Manuel d'exercices de beach volley

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE VOLLEYBALL
Edouard-Sandoz 2-4 – CH-1006 Lausanne – SUISSE
Tél: +41 (21) 345 35 35 – **Fax**: +41 (21) 345 35 45
E-mail: development@fivb.org – **Site web**: www.fivb.com

TABLE DES MATIÈRES

22 EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT		NIVEAU	PAGE
EX. 1.1	*VOLESTE*	(débutant)	10
EX. 1.2	JONGLAGE INDIVIDUEL À 2 BALLONS	(débutant)	11
EX. 1.3	JONGLAGE PAR PAIRES À 2 BALLONS	(débutant)	12
EX. 1.4	FAIRE UNE PASSE ET ATTRAPER	(débutant)	13
EX. 1.5	FAIRE UNE CHANDELLE ET ATTRAPER	(débutant)	14
EX. 1.6	SERVIR ET COURIR	(débutant)	15
EX. 1.7	ATTRAPER DANS LE DOS EN POSITION D'ATTENTE	(débutant/intermédiaire)	16
EX. 1.8	PASSE, *TOMAHAWK*, VIRAGE ET RÉCUPÉRATION	(débutant/intermédiaire)	17
EX. 1.9	PASSE VEUT DIRE PLACEMENT ET VICE VERSA	(débutant/intermédiaire)	18
EX. 1.10	*VOLESTE*	(intermédiaire)	19
EX. 1.11	EXERCICE DE MOUVEMENT	(intermédiaire)	20
EX. 1.12	UN BALLON AU-DESSUS, UN EN DESSOUS	(intermédiaire)	21
EX. 1.13	CONTRE/AMORTI/PASSE	(intermédiaire)	22
EX. 1.14	À TROIS – PASSE MANCHETTE ARRIÈRE	(intermédiaire)	23
EX. 1.15	JEU EN L'AIR	(intermédiaire)	24
EX. 1.16	PAPILLON	(intermédiaire)	25
EX. 1.17	TIRS SANS SAUT	(intermédiaire)	26
EX. 1.18	EXERCICE EN CARRÉ	(intermédiaire/avancé)	27
EX. 1.19	VOLLEY À 2 SUR TERRAIN CROISÉ	(intermédiaire/avancé)	28
EX. 1.20	JEU À UN BRAS	(intermédiaire/avancé)	29
EX. 1.21	*VOLESTE*	(avancé)	30
EX. 1.22	TIRS DEBOUT AVEC RETRAIT	(avancé)	31

7 EXERCICES DE SERVICE		NIVEAU	PAGE
EX. 2.1	SERVIR ET SE METTRE EN POSITION	(débutant)	34
EX. 2.2	SERVIR HORS DU CŒUR	(débutant/intermédiaire)	35
EX. 2.3	PRATIQUE DU SERVICE EN PROFONDEUR	(débutant/intermédiaire)	36
EX. 2.4	FORCER L'ADVERSAIRE À RECULER	(intermédiaire)	37
EX. 2.5	DIVERSIFICATION DU SERVICE	(intermédiaire/avancé)	38
EX. 2.6	LE PREMIER À 10	(intermédiaire/avancé)	39
EX. 2.7	PARTAGER LES PASSEURS	(intermédiaire/avancé)	40

