

# Techniques et tactiques de base au volleyball de plage

## Mouvement

### *Mouvement sur le sable*

Apprendre à se déplacer efficacement sur le sable est l'ajustement le plus difficile qu'un joueur de volleyball intérieur doit faire quand il joue au volleyball de plage. Souvent, les joueurs trébuchent ou chutent avant d'exécuter un jeu. Un joueur devra compter sur une bonne année d'entraînement (possiblement plus long encore) avant d'être agile et efficace sur le sable.

### *Caractéristiques des mouvements au volleyball de plage*

- Minimiser le déplacement du sable
- Être prêt à se déplacer dans n'importe quelle direction
- Les poursuites de plus de quatre mètres sont communes
- Maintenez le sable nivelé

## Réception de service

La réception de service (ou la passe) est la technique la plus importante au volleyball de plage. Ironiquement, plusieurs joueurs de volleyball de plage passent relativement peu de temps à pratiquer leur technique de réception de service qui est tellement importante pour connaître du succès. Les entraîneurs de volleyball de plage doivent rappeler l'importance de développer de fortes aptitudes de réception de service.

Les deux joueurs devraient se tenir à environ six mètres du filet et à distance égale l'un de l'autre en fond de terrain, à deux ou trois mètres des lignes de côté. Soyez prêts à réagir au service. La direction du vent et le type de service (à rotation ou flottant) aura un grand effet sur la trajectoire du service. Afin de faciliter la prochaine passe, toutes les premières passes devraient être à une **hauteur constante de trois à cinq mètres** à une distance de **un à trois mètres du filet**.

## Passe

La passe est une des techniques les plus complexes au volleyball de plage et implique quatre actions différentes : la préparation, la passe, l'appel et la couverture.

### Préparation

Avant que son partenaire lui remette le ballon sur la réception de service, le passeur (le joueur qui ne reçoit pas le service) devrait se déplacer de sa position de réception de service vers la cible de réception de service de son partenaire (voir chapitre 8). Cette **préparation** se fait en se déplaçant, **sous contrôle**, avec un **pas**

**croisé** tout en **regardant l'autre joueur** (Illustration 9.1). Ce mouvement doit être fait sous contrôle afin que le passeur soit capable de changer de direction afin de se déplacer vers une passe hors cible. Le joueur qui court vers la cible de la passe aura de la difficulté à changer de direction si la passe n'est pas parfaite.

### **La passe**

Il y a deux façons de passer le ballon au volleyball de plage : une manchette ou une touche.

#### *La touche*

La touche permet d'avoir plus de contrôle et est la méthode préférée de passe (similaire au volleyball intérieur).

#### *Manchette*

Les joueurs peuvent connaître du succès au volleyball de plage sans faire de touches. Toutefois, aucun joueur ne peut connaître de succès sans une bonne technique de manchette (Illustration 9.5). L'exécution d'une manchette est nécessaire quand une passe est trop basse ou hors cible, ou que les vents sont forts. Certains joueurs qui ont de la difficulté à effectuer les touches feront seulement des manchettes.

Il est crucial quand un joueur effectue une manchette que le passeur est derrière et non directement sous le ballon.

### **Appel de la défensive**

Quand les joueurs ont effectué leur passe, ils doivent immédiatement communiquer l'information sur la stratégie défensive de l'adversaire ou **effectuer l'appel** à leur partenaire (l'attaquant). Le bon appel doit être fait **clairement et de voix forte** pour que l'attaquant reconnaisse l'appel et modifie son attaque au besoin. Il est important que l'appel contienne une **information utile** pour l'attaquant. Dire des mots comme « Écrase-le », « Vas-y » ou « Contreur au filet » ne donnera pas l'information utile à l'attaquant. L'appel indique habituellement l'endroit sur le terrain où un amorti permettra de marquer un point ou en l'absence d'un contreur au filet. Voici quelques exemples d'appels typiques : « ligne », « croisé (ou « dans l'angle ») » ou « personne » (indiquant qu'il n'y a pas de contreur).

### **Couvrir l'attaque**

Après que la passe soit complétée et que l'appel a été correctement communiqué, la prochaine responsabilité du passeur est de **couvrir l'attaque**. C'est le moment, tout juste avant le contact par l'attaquant, quand le passeur doit regarder vers le contreur pour couvrir l'attaque de ses adversaires. Immédiatement après que l'attaque soit complétée, le passeur doit être prêt à poursuivre tout ballon récupéré et dirigé directement au-dessus du filet.

