

Roundnet: Questions de réflexion: tactique et technique

En soumettant les joueurs à des questions ou des tâches à résoudre, l'enseignant favorise la compréhension du jeu. La qualité du jeu augmente et les joueurs identifient les éléments qu'ils doivent encore travailler. Les questions de réflexion sont adaptées aux deux niveaux de progression – Basic et Avancés – tout comme les domaines techniques.



Tactique: Niveau Basic

B1 Quel est l'objectif du jeu? Marquer des points.

B2 Quel est l'objectif de l'équipe en attaque? Rattraper/réceptionner la balle. Lancer/passé la balle. Frapper la balle sur le filet de manière à ce que l'équipe adverse ne la rattrape pas.

B3 En attaque, quelle est la meilleure stratégie pour marquer le maximum de points? Lancer/passé rapidement. Lancer/passé en direction du filet facilite la frappe et ouvre des espaces en élargissant le champ d'actions possibles de l'attaque.

B4 A quoi servent les passes entre coéquipiers? Se rapprocher du filet pour faciliter l'attaque. Ouvrir des espaces afin de pouvoir frapper dans toutes les directions, notamment là où aucun défenseur ne se trouve.

B5 Quel est l'objectif de l'équipe en défense? Réceptionner la balle frappée par l'équipe adverse et la maintenir en jeu.

B6 Que doit faire l'équipe en défense pour rattraper la balle de l'attaque? Se déplacer. Anticiper l'attaque. Réagir vite.

B7 En défense, quelle est la meilleure stratégie pour rattraper le maximum de balles? Se positionner face à la balle de l'autre côté du filet, puis se déplacer rapidement. Appliquer une défense 1:1. Appliquer une défense de zone. Passer derrière l'adversaire. Bloquer.

Tactique: Niveau Avancés

A1 Quel trajet doit effectuer le joueur pour effectuer une passe optimale? Se placer en face. Se rapprocher le plus vite possible du filet, avec la trajectoire la plus directe.

A2 Quel trajet doit effectuer l'attaquant pour frapper la balle sur le filet de manière optimale? Se rapprocher le plus vite possible du filet, avec la trajectoire la plus directe. Se placer face au coéquipier qui fait la passe.

A3 Comment l'équipe en attaque doit-elle se placer pour marquer le point? Se rapprocher le plus vite possible du filet, avec la trajectoire la plus directe. Se placer face au partenaire qui fait la passe. Attendre le plus longtemps possible avant de frapper la balle sur le filet.

A4 Comment l'équipe en défense doit-elle se placer pour rattraper la balle et la maintenir en jeu? Se placer (un défenseur) toujours en face de la balle qui vient d'être passée, car il n'est souvent plus possible de frapper dans toutes les directions après un jeu de passes (léger décalage d'un côté du filet). Pour un niveau plus élevé: appliquer une défense 1:1 des deux côtés de l'attaquant (couvrir les trajectoires principales), couvrir le terrain, passer derrière l'adversaire, bloquer.

A5 Quels trajets doivent effectuer les joueurs pour se placer en position de défense idéale? Passer derrière l'attaquant qui frappe la balle ou derrière le second adversaire.

Technique: Passer

PA1 Quelle technique permet de réussir les lancers les plus efficace? Lancer par le bas (donne plus de temps au partenaire).

PA2 Quelle technique permet de réussir les passes les plus efficaces? Adapter la puissance et la trajectoire de la passe (en fonction de la position de l'adversaire). Frapper la balle avec la paume pas trop ferme. Se repousser activement avec les jambes.

Technique: Attaque

AT1 Quelle technique permet à votre équipe de marquer le plus de points? Lancer/frapper de manière franche. Lancer/frapper doucement. Feinter.

AT2 Quelle technique de frappe permet à votre équipe de réussir le plus d'attaques? Frapper latéralement (angles d'entrée et de sortie les plus plats possibles). Varier la puissance de frappe (fort/faible). Feinter. Frapper avec l'autre main.

Technique: Défense

DE1 Quelle technique en réception permet à votre équipe de rattraper le plus de balles? Fléchir légèrement les genoux. Adopter une position de défense avec la paume des mains orientée vers le filet.

DE2 Quelle technique permet à votre équipe de maintenir la balle en jeu après une attaque? Appliquer une défense bloc (à une certaine distance du filet dans la même position que pour la réception). Faire bloc avec le corps (se faire le plus grand possible à proximité du filet).

Technique: Service

SE1 Quelle technique de service est la plus efficace pour mettre le maximum de pression sur la défense? Frapper la balle à hauteur des hanches (angles d'entrée et de sortie plats). Feinter. Effectuer une fente latérale (oblige le déplacement du receptriceur). Jouer du revers/ de la main faible (force le receptriceur à rattraper avec la main faible).

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