Special Olympics

Guide d’entraînement volley-ball

Aptitudes à enseigner le sport

Table des contenus

Échauffement 3
Exercices d'échauffement 5
Exercice DETA (Développer efficacement toutes les aptitudes) 7
Exercice 3 contre 3 dans les 3 m 10
Étirements 11
Haut du corps 13
Étirements à terre 15
Bas du corps 17
Étirements — Rapides lignes directrices de référence 20
Service 21
Service bas 21
Progression de l'aptitude Service bas 23
Tableau des défauts de service bas et rectifications 24
Service en frappe haute 25
Progression de l'aptitude Service en frappe haute 27
Tableau des défauts de service en frappe haute et des rectifications 28
Exercices de service (bas et en frappe haute) 29
Jeu de passes 31
Progression de l'aptitude Passe en manchette 33
Tableau des défauts de passe en manchette et des rectifications 34
Progression de l'aptitude Passe en touche haute 35
Tableau des défauts de passe en touche haute et rectifications 37
Exercices de passes (en manchette et en touche haute) 38
Passe en touche haute 41
Progression de l'aptitude Passe en touche haute 42
Tableau des défauts de passe en touche haute et des rectifications 43
Exercices de passes en touche haute 44
Attaque/frappe 47
Progression de la technique d'attaque/frappe 50
Tableau des défauts en attaque/frappe et des rectifications 51
Exercices d'attaque/frappe 52
Obstruction 54
Tableau des défauts de blocage et des rectifications 57
Exercices de blocage 58
Récupération 59

Exemples d'exercices.....60
Modifications.....63
Entraînement croisé.....64

Échauffement

Toute séance d'entraînement ou préparation pour la compétition débute par une période d'échauffement. L'échauffement démarre doucement et mobilise progressivement tous les muscles et toutes les parties du corps. Il s'agit également d'un moment idéal pour permettre à l'entraîneur et aux athlètes de discuter des objectifs du prochain entraînement. L'échauffement ne sert pas uniquement à préparer l'athlète mentalement; il présente également de nombreux avantages sur le plan physiologiques.

L'importance de l'échauffement avant l'exercice n'est jamais trop soulignée. L'échauffement élève la température corporelle et prépare les muscles, le système nerveux, les tendons, les ligaments et le système cardiovasculaire aux étirements et aux exercices à venir. L'élasticité accrue des muscles limite nettement les risques de blessure.

S'échauffer :

- Fait monter la température du corps
- Augmente le rythme métabolique
- Augmente le rythme cardiaque et respiratoire
- Prépare les muscles et le système nerveux aux exercices

L'échauffement est conçu sur mesure pour l'activité qui s'ensuit. Les échauffements sont des mobilisations actives conduisant à des mouvements plus dynamiques, qui permettent d'élever les rythmes cardiaque, respiratoire et métabolique. Au total, la période d'échauffement dure 25 minutes et précède immédiatement l'entraînement ou la compétition. Elle inclut les séquences et les composantes de base suivantes.

Activité	**Objectif**	**Temps (minimum)**
Marche aérobie lente / marche rapide / course	Échauffe les muscles	3 minutes
Étirements	Agrandit l'ampleur de mouvement	5 minutes
Exercices spécifiques à l'épreuve	Préparation de la coordination pour l'entraînement /la compétition	10 minutes

Échauffement aérobie

Activités telles que la marche, le jogging doux, la marche en réalisant des ronds de bras, les sautillements sur place.

Marche / Course

La première activité du programme d'entraînement d'un athlète doit consister à échauffer les muscles. Selon le niveau de vos athlètes, il peut s'agir d'une marche rapide, d'un jogging lent ou d'une course pendant 3 à 5 minutes. En tant qu'entraîneur, vous devez connaître les besoins des différents athlètes en matière de marche ou de course d'échauffement. Cette activité fait circuler le sang dans tous les muscles et améliore la souplesse pour les étirements.

Les athlètes qui peuvent courir doivent commencer lentement et augmenter progressivement la vitesse. Cependant, les athlètes ne doivent jamais fournir 50 % de leur effort maximum avant la fin de la course. N'oubliez pas que cette phase d'échauffement a pour unique objectif de faire circuler le sang et de préparer les muscles à une activité plus dynamique.

Étirements

L'étirement est l'une des composantes essentielles de l'échauffement et de la performance d'un athlète. Un muscle plus souple est un muscle plus fort et plus sain. Sa réponse à l'effort et aux activités est meilleure. L'étirement permet d'éviter les blessures.

Exercices spécifiques à l’épreuve

Les exercices et les activités sont conçus pour enseigner les techniques sportives. La progression de l'apprentissage comporte trois niveaux : débutant, intermédiaire et avancé. Encouragez chaque athlète à progresser pour atteindre son plus haut niveau. Les exercices peuvent être combinés avec l'échauffement et permettre un développement des aptitudes spécifiques.

Les techniques sont enseignées et consolidées par la répétition d'un petit segment de l'aptitude à acquérir. Souvent, les actions sont exagérées afin de renforcer les muscles impliqués. Chaque séance d'entraînement doit considérer l'athlète dans le cadre de l'ensemble de sa progression pour qu'il soit confronté à toutes les techniques qui composent une épreuve.

Activités d'échauffement spécifiques

- Balancer les bras d’avant en arrière en simulant le mouvement d’un pendule.
- Passez rapidement les techniques en revue sans ballon.
- Réalisez une période de 10 à 15 minutes d'échauffement sur le terrain, avec des exercices qui combinent mouvement et ballon.

Exercices d'échauffement

Exercice de passes en cercle

Exercice DETA (Développer efficacement toutes les aptitudes)

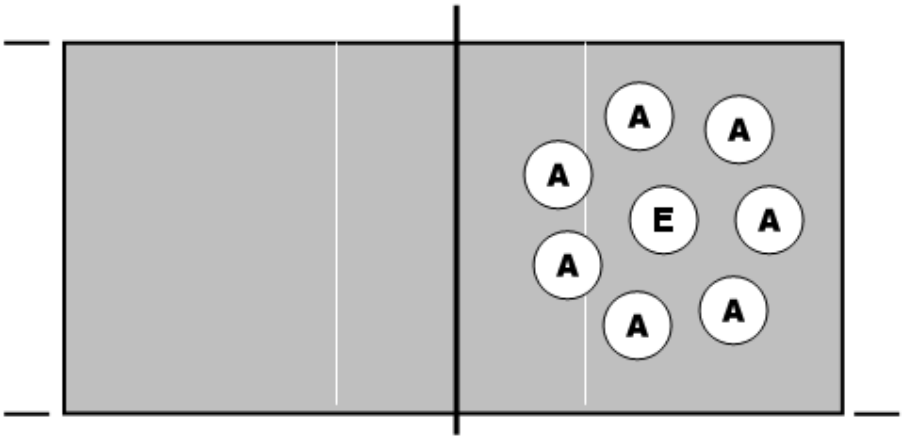
Exercice 3 contre 3 dans les 3 m

Les meilleurs exercices d'échauffement sont basés sur des aptitudes prévues dans le cadre de cet entraînement et que les athlètes maîtrisent déjà. L'échauffement est un exercice doux dont le but est de faire circuler le sang en même temps que les athlètes remettent en marche leurs cerveaux volley-ball depuis le dernier entraînement ou la dernière compétition.

Exercice de passes en cercle

Description

Les athlètes (A) forment un cercle vague d'un côté du filet. L'entraîneur (E) se tient au milieu du cercle et débute l'exercice en lançant le ballon à l'un des athlètes, qui lui renvoie. L'entraîneur passe (ou lance) le ballon à un autre athlète, qui lui renvoie, et ainsi de suite.



Cet exercice doux de niveau élémentaire permet à l'entraîneur d'aborder les objectifs du reste de la séance d'entraînement, de conforter les objectifs généraux sur lesquels l'équipe doit se concentrer, de discuter des compétitions à venir ou simplement de permettre à l'équipe de se souder dans le cadre d'un exercice coopératif.

L'exercice peut être complexifié en demandant aux athlètes de passer le ballon en manchette ou en touche haute de manière contrôlée. Aux niveaux plus élevés, l'entraîneur peut frapper le ballon (25 % d'effort) aux athlètes pour échauffer leurs aptitudes de passe/récupération.

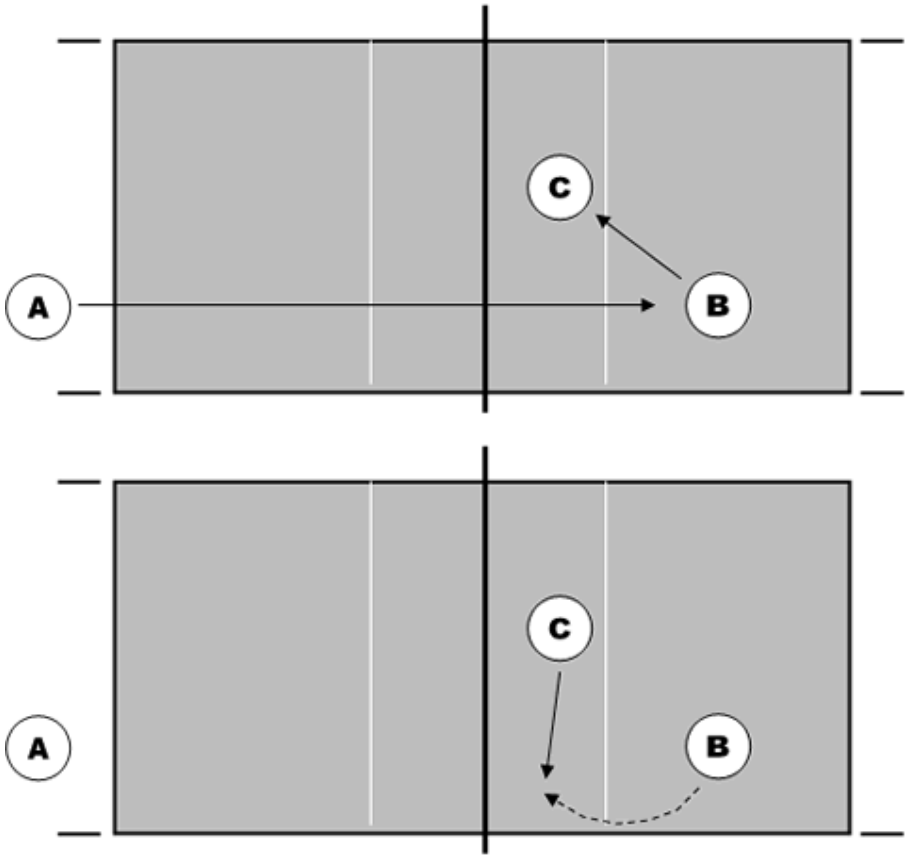
Exercice DETA (Développer efficacement toutes les aptitudes)

L'exercice de passes de base présenté ci-dessous est conçu pour être facilement adaptable à tous les niveaux d'aptitude. Il permet aux athlètes de différents niveaux de participer au même exercice tout en répondant à leurs besoins d'amélioration spécifiques.

Description

Un joueur est placé à chaque poste A, B et C. Les autres joueurs forment une ligne à l'extérieur du terrain, derrière le poste A.

1. Le joueur A lance le ballon au joueur B par-dessus le filet (tous les ballons venant de l'autre côté du filet, plus tôt vous commencez cet exercice, plus vite les athlètes développeront les habitudes souhaitées).
2. Le joueur B passe le ballon au joueur C, soit en passe haute soit en manchette, puis s'approche du filet.
3. Le joueur C passe le ballon en manchette au joueur B, qui se trouve à 2 mètres du filet. Le joueur B attrape le ballon et le fait rouler sous le filet au joueur A suivant dans la file.
4. Quand l'exercice a été réalisé une première fois et que le joueur suivant passe au poste A, le joueur qui était au poste A passe au poste B, le joueur qui était au poste B passe au poste C et le joueur qui était au poste C passe dans la file derrière le poste A.



