

Manuel de l'entraîneur jeunesse



AS DE SABLE
CLUB D'ENTRAÎNEMENT



Léandre Lajeunesse Bériault
Sherbrooke 2014
MAJ 15 avril 2020 par
Amélie Bernier-Girard
Édition sableuse

Version disponible en ligne : www.asdesable.org
Sous l'onglet information/espace employé/Zone entraîneurs/entraîneurs jeunesse
Mot de passe : asdesable



Table des matières

Introduction	4
Mise en contexte	4
Motivation	4
Attentes générales	4
Description de tâche de l'entraîneur chef	5
Avant le début de la saison	5
Au début de la saison	5
En cours de saison	5
À la fin de la saison	5
Pendant l'entraînement	5
Après l'entraînement	6
Planification	7
Rôle du coordonnateur	7
Rôle de l'entraîneur	7
Planification sur 8 semaines	7
Exigences spécifiques	8
Exemple type d'un entraînement	9
Outils de planification	10
Matériel disponible (Varie d'une ville à l'autre)	10
Engagement à faire du bénévolat	11
Supervision des athlètes	11
Attentes envers les entraîneurs	12
Aide à la planification et particularité du volleyball de plage	13
Échauffements	13
Déplacements	14
Manchette	15
Balle facile	15
Réception de service	16
Défensive	17
Passe	19
Touche	20
Attaque et placement	22
Service	23



Introduction

Mise en contexte

Le club d'entraînement As de sable a vu le jour en 2012 avec comme objectif de permettre aux jeunes des équipes de volleyball intérieur de conserver leurs acquis. Aujourd'hui, le club garde cette motivation, mais l'intérêt des adolescents pour le volleyball de plage nous a motivés à construire un programme vraiment adapté à ce sport. En 2013, le club a complètement explosé en passant d'une dizaine de jeunes à près d'une soixantaine. De plus, il a trouvé son logo et son nom lors d'un concours d'originalité auprès des athlètes. As de Sable était officiellement né! Depuis ce jour, on peut dire qu'on en a fait du chemin.

Motivation

En tant qu'organisme sportif, nous avons des objectifs bien précis. Le principal est de permettre le développement du volleyball de plage au Québec. De plus, vous aurez deviné que nous gardons notre objectif premier qui consiste à travailler en collaboration avec le volleyball intérieur afin de favoriser le développement des athlètes. De manière plus générale, nous avons à encourager l'adoption d'un mode de vie sain et actif afin que les participants deviennent éventuellement de vrais sportifs et athlètes. Finalement, nous voulons mettre en place un environnement propice à l'apprentissage en offrant des entraînements adaptés et agréables pour tous. Un beau défi!

Attentes générales

Dans le même ordre d'idée, pour arriver à réaliser les objectifs mentionnés précédemment, nous avons des attentes bien claires envers vous. Tout d'abord, nous vous demandons d'être des modèles pour les jeunes autant dans vos interventions que dans vos relations avec eux. Le meilleur moyen d'être un modèle est d'offrir des entraînements de qualité et bien planifiés. Au cours de ces entraînements, vous êtes responsable de ces jeunes et vous devez faire de votre mieux pour qu'ils progressent et qu'ils aient du plaisir. Finalement, nous nous attendons à ce que vous accordiez de l'importance aux jeunes que vous entraînez afin qu'ils perçoivent que les entraîneurs du



club sont présents pour eux et qu'ils font tout ce qui est en leur pouvoir pour les préparer à la compétition.

Description de tâche de l'entraîneur chef

Avant le début de la saison

1. Effectuer la lecture du présent document afin de comprendre les particularités de votre poste.
2. Lire le Guide RH de l'entraîneur pour connaître les particularités administratives liées à votre poste (salaire, avantages, politiques d'absences, etc.)
3. Une journée de formation au cours du mois de juin. Cette formation peut vous être donnée en personne ou en ligne, vous serez avisé des modalités par votre coordonnateur.

Au début de la saison

1. Une semaine avant le premier entraînement, vous devez effectuer votre planification de la saison en huit semaines afin de vous guider dans la création de vos entraînements.
2. Pour les nouveaux entraîneurs, vous devez envoyer les deux premiers entraînements de la saison à votre coordonnateur afin de le faire valider.

En cours de saison

1. Les tournois As de Sable sont gratuits pour tout membre de l'équipe s'engageant à effectuer 6 heures de bénévolat au cours de l'été. Les détails sont expliqués plus bas dans le présent document.
2. Commencer à rédiger le carnet de l'athlète à la mi-saison pour les mouvements techniques déjà abordés.

À la fin de la saison

1. Finaliser les carnets de l'athlète et les envoyer en version PDF à votre coordonnateur pour qu'il les remette aux athlètes par courriel. Vous devez les envoyer pour le 1^{er} septembre.

