

Entraîneur TA Volleyball

Paramètres pour mieux  
organiser mon équipe

# RPS

- En volleyball, avec le RPS, il y a environ :
  - 21 à 22 min de jeu effectif par set
  - 40 à 45% de sauts et de déplacement en moins (p.r. anciennes règles)
  - 8 à 9 sec par échanges
  - 14 à 15 sec de repos actif (rapport de 1:1,7)

# RPS

- 15 rotations par set (moyenne)
- 2 passes du passeur/rotation (moyenne)
- Difficulté générale à rentrer dans l'action (rythme du jeu difficile à maîtriser)
- Service prend une importance accrue
- Prise de décision exacerbée

# RPS

- Au niveau physique:
  - Effort intermittent
  - Diminuer la durée totale
  - Rechercher la concentration maximale (périodes de pause de 1 à 3 min)
  - Privilégier la vitesse des enchaînements

# Notion de patience

- 8, 16 et 20 sont des points de repères
- Seul le money time est significatif (21-25)
- Possibilité d'infléchir la tendance mais les sets sont plus courts

# CONSEILS

# Réception de service

- L'un des attaquants réceptionneurs doit être aussi bon voire meilleur que le libéro en réception
- Ces deux joueurs doivent être exposés (tactique) et avoir l'opportunité de toucher beaucoup de ballons (en réception, sur down ball et free ball)
- Ils doivent faire partie de tous les pièges et s'imposer sur les balles à chaque fois qu'ils le peuvent
- Le savoir faire prioritaire de ce joueur est la réception sur 6 rotations

# Réception de service

- Sur réception parfaite, les meilleures équipes ont un pourcentage de réussite comparable (efficacité)
- La qualité de la réception ouvre la possibilité de jeu direct sur premier tempo et crée une surcharge déterminante



# Side-out

- La capacité de side-out sur mauvaise réception prend une importance capitale et peut définir la probabilité de succès ou d'échec à 70%
- Une grande partie du pourcentage du temps d'entraînement doit être consacré à cet aspect du jeu (réception et contre-attaque)

# Les erreurs

- 22 à 26% d'erreurs par set (6 à 8 points)
- La gestion et la compréhension de l'impact d'une erreur sur l'inertie du jeu et le résultat fait partie de l'Art d'entraîner
- Le RPS augmente la pression, le poids et l'effet de la concentration intermittente
- La gestion du couple risque – sécurité est capitale
- Il y a un état d'esprit à adopter vis-à-vis des erreurs: particulièrement en ce qui concerne les fautes d'attaque...

# Les fautes d'attaque

- = un des seuils critiques du match
- Bien faire ressortir la relation de cause à effet
- Faire moins de faute à l'attaque que son adversaire
- Le poids statistique est de 30% sur l'issue du match
- Avoir des exercices adaptés et créer l'attitude juste pendant l'entraînement et le match (ex. à contrat et à pression particulière)


# La qualité du service

- Règles du service de qualité:
  - Nécessité d'avoir au moins 3 serveurs pouvant mettre la pression et rendre la réception adverse nerveuse
  - Avoir 3 serveurs « tactiques » capables de fournir précision et régularité afin de créer un rythme du complexe 2 (mieux découper l'espace et le temps pour faciliter les perceptions)
  - Capacité à déclencher des séries
  - Compréhension de la notion, du ratio ace/erreurs et de la prise de risque

# Un terminator + 1 !!!

- = 2 attaquants capables de marquer en situation minimale (haut et fort)
- Ces 2 attaquants négocient jusqu'à 80% des balles difficiles
- Capacité à marquer sur des longues passes de non-passeur!
- Distribution trop variée = diminution du pourcentage de réussite (nombre d'attaques insuffisant = manque de repères)

# La pipe (#6)

- Capacité à attaquant du centre arrière dans les 6 rotations
- Si possible en liaison avec le 1er tempo (complexe 1 et 2) 
- Nombre de ballons peu élevé mais effet stratégique énorme surtout si utilisé dans toutes les rotations d'un match
- Bonne solution de contre-attaque rapide

# Le passeur

- 3 caractéristiques importantes:
  1. obtenir un haut pourcentage de kills sur bonne réception
  2. capacité à garder un rythme offensif sur réception moyenne voire mauvaise (grand volume de jeu=capacité à donner le 1er tempo sur des balles éloignées du filet
  3. capacité de contribuer en points directs (service, première main, contre)
- Garder la confiance de l'équipe = capacité à défendre et à s'engager

# %age de kills d'équipe

- Statistique (dès 1970) montrant une grande corrélation avec victoire ou défaite
- 55% de kills pour une équipe dans un match de haut niveau est un indicateur de réussite
- Lié aux erreurs d'attaque, apporte beaucoup d'infos



# Règle des séries

- Les points consécutifs ont un grand impact sur le résultat. A l'entraînement, il faut accorder une grande importance aux séries
- Dans le très haut niveau masculin, une série de 3 points ou plus donne 50% de probabilité de perdre le set si on ne peut pas marquer une contre-série

**MAIS COMMENCE DONC PAR...**

**... CONNAÎTRE TRÈS BIEN TON  
ÉQUIPE**

# Mieux connaître son équipe

## PISTES:

Statistiques individuelles

CF programme stats VBC Cheseaux

# Mieux connaître son équipe

## PISTES:

Analyse de l'efficacité réception (zones de réceptions, angles et types de service)

Cf. documents d'analyse

# Mieux connaître son équipe

## PISTES:

Analyse de l'efficacité en attaque (points et angles d'attaque)

Cf. documents d'analyse

# Mieux connaître son équipe

## PISTES:

Analyse de l'efficacité sur chaque rotation

Cf. programme de Dario ou Data Project

# Mieux connaître son équipe

## PISTES:

Exercices de psychotension

Duels

Phases de jeux dans le money-time

Exemples oraux ( à développer plus tard )

# Ton équipe et tes adaptations

## PISTES:

### TECHNIQUE avec ballon:

- Cacher les points faibles
- Utiliser et renforcer les points forts

### TECHNIQUE de déplacement:

- Placer les joueurs selon leur vitesse
- Placer les joueurs selon leur capacité d'anticipation
- Placer leur joueur selon leurs préférences motrices ( avancer-reculer etc.)



# Ton équipe et tes adaptations

## PISTES:

### TACTIQUE / SYSTÈME:

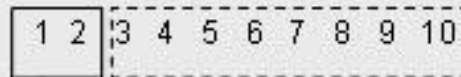
- Placer et définir les rôles selon les paramètres présentés avant
- Définir les joueurs clefs selon leur efficacité et leur capacité de gérer le money-time
- Avoir un système de base simple sur lequel nous pouvons varier selon nos difficultés et ...L'ADVERSAIRE

# Aller à l'essentiel

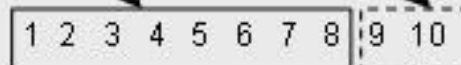
## Pareto

**Thèse :**                      **20% du temps produit**  
   **80% des résultats**

**Temps**



**Résultats**



Pour le progrès de nos joueurs  
et joueuses, dérangeons et  
accompagnons-les !