Variantes

Les variantes suivantes vous permettent d'ajouter des difficultés à l'exercice de base tout en conservant son côté ludique. Cet exercice doit être réalisé autant du côté droit que du côté gauche.

Avant de commencer l'exercice, vous devez déterminer combien de temps chaque joueur doit rester en poste. Ce peut être pour :

- Une seule rotation, ensuite chaque joueur « suit le ballon » et rejoint son nouveau poste en courant.
- Un certain nombre de tentatives, ensuite le groupe tourne.
- Un certain nombre de réussites, ensuite le groupe tourne.
- Un certain temps, ensuite le groupe tourne.

Cet exercice peut être amélioré en modifiant la difficulté de la tâche de chaque joueur (par ordre de complexité) :

Joueur A :

- Lance le ballon par-dessus le filet en touche basse.
- Lance le ballon par-dessus le filet en touche haute.
- Lance le ballon par-dessus le filet en touche haute de manière directe et franche.
- Frappe le ballon par-dessus le filet en touche basse.
- Frappe le ballon par-dessus le filet en touche haute.

Joueur B :

- Attrape le ballon comme il peut.
- Attrape le ballon « en panier », en saisissant le ballon entre les avant-bras et les bras.
- Passe le ballon au passeur en manchette.
- Passe le ballon au passeur en touche haute.

Joueur C :

- Attrape le ballon comme il peut.
- Attrape le ballon « en panier », en saisissant le ballon coudes pliés.
- Attrape le ballon en position de touche haute.
- Passe le ballon au joueur B en manchette.
- Passe le ballon au joueur B en touche haute.

L'exercice peut encore être diversifié en ajoutant d'autres facteurs, notamment :

Distance

- Le joueur A peut varier sa distance par rapport au filet au début de l'exercice. Au niveau élémentaire, le joueur A peut se trouver à 2 mètres du filet, tandis que les joueurs avancés commenceront derrière la ligne de fond, comme s'ils servaient.
- Le joueur A peut envoyer directement le ballon au joueur B, ou dans une zone à proximité de lui, afin de le forcer à se déplacer pour exécuter la passe. Au niveau élémentaire, le joueur B peut ne pas bouger du tout, tandis que l'on peut demander aux joueurs avancés de parcourir une courte distance, voire de plonger/faire une roulade pour réceptionner des ballons à plus de 3 mètres.

- Le joueur A peut varier la hauteur du ballon qu'il envoie au joueur B. Au niveau élémentaire, le joueur A peut envoyer le ballon très doucement, tandis que les joueurs avancés doivent s'attendre à des ballons arrivant de 10 mètres de haut ou frappés directement et fort.

Position sur le terrain

- Le joueur A peut commencer l'exercice depuis n'importe quel point de son côté du terrain, y compris derrière la ligne de service.
- Le joueur B peut être placé à différents postes sur son côté du terrain afin de simuler un point spécifique de la rotation.

Introduction du score

- Le joueur B doit attraper ou passer le ballon correctement X fois de suite.
- Le joueur B doit passer correctement le ballon au passeur X fois sur Y.

Précision

- La passe du joueur B doit atterrir à moins d'1 mètre du joueur C pour être considérée comme « précise ».
- La passe du joueur B doit être suffisamment haute pour que le passeur puisse facilement passer le ballon en touche haute.
- À la fin de l'approche, la passe du joueur C doit atterrir à moins d'1 mètre devant le joueur B pour être considérée comme « précise ».

Conclusion

Cet exercice est suffisamment flexible pour que les trois joueurs puissent travailler au même niveau d'aptitude ou à un niveau différent. Exemple : le joueur A réalise des passes en manchette à un niveau élémentaire, tandis que le joueur B réalise des passes en touche haute, plus complexes, à distance du corps, et que le joueur C s'entraîne à placer ses pieds pour passer le ballon en touche haute.

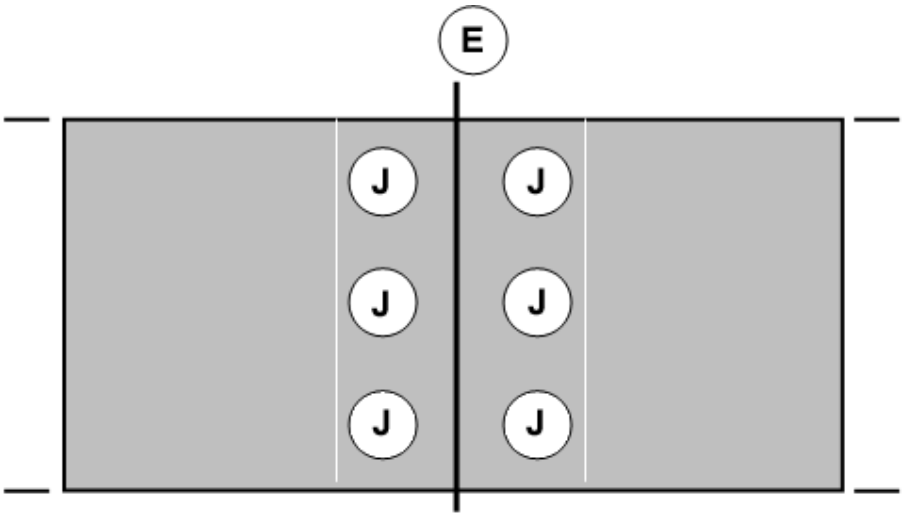
En qualité d'entraîneur, vous devez le plus rapidement possible laisser les joueurs effectuer cet exercice seuls. Vous serez plus efficace si vous pouvez vous déplacer indépendamment de l'exercice, par vos suggestions d'amélioration et vos encouragements.

Exercice 3 contre 3 dans les 3 m

Description

Six athlètes jouent un match raccourci de volley-ball en trois touches et en cinq points (système de marque continue). Trois joueurs sont alignés de chaque côté du filet, avant la ligne des 3 m, face au filet.

L'exercice commence par un lancer de ballon de l'entraîneur (E) depuis l'extérieur du terrain à un joueur (J) de l'une des équipes, qui doit contrôler le ballon et le passer au joueur se trouvant à ses côtés, qui le renvoie à son tour au premier joueur. Ce dernier attaque alors le ballon par-dessus le filet, vers l'équipe adverse. Pour être valable, le ballon doit être entièrement joué dans les 3 mètres à partir du filet.



Une équipe ne marque un point que si elle utilise trois touches et que le ballon atterrit dans les limites du terrain déterminées (avant la ligne des 3 m) ou si l'équipe adverse est incapable de renvoyer le ballon conformément aux règles, en trois touches. Une fois qu'une équipe a obtenu 5 points (système de marque continue), une nouvelle équipe de trois joueurs alterne pour rencontrer les vainqueurs ou les équipes présentes peuvent être mélangées pour composer de nouvelles équipes.

Cet exercice illustre le concept de trois touches au volley-ball. Il vise à résoudre deux problèmes principaux : limiter la tendance au « tous sur » un ballon et encourager les joueurs à comprendre leurs responsabilités en défense, en rétrécissant le terrain dans des proportions plus facilement gérables.

Étirements

La souplesse est essentielle pour une performance optimale de l'athlète à l'entraînement comme en compétition. Elle s'acquiert par l'étirement. Les étirements ont lieu après le léger footing réalisé au début ou à la fin d'une séance d'entraînement ou d'une compétition.

Commencez avec un étirement simple jusqu'au point de tension et maintenez cette position pendant 15 à 30 secondes jusqu'à ce que la traction diminue. Quand la tension baisse, intensifiez lentement le mouvement jusqu'à ce que vous sentiez à nouveau une tension. Maintenez cette nouvelle position pendant 15 secondes. Répétez chaque étirement 4 à 5 fois de chaque côté du corps.

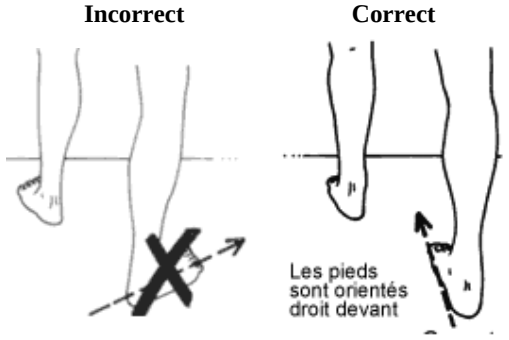
Il est important de continuer à respirer pendant l'étirement. Expirez en vous penchant pour le mouvement d'étirement. Une fois que le point d'étirement est atteint, continuez à inspirer et à expirer en maintenant l'étirement. Les étirements doivent faire partie du quotidien de chacun. Il a été prouvé que les étirements pratiqués régulièrement et de manière journalière avaient les effets suivants :

1. Augmentation de la longueur de l'ensemble muscle-tendon
2. Augmentation de l'amplitude articulaire
3. Réduction de la tension musculaire
4. Développement de la connaissance du corps
5. Meilleure circulation
6. Sentiment de bien-être

Certains athlètes, tels que ceux qui souffrent de trisomie 21, peuvent présenter un faible tonus musculaire qui les fait paraître plus souples. Veillez à ne pas laisser ces athlètes s'étirer au-delà d'une plage raisonnable. Certains étirements sont risqués et ne peuvent être réalisés par tous les athlètes ; ils ne doivent pas faire partie d'un programme d'étirement sans danger. Parmi les étirements risqués, on compte :

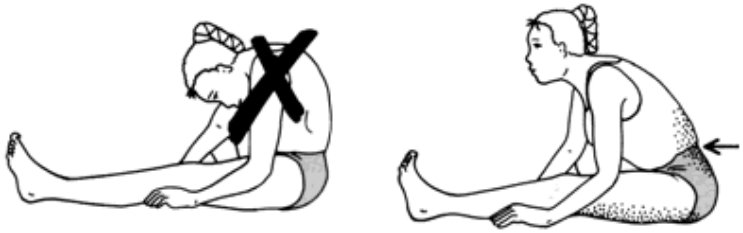
- Pencher le cou en arrière
- Pencher le tronc en arrière

L'étirement n'est efficace que s'il est réalisé correctement. Les athlètes doivent se concentrer sur le placement et l'alignement du corps. Dans le cadre de l'étirement des mollets, par exemple, de nombreux athlètes n'orientent pas les pieds vers l'avant, dans la direction de course.



Une autre erreur fréquente pendant l'étirement consiste à courber le dos pour tenter de mieux étirer les hanches. Par exemple, l'étirement de la jambe avant en position assise.

Incorrect **Correct**



Dans ce guide, nous mettrons l'accent sur certains étirements de base des principaux groupes musculaires. Au fur et à mesure, nous signalerons également certaines erreurs fréquentes, illustrerons les corrections à apporter et identifierons les étirements plus spécifiques à un événement en particulier. Nous démarrerons avec le haut du corps et poursuivrons avec les jambes et les pieds.

Haut du corps

Ouverture de la poitrine

Joindre les mains dans le dos
Les paumes jointes
Lever les mains vers le ciel

Étirement latéral

Lever les bras au-dessus de la tête
Joindre les avant-bras
Se pencher d'un côté

Étirement des bras sur les côtés

Lever les bras au-dessus de la tête
Joindre les mains, paumes vers le haut
Pousser les mains vers le ciel (si l'athlète ne parvient pas à joindre les mains, il peut obtenir un étirement correct de cette manière, comme l'athlète ci-dessus)

Torsion du tronc

Se tenir dos au mur
Se tourner, placer les paumes au mur

Étirement des triceps

Lever les deux bras au-dessus de la tête
Fléchir le bras droit, placer la main dans le dos
Saisir le coude du bras fléchi et tirer doucement vers le milieu du dos
Recommencer avec l'autre bras

Étirement des triceps de l’épaule

Saisir le coude dans la main
Tirer vers l'épaule opposée
Le bras peut être droit ou fléchi

Étirement de la poitrine

Joindre les mains derrière la nuque.
Pousser les coudes vers l’arrière
Garder le dos droit en se grandissant

Il s’agit d’un étirement simple que les athlètes peuvent ne pas sentir beaucoup. Cependant, il ouvre la poitrine et les zones internes de l'épaule, prépare la poitrine et les bras pour l'exercice.