## **L'attaque**

L'attaque puissante, comme un « slam-dunk » au basketball, est une conclusion impressionnante à un échange réussi. Toutefois, un joueur de volleyball de plage doit posséder plus qu'une frappe d'attaque pour connaître du succès au filet. Un joueur de volleyball de plage qui attaque chaque passe sera éventuellement contré par un grand contreur, le ballon sera récupéré par un bon joueur en défensive ou il fera des erreurs de frappe en raison de la fatigue causée par la dépense importante d'énergie sur chaque attaque. La clé du succès pour un attaquant au volleyball de plage est d'être **imprévisible** ou **illisible** par l'adversaire en défensive. En insérant un amorti bien placé à l'occasion, les joueurs de volleyball de plage garderont leurs adversaires en déséquilibre et garderont plus d'énergie qu'en attaquant chaque passe. Les meilleurs joueurs de volleyball de plage possèdent une attaque puissante et les habiletés de placer des amortis.

La description et la progression technique pour une attaque au volleyball de plage sont les mêmes qu'à volleyball intérieur. L'élément additionnel sur sable est la maîtrise de trois type d'amortis (attaque enroulée, attaque poussée et attaque jointures) et les quatre différentes cibles (court sur la ligne, long sur la ligne, court dans la diagonale et long sur la diagonale).

### *L'approche*

Comme pour tous les mouvements sur le sable, les attaquants de volleyball de plage doivent être « légers sur leurs pieds » afin d'éviter de caler dans le sable quand ils effectuent l'approche pour une attaque. C'est la différence majeure entre l'approche sur le sable et l'approche à l'intérieur.

### *Le smash*

Le smash est la pierre angulaire sur laquelle tous les attaquants de volleyball de plage bâtissent leur stratégie d'attaque. Les adversaires doivent être convaincus qu'un **smash est une possibilité distincte**. La vraie menace d'un smash forcera le **contreur à sauter** et au défenseur à récupérer le ballon pour rendre l'adversaire plus susceptible aux amortis de l'attaquant.

Avec un saut réduit en raison du sable, il est crucial qu'un attaquant de volleyball de plage possède une bonne extension de bras (bras droit) et un point de contact élevé quand il effectue une attaque.

### *Types d'amortis*

La clé pour exécuter un amorti réussi est de cacher ses intentions jusqu'à la dernière minute. Ceci est accompli en approchant et en sautant avec la même mécanique explosive que pour une attaque mais en jouant l'amorti au dernier instant.

#### 1) L'attaque enroulée

La méthode la plus commune pour exécuter un amorti est de loin l'attaque enroulée. Une attaque enroulée est une **légère rotation vers l'avant** (ou une

rotation latérale) exécutée avec la paume de la main, ce qui fait que le ballon tourne ou roule. L'attaque enroulée est une **faible rotation vers l'avant** exécutée avec une **main ouverte**. Ce coup est le plus facile à contrôler et le plus trompeur des trois amortis de volleyball de plage.

2) L'attaque poussée

L'attaque poussée (ou « jointures ») est réussie en faisant contact du ballon avec les jointures. Quand vous effectuez l'attaque poussée, la deuxième jointure est tournée, ce qui est contraire à utiliser le poing (première jointure retournée). Si ce coup est très utile quand la passe est à raz le filet, il est plus difficile à maîtriser que l'attaque roulée.

3) Le Cobra

Le « cobra » est complété en utilisant les doigts en extension totale pour frapper le ballon avec le bout des doigts. Même s'il s'agit du coup de volleyball le plus difficile à exécuter, il permet à l'attaquant de profiter du point de **contact le plus élevé**. Ce point de contact élevé est utile quand on tente de faire passer une passe courte au-delà des bras étendus.

## Le Service

Le service est la seule technique de volleyball de plage (et de volleyball intérieur) où le joueur peut avoir le plein contrôle. Elle n'est pas affectée par les actions précédentes d'un coéquipier ou des adversaires.

### *Types de services*

Il existe cinq différents types de services utilisés au volleyball de plage : le service par dessous, le service flottant avec pieds au sol, le service smashé avec pieds au sol, le service smashé et le service flottant sauté.

1) Le service par dessous

Le service par dessous est le type de service le plus facile à apprendre et à exécuter correctement. Il est le meilleur pour les jeunes athlètes ou les débutants au volleyball de plage en raison de sa mécanique simple et de sa haute probabilité de succès. Les joueurs élites utilisent un service par dessous pour faire un service chandelle – un service haut envoyé verticalement et qui arrive dans le terrain adverse dans un angle abrupt.

2) Le service flottant avec pieds au sol

Le service flottant avec pieds au sol utilise la technique de service par-dessus que l'on voit communément au volleyball intérieur avec l'objectif que le service n'ait aucun ou peu d'effet sur le ballon. Un service sans effet paraîtra « flotter » et se déplacer irrégulièrement, comme une balle fronde au baseball, en raison des courants d'air. L'action de flottaison est créée en effectuant un contact sec au centre du ballon avec le talon de la main qui sert.