Pendant l'entraînement

Rôles de l'entraîneur

- Gestion du groupe (interventions de groupe et arrêt d'un exercice)



- Jamais un assistant-entraîneur ne doit faire d'intervention de groupe
- Discipline
- Explication des exercices
- Suivi de ses athlètes (en entraînement et en compétition)
- Informer l'assistant-entraîneur sur ses attentes et sur le déroulement de l'entraînement

Rôles de l'assistant-entraîneur

- Prise en charge et explication de l'échauffement (il peut être planifié par l'assistant-entraîneur)
 - S'assurer que l'échauffement respecte le thème de la journée
 - Ex. : Échauffement des épaules si on travaille le service
- Intervention individuelle
- Rétroaction (beaucoup)

Responsabilités

- SÉCURITÉ
 - Toujours donner les règles de sécurité (pour chaque exercice)
 - Sévir rapidement lors d'un comportement dangereux
 - Faire rapport des éléments dangereux aux coordonnateurs
 - Remplir un rapport d'accident pour tout accident et le remettre au coordonnateur qui en fera part au responsable
 - Rapport d'accident disponible sous l'onglet « Document entraîneur »
- Heure d'arrivée
 - Toujours arriver au minimum 10 minutes avant les athlètes pour être bien préparé à l'entraînement, pour accueillir les athlètes et prendre les conseils du coordonnateur.
- Respect et expulsion
 - Respecter les athlètes et exiger ce même respect
 - Vous avez le pouvoir d'expulser un athlète, mais vous devez en faire part à votre coordonnateur à la fin de votre entraînement.

Après l'entraînement

Toujours s'assurer que :

- Le site est propre;
- Les athlètes ont un transport pour le retour;
- Les installations ont toutes été rangées (si nécessaire);
- Vous avez tous les ballons (SVP bien les compter).



Planification

Rôle du coordonnateur¹

- Supporter et guider l'équipe d'entraîneur
- Aider à la rédaction du premier entraînement avec les nouveaux entraîneurs
- Faire des observations et des rencontres avec les entraîneurs afin d'améliorer les entraînements (le coordonnateur doit être présent lors de la première semaine d'entraînement, puis passera environ aux deux semaines pour voir le déroulement des entraînements)
- Le coordonnateur est présent pour vous soutenir dans l'exercice de vos tâches, n'hésitez pas à vous y référer pour toutes questions!

Rôle de l'entraîneur

- Rédiger des entraînements en s'appuyant sur la planification sur 8 semaines (voir en 2.3)
- Construire des entraînements respectant les critères de l'exemple type (voir en 2.5)
- Envoyer vos entraînements au coordonnateur au plus tard 24 heures à l'avance (Première semaine) - *Pour les nouveaux entraîneurs*
- Informer les athlètes des compétitions As de Sable à venir.

Planification sur 8 semaines

	14 ans et moins	16 ans et moins	18 ans et moins
Semaine 1	Manchettes	Manchettes et touches	Manchettes, touches et passe
Semaine 2	Toucher	Passe, service et réception	Service et réception
Semaine 3	Passe	Défensive et «beach dig»	Défensive, défensive basse et «beach dig»
Semaine 4	Service	Initiation défensive basse et attaque	Attaque, cobra et placement (roll)
Semaine 5	Réception	Attaque, cobra et placement (roll)	Retrait et défensive
Semaine 6	Attaque et défensive	Retrait	Consolidation des acquis
Semaine 7	Consolidation des acquis	Consolidation des acquis	Stratégie défensive et offensive
Semaine 8	Jeux et tournoi	Jeux et tournoi	Jeux et tournoi

- ✓ La progression des apprentissages est un outil de référence qui donne un aperçu général des éléments travaillés au cours des entraînements. La progression réelle dépendra de l'implication des athlètes et de leur capacité d'apprentissage.

¹ Si vous êtes coordonnateurs, référez-vous au document «Manuel Coordonnateur» pour connaître l'ensemble de vos responsabilités.



- ✓ Ces planifications servent à vous donner des points de repère. Il est important de s'adapter au niveau des athlètes de votre équipe.

Exigences spécifiques

Avant la construction d'un entraînement, il est essentiel d'avoir un thème bien précis. Il faut toujours garder en tête qu'au cours d'un entraînement, vous ne devez voir qu'un seul geste technique ou qu'une partie du jeu. Exemple : la touche ou l'entrée à la passe.

Accueil :

- ✓ Explication de l'entraînement
- ✓ Informations pertinentes
- ✓ Tournoi à venir

Échauffement :

- Mise en action progressive avec objectif d'apprentissage ou développement de la condition physique, de la coordination ou de l'agilité.
- Amplitude articulaire (Exemple : Fente, genou haut, spider man, etc.)

Réactivation :

- Exercice de mise en action en lien direct avec le volleyball de plage

Partie principale :

- 1^{er} temps :
 - Un temps d'apprentissage d'éléments nouveaux ou de rappel sur certains éléments à approfondir (20% du temps de la partie principale)
- 2^e temps
 - Un temps où on développe, consolide et perfectionne les savoir-faire techniques et tactiques en fonction de la période de l'année et du niveau des athlètes (60% du temps de la partie principale)
- 3^e temps
 - Un temps où s'effectue le maintien des acquis techniques et tactiques par des efforts plaçant les athlètes en situation de fatigue (20% du temps de la partie principale)²

Retour sur l'entraînement

² La formation du joueur de volleyball, Guide de l'entraîneur dans l'enseignement des savoir-faire et l'élaboration des séances d'entraînement



- Retour sur les points abordés lors de l'entraînement
 - o Favoriser le questionnement des athlètes

