite, les variantes de passes peuvent être réalisées après un lancer préalable du partenaire. L'étape suivante consiste à effectuer des passes via le sol ou à les enchaîner directement. Pour terminer, le joueur change de main en suivant la même progression.

### Variantes

- Varier l'écart entre les coéquipiers (plus près, plus loin), la trajectoire de la balle (haute/plate).
- Sous forme de jeu: qui réussit le plus de passes?

**Conseils:** Ne pas trop raidir la main («high five» ou «tope-là»), frapper la balle avec la paume de la main, travailler aussi avec les jambes (comme au volleyball).

## Passes: en mouvement



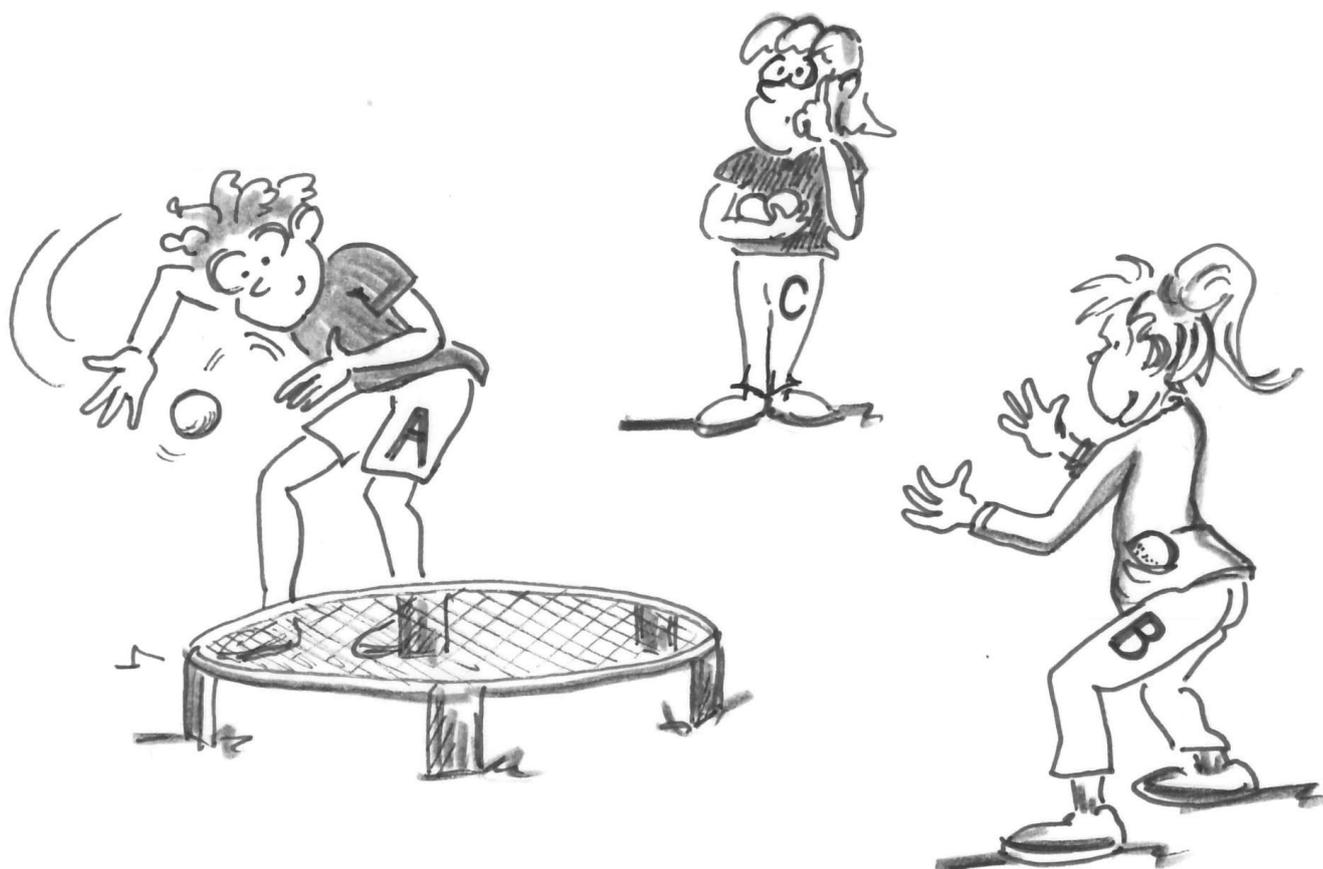
Deux joueurs se tiennent côte à côte en position de base. A simule une réception et joue une balle haute en direction du filet. B (cible de l'exercice) se déplace rapidement et essaie de jouer la balle directement sur le filet.