Étirements à terre

Étirement des chevilles croisées

Asseyez-vous, les jambes écartées, croisées sur les chevilles
Étendez les bras devant vous

Étirement de l’aine

Asseyez-vous, l'arrière des pieds en contact
Tenez vos pieds/chevilles
Penchez-vous en avant au niveau des hanches
Assurez-vous que l’athlète se relève au niveau du bas du dos

Ici, le dos et les épaules sont ronds. L'athlète ne se penche pas en partant des hanches et ne profite pas complètement de l'étirement

Ici, l’athlète amène correctement sa poitrine à ses pieds, n’amenant pas ses orteils vers son corps

Roulement de hanches

Allongez-vous sur le dos, bras écartés
Placez les genoux sur la poitrine
Amenez doucement les genoux sur la gauche (expirez)
Ramenez les genoux sur la poitrine (inspirez)

Gardez les genoux joints pour étirer au maximum les fessiers

Amenez doucement les genoux sur la droite
(expirez)

Étirement des ischio-jambiers couché

Allongez-vous sur le dos, les jambes tendues
Ramenez les jambes, une après l'autre, sur la poitrine
Amenez les deux jambes à la poitrine en même temps

Position du chien avec la tête en bas

Sur la pointe des pieds

Agenouillez-vous, les mains directement sous les épaules et les genoux sous les hanches
Levez les genoux jusqu'à vous tenir sur la pointe des pieds
Descendez lentement les talons vers le sol
Continuez à lever et à descendre lentement les talons en alternance

Pieds à plat

Descendez les talons au sol
Excellent pour étirer le bas du dos

En alternant les jambes

Alternez la pointe des pieds avec la tenue sur une jambe tout en gardant l'autre pied à plat sur le sol.
Excellent étirement pour préserver et renforcer le tibia

Bas du corps

Étirement des mollets

Tenez-vous face au mur/à la barrière
Fléchissez doucement la jambe de devant
Fléchissez la cheville de la jambe arrière

Étirement des mollets avec le genou plié

Pliez les deux genoux pour faciliter l'étirement

Étirement des ischio-jambiers

Jambes étirées et jointes
Les jambes ne sont pas croisées
Penchez-vous au niveau des hanches, vers les chevilles
A mesure que votre souplesse augmente, touchez vos pieds
Pousser avec les talons, forçant les orteils à aller vers le ciel

Étirement à cheval en position assise

Jambes écartées, penchez-vous au niveau des hanches
Tendez-vous vers le milieu
Gardez le dos droit

Étirement du coureur de haies

Dans l'étirement du coureur de haies, un alignement correct de la jambe d'attaque est important. Le pied doit être aligné vers l'avant.

Asseyez-vous jambes tendues, pliez un genou, touchez l'autre cuisse avec le bas du pied
Les orteils de la jambe droite sont fléchis vers le ciel
Poussez avec les talons, forçant les orteils à aller vers le ciel
Courbez-vous tranquillement vers l'avant pour toucher vos pieds ou vos chevilles
Ramenez la poitrine aux genoux

Étirement des quadriceps

Adoptez une position d'étirement du coureur de haies
Tournez le corps et penchez-vous en arrière dans la direction opposée à la jambe pliée
Maintenez la position pendant 15 secondes et reprenez la position de départ
Répétez l'exercice 3 à 5 fois

En cas de douleur dans les genoux durant l'étirement et si le pied pointe vers l'extérieur, sur le côté, replacez-le correctement pour soulager la tension.

En cas de douleur dans les genoux durant l'étirement, rapprochez le genou de la ligne médiane du corps pour soulager la tension.

Flexion avant

Tenez-vous debout, bras tendus au-dessus de la tête
Penchez-vous lentement à la taille
Placez les mains au niveau des chevilles ou des tibias sans forcer
Pointez les doigts vers les pieds

Étirements — Rapides lignes directrices de référence

Commencez décontracté

Ne commencez pas avant que les athlètes ne soient détendus et que leurs muscles ne soient chauds

Soyez méthodique

Commencez par le haut du corps et continuez vers le bas

Évoluez du général au particulier

Commencez par des exercices généraux, puis passez à des exercices spécifiques à l'épreuve

Effectuez des étirements simples avant de passer aux étirements développementaux

Effectuez des étirements lents, progressifs
Ne sautez pas et ne faites pas de mouvements brusques pour vous étirer plus

Ayez recours à la variété

Ne négligez pas le côté ludique, utilisez différents exercices pour travailler les mêmes muscles

Respirez normalement

Ne retenez pas votre souffle, restez calme et détendu

Accordez de la place aux différences individuelles

Les athlètes commencent et progressent à des niveaux différents

Étirez-vous régulièrement

Prévoyez toujours du temps pour l'échauffement et la récupération
Étirez-vous aussi à la maison

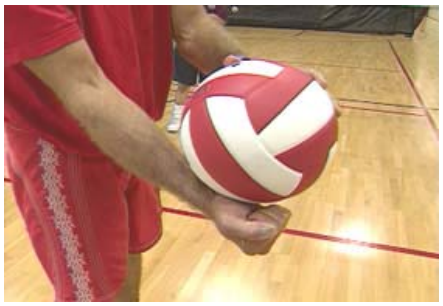
Service

Le facteur essentiel d'un service réussi consiste à enseigner aux athlètes un enchaînement qu'ils peuvent reproduire à chaque fois qu'ils se rendent sur la ligne de service. Au moment de servir, soit les athlètes se lèvent du banc, soit ils viennent de participer à un jeu très disputé sur le terrain. Dans tous les cas, le fait de connaître un enchaînement de stabilisation auquel se fier leur conférera la confiance dont ils ont besoin pour servir et marquer un point pour leur équipe.

Service bas

Description — Service bas

L'athlète doit se placer derrière la ligne de service, les pieds légèrement plus écartés que la largeur des épaules, perpendiculairement à la ligne de fond (comme s'il voulait frapper une balle de golf ou de softball par-dessus le filet). Il tient le ballon dans la main faible, devant le corps, paume vers le haut. De la main faible, il lance le ballon à environ 0,3 mètre de hauteur, droit au-dessus de lui. Quand le ballon redescend, il balance le bras dominant, poing fermé, le long du corps, dans un mouvement naturel vers le tiers inférieur du ballon, en direction du filet. La force que l'athlète doit appliquer est déterminée par la distance à laquelle le service doit être lancé sur le terrain adverse.



Points d'enseignement

- Au départ, de nombreux athlètes ne seront pas assez forts pour lancer le ballon par-dessus le filet depuis la ligne de fond réglementaire. Si la Compétition modifiée est proposée dans votre programme, un aménagement peut avoir lieu pour permettre à ces athlètes de se déplacer plus rapidement vers le filet au moment de servir. Pendant les entraînements, ils doivent être encouragés à reculer progressivement vers la ligne de service à mesure que leur force et leur confiance s'accroissent, pour en définitive servir depuis la ligne de fond réglementaire.

- Certains athlètes peuvent souffrir d'un handicap physique de la main faible, qui les empêche de lancer le ballon de manière précise avec cette main. Il est réglementaire de lancer et de frapper le ballon à l'aide de la main dominante uniquement. Les athlètes peuvent même lancer le ballon des deux mains si cela peut leur permettre de lancer plus précisément.
- Siffler pour initier le service s'avère utile pour que les athlètes s'entraînent dans des conditions de compétition.

Progression de l'aptitude Service bas

Votre athlète sait :	**Jamais**	**Parfois**	**Souvent**
Lancer le ballon de manière précise	☐	☐	☐
Entrer en contact avec le ballon	☐	☐	☐
Frapper le ballon avec un point de contact rigide, ferme	☐	☐	☐
Effectuer un service bas réglementaire par-dessus le filet	☐	☐	☐
Effectuer un service bas réglementaire par-dessus le filet et dans les limites du terrain	☐	☐	☐
Placer le ballon avec précision dans une certaine zone du terrain	☐	☐	☐
	☐	☐	☐

Tableau des défauts de service bas et rectifications

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice
L'athlète exécute un lancer imprécis	• Entraînez-le à lancer le ballon avec la main faible. • Demandez à l'athlète d'utiliser la main dominante pour lancer le ballon. • Demandez à l'athlète de lancer à deux mains.	**Exercice de lancer de ballon**
L'athlète ne frappe pas l'endroit adéquat sur le ballon (malgré un bon lancer)	Demandez à l'athlète de frapper le ballon avec la main dominante directement à la sortie de la main faible — sans lancer. Une fois que l'athlète a amélioré le balancier du bras, réintroduisez progressivement le lancer.	**Service ciblé**
L'athlète sert court en permanence	• Veillez à ce que l'athlète comprenne qu'il doit utiliser tout le corps pour gagner en puissance et pas seulement le coude. • Apprenez à l'athlète à frapper le ballon avec une surface rigide telle qu'un poing fermé. • Demandez à l'athlète de se concentrer sur le balancier pour frapper le ballon au lieu de s'arrêter au point de contact.	**Service ciblé**
L'athlète sert en permanence des balles franches dans le filet	L'athlète est suffisamment fort. Il a simplement besoin de frapper légèrement en dessous du ballon pour lui donner plus de courbe.	**Service ciblé**
L'athlète sert en permanence à gauche ou à droite	• L'athlète peut pivoter le corps dans une direction ou une autre pour accompagner le balancier du bras. • L'athlète peut courber le bras dominant, coude vers l'intérieur, plutôt que de balancer l'ensemble du bras. Dans tous les cas, la correction consiste à limiter les mouvements du corps pendant le balancier du bras.	**Service ciblé**
L'athlète sert des balles longues	• Apprenez à l'athlète à balancer le bras plus lentement. • Demandez à l'athlète de reculer encore si l'espace le permet.	**Service ciblé**

Service en frappe haute

L'athlète est placé derrière la ligne de service, en face du filet, les pieds légèrement en décalé et plus écartés que la largeur des épaules. Le pied opposé à la main dominante doit se trouver légèrement en avant (pied gauche pour un athlète droitier), les orteils dirigés vers le point visé. Le poids du corps repose principalement sur le pied arrière. L'athlète doit tenir le ballon dans la main faible, à bout de bras face au corps, paume vers le haut. Le bras dominant doit être tenu au-dessus de l'épaule, coude à hauteur de l'oreille, pointant vers l'arrière, et la main en direction de l'avant (« pouce dans l'oreille » ou « mise en tension de l'arc »).

L'athlète lance doucement le ballon 1 mètre en l'air pour qu'il passe devant l'épaule dominante. Il bascule son poids du pied arrière au pied avant en déplaçant son centre de gravité vers l'avant et tourne le bras dominant, levé, dans la course du ballon. Il frappe franchement le ballon main ouverte, en visant un point situé légèrement au-dessus du filet. Il accompagne le mouvement d'un balancier du bras, en pivotant le haut du corps pour plus de puissance.

De nombreux athlètes adoptent également le service « balancier ». L'athlète est placé de la même manière que pour le service bas traditionnel décrit dans le chapitre précédent. Au lieu de tenir le ballon à hauteur de hanche et de balancer le bras à cette hauteur le long du corps, l'athlète tient le ballon à hauteur d'épaule, lance le ballon au-dessus de la tête et balance le bras pour entrer en contact avec le ballon dans un mouvement de « balancier ».