Exemple type d'un entraînement

Accueil

- Rappel du tournoi dans 2 semaines
- Questionnement sur les points abordés au dernier entraînement
- Thème de l'entraînement : La passe

Échauffement :

- Exercice dans les échelles
- Amplitude articulaire

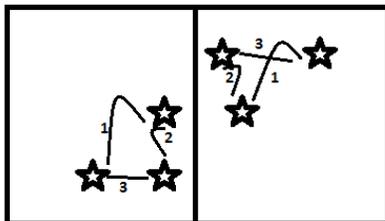
Réactivation

- 1 sur 1 libre (pepper)

Partie principale : Touche, manchette et passe

1^{er} temps :

- Tenter de faire le plus de contact en touche consécutif en 1 minute
- Tenter de faire le plus de contact en manchette consécutif en 1 minute
 - o Laisser une ou deux minutes d'expérimentation
 - o **Éléments critères**
 - **Position basse**
 - **Poussé de jambe lors de l'exécution**
- Exercice de passe en équipe de 3 (Triangle)



Faire 10 balles par passeur

Faire passer tous les membres de l'équipe

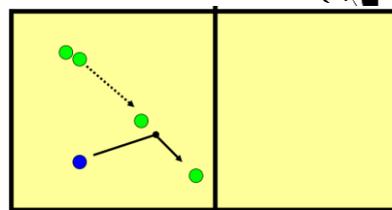
Éléments critères

- ✓ **Position basse**
- ✓ **Main haute avant le contact**



2^e temps :

- ✓ Entrée à la passe
 - ✓ Faire 6 touches consécutives
 - ✓ Un lanceur (bleu)
 - ✓ 1 receveur au filet
 - ✓ 2 passeurs (en alternance)
- **Éléments critères**
 - Position basse lors de la touche et de la manchette
 - Main placée au-dessus du front avant le contact



3^e temps :

- Jeu en 2 vs 2 sur des demi-terrains
 - Manchette et touche seulement
 - Service lancé
 - Objectif de l'exercice
 - Obliger les athlètes à prendre contrôle de leur manchette et touche
 - **Rappeler les éléments critères vus durant l'entraînement**

Retour sur l'entraînement

- Nommez-moi les éléments critères d'une bonne manchette et d'une bonne touche

Outils de planification

<http://www.alexandravolley.com/medias/files/bases-techniques-et-tactiques-en-beach-federation-canadienne.pdf>

http://www.fivb.org/en/Development/Document/FIVB_BeachVolleyball_Drill-Book/French/

Matériel disponible (Varie d'une ville à l'autre)³

- 8 ballons (minimum)
- 50 plots
- 2 échelles d'agilité
- 2 terrains (1 si moins de 10 athlètes)

³ Faites la demande à votre coordonnateur si vous avez des besoins en matériel



Engagement à faire du bénévolat

Afin d'avoir accès gratuitement aux tournois As de Sable, nous demandons aux entraîneurs d'être présent un minimum de 6h lors d'un évènement As de Sable de manière bénévole afin de participer à la promotion de notre sport.

Tâches de l'entraîneur

- Montage et démontage du site
- Supervision des athlètes
- Gestion de l'arbitrage par les athlètes
- Gestion de la cantine
- Aide et orientation des athlètes

Ces tâches sont divisées entre tous les entraîneurs, ce qui leur laisse généralement beaucoup de temps pour suivre leurs athlètes.

Bénéfices associés à l'implication bénévole

- Accès gratuit aux tournois adultes As de Sable pour l'entraîneur
- Le repas à la cantine est fourni (d'une valeur de 5\$)
- Les frais de déplacements sont remboursés

Vous devez donner vos disponibilités pour les tournois le plus tôt possible à votre coordonnateur afin que le responsable évènementiel puisse planifier les horaires des bénévoles au courant de la saison!

Supervision des athlètes

Vous pouvez également superviser vos athlètes lors de votre présence aux tournois As de Sable!

Voici quelques exemples de tâches que vous pouvez faire lorsque vous adoptez un rôle de supervision :

S'assurer de la présence des athlètes :

- À la rencontre de début de journée
- À leurs parties
- Pour encourager les autres membres du club

Superviser les athlètes au bon moment pendant les matchs

Contrairement au volleyball intérieur, les entraîneurs ne peuvent pas toujours parler à leurs athlètes. Ils sont seulement autorisés à parler durant :

- ✓ L'avant-partie (échauffement);
- ✓ Les temps morts;
- ✓ Les pauses entre les sets;



- ✓ Les temps morts techniques (addition des points=21);
- ✓ Les pauses entre les parties.

Il est important de faire un retour avec les athlètes et il faut le plus possible qu'ils identifient leurs faiblesses par eux-mêmes.

IMPORTANT : Pour les athlètes de 18 ans et moins, aucune communication n'est autorisée du début à la fin du match.

S'assurer du respect du site

- Toujours vérifier si les athlètes vont bien jeter leurs déchets et qu'ils respectent le matériel

Remercier les organisateurs

- Demander aux athlètes d'aller remercier les organisateurs et faire de même en tant qu'entraîneurs
 - Ce geste représente beaucoup pour l'organisateur et il donne une image positive du club.