- 3) Le service smashé avec pieds au sol  
Le service smashé avec pieds au sol est un service à rotation avant effectué avec la même action de bras que pour un smash (Illustration 11.6). Le ballon est frappé avec toute la main sur le dos du ballon et le poignet claqué sur le dessus du ballon. Ce service a une trajectoire similaire au service smashé mais est plus facile à exécuter car le lancer est plus bas et que le corps n'est pas dans les airs. Pour ces raisons, le service smashé avec pieds au sol est très utile dans des conditions de vent extrême.
- 4) Le service smashé  
Le service smashé est de loin le type de service le plus utilisé par les joueurs élites de volleyball de plage (Illustrations 11.7 et 11.8). La vitesse plus rapide et la trajectoire plus plate d'un service smashé limite le temps de réaction de l'adversaire. Ce temps de réaction réduit combiné avec la surface lente de jeu (sable), les conditions de vents qui peuvent altérer la trajectoire et le grand territoire à couvrir (deux joueurs pour tout le terrain), rendent le service smashé extrêmement efficace au volleyball de plage.
- 5) Le service flottant sauté  
Le service flottant sauté est très similaire au service smashé à l'exception du contact qui est pareil au service flottant. Il y a deux avantages principaux à ce type de service : il possède une trajectoire plus plate qu'un service flottant avec pieds au sol et les adversaires le méprennent souvent pour un service smashé.

### *Stratégies de service*

Voici quelques exemples de stratégies de service employées communément au volleyball de plage :

- 1) Servir près des lignes de côté ou de la ligne de fond
- 2) Servir à raz le filet
- 3) Servir au passeur moins talentueux
- 4) Servir à l'attaquant moins talentueux
- 5) Servir au partenaire d'un passeur moins talentueux
- 6) Servir profondément aux joueurs de grande taille
- 7) Servir profondément aux contreurs réguliers
- 8) Servir à courte distance aux joueurs de petite taille
- 9) Servir directement dans le vent – avec des services à rotation avant et flottant.
- 10) Servir haut dans le vent («Mauvais côté»)
- 11) Servir au partenaire du joueur qui doit passer contre le vent.
- 12) Servir au joueur dont le bras d'attaque est opposé à la direction d'un vent de face
- 13) Servir haut quand les adversaires font face au soleil

## Le contre

Si le contre gagnant est une des actions les plus intimidantes au volleyball de plage, c'est seulement un des aspects d'un contre efficace. Contrer au volleyball de plage est une technique complexe et exigeante. Le contreur au volleyball de plage choisit fréquemment de ne pas contrer mais plutôt de se reculer du filet et assumer une position défensive en fond de terrain. Cette option de retrait du filet est une différence majeure entre le contre au volleyball de plage et au volleyball intérieur.

Les descriptions et progressions techniques pour le contre au volleyball de plage et au volleyball intérieur sont les mêmes. Au volleyball de plage, le contreur utilise généralement des signaux manuels (derrière son dos) pour transmettre ses stratégies de contre – la main gauche pour l'attaquant de gauche et la main droite pour l'attaquant de droite. Un doigt signifie un contre le long de la ligne, deux doigts signifient un contre en diagonale, tandis qu'un poing (aucun doigt) signifie que le contreur contrera le ballon.

Quand l'attaquant reçoit la passe, le contreur doit décider de **contrer** au filet ou de **se retirer** du filet pour jouer en défensive. Quand le niveau de jeu s'améliore, la proportion de contre (face au nombre de retrait du filet) augmentera.

### *Position de départ*

Quand on se prépare à contrer au volleyball de plage, il est nécessaire de garder l'option ouverte de se retirer du filet aussi rapidement que possible. Pour effectuer le mouvement de retrait du filet, un contreur au volleyball de plage devrait commencer à un ou deux mètres du filet, devant le passeur/attaquant avec un pied devant l'autre.

Le fait d'avoir un pied devant l'autre permettra au contreur d'avoir la flexibilité de se déplacer rapidement dans n'importe quelle direction – par l'arrière (retrait du filet) ou vers l'avant (pour contrer). Il est préférable d'utiliser le pied à l'extérieur devant afin que les hanches du contreur fassent face au terrain.

### *Se retirer du filet à partir de la position de départ*

Quand il se retire du filet, un contreur pousse le pied qui est devant et commence à courir vers le fond du terrain. Le contreur peut se retirer du filet le long de la ligne ou en diagonal. Tout juste avant que l'attaquant fasse contact avec le ballon, un contreur qui se retire du filet doit s'arrêter en position de départ avec les hanches et les épaules directement alignées vers l'attaquant. Il y a trois façons possibles de prendre une position défensive en quittant le filet, pédaler vers l'arrière, pivoter ou courir de côté.