Points d'enseignement

Le mauvais lancer est le problème le plus fréquent en cas de service en frappe haute. De nombreux athlètes Special Olympics manquent de coordination pour réaliser un lancer correct à une main. Pour ces athlètes, une solution peut être efficace : le lancer à deux mains. Mécaniquement, le geste reste parfaitement identique en dehors du fait que l'athlète lance le ballon à deux mains et que le ballon doit être lancé plus haut pour laisser à l'athlète le temps de lever le bras et d'effectuer le mouvement de balancier.

Le deuxième problème rencontré est un mauvais balancier du bras. Souvent, les athlètes Special Olympics n'ont jamais appris la manière adéquate de lancer un ballon, parfaitement illustrée par le mouvement de frappe haute utilisé au volley-ball. La solution à ce problème de frappe consiste à remplacer le ballon de volley-ball par une balle de tennis ou une autre petite balle ronde et de s'entraîner à réaliser correctement un lancer au-dessus de la tête. Les athlètes doivent continuer à utiliser le service bas jusqu'à ce qu'ils soient capables de lancer efficacement n'importe quelle balle au-dessus de la tête. A ce moment-là, ils peuvent commencer à servir en frappe haute.

Progression de l'aptitude Service en frappe haute

Votre athlète sait :	**Jamais**	**Parfois**	**Souvent**
Lancer le ballon de manière précise	☐	☐	☐
Entrer en contact avec le ballon	☐	☐	☐
Frapper le ballon avec un point de contact rigide, ferme	☐	☐	☐
Réaliser un service en frappe haute réglementaire par-dessus le filet	☐	☐	☐
Réaliser un service en frappe haute réglementaire par-dessus le filet et dans les limites du terrain	☐	☐	☐
Placer le ballon avec précision dans une certaine zone du terrain	☐	☐	☐
	☐	☐	☐

Tableau des défauts de service en frappe haute et des rectifications

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice
L'athlète exécute un lancer imprécis	Travaillez la précision des lancers.	**Exercice de lancer de ballon**
L'athlète manque le ballon	Travaillez la précision des lancers	**Exercice de lancer de ballon**
L'athlète sert en permanence des balles franches dans le filet	Demandez à l'athlète de lancer le ballon légèrement plus haut et de se concentrer sur le fait de frapper le ballon « en hauteur » plutôt que droit devant, en visant un point imaginaire au-dessus du filet.	**Exercice de service ciblé**
L'athlète sert en permanence des balles molles dans le filet	• Apprenez à l'athlète à balancer le bras plus rapidement. • Apprenez à l'athlète à frapper le ballon avec une surface rigide et non une main molle. • Veillez à ce que le bras de l'athlète soit complètement tendu au-dessus de la tête au moment du contact avec le ballon.	**Exercice de service ciblé**
L'athlète sert en permanence à gauche ou à droite	• Vérifiez la précision du lancer. Si le ballon n'est pas lancé en face de l'épaule dominante, le service aura tendance à sortir des limites du terrain. • Ajustez la position de l'athlète sur la ligne de service. Les orteils doivent pointer vers la cible, en évitant tout mouvement excessif du haut du corps.	**Exercice de lancer de ballon / Exercice de service ciblé**
L'athlète sert des balles longues	• Apprenez à l'athlète à balancer le bras plus lentement.	**Exercice de service ciblé**

Exercices de service (bas et en frappe haute)

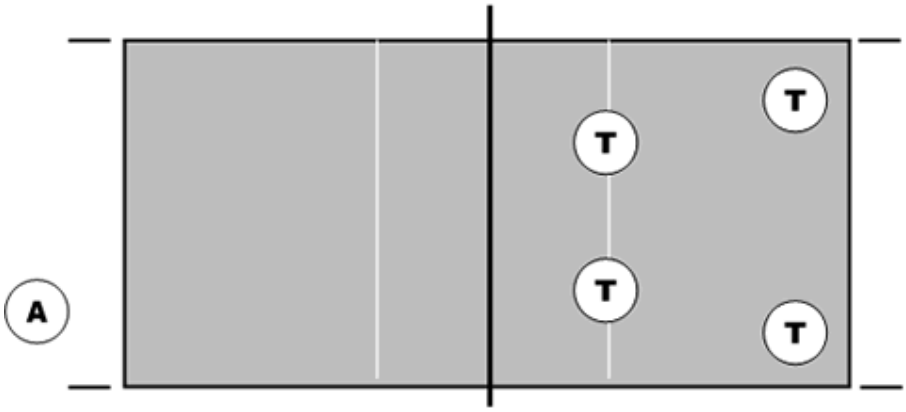
Les exercices énumérés ici peuvent être utilisés pour le service bas et en frappe haute.

Exercice de lancer de ballon

Description de l'exercice
Demandez à l'athlète d'adopter la position de service adéquate (perpendiculaire à la ligne de fond, pieds légèrement plus écartés que la largeur des épaules, main faible tenant le ballon devant, paume vers le haut). L'athlète jongle avec le ballon dans la même main, de manière répétitive. Au départ, le lancer n'est pas très haut, peut-être quelques centimètres seulement. Une fois que l'athlète a pris confiance avec un lancer très bas, augmentez progressivement la hauteur du lancer jusqu'à ce que le joueur soit capable de jongler régulièrement avec le ballon à 0,3 mètre.

Exercice de service ciblé

Description de l'exercice
Demandez à l'athlète d'adopter la position de service adéquate. L'entraîneur place des cibles de l'autre côté du filet — deux cibles à 3 mètres du filet et à 2 mètres de chaque ligne de côté ; deux cibles à 2 mètres de la ligne de fond et à 1 mètre de chaque ligne de côté. Les cibles peuvent être des chaises pliantes posées à plat, des journaux ouverts, des lignes tracées à la craie ou des coéquipiers assis ou allongés sur le sol. Toutes les cibles doivent être horizontales, afin de mieux entraîner les serveurs à servir dans le terrain, mais à distance des adversaires qui eux se tiendront debout (à la verticale).



Chaque athlète sert dix ballons vers ces cibles, identifiées verbalement et visuellement par l'entraîneur (à droite en profondeur, à gauche court, etc.). Immédiatement après chaque service, l'athlète court se mettre dans la position défensive indiquée sur le terrain, en simulant des conditions de jeu, puis retourne sur la ligne de service pour le service suivant. Un point est accordé pour chaque cible atteinte. Chaque athlète peut par exemple définir ses objectifs de performance pour passer d'un score de 3 points au début de l'entraînement à un score de 6 points d'ici la fin de la saison.

Une variante pour les athlètes qui manquent de force pour lancer le ballon par-dessus le filet depuis la ligne de fond réglementaire consiste à les placer sur la ligne des 3 mètres pour l'exercice. Ils pourront ainsi pratiquer leur technique de base tout en acquérant la force requise pour servir depuis la ligne de fond. Éloigner progressivement les athlètes du filet améliore leur confiance en eux à mesure qu'ils gagnent de la force.

Jeu de passes

Le joueur doit adopter une position athlétique — face à l'origine du ballon, les pieds légèrement en décalé et plus écartés que la largeur des épaules, genoux pliés, torse légèrement penché en avant, les mains relâchées devant le corps. Une fois qu'il décide de passer le ballon en manchette (et non en touche haute), l'athlète joint les mains d'une façon qui lui est confortable, pourvu que les pouces soient au même niveau. Le coudes doivent être droits et bloqués et les pouces orientés vers le sol, 1 mètre en avant de l'athlète.

L'athlète doit suivre la trajectoire du ballon et se déplacer de sorte que le ballon entre en contact avec un point des avant-bras situé au-dessus du poignet, entre ses bras tendus, tout en conservant une position athlétique ramassée sans perdre l'équilibre, dans quelque direction que ce soit.

Points d'enseignement
Aux niveaux élémentaires, le mouvement du ballon constitue le principal problème auquel sont confrontés les athlètes. Nombre d'entre eux craignent de mal évaluer la trajectoire du ballon et d'être frappés ou blessés. D'autres sont incapables de rester concentrés sur le ballon qui arrive sur eux. Le volley-ball exige une bonne perception de la profondeur et une excellente coordination entre les yeux et les mains. Exécuter patiemment des exercices progressifs peut permettre d'améliorer la confiance des athlètes de niveau élémentaire en leur capacité à passer un ballon en situation de jeu. Par exemple : s'entraîner à passer un ballon lancé depuis 1 mètre de distance et d'une hauteur de 2 mètres, puis lentement accroître la hauteur et la distance du lancer jusqu'à ce que l'athlète se sente capable de recevoir un service pendant un match.

Aux niveaux intermédiaires, le problème le plus fréquent est le souhait de relancer immédiatement le ballon par-dessus le filet (« une touche de balle »), plutôt que de le passer au passeur de l'équipe afin d'organiser l'attaque. Bien que cette technique puisse s'avérer efficace à court terme, elle retire l'élément de jeu d'équipe, très important pour véritablement apprécier le volley-ball. Les exercices « à trois touches de balle » en situation de jeu peuvent y remédier.

Les contusions/douleurs dans les avant-bras dont se plaignent fréquemment les joueurs peuvent être évitées en combinant une technique adéquate et l'utilisation de ballons de volley-ball plus mous et de manches longues. Souvent, les athlètes ne passent pas le ballon avec le bon endroit de leurs bras — ils utilisent les poignets et non la partie charnue de l'avant-bras.

Progression de l'aptitude Passe en manchette

Votre athlète sait :	**Jamais**	**Parfois**	**Souvent**
Créer une plateforme cohérente	☐	☐	☐
Adopter une position stable, un pied légèrement en avant de l'autre	☐	☐	☐
Adopter une véritable position athlétique	☐	☐	☐
Passer en manchette un ballon lancé directement vers lui	☐	☐	☐
Passer en manchette un ballon lancé à 1 mètre de lui	☐	☐	☐
Passer en manchette le ballon lancé au passeur	☐	☐	☐
Passer en manchette un ballon servi directement sur lui	☐	☐	☐
Passer en manchette un ballon servi dans sa zone de responsabilité	☐	☐	☐
Passer en manchette le ballon servi au passeur	☐	☐	☐
	☐	☐	☐

Tableau des défauts de passe en manchette et des rectifications

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice
Le joueur ne se déplace pas vers le ballon	Demandez au joueur de s'entraîner à déplacer les pieds vers un ballon lancé un peu plus loin (à gauche/à droite/en avant/en arrière). Invitez verbalement l'athlète à se déplacer pendant l'exercice.	**Exercice de la boussole**
Renvoyer immédiatement le ballon par-dessus le filet (« une touche de balle »)	Insistez sur le changement de direction du ballon vers une cible située du côté du filet où se trouve le joueur.	**Exercice DETA**
Frapper le ballon sur les poignets/pouces	Demandez au joueur de s'entraîner à attraper le ballon dans un berceau entre les avant-bras et les bras.	**Exercice de la saisie en panier**
Passer le ballon d'un bras	Demandez au joueur de s'entraîner à attraper le ballon dans un berceau entre les avant-bras et les bras.	**Exercice de la saisie en panier**
Balancements incontrôlés des bras au contact du ballon	Demandez au joueur de se concentrer pour faire une passe dans un angle correct sur une courte distance, vers une cible désignée, sans balancer les bras.	**Exercice DETA**
Passer le ballon trop haut sur les bras (coudes ou biceps)	Demandez au joueur de s'entraîner à attraper le ballon dans un berceau entre les avant-bras et les bras.	**Exercice de la saisie en panier**

Progression de l'aptitude Passe en touche haute

Le joueur doit adopter une posture athlétique — face à l'origine du ballon, les pieds légèrement en quinconce et plus écartés que la largeur des épaules, genoux pliés, tronc légèrement penché en avant, mains détendues devant le corps.