### Variante

- Modifier les positions de réception pour allonger les déplacements de B (jusqu'à deux ou trois mètres de chaque côté du filet).

**Conseils:** Se déplacer vers la balle, adopter une position stable lors de la passe, garder les bras près du corps pour plus de stabilité lors d'une passe par le bas.

## Attaque: exercices de frappe



Par groupes de trois, exercer plusieurs variantes d'attaque. A se trouve en position d'attaque au filet. B se tient face à lui de l'autre côté du filet (à deux mètres de celui-ci), tandis que C est placé sur le côté, également à deux mètres du filet.

- **Niveau 1:** L'accent est mis sur A. Il lance la balle en l'air et la frappe ensuite en coup droit (10-15x) en direction de B. Ce dernier essaie de réceptionner directement la balle ou de la rattraper avant de la renvoyer à A. C récupère les balles «perdus» et les redonne à A. Reproduire le même exercice en revers, puis avec la main faible (seulement en coup droit). B doit alors réceptionner (directement) ou rattraper ces balles d'attaque avec sa main faible ou en revers (10-15x pour chaque variante).
- **Niveau 2:** C est impliqué plus activement dans l'exercice. Placé face à A de l'autre côté du filet, C lui lance la balle. L'enchaînement est ensuite le même que pour le niveau 1 (10-15x à chaque fois pour le coup droit, le revers et la main faible).
- **Niveau 3:** C, dans la même position à un mètre du filet, effectue une passe à A. L'enchaînement reste identique.

Pour chaque niveau, B et C observent A et lui donnent des feedback sur la qualité de ses frappes. Dès que A a réalisé tous les niveaux, B prend sa place, suivi de C.

**Conseils:** Adopter une position stable près du filet, genoux légèrement fléchis, buste incliné vers l'avant, exécuter une frappe latérale avec un mouvement pendulaire du bras, effectuer un balancement complet du bras.

## Attaque: le tour du cadran



Par groupes de quatre. Les joueurs exercent et stabilisent plusieurs variantes d'attaque. A se trouve en position d'attaque au filet. B, C et D se répartissent équitablement autour du filet et lui lancent la balle en alternance en annonçant une heure, par exemple «6»: le joueur au filet frappe alors la balle vers l'arrière.

### plus facile

- La balle est posée sur le filet. A la saisit et la joue ensuite dans les directions indiquées.

**Conseils:** Effectuer des passes par le bas et le haut avec une trajectoire adaptée (ni trop haute, ni trop basse).

## Défense: body block



- **Niveau 1:** Par groupes de trois, les joueurs expérimentent différentes options de bloc près du filet. B adopte la position du défenseur prêt à bloquer au filet. A, au filet aussi, simule une attaque en direction de B. Ce dernier bloque la balle avec son corps (ventre, bras, mains, jambes, etc.) afin de la maintenir en jeu. C anticipe la direction prise par la balle après le bloc pour redonner la balle à B dans les meilleures conditions. Entre-temps, B s'est placé en position d'attaque pour frapper la balle que lui a adressée C.
- **Niveau 2:** Cette fois, A attaque suite à un lancer de C. L'enchaînement est ensuite le même que pour le niveau 1.
- **Niveau 3:** Idem que le niveau 2, sauf que C effectue une passe vers A qui attaque.