Attentes envers les entraîneurs

Les entraîneurs ne sont pas obligés de suivre leurs athlètes en compétition puisqu'il est presque impossible d'être présent à chacune des compétitions

Toutefois, la présence aux tournois As de Sable est fortement souhaitée, mais pas obligatoire.

La présence aux tournois fédérés est aussi appréciée, mais cette implication est volontaire.

IMPORTANT- Aucun athlète ne peut embarquer avec un entraîneur, un assistants-entraîneurs ou un coordonnateur. **(Aucune exception acceptée)**



Aide à la planification et particularité du volleyball de plage

Dans cette section, vous trouverez de l'aide à la planification. Nous souhaitons que ces exemples vous inspirent, mais nous aimerions que vous fassiez appel à votre originalité afin que vos entraînements ne deviennent pas répétitifs.

De plus, dans cette section, vous retrouverez certaines particularités du volleyball de plage. Bien que les bases soient les mêmes entre le volleyball intérieur et le volleyball de plage, il existe une multitude de différences que nous tenterons de résumer ici.

Échauffements

Tout d'abord, nous devons parler d'une partie de l'entraînement souvent mise de côté par les entraîneurs trop pressés de progresser. Il faut savoir que l'échauffement est primordial pour augmenter la température corporelle et ainsi diminuer les risques de blessures. Le club d'entraînement doit toujours prioriser la sécurité et la prévention à la performance. Toutefois, il faut savoir qu'un échauffement n'est pas nécessairement une perte de temps, mais plutôt une période de développement de la coordination, de la proprioception ou même de l'augmentation des habiletés techniques. Il faut seulement éviter les mouvements brusques et favoriser un début d'entraînement progressif et sécuritaire. Très souvent les jeunes athlètes apprécient les échauffements sous forme de jeu. C'est à vous de choisir, mais il est important que vous incorporiez cette étape dans tous vos entraînements.

- ✓ Il est important de toujours inclure l'amplitude articulaire aux échauffements

Travail dans les échelles

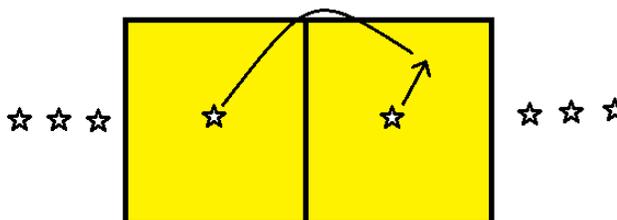
Visionnez ce vidéo pour des idées d'exercices :

https://www.youtube.com/watch?v=eX3wAfb0_EI

- Des échelles d'agilité sont fournies dans certaines villes et il est essentiel d'en faire profiter vos athlètes afin de développer leur coordination et leur rapidité de déplacement dans le sable.

Jeu de ballon lancé

- Deux équipes se placent en file indienne derrière le terrain
- L'athlète doit lancer le ballon de l'autre côté dans le but de le faire tomber au sol
- La personne de l'autre côté doit l'attraper et le relancer
- L'objectif est de faire tomber le ballon dans le terrain adverse
- Si le ballon tombe... 1 tour de terrain en jogging
- Terminer la partie avec des éliminations



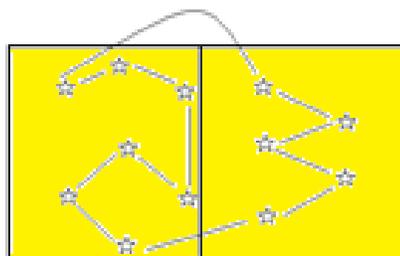
Exercice de contrôle à un bras

- Faire le même geste que la manchette à 1 bras
- Tenter de faire le plus de rebonds possibles
- Variante : alterner les bras, faire des bonds 2 par 2

Déplacements

Le déplacement dans le sable est probablement l'habileté qui demandera le plus de travail aux athlètes. En effet, le sable rend le jeu bien plus difficile. Dans un premier temps, l'athlète doit dépenser beaucoup plus d'énergie pour le même déplacement, mais il doit en plus couvrir beaucoup plus d'espace que sur un terrain intérieur. Plus techniquement, le pas chassé-croisé est le type de déplacement le plus utilisé. En fait, cette technique est utilisée pour tous les déplacements de plus de trois foulées. Pour les déplacements plus courts, nous demanderons aux athlètes de se déplacer en pas chassés. Finalement, vous devez faire comprendre aux jeunes le principe de perte de puissance.

Si vous poussez sur le sable et qu'il bouge énormément, c'est que vous avez dépensé beaucoup trop d'énergie pour rien. Le déplacement du sable est donc à limiter au maximum pour rentabiliser l'effort.