L'athlète doit suivre la course du ballon et se déplacer pour entrer en contact avec lui des deux mains, juste au-dessus et devant sa tête, comme s'il passait le ballon. Le ballon arrivant plus rapidement et de plus haut, les mains de l'athlète doivent être plus fermes. Le ballon ne doit pas simplement être renvoyé « d'une claque » au-dessus du filet, mais contrôlé et envoyé à l'attaquant.

Votre athlète sait :	**Jamais**	**Parfois**	**Souvent**
Adopter une position cohérente des mains au-dessus de la tête	☐	☐	☐
Adopter une position stable, un pied légèrement en avant de l'autre	☐	☐	☐
Adopter une véritable position athlétique	☐	☐	☐
Passer en touche haute un ballon lancé directement vers lui	☐	☐	☐
Passer en touche haute un ballon lancé à 1 mètre de lui	☐	☐	☐
Passer en touche haute le ballon lancé à l'attaquant	☐	☐	☐
Passer en touche haute un ballon servi directement sur lui	☐	☐	☐
Passer en touche haute un ballon servi dans sa zone de responsabilité	☐	☐	☐
Passer en touche haute le ballon servi à l'attaquant	☐	☐	☐
	☐	☐	☐

Points d'enseignement
La tendance à renvoyer directement le ballon par-dessus le filet est un problème fréquent en cas de passe en touche haute — « une touche de balle ». Celle-ci peut être limitée par des exercices qui mettent l'accent sur la modification de l'angle du ballon envoyé à l'attaquant plutôt que le renvoi immédiat à l'adversaire par-dessus le filet. Dans le cadre de tels exercices tenant compte du score, l'équipe ne peut marquer que si elle utilise les trois touches de balle avant de renvoyer le ballon par-dessus le filet.

Certains athlètes n'ont pas suffisamment de force dans les mains/poignets pour utiliser la technique adéquate de passe en touche haute. Ils peuvent souder leurs poignets et passer le ballon en manchette inversée au-dessus de leur tête à l'aide du dos de leurs poings (passe parfois qualifiée de tomahawk). Très peu précise, cette passe ne doit être utilisée que si l'athlète n'est pas capable de passer le ballon à l'aide de la technique adéquate décrite précédemment.

Tableau des défauts de passe en touche haute et rectifications

Erreur	**Rectification**	**Référence de l'exercice**
Mauvais choix entre passe en touche haute et passe en manchette	Pendant les exercices, l'entraîneur doit dire « mains » ou « bras » quand le ballon est en l'air pour inviter l'athlète à passer le ballon en touche haute ou en manchette.	**Exercice DETA**
Renvoyer immédiatement le ballon par-dessus le filet (« une touche de balle »)	Permettre à l'équipe de marquer des points dans un exercice seulement quand elle utilise trois touches de balle pour renvoyer le ballon.	**Exercice 3 contre 3 dans les 3 m**
En touche haute, le ballon glisse entre les bras du passeur	• Entraînez à saisir le ballon fermement et précisément au-dessus de la tête. • Recourez à la passe en manchette inversée (dite tomahawk) pour les athlètes qui manquent de force dans les mains.	**Exercice 3 contre 3 dans les 3 m**

Exercices de passes (en manchette et en touche haute)

Les exercices énumérés peuvent être utilisés pour les passes en manchette et en touche haute.

Exercice DETA (Développer efficacement toutes les aptitudes)

L' **exercice DETA** est décrit dans le chapitre **Échauffement** de ce manuel.

Exercice 3 contre 3 dans les 3 m

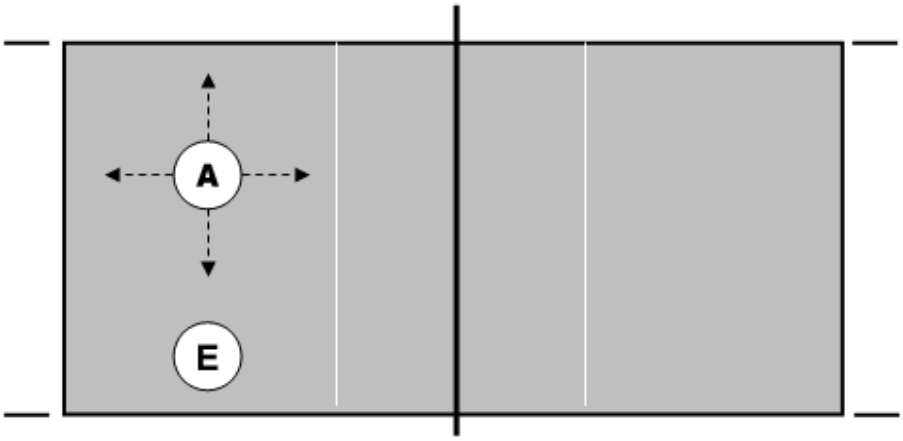
L' **exercice 3 contre 3 dans les 3 m** est décrit dans le chapitre **Échauffement** de ce manuel.

Exercice de la boussole

Description

L'athlète (A) adopte la position de passe adéquate à 3 mètres de l'entraîneur (E) environ, face à lui. L'entraîneur débute l'exercice en lançant le ballon directement devant l'athlète, qui lui renvoie le ballon. Ensuite, il lance le ballon 1 mètre à gauche de l'athlète, qui renvoie le ballon, puis 1 mètre derrière l'athlète, qui renvoie le ballon, 1 mètre à droite de l'athlète, qui renvoie le ballon, et enfin 1 mètre devant l'athlète. L'exercice est répété 4 fois.

A chaque fois que l'athlète se déplace vers le ballon, il doit retrouver sa position fondamentale d'origine pour attendre le lancer suivant — l'athlète ne doit pas anticiper le lancer suivant en courant vers cet emplacement en avance.



Cet exercice vise à forcer l'athlète à se déplacer en direction du ballon. L'entraîneur doit l'encourager verbalement durant tout l'exercice — déplace rapidement tes pieds dans la direction du ballon, adopte une position adéquate, etc.

Variantes

Pour les athlètes plus avancés, l'entraîneur peut varier l'emplacement à chaque fois sans les avertir plutôt que de respecter un modèle prévisible. Il peut également introduire des effets dans le lancer pour que l'athlète puisse s'entraîner à passer un ballon dans des situations de jeu.

Exercice de la saisie en panier

Description

Le but de cet exercice est de permettre aux athlètes de mieux évaluer à quel endroit leurs avant-bras doivent entrer en contact avec le ballon. Il est conçu pour les athlètes débutants ou les athlètes qui ont du mal à appréhender le point de contact entre leurs bras et le ballon ou à savoir à quel moment déplacer leurs pieds pour se trouver dans la position adéquate.

L'athlète adopte la position de passe adéquate à 3 mètres de l'entraîneur environ, face à lui. L'entraîneur lance doucement le ballon à l'athlète à 2 mètres du sol. L'athlète « attrape » le ballon en formant un panier avec ses bras tout en gardant les mains jointes.

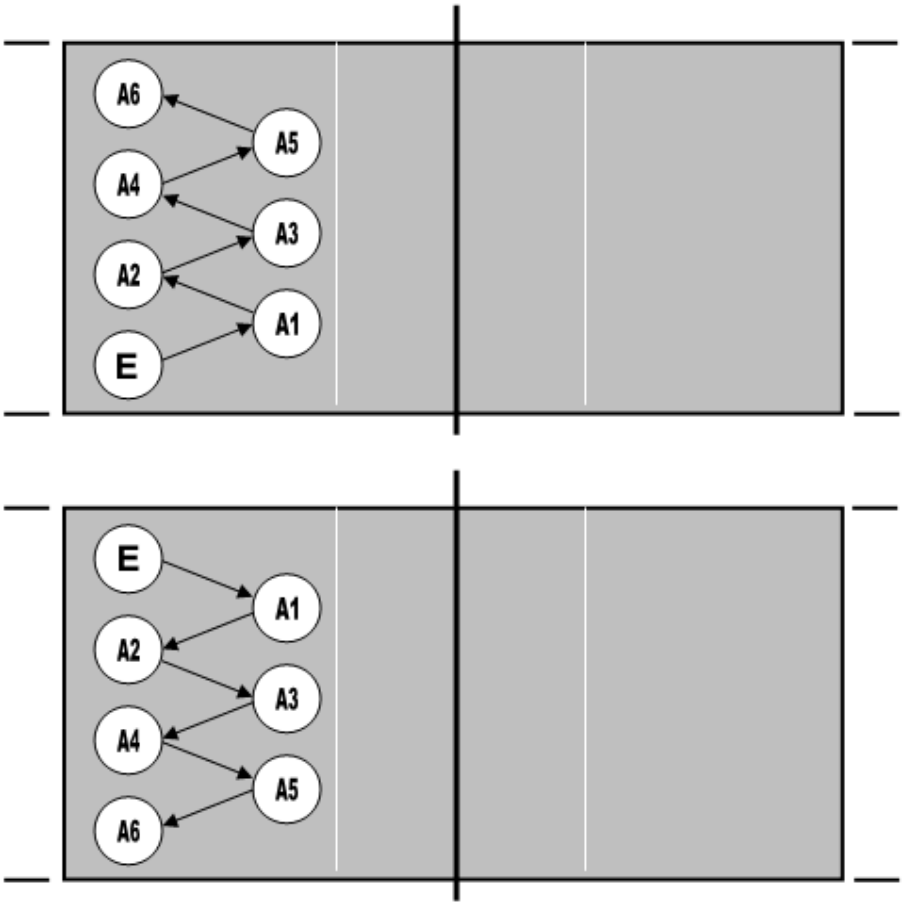
Variantes
L'exercice peut être compliqué en demandant à l'entraîneur de lancer le ballon de plus loin, plus haut, par-dessus le filet, ou un peu à l'écart de l'athlète pour le forcer à se déplacer afin d'attraper le ballon.

Une fois que l'athlète a prouvé qu'il était capable de trouver le point d'impact correct du ballon sur ses bras, il répète l'exercice décrit précédemment en renvoyant le ballon en manchette à l'entraîneur au lieu de l'attraper.

Exercice du zigzag

Description
Le but de cet exercice est d'enseigner le contrôle du ballon aux athlètes débutants tout en modifiant la direction du ballon, afin d'encourager les trois touches de balle pendant la compétition.

Les athlètes (A) sont alignés sur deux rangées, espacées d'environ 3 – 4 mètres. Ils se font face du même côté du filet. L'entraîneur commence l'exercice en lançant le ballon à l'athlète situé en position A1, qui passe le ballon à l'athlète situé en position A2, qui passe le ballon à l'athlète situé en position A3, et ainsi de suite jusqu'à ce que le ballon arrive au dernier athlète de la rangée, qui inverse l'ordre. L'exercice se poursuit tant que les athlètes sont capables de conserver le ballon en l'air à l'aide d'une technique appropriée. Il peut impliquer un nombre illimité d'athlètes, selon l'espace disponible.



Variantes
L'exercice peut être compliqué en variant la distance entre les athlètes. Plus ils sont loin les uns des autres, plus l'exercice est difficile.

Passe en touche haute

Le joueur doit faire face à la cible de la passe (et non à l'origine de la passe), les pieds plus écartés que la largeur des épaules, le pied gauche légèrement en avant du pied droit (indépendamment de la main dominante), les mains légèrement au-dessus et devant le front, comme pour tenir délicatement le ballon, les pouces pointant vers le front et les doigts en direction du ciel.

Le passeur doit attendre que le ballon entre en contact simultanément avec les deux mains. Ensuite, il modifie la trajectoire du ballon en le poussant des deux bras vers la cible, pour finir bras tendus et doigts pointant vers le ballon, qui forme un arc en direction de la cible.