1. Pédaler du filet vers l'arrière, vous arrêtant juste avant le contact

2. Pivoter à 180 degrés et courir vers l'avant pour ensuite pivoter à nouveau de 180 degrés pour défendre.
3. Courir de côté tout en gardant un œil sur l'attaquant, vous arrêtant tout juste avant le contact.

#### *Contre à partir de la position de départ*

Quand il contre au filet, le pied avant du joueur pointe vers la position de contre au filet. Cette position de contre dépend du signal du défenseur, la location de la passe et l'approche de l'attaquant. Le pied arrière est amené à égalité au pied avant et le contreur utilise des pas latéraux pour aligner son corps avec la location de la passe. Un saut initie l'action du contre tout comme les mécanismes de contre au volleyball intérieur.

Il existe trois types de contre :

1. Contre sur la ligne
2. Contre diagonal
3. Contrer le ballon

## **Défense**

Un jeu défensif spectaculaire est la technique la plus grisante de toutes au volleyball de plage. Que ce soit une récupération d'une attaque féroce ou un plongeon spectaculaire pour garder le ballon en jeu, un bon jeu défensif crée de l'excitation. La défensive est synonyme de volleyball de plage et la plupart des joueurs de volleyball de plage ont d'excellentes techniques défensives.

L'importance de la défensive – l'habileté de se défendre contre une attaque – ne peut pas être surévaluée au volleyball de plage. Une équipe de volleyball de plage peut utiliser des aptitudes défensives supérieures pour vaincre des adversaires de taille beaucoup plus grande avec de meilleures aptitudes en attaque. Toutefois, l'importance d'une bonne défensive au volleyball de plage est aussi très difficile à atteindre – il faut des années d'entraînement pour devenir un bon défenseur sur plage.

Une bonne défensive commence avec l'**attitude** – un joueur doit **vouloir** récupérer le ballon.

#### *Position de départ en défensive*

Un joueur défensif doit se placer en position de départ tout juste avant que l'attaquant fasse contact avec le ballon. La position de départ en défensive est semblable à la position de départ de base :

- Les pieds sont écartés un peu plus que la largeur des épaules
- Les genoux sont pliés
- Les hanches et les épaules font face à l'attaquant
- Les bras sont devant et éloignés du corps

#### *Récupérer le ballon sous la ceinture*



Pour récupérer le ballon sous la hauteur de la ceinture, le défenseur utilise la technique standard de passe avec les avant-bras (ex : les mains une dans l'autre créant une plate-forme avec les avant-bras pour rediriger le ballon dans les airs).

Afin de contrôler la récupération (empêcher que le ballon traverse directement au-dessus du filet et garder le ballon à une hauteur raisonnable) le défenseur pourrait avoir à **absorber** une partie de la vélocité de l'attaque.

#### *Récupération en touche*

Le défenseur doit exécuter une récupération à mains ouvertes appelée la « **récupération de plage** ». Les mains sont rapidement élevées pour recevoir le ballon dans une position semblable à une passe. Les mains ouvertes doivent être près une de l'autre (pour empêcher le ballon de glisser entre les deux mains), avec les doigts et les poignets tendus et raides. Quand le ballon frappe les mains, celles-ci devraient se presser légèrement l'une vers l'autre pour absorber une partie de la vélocité de l'attaque.

#### *Récupérer un amorti*

Afin de maximiser le contrôle, les amortis, comme les attaques puissantes, doivent être jouées avec deux bras tant que possible. Voici différentes techniques pour récupérer les amortis :

1) Manchette	La technique préférée, le défenseur a beaucoup de temps pour se mettre en position.
2) « Coup de hache »	Pour les coups au-dessus de la hauteur de la ceinture, en mauvaise posture pour une manchette.  Ce coup est très risqué pour un défenseur sur un amorti au-dessus du niveau de la ceinture car l'arbitre au volleyball de plage surveille le premier contact de très près sur un amorti ou un service. Le « coup de hache » est très commun au volleyball de plage.
3) Récupérations « jointures »	Les jointures sont utilisées pour frapper le ballon dans les airs. Cette technique défensive d'urgence est utilisée pour des coups qui sont au-dessus de la tête du défenseur.
4) Plongeon	Technique d'urgence pour maximiser la distance couverte par le défenseur.  Le style de plongeon n'est pas important au volleyball de plage. Le sable moelleux réduit beaucoup la possibilité de blessure.