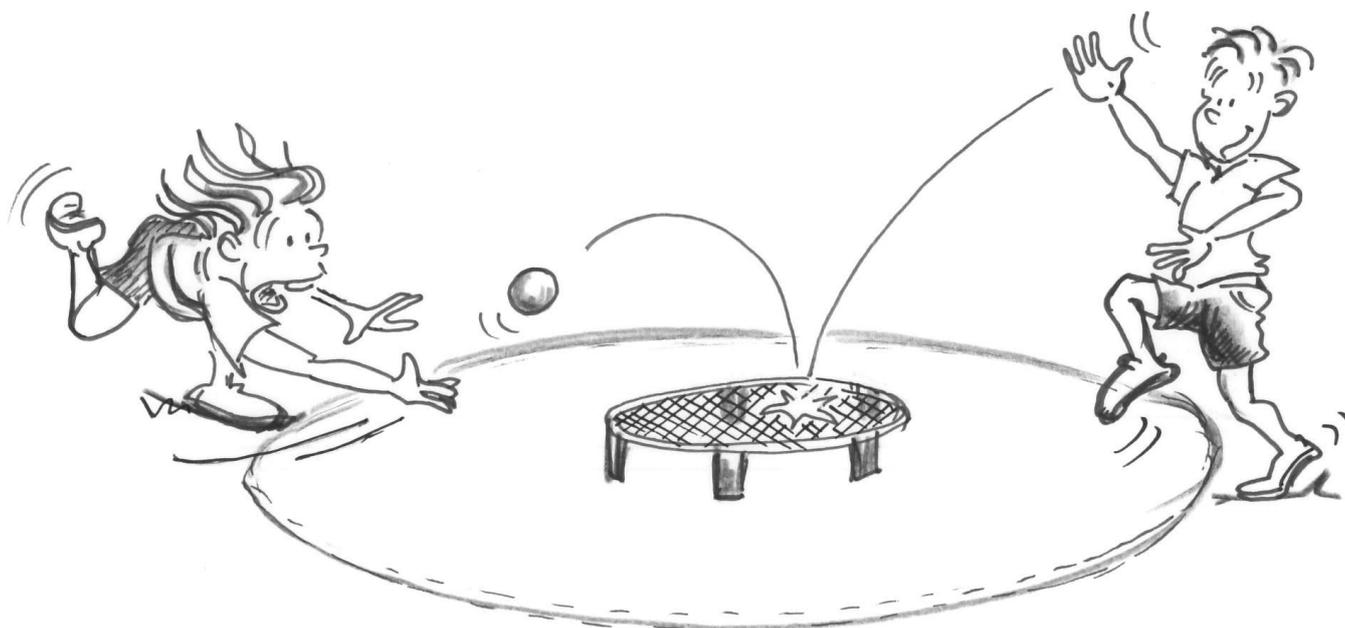
### Remarques

- Pour chaque niveau, l'enchaînement peut se poursuivre aussi longtemps que la balle reste en jeu. Après le bloc réussi, B contre-attaque. A essaie d'anticiper et de bloquer cette attaque. C adresse en alternance la passe à B et A.
- Changer les rôles après 15 à 20 blocs. L'exercice se termine quand tous les joueurs ont endossé le rôle de B dans les trois niveaux.

### Conseils

- Position de bloc: le plus près possible du filet, genoux légèrement fléchis, présenter la plus grande surface possible avec le buste orienté vers la trajectoire supposée de la balle.
- Bloquer près du filet, se faire le plus grand possible, se pencher légèrement vers l'arrière pour que la balle rebondisse vers le haut après le bloc. Lever les bras pour augmenter la surface de contact et orienter le corps vers le partenaire.

## Service: variantes



Les joueurs se placent face à face en position de base. Ils testent plusieurs variantes de service. La balle est jouée de sorte qu'elle tombe dans le cercle. Le but du défenseur est de réceptionner la balle à l'intérieur de la ligne de service (2,10 mètres). S'il y parvient ou si le serveur commet une erreur, il marque un point. Dans le cas contraire, c'est le serveur qui l'emporte. Le premier à sept points a gagné. On inverse les rôles pour la manche suivante.

### Variantes

- **Service frontal:** Cette technique convient bien aux débutants, car elle permet de garder la balle et le filet dans son champ de vision. La balle est lancée à hauteur de visage puis frappée de manière frontale en direction du filet.
- **Service latéral:** La balle est lancée sur le côté en effectuant une fente latérale du côté de la main dominante. Grâce au pas de côté et à l'angle ainsi donné à la balle de service, le réceptionneur est obligé de se déplacer.
- **Drop shot:** Il peut être exécuté frontalement ou latéralement. Le début du mouvement est identique, mais au moment de frapper la balle, le serveur ralentit fortement son geste. La balle est ainsi «caressée» et non pas frappée, l'objectif étant qu'elle rebondisse près du filet.

### plus facile

- Se rapprocher du filet.

## Conseils

- Pour le service: ne pas lancer la balle trop haut, lever le coude du bras fort, effectuer un mouvement de fouetté pour la frappe. Pour la variante latérale, la rotation du buste et l'action de l'épaule génèrent la force nécessaire à la frappe.
  - Dès le départ, il est important que les joueurs ne se contentent pas de déposer la balle sur le filet mais qu'ils essaient de frapper avec une certaine puissance.
- 
- 

Source: Stefan Müller et Ramon Felix, cofondateurs et entraîneurs du Roundnet Club Bern



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**