Points d'enseignement
La passe en touche haute est la technique la plus difficile à assimiler pour tout joueur de volley-ball. Elle demande une coordination œil-main considérable et une vélocité permettant de se placer sous le ballon dans des conditions de compétition. La qualité de la passe influence directement l'efficacité des attaquants au sein d'une équipe.

De nombreuses équipes identifient les passeurs potentiels et les entraînent presque exclusivement en vue de développer les aptitudes nécessaires à l'attaque. Pour être passeur, un joueur doit être le plus mobile et le plus athlétique qui soit. Les passeurs doivent développer leurs aptitudes spécifiques à la fois en marge du reste de l'équipe et avec leurs coéquipiers.

Progression de l'aptitude Passe en touche haute

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Adopter une position cohérente des mains au-dessus de la tête	☐	☐	☐
Adopter une position stable, un pied légèrement en avant de l'autre	☐	☐	☐
Adopter une véritable position athlétique	☐	☐	☐
Accompagner le ballon avec une extension totale des bras	☐	☐	☐
Passer en avant un ballon lancé directement sur lui	☐	☐	☐
Passer en avant un ballon lancé à 1 mètre de lui	☐	☐	☐
Passer en avant le ballon au passeur	☐	☐	☐
Passer en arrière un ballon lancé directement sur lui	☐	☐	☐
Passer en arrière un ballon lancé à 1 mètre de lui	☐	☐	☐
Passer en arrière le ballon au passeur	☐	☐	☐
	☐	☐	☐

Tableau des défauts de passe en touche haute et des rectifications

Erreur	**Rectification**	**Référence de l'exercice**
Frapper le ballon des deux mains au lieu de contrôler le contact	Demandez au joueur de s'entraîner à attraper et à relâcher le ballon pour saisir le timing au moment d'entrer en contact avec le ballon.	**Exercice en balle tendue**
Double contact avec le ballon —frapper le ballon	Placer les mains le plus tôt possible dans la position adéquate tout en faisant face à la cible.	**Exercice en balle tendue**
Emplacement changeant de la passe (trop loin du filet, trop près, etc.)	Faire face à la cible plutôt qu'à l'origine de la passe.	**Exercice en balle molle**

Exercices de passes en touche haute

Exercice en balle tendue

Description
Dans cet exercice, l'athlète se tiendra dans la bonne position pour passer, face à l'entraîneur, à 1 mètre. L'entraîneur lancera doucement le ballon dans les mains de l'athlète, qui donnera un petit coup dans le ballon, le plus vite possible, pour le renvoyer en ligne droite vers l'entraîneur. Les mains de l'entraîneur doivent être tendues devant son visage, pour montrer à l'athlète où il/elle doit envoyer le ballon. Au fur et à mesure que l'athlète s'améliore, l'entraîneur peut lever les mains au-dessus de la tête et lancer le ballon à une distance plus importante, afin que l'athlète puisse commencer à dessiner un arc avec sa passe, au lieu d'une ligne droite.

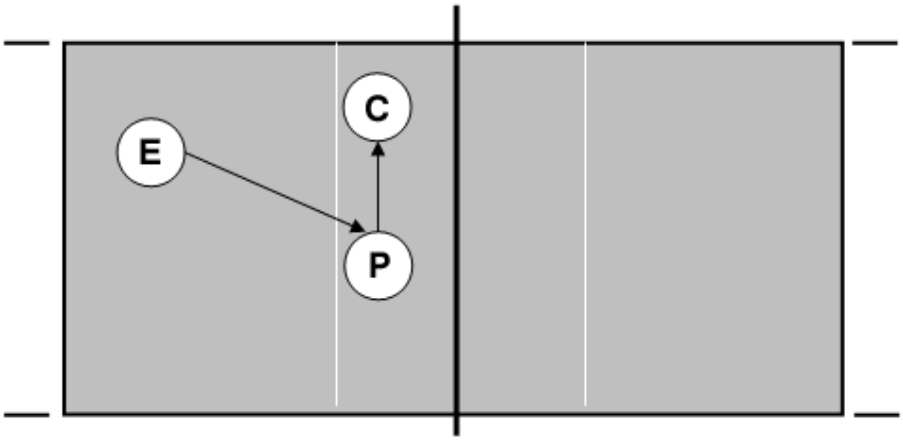
Le but de cet exercice est de permettre à l'athlète de s'entraîner : (1) à lever les mains plus tôt pour les placer dans la bonne position, (2) à attendre que le ballon entre en contact avec les mains avant de le passer, et (3) à donner un petit coup sur le ballon au lieu de le frapper avec les mains.

Variantes
Au fur et à mesure que l'athlète s'améliore, l'entraîneur peut augmenter la hauteur du lancer, lancer en angle plutôt qu'en ligne droite, ou même lancer avec un lift.

Exercice en balle molle

Description
Dans cet exercice, le passeur (P) commencera en position de face. L'entraîneur (E) démarrera l'exercice en lançant le ballon au passeur, qui passera le ballon à une cible statique (C).

L'intérêt de cet exercice est que le passeur se déplace le plus vite possible vers le ballon pour avoir le temps de s'arrêter, faire face à la cible, mettre les mains et le corps dans la bonne position et envoyer le ballon avec précision. Les lancers de l'entraîneur doivent correspondre au niveau de capacité du passeur réalisant l'exercice - des lancers bas et lents pour les passeurs débutants essayant de s'améliorer, et des lancers hauts avec lift par-dessus le filet pour les passeurs plus expérimentés.



Variantes
La valeur de cet exercice est que l'entraîneur peut imiter les conditions spécifiques du jeu en variant l'emplacement du lancer (loin du passeur - d'où le nom de l'exercice), la hauteur du lancer et le lift. L'emplacement de départ du passeur et de l'entraîneur peut varier pour que l'exercice soit plus facile ou plus difficile pour le passeur. L'exercice peut également exiger du passeur qu'il/elle fasse parfois une passe en arrière, augmentant la difficulté.

Même si utiliser un filet est la meilleure solution (situation de jeu), cet exercice peut également être réalisé contre un mur. Cette variation a l'avantage de permettre au passeur (P) et à un entraîneur assistant de s'entraîner dans un coin de la salle pendant que le reste de l'équipe utilise le terrain pour travailler le développement d'une autre technique.

D1

Attaque/frappe

Attaque debout

L'athlète doit se tenir en face de la direction que le ballon doit prendre (le plus souvent en angle par rapport à la passe), les pieds légèrement décalés dans l'alignement des épaules. Le pied situé du côté opposé de la main dominante doit être légèrement vers l'avant (pied gauche en avant pour un athlète droitier) et le poids du corps doit être principalement porté sur le pied en arrière. Le bras dominant de l'athlète doit être tenu au-dessus de l'épaule, le coude pointé en arrière, et doit se trouver au niveau de l'oreille, la main vers l'avant (« pouce dans l'oreille »). L'autre bras doit être tendu dans la direction que devra prendre le ballon.

Une fois que l'athlète est prêt à frapper, le bras libre va commencer à descendre pendant que le bras dominant se lève vers le ballon. Le poids de l'athlète va passer du pied arrière au pied avant et le bras va se balancer vers le ballon en cassant le poignet pour donner au ballon un effet lift.

Attaque sautée

Le mécanisme est le même que pour l'attaque debout, mais en sautant. L'athlète devra se trouver à une courte distance derrière l'endroit où arrivera la passe. Il/elle devra approcher de 3 ou 4 pas vers le ballon et les deux derniers pas seront sautés. L'avant-dernier pas est le plus long. Le dernier pas ramène les pieds l'un vers l'autre (groupement). En balançant le bras vers le haut, l'athlète peut gagner plus de hauteur. L'athlète doit faire le dernier pas avec le pied opposé au bras dominant (pied gauche pour athlètes droitiers).

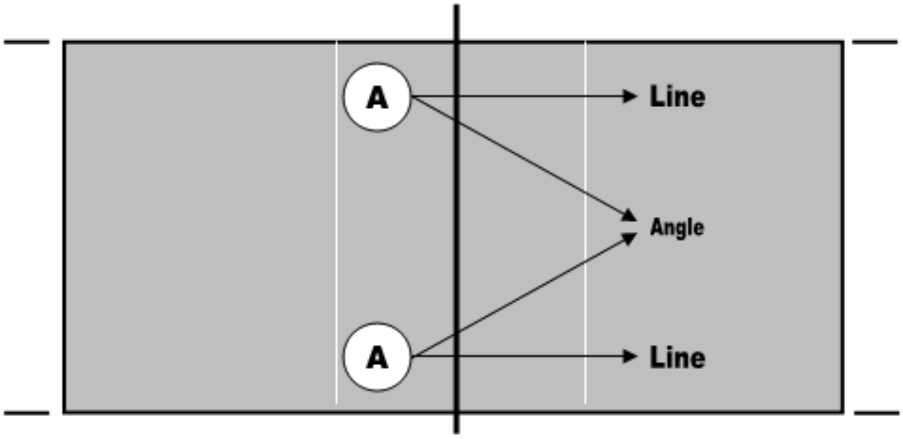
Points d'enseignement

Le mécanisme d'une attaque en hauteur est très similaire au lancer de n'importe quel ballon en hauteur - softball, balle de tennis, etc. Utiliser ces analogies physiques pour enseigner les mécanismes de la frappe au volley-ball peut aider certains athlètes à mieux les comprendre.

Les athlètes dont le niveau n'est pas très élevé n'ont souvent pas la force ou la coordination suffisante au niveau des bras pour attaquer le ballon d'un seul bras tout en sautant. Ces athlètes peuvent réussir en joignant leurs mains et en frappant le ballon du bas du poignet, avec les deux bras tendus par-dessus la tête et en restant au sol.

La plupart des athlètes Special Olympics (de tous niveaux de capacité) ne peuvent pas sauter pour atteindre le haut du filet et smasher. Des exercices se concentrant sur des frappes vers le haut plutôt que vers le bas sont plus adaptés pour eux. Lever les bras, casser le poignet et s'entraîner à bien placer leurs tirs dans le camp adverse leur permettra de devenir des attaquants efficaces, peu importe la hauteur ou leur capacité à sauter.

Les deux directions de frappe de base sont « tout droit » et « en angle ». Dans le schéma ci-dessous, les attaquants (A) peuvent choisir d'envoyer le ballon par-dessus le filet dans une des deux directions de base. La direction la plus simple pour les débutants est l'angle, car il y a plus d'endroits où l'athlète peut envoyer sa frappe. Au fur et à mesure que l'athlète assimile le mécanisme de frappe, il doit être encouragé à attaquer le ballon dans différentes zones du camp adverse par des indices verbaux de l'entraîneur ou du passeur.



Progression de la technique d'attaque/frappe

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Positionner correctement ses bras	☐	☐	☐
Tendre complètement les bras pendant la frappe et suivre le mouvement	☐	☐	☐
En position debout, smasher le ballon par-dessus le filet à partir d'un lancer ou d'une passe	☐	☐	☐
En position debout, smasher le ballon par-dessus le filet à l'aide d'une courte approche à partir d'un lancer ou d'une passe	☐	☐	☐
Frapper le ballon avec précision vers un endroit désigné sur le terrain, à partir d'un lancer ou d'une passe	☐	☐	☐
Frapper avec précision une série de lancers ou de passes à différentes hauteurs, en position debout	☐	☐	☐
Calculer son saut pour smasher le ballon par-dessus le filet à l'aide d'une courte approche à partir d'un lancer ou d'une passe	☐	☐	☐
Calculer son saut pour frapper le ballon avec précision vers un endroit désigné sur le terrain à partir d'un lancer ou d'une passe	☐	☐	☐
Calculer son saut pour frapper avec précision un lancer ou une passe à différentes hauteurs	☐	☐	☐
	☐	☐	☐

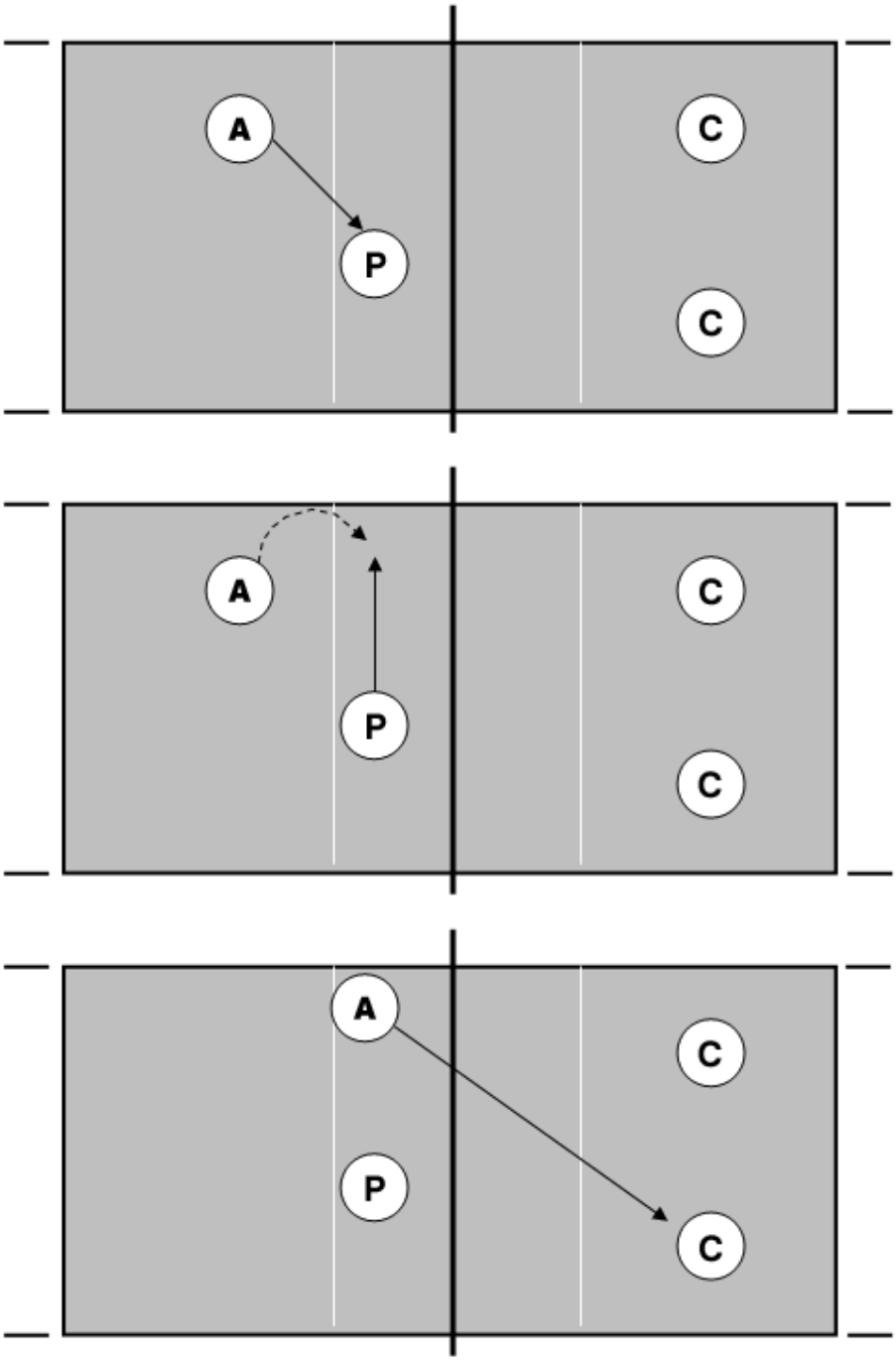
Tableau des défauts en attaque/frappe et des rectifications

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice
Approche sans arrêt effectuée au mauvais moment (dépassement de la balle ou arrivée tardive)	• Entraînez l'athlète à attendre que l'entraîneur/passeur donne l'ordre de démarrer l'approche (après que la balle ait été passée ou lancée). • Adaptez la distance par rapport au filet au temps d'attente que doit respecter l'athlète avant l'approche (plus loin pour un athlète trop rapide, plus près pour un athlète trop lent).	**Exercice d'entraînement ciblé**
Frappe et envoie sans arrêt le ballon dans le filet	L'athlète frappe peut-être le ballon trop fort par rapport à son niveau de précision. • Si la frappe s'effectue au sol, visez juste au-dessus du filet. • Si la frappe s'effectue en sautant, arrêtez de frapper vers le bas et concentrez-vous plutôt sur une frappe moitié moins puissante, tout en « cassant » le poignet pour envoyer le ballon vers le haut et par-dessus le filet avec un lift.	**Exercice d'entraînement ciblé**
Ne cesse de faire sortir le ballon (frappe trop profonde)	L'athlète frappe le ballon trop fort et doit diminuer sa force de moitié tout en « cassant » le poignet pour envoyer la balle vers le haut, par-dessus le filet avec un lift.	**Exercice d'entraînement ciblé**
La main/le poignet de l'athlète n'est pas assez fort pour faire passer le ballon par-dessus le filet	L'athlète peut frapper le ballon avec les deux mains jointes (mouvement défensif - [appelé tomahawk] où le ballon est frappé du bas des mains).	**Exercice d'entraînement ciblé**

Exercices d'attaque/frappe

Exercice d'entraînement ciblé

Description
Un entraîneur ou un passeur (P) se tient du même côté du filet que l'attaquant (A). L'attaquant démarre l'exercice en envoyant la balle au passeur, qui passera la balle vers l'extérieur, afin que l'attaquant puisse approcher et frapper. L'attaquant visera l'une des cibles (C) de l'autre côté du filet.



Variantes

Cet exercice peut être réalisé en demandant à l'athlète d'attaquer le ballon au sol ou en l'air, près du filet ou à 3 ou 4 mètres du filet, ou avec une passe haute ou basse. Si les capacités de l'attaquant ne sont pas très élevées, vous pouvez lui indiquer à quelle passe s'attendre avant le début de l'exercice (« celle-ci sera loin du filet ») ; si son niveau est plus élevé, l'attaquant devra adapter son approche sans aucun indice verbal.

L'exercice peut également être réalisé sur le côté droit en inversant les angles.

Obstruction

L'obstruction est une technique avancée qui requiert une grande taille, une bonne capacité à sauter et de savoir calculer son saut par rapport à l'attaquant. Alors que la plupart des athlètes Special Olympics n'essaieront pas (et ne doivent pas) contrer, ceux qui en sont capables peuvent changer toute l'énergie du jeu, grâce à une obstruction bien réalisée.

L'athlète doit se tenir bien en face du filet, à environ 15 ou 20 centimètres, les pieds parallèles et un peu plus rapprochés que les épaules, les mains près du corps devant la poitrine et les paumes vers le filet. L'athlète fléchira bien les genoux puis sautera vers le haut, en tendant les bras le plus haut possible. L'athlète doit essayer de passer les mains par-dessus le filet, les deux bras tendus, le plus loin possible sans toucher le filet.

Le bloqueur extérieur doit être dans l'alignement de l'épaule intérieure de l'attaquant, pendant que celui-ci/celle-ci lancera le ballon. Un bloqueur sur le côté droit du terrain devra poser son bras droit sur le ballon. Un bloqueur sur le côté gauche du terrain devra poser son bras gauche sur le ballon. C'est la meilleure solution pour contrer une attaque en « angle » ou en droit-croisé.

Points d'enseignement
Un problème récurrent est de voir un athlète confondre l'obstruction d'une passe courte et une chance d'atteindre le ballon, avec une attaque sur le ballon effectuée avant que l'adversaire puisse lui-même l'attaquer. Cela entraîne généralement une violation du filet de la part du bloqueur.

L'athlète peut tendre les bras à droite ou à gauche si nécessaire pour bloquer un ballon, mais ce geste doit être effectué avec les deux bras, sans sauter sur le côté. Ce genre de sauts augmente le risque de mal retomber et de se blesser ou de rentrer en collision avec ses coéquipiers. Le bloqueur doit sauter bien droit, toujours retomber sur les deux pieds, à l'endroit même d'où il a décollé.

L'athlète doit se concentrer sur un point spécifique au-dessus du filet plutôt que d'agiter les bras en espérant toucher le ballon. L'objectif principal de l'obstruction est de couvrir une partie du terrain et forcer l'attaquant à frapper dans le bloc ou dans les bras d'un des défenseurs, qui couvrent le reste du terrain. Les bloqueurs décideront de couvrir la « ligne » ou « l'angle » avant de sauter et le reste de l'équipe s'arrangera pour couvrir le reste du terrain, en tant que défenseurs.

Progression de la technique de blocage

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Se positionner correctement pour bloquer	☐	☐	☐
Sauter correctement en essayant d'aller le plus haut possible	☐	☐	☐
Positionner correctement les bras au-dessus du filet	☐	☐	☐
Se positionner face à l'approche des attaquants	☐	☐	☐
Calculer correctement son saut par rapport à l'attaque des adversaires	☐	☐	☐
Retomber correctement au sol	☐	☐	☐
	☐	☐	☐

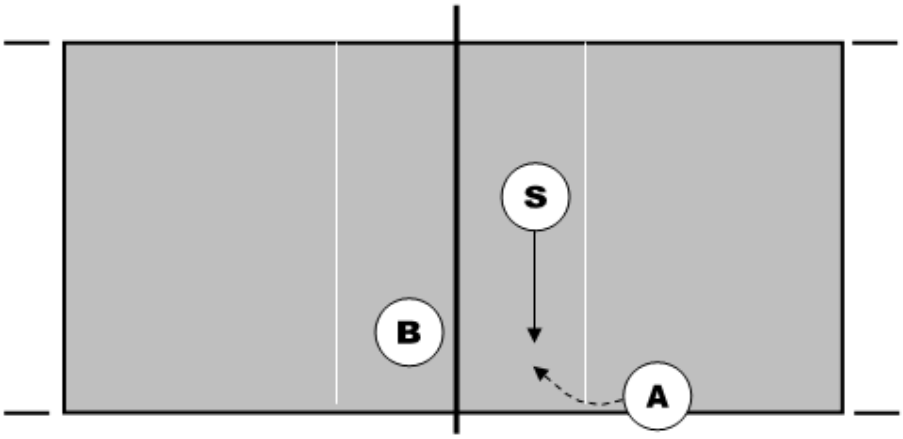
Tableau des défauts de blocage et des rectifications

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice
Calcule mal son saut	Attendez que le serveur lève le pied et saute.	**Exercice Au bon endroit, dans le bon timing**
Saute sur le côté pour bloquer plutôt que vers le haut	Demandez à l'athlète de s'entraîner à se déplacer plus tôt - et à retomber à l'endroit même où il a sauté. Il ne faut pas se déplacer en l'air.	**Exercice Au bon endroit, dans le bon timing**
Le saut n'est pas assez haut	L'athlète fléchit peut-être la taille au lieu des genoux.	**Exercice Retour en arrière**
Touche sans arrêt le filet en montant	Réduisez les mouvements des bras avant que l'athlète ne soit en l'air.	**Exercice Retour en arrière**
Touche sans arrêt le filet en descendant	Concentrez-vous sur votre coup par-dessus le filet puis gardez les mains au-dessus de la tête au lieu de les laisser retomber vers l'avant (il faut retomber au sol, les mains levées).	**Exercice Retour en arrière**

Exercices de blocage

Exercice Au bon endroit, dans le bon timing

Description
Un entraîneur ou un passeur (S) se tient du côté opposé du filet par rapport au bloqueur (B) et démarre l'exercice en lançant avec précision le ballon en direction d'un point prédéfini où un attaquant (A) **le frappera en angle**. Le bloqueur s'entraîne à calculer son saut de blocage par rapport au saut de l'attaquant.