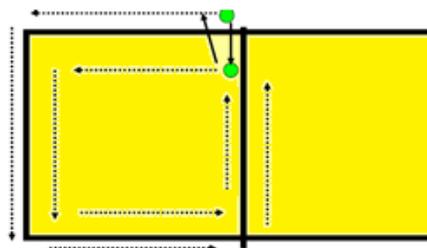


Circuit de déplacement

- Utiliser des plots
- Déplacement court en pas chassés
- Déplacement long en chassé-croisé

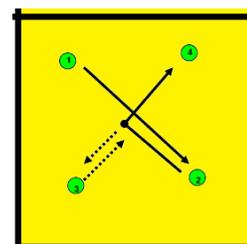
Exercice de contrôle en déplacement

- Déplacement sur le long des lignes de côté et de chaque côté du filet
- Faire un tour en manchette et un tour en touche



Déplacement, retrait et communication

- ✓ En équipe de 4, former un carré
- ✓ Toujours faire des passes longues directement sur le joueur devant ou
- ✓ Envoyer le ballon au centre et appeler le nom du joueur qui devra le prendre (joueur latéral)
- ✓ Exemple : 1 envoie directement le ballon sur 2 et 2, appelle 3 pour aller chercher le ballon au centre, qui l'enverra à 4. 4 a maintenant le choix de l'envoyer au centre et d'appeler 1 ou 2, ou de l'envoyer de nouveau à 3.
- ✓ Favoriser l'appel de balle et l'appel du nom du joueur visé



Manchette

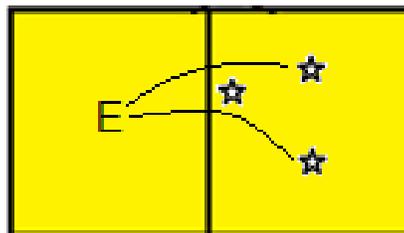
La manchette est un geste qui demeure identique à celui du volleyball intérieur. Toutefois, il sera beaucoup plus utilisé qu'à l'intérieur étant donné la tolérance beaucoup moins grande pour la touche en volleyball de plage. En volleyball autant de plage qu'intérieur, il y a trois situations dans lesquelles la manchette est utilisée. Voici quelques exercices pour travailler chacune de ces situations.

Balle facile

La réception balle facile est légèrement différente qu'à l'intérieur puisque la touche est à proscrire. Toutefois, le règlement indique qu'il est possible de la prendre en touche, mais qu'elle doit être totalement parfaite. C'est un risque inutile que nous ne voulons pas voir nos athlètes prendre. Pour cette raison, le club a décidé de totalement retirer la touche en réception de balle facile ainsi qu'en réception de service. Nous aidons ainsi nos athlètes à développer de meilleures attitudes de jeu.

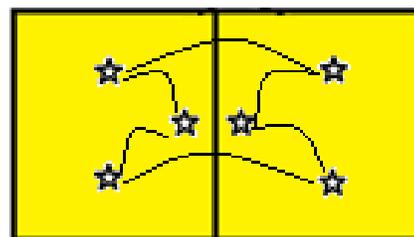
Balle facile en duo

- Les équipes se placent ensemble
- L'entraîneur envoie des balles faciles avec un niveau de difficulté variable
- Le troisième joueur sert de cible et devrait se placer à 1m et demi du filet



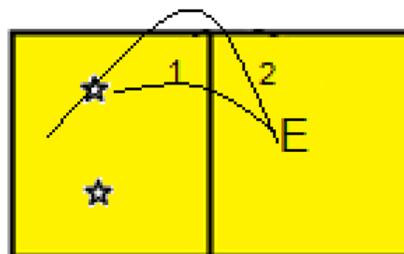
Balle facile en continu

- En groupe de 6, faire circuler le ballon comme sur l'image
- Favoriser la précision
- Variante : demander d'attaquer le ballon pour lui faire passer le filet (niveau avancé)



Enchaînement de balles faciles (situation de jeu)

- Envoyer une balle facile sur une équipe
- Demander de retourner en 3 contacts
- S'ils réussissent, envoyer une autre balle facile
- Objectif : obliger les athlètes à se reposer rapidement et prendre les bonnes décisions lors d'une relance rapide de l'adversaire



Réception de service

La réception de service est très similaire au volleyball intérieur. Toutefois, il est strictement interdit de réceptionner en touche et la relation entre les deux joueurs doit être bien claire. Les athlètes doivent s'assurer de bien séparer le centre du terrain (le plus souvent le centre sera au joueur qui recevra le service en diagonal). Le déplacement des jeunes en réception sera souvent à la base de leur difficulté. Il est donc important de travailler les déplacements en parallèle avec la réception.

Réception en parallèle

- Les entraîneurs doivent servir en parallèle sur les athlètes, les obligeant ainsi à



travailler leur perception d'un service de face.

- Les réceptionneurs doivent suivre cet ordre :
 - Réception, pit, apporter le ballon à l'entraîneur, aller réceptionner de l'autre côté du terrain

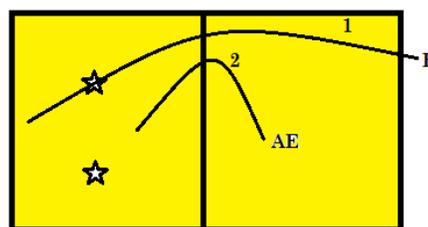
Réception sur service court

- Servir court sur les athlètes
- Les obliger à s'orienter du côté de leur partenaire
- Leur apprendre à se replacer rapidement pour attaquer



Enchaînement de réception et balle facile

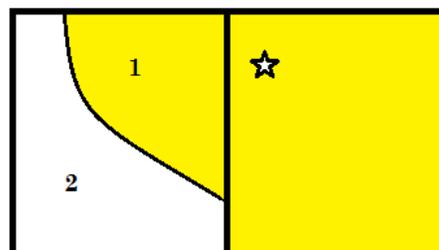
- L'entraîneur fait un service sur l'équipe
- Celle-ci retourne le ballon en 3 contacts
- S'ils réussissent, envoyer une balle facile
- Retourner la balle facile en 3 contacts