16 EXERCICES DE PASSE — NIVEAU — PAGE

EX. 3.1	PASSER LE LONG DES LIGNES	(débutant)	44
EX. 3.2	UN CONTRE UN	(débutant)	45
EX. 3.3	PASSER ET BATTRE DES MAINS	(débutant)	46
EX. 3.4	DÉPLACEMENT DES NON-PASSEURS	(débutant)	47
EX. 3.5	PASSE DIAMANT	(débutant)	48
EX. 3.6	EXERCICE DE PASSE EN U	(débutant/intermédiaire)	49
EX. 3.7	PASSER DANS LE SYSTÈME	(débutant/intermédiaire)	50
EX. 3.8	EXERCICE DE PASSE EN W	(intermédiaire)	51
EX. 3.9	PASSER ET SMASHER	(intermédiaire)	52
EX. 3.10	EXERCICE DE PASSE ALTERNÉE	(intermédiaire)	53
EX. 3.11	PASSE À EFFET CHOPÉ ET À EFFET LIFTÉ	(intermédiaire)	54
EX. 3.12	PASSE À UN BRAS	(intermédiaire)	55
EX. 3.13	COURT/EN PROFONDEUR	(intermédiaire)	56
EX. 3.14	PASSER ET ÉCHANGER	(intermédiaire)	57
EX. 3.15	PASSER ET REGARDER	(intermédiaire/avancé)	58
EX. 3.16	SERVICE LIFTÉ DEPUIS UNE ESTRADE	(avancé)	59

9 EXERCICES DE PLACEMENT — NIVEAU — PAGE

EX. 4.1	PLACER ET BOUGER	(débutant)	62
EX. 4.2	PLACEMENTS RÉPÉTÉS – TRIANGLE	(débutant/intermédiaire)	63
EX. 4.3	PLACEMENTS RÉPÉTÉS POUR GROUPES	(débutant/intermédiaire)	64
EX. 4.4	PLACEMENTS RÉPÉTÉS – TRIANGLE	(intermédiaire/avancé)	65
EX. 4.5	RECUL ET TRANSITION VERS LE PLACEMENT	(intermédiaire/avancé)	66
EX. 4.6	PLACEMENT DU BALLON HORS DU FILET	(intermédiaire/avancé)	67
EX. 4.7	4 EXCELLENTS PLACEMENTS	(intermédiaire/avancé)	68
EX. 4.8	CONTRE ET PLACEMENT DE TRANSITION	(avancé)	69
EX. 4.9	PLACER ET REGARDER	(avancé)	70

8 EXERCICES D'ATTAQUE — NIVEAU — PAGE

EX. 5.1	SMASH DEBOUT	(débutant)	73
EX. 5.2	PRATIQUE DE TIRS	(débutant)	74
EX. 5.3	FINIR EN DEUX COUPS	(intermédiaire)	75
EX. 5.4	COURT/EN PROFONDEUR	(intermédiaire)	76
EX. 5.5	TIR LOIN DE LA DÉFENSE	(intermédiaire)	77
EX. 5.6	AUTOUR DU MONDE	(intermédiaire)	78
EX. 5.7	EXERCICE D'ÉPUISEMENT AU SMASH	(intermédiaire/avancé)	79
EX. 5.8	SMASH CONTINU	(avancé)	80

10 EXERCICES DE CONTRE

		NIVEAU	PAGE
EX. 6.1	EXERCICE DE CONTRE DE BASE	(débutant)	83
EX. 6.2	OPTIONS DE CONTRE	(débutant/intermédiaire)	84
EX. 6.3	DEVINER LES TIRS EN PUISSANCE	(débutant/intermédiaire)	85
EX. 6.4	S'ÉCARTER DU FILET (JEU DE JAMBES)	(débutant/intermédiaire)	86
EX. 6.5	PASSAGE DU CONTRE AU PLACEMENT	(intermédiaire)	87
EX. 6.6	RECULER ET JOUER LE BALLON	(intermédiaire/avancé)	88
EX. 6.7	CONTRE ET PLACEMENT DE TRANSITION	(intermédiaire/avancé)	89
EX. 6.8	EXERCICE DE DÉCISION DE RECUL	(intermédiaire/avancé)	90
EX. 6.9	EXERCICE DE JOUTE	(avancé)	91
EX. 6.10	TOURNER ET ATTRAPER LE TIR	(avancé)	92