Variantes
Une fois que le bloqueur est capable de calculer correctement son blocage, l'entraîneur/passeur peut changer le point d'arrivée du lancer : plus vers l'extérieur, plus vers le centre, plus bas, plus haut, etc. Cela force le bloqueur à se déplacer et à trouver une nouvelle position, tout en calculant son saut par rapport au joueur qui a frappé le ballon.

Le bloqueur se déplacera avec un rapide pas chassé (2 pas) gauche-droite (ou droite-gauche) s'il/elle doit se déplacer d'un mètre ou moins. Si le bloqueur doit se déplacer de plus d'un mètre, il/elle devra se retourner et se déplacer rapidement vers le bon emplacement, puis sauter : il s'agit d'un cross-over en 3 pas.

Exercice Retour en arrière

Description
Un entraîneur se tient d'un côté du filet en tenant le ballon à 5 centimètres au-dessus du filet, une moitié du ballon de chaque côté du filet. L'athlète devra trouver la bonne position de blocage du côté opposé à l'entraîneur. Lorsque celui-ci donne le signal (en agitant le ballon), l'athlète doit sauter, placer ses mains autour du ballon sans toucher le filet et retomber correctement en tenant le ballon.

Variantes
Cet exercice sera modifié pour pouvoir convenir à tous les athlètes selon leurs capacités physiques. Placer le ballon plus haut au-dessus du filet, plus loin dans le camp opposé et/ou à droite ou à gauche de l'athlète sont d'excellents moyens de stimuler les joueurs les plus athlétiques.

Récupération

La récupération est tout aussi importante que l'échauffement ; cependant, elle est souvent ignorée. Arrêter une activité brusquement peut causer une accumulation locale de sang en quantité anormale et l'élimination plus lente des toxines dans le corps de l'athlète. Cela peut également causer des crampes, des douleurs et autres problèmes pour les athlètes Special Olympics. La récupération réduit progressivement la température corporelle et le rythme cardiaque et accélère le processus de rétablissement avant la prochaine séance d'entraînement ou compétition. Veuillez noter que la récupération est également le bon moment pour s'étirer. Les muscles sont chauds et réceptifs aux mouvements d'étirement.

Activité	Objectif	Temps (minimum)
Course aérobie lente	Fait baisser la température du corps Réduit progressivement le rythme cardiaque	2 minutes
Étirements	Enlève les déchets des muscles	5 minutes

Exemples d'exercices

Équipe débutante

Echauffement (10-15 minutes)

- Jogging : 3 minutes autour du terrain
- Etirements : poitrine, épaules et bras, tendons, quadriceps, aine et mollets
- Echauffement en équipe : exercices d'échauffement, passes et frappes, passes et services pour échauffer le corps

Travail de la technique (45 minutes)

Introduction à la passe

- Une fois que l'entraîneur a montré la bonne technique, les athlètes s'entraînent à effectuer les bons mouvements de passe sans ballon.
- Les athlètes forment deux lignes l'une en face de l'autre à 2 mètres de distance et s'entraînent à se passer le ballon.

Introduction au service

- Montrez comment servir à la cuillère.
- Les athlètes forment deux lignes l'une en face de l'autre à 2 mètres de distance du même côté du filet et s'entraînent à servir en se concentrant sur le bon mouvement plutôt que sur la distance ou la hauteur.
- Au fur et à mesure que les athlètes s'améliorent, ils/elles doivent s'éloigner les uns des autres et passer de chaque côté du filet.

Introduction à la frappe

- Montrez le bon mouvement de frappe.
- Les athlètes forment une ligne en face du filet, à deux mètres de distance et s'entraînent à frapper le ballon par-dessus le filet. Le ballon vient d'un entraîneur placé à 1 mètre et qui le lance doucement aux athlètes.

Concept en équipe (15 minutes)

- Pratiquez les positions avec six joueurs sur le terrain.
- Expliquez la rotation standard (dans le sens des aiguilles d'une montre) et comment les substitutions sont réalisées.
- Parlez des responsabilités de défense et d'attaque de chaque poste (qui passe, qui frappe, etc.)

Récupération (10 minutes)

- Rassemblez l'équipe pour des étirements et la récupération.
- L'entraîneur fera un commentaire positif sur chaque athlète au sein d'un « cercle des vainqueurs ».

Équipe intermédiaire

Echauffement (10-15 minutes)

- Jogging : 5 minutes autour du terrain
- Etirements : poitrine, épaules et bras, tendons, quadriceps, aine et mollets
- Echauffement en équipe : exercices d'échauffement, passes et frappes, passes et services pour échauffer le corps

Travail de la technique (15 minutes)

Exercice DETA

- Concentrez-vous sur une passe précise du ballon au passeur.

Concept en équipe (15 minutes)

Réception du service

- Apprenez à l'équipe à recevoir les services et à s'entraîner à passer le service au passeur.
- L'entraîneur ou l'assistant doit diriger l'exercice en servant un peu partout sur le terrain, permettant à l'équipe de s'entraîner à passer et à communiquer.
- Pour chaque passe correcte, l'équipe reçoit un point ; l'exercice se termine lorsque l'équipe atteint un nombre défini de passes correctes ou lorsqu'un certain nombre de passes correctes a été réalisé à la suite.

Mêlée (30 minutes)

Divisez l'équipe en deux groupes de six et jouez selon les règles de la compétition.

- Dans l'idéal, il faut jouer à six contre six. Les entraîneurs, volontaires ou membres de la famille peuvent être recrutés pour compléter une équipe.
- Si possible, demandez à un arbitre d'utiliser son sifflet et des signes de la main pour que l'équipe sache à quoi s'attendre en compétition.

Récupération (10 minutes)

- Rassemblez l'équipe pour des étirements et la récupération.
- L'entraîneur fera un commentaire positif sur chaque athlète au sein d'un « cercle des vainqueurs ».

Équipe avancée

Echauffement (10-15 minutes)

- Jogging : 5 minutes, autour du terrain, en exécutant de grands et lents balancements des bras.
- Etirements : poitrine, épaules et bras, tendons, quadriceps, aine et mollets
- Echauffement en équipe : exercices d'échauffement, passes et frappes, passes et services pour échauffer le corps

Travail de la technique (15 minutes)

Exercice DETA

- Concentrez-vous sur une passe précise du ballon au passeur.

Concept en équipe (15 minutes)

Points de transition

- Apprenez à l'équipe à recevoir un service.
- L'entraîneur ou l'assistant doit diriger l'exercice en servant ; l'équipe passera et attaquera avec le ballon, par-dessus le filet.
- Dès que le ballon s'éloigne du filet (et avant que l'équipe soit de nouveau prête), l'entraîneur lancera le second ballon sur le terrain, obligeant l'équipe à revenir immédiatement en défense.
- Si l'équipe est capable de passer et d'attaquer avec le second ballon par-dessus le filet pendant la transition, elle gagne un point.
- Si l'équipe frappe moins de trois fois ou n'arrive pas à renvoyer l'un des ballons de l'autre côté du filet, aucun point n'est marqué et l'exercice reprend.
- Une fois que l'équipe aura marqué 5 points, l'exercice prend fin.

Mêlée (30 minutes)

Divisez l'équipe en deux groupes de six et jouez selon les règles de la compétition.

- Idéalement, il faut jouer à six contre six ; cependant, pour les joueurs de niveau avancé, la mêlée peut s'effectuer à quatre contre quatre, trois contre trois ou même deux contre deux.
- Si possible, demandez à un arbitre d'utiliser son sifflet et des signes de la main pour que l'équipe sache à quoi s'attendre en compétition.

Récupération (10 minutes)

- Rassemblez l'équipe pour des étirements et la récupération.
- L'entraîneur fera un commentaire positif sur chaque athlète au sein d'un « cercle des vainqueurs ».

Modifications

En compétition, il est important que les règles ne soient pas modifiées selon les besoins ou même les préférences des athlètes. Cependant, il existe un nombre limité de modifications des règles du volleyball approuvées et adaptées aux besoins des athlètes Special Olympics. Les entraîneurs peuvent modifier les exercices de l'entraînement, leur style d'entraînement et même les équipements sportifs pour aider les athlètes à réussir, tant que la modification effectuée respecte les lignes directrices établies par le **Règlement du volley-ball Special Olympics**.

Pour les athlètes aux capacités faibles, deux alternatives approuvées sont possibles pendant les compétitions : la compétition modifiée et la compétition Techniques individuelles. Tous les détails figurent dans le **Règlement du volley-ball Special Olympics**.

Prendre en compte les besoins spéciaux d'un athlète

Certains athlètes Special Olympics n'ont que l'usage limité de l'un de leurs bras. Cela crée des difficultés lorsqu'il faut servir et passer. A l'entraînement, l'athlète peut être capable d'apprendre à lancer et à servir d'une seule main. Cet athlète peut avoir des difficultés à jouer en ligne de fond, où la passe est la fonction principale. Des ces programmes qui proposent la règle du libero, l'athlète peut prendre la place du joueur en ligne de fond un nombre illimité de fois, permettant ainsi à l'athlète, dont l'usage du bras est limité, de jouer uniquement à l'avant.

Certains athlètes souffrent de déficiences auditives, ce qui peut s'arranger en rappelant à tout le monde que les signaux de l'arbitre sont accompagnés d'un coup de sifflet et d'un geste de la main. En utilisant les mêmes gestes qu'à l'entraînement, tous les athlètes apprendront à bien être attentifs à ce qui les entoure.

Modifier votre méthode de communication

Les différents athlètes ont besoin de systèmes de communication différents. Par exemple, certains athlètes apprennent et répondent mieux aux exercices qui leur ont déjà été montrés, tandis que d'autres ont besoin de plus de communication verbale. Certains athlètes peuvent avoir besoin d'un mélange - voir, entendre et même lire une description de l'exercice ou de la technique avant de pouvoir maîtriser cette technique.

Entraînement croisé

L'entraînement croisé est un néologisme qui désigne le remplacement de techniques directement impliquées dans un exercice, par d'autres techniques. L'entraînement croisé a été mis en place dans le cadre de la rééducation après une blessure et est aujourd'hui également utilisé pour prévenir les blessures.

La valeur et la diversité d'un exercice spécifique sont limitées. La raison de l'entraînement croisé est d'éviter les blessures et de maintenir l'équilibre musculaire durant une période d'entraînement sportif spécifique intense. L'une des clés du succès en sports est de rester en bonne santé et de s'entraîner sur le long terme. L'entraînement croisé permet aux athlètes de s'entraîner de façon spécifique à un évènement, avec enthousiasme et intensité, en minimisant les risques de blessure.

Le basket-ball, le tennis et la natation sont des sports Special Olympics qui fournissent d'excellentes opportunités d'entraînements croisés, lorsque vous disposez des installations adéquates. Le basket-ball renforce les techniques de sauts, le tennis enseigne le jeu de jambes et la perception des profondeurs, et la natation renforce les articulations des épaules et améliore la condition cardiovasculaire générale.

Même si les compétitions sanctionnées de volley-ball Special Olympics sont généralement des compétitions à six contre six « en salle », encouragez les athlètes à jouer sur différentes surfaces et avec moins de joueurs dans leur équipe. Jouer sur une pelouse ou sur du sable permet aux athlètes de défendre de façon plus agressive en minimisant le risque de blessure quand ils/elles plongent ou roulent sur le sol. En jouant à quatre contre quatre, trois contre trois ou même deux contre deux, les athlètes sont forcés de couvrir plus de terrain et d'appliquer toutes leurs techniques, ce qui accélère le développement de leur technique.

NOTE : Comme toujours, les entraîneurs doivent prendre en compte les capacités physiques et handicaps de leurs athlètes, lorsqu'ils leur demandent de jouer différemment.