Défensive

La défensive en volleyball de plage est probablement le geste le plus spectaculaire. La superficie à couvrir par chaque joueur est énorme et les joueurs doivent être en mesure de bien lire leurs adversaires. Il existe plusieurs manières de défendre. Principalement, la différence réside dans le fait de mettre un joueur au bloc ou non. Dans notre cas, il est plutôt rare que les jeunes aient les capacités de bloquer efficacement dans le sable. Nous recommandons donc une couverture défensive par zone prioritaire. Pour illustrer ce positionnement défensif, je vous propose de regarder le schéma suivant.

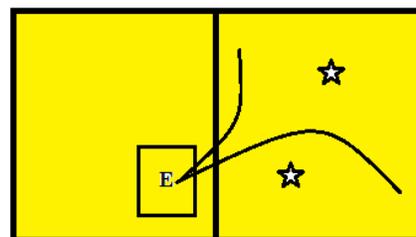
Dans ce système défensif, on peut voir que les athlètes se placent par rapport à l'attaquant qui leur fait face. Le joueur 1 fait face au placement court et le joueur 2 couvre les placements



profonds «rainbow⁴» et en «cut⁵». Toutefois, sa principale tâche (joueur 2) est de couvrir l'angle de force de l'attaquant. Ce système permet donc une couverture de l'angle de force en même temps de permettre une réaction rapide au placement court. Il faut toutefois être prudent puisque ce type de défensive devient difficile avec des attaquants habiles sur les placements qu'on appelle «rainbow» et «cut». Il est donc de la responsabilité de l'entraîneur et des athlètes d'analyser le meilleur système défensif à utiliser.

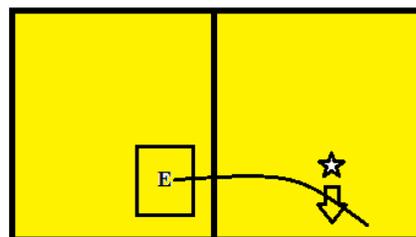
Enchaînement sur placement

- Faire un placement court (cut ou short)
- Laisser les joueurs renvoyer en 3 contacts
- Faire un placement profond (rainbow ou frappe enroulée en diagonale)
- Faire 10 enchaînements au maximum (très exigeant)



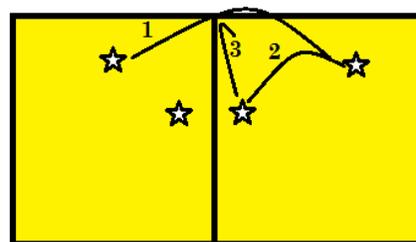
Défensive sur la ligne

- Frapper sur la ligne pour pratiquer le déplacement latéral du joueur.
- Possibilité de travailler le beach dig



Défensive en continue

- Placer 2 passeurs à leur position fixe
- Diviser le terrain en 2 sur la longueur
- Demander de frapper sur la personne en commençant
- Tenter de faire battre son partenaire par la suite
 - Il est essentiel que le geste de frappe soit maîtrisé pour cet exercice



⁴ Le rainbow est une frappe enroulée qui est placée derrière le défenseur en fond de terrain. Son nom provient de la trajectoire en forme d'arc-en-ciel que dessine le ballon lors de ce coup.

⁵ Le cut est une frappe enroulée sur la petite diagonale. Ce coup, lorsqu'il est bien réussi, devrait longer le filet sur sa largeur et atterrir le plus près du filet possible.

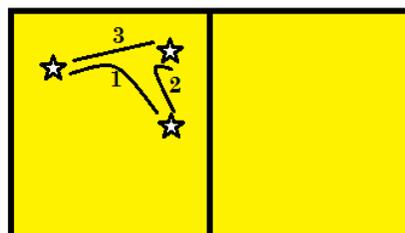


Passe

Similairement au volleyball intérieur, la passe est toujours le contact qui précède l'attaque. Toutefois, une multitude de différences sont présentes quand l'on analyse la réalisation de celle-ci dans le sable. Premièrement, il faut penser au fait que nous n'avons pas de passeur en poste prêt à recevoir la réception. Le point de réception devient donc complètement différent. Nous recommandons d'envoyer le ballon devant soi vis-à-vis de la jambe intérieure au terrain. De cette manière l'attaquant peut entrer à l'attaque en faisant une légère courbe vers l'extérieur du terrain. Deuxièmement, l'exécution de la touche lors de la passe est beaucoup plus sévère qu'à l'intérieur. Aucune touche sortant de l'axe du corps n'est acceptée et dès que le contact semble légèrement instable dans les mains (double touche), la touche sera refusée (*Depuis 2018, les catégories U14 à U16 sont beaucoup plus permissives*). Depuis les changements de 2018, nous recommandons aux entraîneurs d'intégrer la passe en touche en même temps que la passe en manchette. La passe en manchette comporte aussi sa part de distinction. Bien entendu, il n'y aura pas de double contact sur la manchette, mais pour gagner en précision, nous demandons à nos athlètes de complètement arrêter leur déplacement et de faire une manchette à 1 mètre et demi devant eux. De plus, la force exécutée sur la manchette devra provenir entièrement des jambes; les bras étant complètement barrés perpendiculairement au corps. La passe est probablement le geste le plus difficile à maîtriser de notre sport, mais une fois en contrôle, le jeu gagne énormément en qualité.

Volume de passe

1. Le joueur envoie un ballon en cloche sur le passeur
 2. Le passeur fait une passe en manchette
 3. Le joueur qui reçoit la passe renvoie le ballon au lanceur
- Inverser les positions à toutes les 10 passes

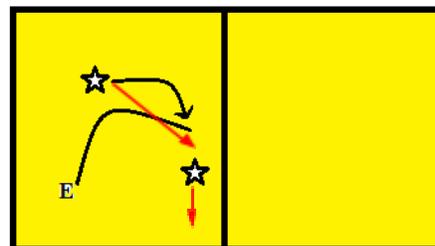


Entrée en « J »

(Ce type d'entrée n'est plus recommandé par les As de Sable. L'exercice demeure valable, mais le déplacement devra se faire en ligne droite vers le point de passe qui lui sera décalé d'un mètre du côté de l'entraîneur «E» (Voir flèche rouge))

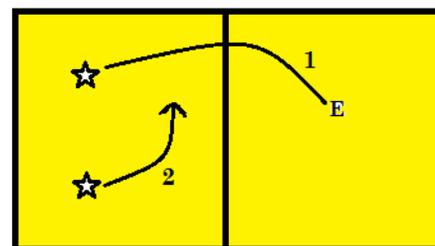
Voici donc une progression de 3 exercices pour mieux maîtriser la passe en manchette :

- Envoyer le ballon au point de réception en le lançant très haut pour laisser le temps au passeur de se placer
- Le passeur fait un déplacement en forme de «J» et il fait une passe au joueur devant lui (en manchette)
- Faire des 2 côtés et bouger pour éviter que le ballon ne provienne toujours du même angle.



Enchaînement réception balle facile et passe

- L'entraîneur envoie une balle facile à un des joueurs
- L'autre joueur fait son entrée en «J»
- Il fait ensuite une passe à son partenaire
- Celui-ci doit sauter et attraper le ballon le plus haut possible
- Varier les réceptionneurs et changer les joueurs de côté



Touche

Ce mouvement, qui est si simple en volleyball intérieur, est probablement le plus complexe et le plus difficile à maîtriser en volleyball de plage. En effet, il y a deux distinctions majeures entre la touche d'intérieur et la touche de «Beach». Premièrement, le double contact est beaucoup plus sévère. Deuxièmement, le transport est un peu plus accepté. Nous devons donc demander aux athlètes d'absorber beaucoup plus leur ballon afin qu'il sorte de leurs mains sans rotation. Il faut garder en tête que le ballon doit rester dans l'axe sagittale du corps (avant-arrière).

Bien que le mouvement soit très différent de la manchette, la progression proposée dans la section précédente peut très bien être réutilisée. Nous nous concentrerons plutôt sur des exercices de contrôle de la touche. Nous vous recommandons une série de 3 petits vidéos



YouTube qui proposent une superbe progression à la touche et qui démontrent les exercices proposés : <https://www.youtube.com/watch?v=dSYx9dvkHqo>

Mouvement des mains en simultané

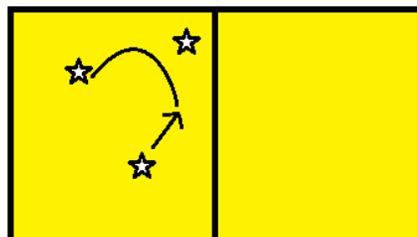
- Prendre deux petits bâtonnets d'environ 10 cm;
- Les placer entre l'index et le pouce en les prenant des deux pointes;
- Placer les deux tiges parallèlement;
- Faire le mouvement de la touche en gardant les bâtons parallèles;
- Donner un ballon aux athlètes et leur demander de faire pareil.

Touche à partir du coude

- Placer les athlètes en équipe de 2, face à face à environ 3m de distance;
- Demander à un athlète de lancer un ballon à son partenaire;
- Celui-ci fait une passe en attrapant le ballon et en le relançant (mouvement continu);
- Accélérer le mouvement jusqu'à ce que le temps d'absorption soit réglementaire;
- Il est important qu'il y ait une bonne flexion au coude pour garder longtemps le ballon dans les mains sans que celui-ci ne tombe immobile.

Entrée raccourcie et passe en touche

- Placer les athlètes en équipe de 2;
- Demander aux passeurs de faire un léger déplacement en pas chassés;
- Demander à l'athlète d'abaisser son centre de gravité en faisant son déplacement;
- Faire la passe en élevant son centre de gravité et en absorbant le ballon avec les coudes et les poignets;
- Le fait d'être bas permet de garder le ballon plus longtemps dans les mains et d'ainsi stabiliser. Tout le temps que le centre de gravité prendra à s'élever, le ballon montera en étant dans les mains.





Attaque et placement

L'attaque en volleyball de plage est excessivement difficile pour plusieurs raisons : le sol ne permet pas un saut aussi contrôlé qu'à l'intérieur, une grande partie de l'énergie est perdue lors du saut (moins d'impulsion), la température affecte le ballon. Tous ces facteurs nous obligent à avoir un plan d'entraînement à long terme!

L'un des meilleurs moyens pour apprendre un geste technique est de diviser chaque partie du mouvement.

La course d'élan :

La course d'élan va différer légèrement de celle de l'intérieur par la manière de bloquer sa course. En volleyball de plage, nous allons préférer un blocage moins agressif et un corps moins incliné lors du blocage. Gardez toujours en tête qu'il faut le moins possible déplacer de sable.

Le saut :

Lors du saut, il est très important d'être en équilibre. Le meilleur moyen est d'avoir pris un maximum d'informations sur la position de ses pieds. Bien entendu, cette prise d'information ne se fait pas visuellement, mais bien grâce aux nerfs sensitifs des pieds. Il est donc recommandé de descendre en flexion plus basse lors du saut afin que les pieds écrasent bien le sable et que vous ayez recueilli le maximum d'informations. Une fois dans les airs, il est trop tard pour s'ajuster.

La frappe/ placement :

Le geste de frappe est très similaire à celui du volleyball intérieur. Toutefois, très peu de jeunes athlètes ne sont capables de frapper en puissance sur le dessus du ballon. Il devient donc important de montrer les bases du placement. Il existe 3 types de placement : le cut (Court en diagonal), le short (court devant soi) et le rainbow (profond devant soi au-dessus du joueur). Pour ces placements, il importe en priorité de diminuer l'amplitude de mouvement pour améliorer le niveau de précision. L'athlète devrait avoir le bras haut avec une légère flexion au coude. Le contact se fait simplement par l'extension du coude et par le mouvement de la main.



Gardez en tête que la précision est bien plus importante que la puissance en volleyball de plage. Il faut donc chercher la parfaite combinaison des 2.

Service

Le service est sans aucun doute l'un des gestes les plus importants pour les jeunes athlètes. Il initie le jeu et il aura une influence directe sur le reste de l'échange. Il est donc très important de passer beaucoup de temps à l'entraînement de ce geste.

Techniquement, il est très similaire au service qu'on voit à l'intérieur. La grandeur du terrain, l'effet de la température et le nombre de joueurs demanderont certains ajustements. Premièrement, il est important de limiter la hauteur de son lancer de ballon afin de diminuer au maximum l'effet du vent ou de la pluie sur ce dernier. De plus, le fait que le terrain soit couvert par seulement 2 personnes, l'effet d'un service précis se fera beaucoup plus ressentir qu'à l'intérieur. Finalement, considérant que le terrain est plus court, il est beaucoup plus difficile de faire un service puissant. Encore une fois, il faut trouver l'équilibre parfait entre précision et puissance, mais garder en tête que la précision prend de l'importance lorsqu'on est dans le sable.

Bien que très simple, l'importance d'une tactique réfléchie au service, est primordiale en volleyball de plage. Il faut s'attarder au force et faiblesse de ses adversaires et juger de ce qui sera le plus payant pour vous. Est-ce la faiblesse en réception, la faiblesse à la passe ou la faiblesse à l'attaque d'un des joueurs qui influencera votre décision. À l'inverse, certains joueurs peuvent exceller dans certains gestes et il sera important d'éviter qu'il puisse le mettre à exécution. Par exemple, si un joueur est excellent à la passe par rapport à son partenaire, il peut être intéressant de le viser au service pour l'isoler du poste de passeur ou si un joueur est très dominant à l'attaque, il sera préférable de viser son partenaire.

Il n'y a pas de recette miracle au service, mais il est très important d'apprendre à vos jeunes de bien observer ses adversaires et de rapidement adopter un plan de match. Ce sens de l'observation est d'autant plus nécessaire en volleyball de plage puisque les jeunes n'ont pas accès aux conseils de leurs entraîneurs sur le terrain.



10 distinctions entre le volleyball de plage et le volleyball intérieur

1. Terrain de 16 x 8 (plus petit qu'à l'intérieur)
2. 2 vs 2 (compétition internationale) et 4 vs 4 (récréatif)
3. Partie de 21 points à 2 points d'écart
4. La pénétration dans la zone adverse n'est pas une faute à moins de nuire à l'équipe adverse
5. Les entraîneurs ne peuvent pas intervenir durant le match
6. On change de côté tous les 7 points
7. 3 contacts et le contre est inclus
8. Pas de ballon renvoyé dans le camp adverse avec des touches⁶ ou des tips
9. Il est interdit de réceptionner un service ou une balle facile en touche⁷
10. Les contacts en touche doivent être fait dans l'axe sagittal du corps.

Pour les règles complètes, allez sur le site de la FIVB au

http://www.fivb.org/EN/BeachVolleyball/Rules/bvrb0912_forweb_FR.pdf

Version disponible en ligne : www.asdesable.org

Sous l'onglet information/espace employé/Zone entraîneurs/entraîneurs jeunesse

Mot de passe : asdesable

⁶ La touche se doit d'être parfaitement dans l'axe et dépourvue de toute rotation pour être acceptée. Nous préférons donc dire qu'elle est interdite.

⁷ IDEM