

Beach volleyball: Place au jeu

En été sur une plage ou dans la salle de sport de l'école, le beach volleyball peut se pratiquer en de multiples endroits. Afin d'élever continuellement le niveau de jeu, une série de conseils s'avère utile.

Le beach volleyball se différencie de son grand frère, le volleyball, par le nombre de joueurs et la surface de jeu. Ce sport se pratique à deux contre deux sur un terrain de sable. La suite est revanche identique. Un joueur est au service, met la balle en jeu et donne la main à la paire adverse.

Retour au centre

La réception est un élément primordial en beach volleyball qui permet de construire l'action. Comme la réception en passe haute est soumise à des restrictions, les élèves doivent apprendre à maîtriser le service adverse avec une manchette. Les joueurs plus confirmés peuvent quant à eux appliquer aussi les autres techniques spécifiques autorisées.

Au beach volleyball, les longues passes sont, si possible, à éviter. Les joueurs recherchent plutôt un jeu « serré ». Cela passe tout d'abord par une position défensive judicieuse (voir photo). Le joueur en réception essaie de remettre la balle au milieu du terrain pour laisser le temps à son partenaire de se déplacer.

Mieux vaut un pas de plus

Les débutants ont tendance à limiter leurs pas en direction de la balle et à compenser un placement défavorable par un sauvetage avec les bras. Or, mieux vaut faire un pas de plus et se retrouver ainsi en équilibre, le centre de gravité abaissé (en dessous de la balle) pour faire la passe dans de bonnes conditions.

La communication, enfin, joue un rôle très important au sein du duo. Le joueur qui s'engage pour la réception crie assez tôt pour que son partenaire puisse se diriger vers le centre en position de passeur. Il peut aussi donner de la voix pour donner un signal acoustique qui l'aidera à s'orienter.

Attaquer dès le départ

Le smash d'attaque puissant et dirigé vers le bas est difficile pour les enfants en raison du manque de force et de taille. Pour qu'ils puissent quand même jouer offensivement, il faut leur enseigner le topspin-drive, ou shot (smash placé en douceur).

Les éléments clés sont la frappe au-dessus de la tête (coudes hauts) et l'extension dynamique du bras. La rotation avant du ballon est imprimée par le mouvement du poignet.



Le défenseur s'oriente vers l'attaquant, respectivement la balle, pour être prêt à réagir.

L'art du bloc

Selon le service effectué, les coéquipiers du serveur peuvent prévoir quel joueur adverse va attaquer. Le joueur au bloc s'oriente donc déjà en fonction de cela, sans toutefois trop s'avancer pour pouvoir répondre à une attaque éventuelle sur la deuxième balle.

Le mouvement de bloc commence par une flexion des jambes suivie d'une extension explosive de tout le corps. Le bloqueur saute une fraction de seconde après l'attaquant et place ses mains dans la direction supposée de la frappe (voir photo). Le partenaire couvre l'autre moitié du terrain.



Ce joueur au bloc montre à son partenaire qu'il bloque l'attaquant gauche en diagonale (signe V) et l'attaquant droit le long de la ligne (un seul doigt).

A-Beach-C

Jump Serve: service smashé.

Topspin serve: service très lifté (rotation avant).

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

Smash: balle d'attaque frappée vers le bas.

Shot (topspin-drive): balle d'attaque frappée légèrement et bien placée.

Cut shot: balle d'attaque courte placée sur la petite diagonale.

Rainbow shot: balle frappée par-dessus le bloc et qui tombe ligne de fond.

Poke shot: balle jouée avec les phalanges médianes ou le poing.

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

Chicken wing: défense avec les coudes ou les bras.

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

Source: Cahier pratique «mobile» 20/2006 Max Meier, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO