

Les techniques du volley-ball

Comme vous le savez sans doute, le Volley-ball est l'un des sports les plus difficile à maîtriser sur le plan technique. En effet, chaque geste, que l'on évoque la réception, la passe ou le smash, suppose une grande maîtrise de ses gestes et une bonne coordination.

Or, comment maîtriser ces mouvements sans en connaître la théorie? Donc il s'avère nécessaire de présenter chacune des techniques fondamentales du volley-ball.

La passe.

La passe est une balle envoyée à un attaquant pour qu'il puisse effectuer une action offensive. Elle suit le plus souvent une réception, et elle est donc la deuxième touche de balle.

La passe se fait en général avec les doigts, les deux mains au dessus de la tête. Cette technique doit permettre un toucher de balle délicat et précis. Dans des situations critiques la passe se fera en manchette.

En principe, un joueur de l'équipe est spécialisé. Cependant, tous les joueurs devront apprendre à maîtriser au minimum cette technique afin de pouvoir suppléer le passeur dans des cas d'urgence.

La passe est une habileté subtile qui suppose une coordination et un timing précis.

1) les techniques de base (non spécifiques aux passeurs).

a) L'attitude préparatoire.

Le joueur doit impérativement être situé au dessous de la balle. Il aura les épaules orientées vers l'attaquant. Les pieds sont écartés dans le prolongement des épaules et le pied droit légèrement en avant du pied gauche.

Le joueur doit bien évidemment être dans une position fléchie mais le tronc doit être droit. Le bassin doit être situé en dessous de la balle ni trop en avant ni trop en arrière.

Les bras seront souples relâchés, les coudes fléchis. Les doigts doivent être relâchés et écartés. Les pouces sont verticaux et se font face. En position de passe les index et les pouces doivent avoir une forme de pique de jeu de carte au travers duquel on doit pouvoir voir la balle.

b) Le contact avec la balle.

Le contact avec la balle se fait dans l'axe du corps, juste au devant de la tête, et environ 15 cm au dessus. Le contact ne se fait pas uniquement du bout des doigts mais plutôt sur toute

leur longueur. Seuls les petits doigts feront exception puisqu'ils ne feront qu'effleurer la balle. Par contre la paume ne doit pas toucher la balle.

Notez que plus la surface des doigts en contact avec la balle est importante, plus la passe aura de chance d'être précise. De plus, le rôle du pouce dans le geste de passe est fondamental. Il assure un bon contrôle de l'exécution du mouvement. De plus, il facilite la passe arrière.

La passe tire sa force de propulsion de la jambe arrière. Cette force doit s'amplifier en passant par le bassin et se transmettre aux bras, puis aux coudes et enfin aux doigts (c'est pourquoi on observe que lors de passes longues les bons passeurs fléchissent beaucoup plus leurs jambes dans le but d'en tirer un maximum de force.)

En bref, le mouvement de passe s'apparente à celui d'un ressort, qui recevrait un poids et le renverrait.

Enfin, si la passe est réussie on doit constater dans la balle qui repart une absence d'effet où peut être un léger effet rétro.

2) Le passeur et ses techniques spécifiques.

Le passeur est peut être le joueur le plus fondamental dans une équipe. Il joue un rôle similaire à celui d'un quater back au football américain. Les attaquants proposent un certain type d'attaque mais c'est au final le passeur qui dispose.

En principe, le geste de passe du passeur est identique dans ses grandes lignes à celui des autres joueurs tel qu'expliqué plus haut. Cependant, on doit relever certaines spécificités:

- Le geste du passeur doit être plus continu et plus souple que celui des autres joueurs afin de donner moins d'indications aux adversaires.

- le geste du passeur doit être aussi plus rapide dans son exaction toujours dans un but de confidentialité.

- Chez le passeur le rôle des poignets est plus fondamental que chez les autres joueurs. Cela lui permettra de donner des balles de vitesse et de profondeur différentes sans que cela soit "téléphoné".

La réception.

Là encore nous sommes en présence d'un geste d'une grande technicité. Il requiert une bonne préparation (placement par rapport à la balle, préparation des surfaces de frappe...), et une bonne exécution du geste.

1) La préparation.

a) Le placement par rapport à la balle.

Le but du placement est relativement simple à énoncer. On peut considérer qu'il s'agit pour tout joueur, qu'il soit dans la position de réceptionner un service ou un smash, de se

placer de telle façon qu'il puisse, s'il ne réceptionnait pas voir passer la balle entre ses jambes sans bouger d'un pouce.

Une fois placé de la sorte, le joueur, n'aura qu'à exécuter le geste de réception. Le résultat sera un risque d'échec porté à son minimum.

Mais dès lors une question se pose: comment arriver à un tel placement? La seule réponse réside dans l'anticipation du joueur.

b) Le geste de réception ou manchette.

Le but de ce geste est de former une sorte de plateau avec les deux avant bras, plateau qui sera orientable aux grés de la volonté du joueur.

Les avant bras sont ouverts de façon à permettre d'obtenir une surface de frappe la plus étendue possible.

Notez que les surfaces de frappe doivent être préparées bien avant le contact avec la balle. Pour cela, il est bon lorsque l'on débute de tenir les bras écartés le long du corps avant de les rejoindre au moment du contact avec la balle.

2) l'exécution du geste proprement dite.

Une fois le joueur correctement placé, et les surfaces de frappe correctement préparées, il est nécessaire que celui-ci pense à décontracter ses avant bras afin qu'ils soient "modulables".

La frappe ou plutôt le contact devra toujours se faire d'arrière en avant. Faute de quoi, la balle risque de partir en arrière. Selon le cas, il faudra soit imprimer une certaine force à la balle, soit amortir la frappe. Le joueur doit s'efforcer d'apprendre à se rendre maître de ses avant bras de façon à en faire ce qu'il veut, afin d'adapter ceux-ci aux types de balles qu'il recevra.

3) La défense haute.

Il arrive que le ballon arrive dans la direction de la tête du joueur à une vitesse telle qu'il ne peut amorcer un placement de réception basse. Il devra donc réaliser une touche de balle haute mais ce ne sera pas une passe (à moins de vouloir y laisser quelques doigts.).

En ce domaine deux écoles s'affrontent:

- La touche de balle haute sur les avant bras. Il s'agit de réunir ses deux avant bras en bouclier au dessus de la tête. (Personnellement je n'aime pas cette technique peu précise à mon goût et peu modulable.)

- La touche de balle haute sur les paumes des mains. Cette technique présente l'avantage de se préparer de la même façon qu'une passe et permet, à mon avis un bien meilleur contrôle de balle.

Le smash.

Le smash se décompose idéalement en 5 phases de difficultés inégales. Examinons les unes après les autres.

1) La phase de la course d'élan.

C'est la phase de préparation du smash. Il faut tenir compte de plusieurs objectifs:

- Il est nécessaire de bien regarder la trajectoire de balle afin de prendre un maximum d'informations sur celle-ci et de se placer en conséquence.
- Il faudra prendre des informations sur le contre et la défense adverse.
- préparer un projet d'attaque en fonction des informations récoltées.

Il existe plusieurs types de courses d'élan, mais la plus commune et la plus répandue (du moins pour un attaquant aux ailes) est la course en courbe. En effet elle présente plusieurs avantages:

- Elle permet de visualiser plus facilement le contre et la défense adverse.
- Elle permet de se présenter après la phase de saut dans une position qui permet de frapper aussi bien ligne que diagonale.

La course se fera à une vitesse assez limitée afin de pouvoir là encore emmagasiner un maximum d'informations et de pouvoir contrôler au maximum son saut.

2) L'appel.

Après la course d'élan, le joueur devra effectuer ce qu'on appelle un sursaut. Il consiste pour un droitier à envoyer la jambe droite en avant, et le plus loin possible. Lorsque le pied droit touche le sol, le pied gauche doit le rejoindre afin de sauter à deux pieds. (Un saut au volley se fait la plupart du temps à deux pieds sauf cas d'urgence ou technique spécifique)

Il est important de bien saisir le timing. Pour le comprendre il n'y a pas d'autre solution que de voir ceux qui savent.

3) Le saut.

Le saut se fait donc à 2 pieds. Afin de gagner en hauteur au point de vue du saut et du bras, il est fondamental de jeter ses deux bras en l'air au moment du saut.

Plus le sursaut est bien réalisé, plus le saut a de chance d'être efficace. Tout dépend de la vitesse horizontale lors du sursaut, et bien sûr de la puissance musculaire du joueur.

4) L'armé du bras.

Cette phase du smash est parfois très difficile à acquérir pour certains, alors que d'autres s'en tirent plutôt facilement.

Il est impossible de dresser une typologie de tous les armés existants, cependant on peut indiquer ce que doit permettre un bon armé du bras:

- Il doit permettre une hauteur de frappe maximum, c'est à dire permettre une frappe bras tendu.

- Il doit permettre une puissance de frappe maximale.

Notons que la plupart des joueurs amateur privilégient la puissance de frappe au détriment de la hauteur de celle-ci, ce qui occasionne souvent des contres gagnants retentissants.

Enfin, l'armé du bras doit permettre de minimiser les traumatismes de l'épaule nombreux en volley-ball. On ne compte plus le nombre de joueurs prometteurs obligés d'abandonner le sport du fait de la pratique d'un armé traumatisant, pendant des années. De manière générale, on considèrera que les armés les plus simples sont les moins traumatisants. Inversement, les armés compliqués, c'est à dire comportant des circonvolutions inutiles du bras frappeur, sont le plus souvent destructeurs.

5) La frappe proprement dite.

Dés lors que les phases précédentes du smash sont bien réalisées, le reste n'est qu'une formalité. On se bornera à mentionner qu'il faut lors de la frappe accompagner son ballon jusqu'au bout afin de contrôler au maximum la trajectoire.

Le service.

Habilitéte importante s'il en est, le service à pour but premier de permettre l'engagement. A plus haut niveau, il doit mettre en difficulté l'adversaire voire même faire directement le point.

Pour débiter le service cuillère est un bon exercice, mais dés lors que l'on souhaite rendre celui-ci agressif, cette technique ne suffit plus. Il faut adopter un service dit tennis qui permet une plus grande puissance et est moins limité.

Ce service permet d'aborder les effets de balle. (Effets à base de rotation, ou autres) Lorsque l'on examine ce service en le comparant au service cuillère, on observe qu'il permet une plus grande hauteur de frappe, ce qui permet de plus grandes possibilités.

Dans le but de gagner encore en hauteur et en possibilités, il a été inventé le service smashé. Il consiste à effectuer un saut avant la frappe de service, comme on le voit sur la photo ci-dessous.

Ce service est celui qui présente le plus de risques de fautes. Mais il est le plus dangereux surtout si l'on sait appliquer à la balle un effet. Les services considérés comme les

plus durs à réceptionner sont le service smashé flottant et le service smashé "slicé". (C'est à dire avec un effet rotatif latéral)

La technique de ce service s'apparente à celle du smash, à ceci près que la trajectoire de balle recherchée est différente. En effet, on recherchera une balle longue et plongeante dans ce type de service. Cela implique donc qu'il fasse faire des ajustements dans sa frappe.