17 EXERCICES DE DÉFENSE

		NIVEAU	PAGE
EX. 7.1	RÉCUPÉRATION À GENOUX À UN BRAS	(débutant)	94
EX. 7.2	BALLES HAUTES AMORTIES	(débutant)	95
EX. 7.3	SE DÉCALER SUR LA DÉFENSE	(débutant)	96
EX. 7.4	DÉFENSE À LA SERVIETTE	(débutant/intermédiaire)	97
EX. 7.5	RÉCUPÉRATION DE SMASHES EN FORCE	(intermédiaire)	98
EX. 7.6	EXERCICE DE DÉFENSE ACHARNÉE	(intermédiaire)	99
EX. 7.7	SE DÉPLACER ENSEMBLE	(intermédiaire)	100
EX. 7.8	TIR EN LIGNE DERRIÈRE UN CONTRE	(intermédiaire)	101
EX. 7.9	DÉFENSE EN LIGNE DERRIÈRE UN CONTRE	(intermédiaire)	102
EX. 7.10	EXERCICE À 2	(intermédiaire)	103
EX. 7.11	ARC-EN-CIEL	(intermédiaire)	104
EX. 7.12	DÉFENSE EN MASSE	(intermédiaire)	105
EX. 7.13	EXERCICE DE DÉFENSE SUR TIR	(intermédiaire)	106
EX. 7.14	BALLES HAUTES ET EN FORCE	(intermédiaire)	107
EX. 7.15	PASSER EN MOUVEMENT	(intermédiaire)	108
EX. 7.16	RÉCUPÉRATION À UN BRAS	(intermédiaire/avancé)	109
EX. 7.17	DÉFENSE EN ZIGZAG AU SOL	(intermédiaire/avancé)	110

15 EXERCICES DE JEU MODIFIÉ

		NIVEAU	PAGE
EX. 8.1	EXERCICE DE MOUVEMENT	(débutant/intermédiaire)	113
EX. 8.2	LE MAILLON FAIBLE	(débutant/intermédiaire)	114
EX. 8.3	QUITTE OU DOUBLE	(débutant/intermédiaire)	115
EX. 8.4	ACCUMULER DES POINTS	(intermédiaire)	116
EX. 8.5	SERVICES COURTS/TIRS ARC-EN-CIEL	(intermédiaire)	117
EX. 8.6	VIEILLE ÉCOLE, PAS DE CONTRE	(intermédiaire/avancé)	118
EX. 8.7	SERVICE/RÉCUPÉRATION/JOUTE	(intermédiaire/avancé)	119
EX. 8.8	MONARQUE DU TERRAIN	(intermédiaire/avancé)	120
EX. 8.9	SERVICE/BALLON FACILE/DESCENDANT	(intermédiaire/avancé)	121
EX. 8.10	BASEBALL	(intermédiaire/avancé)	122
EX. 8.11	1 CONTRE 1 TERRAIN MODIFIÉ	(intermédiaire/avancé)	123
EX. 8.12	JEU DE TIRS DEBOUT	(avancé)	124
EX. 8.13	FINIR EN 1 COUP	(avancé)	125
EX. 8.14	SMASH CONTINU	(avancé)	126
EX. 8.15	NOTES SUPPLÉMENTAIRES SUR LE *VOLESTE*		127

PRÉFACE

Sous la houlette de sa Commission du Développement, le Département du Développement du Sport de la FIVB publie le présent manuel électronique de beach volley dans le cadre de sa mission consistant à développer ce sport. Cet ouvrage comporte plus de 100 exercices spécifiques allant du niveau débutant au niveau avancé; à ce titre, il se propose d'appuyer le développement du beach volleyeur depuis ses débuts jusqu'à ce qu'il obtienne le statut d'athlète confirmé.

Malgré la croissance de sa popularité, le beach volley n'en est encore qu'à un stade embryonnaire. Il est donc nécessaire de lancer des programmes de qualité susceptibles de soutenir le perfectionnement des joueurs et des entraîneurs par le biais d'ouvrages pratiques.

Le présent manuel électronique de beach volley vise à offrir des ressources utiles pour les joueurs et les entraîneurs du monde entier. Il a été réalisé en collaboration avec Hayden Jones – instructeur de la FIVB qui enseigne les techniques fondamentales du beach volley dans plusieurs pays où ce sport émerge – et son confrère Daniel Dalanhese.

Allant directement au cœur du beach volley, ce manuel mène le lecteur pas à pas à travers une large gamme d'exercices et de compétences, de façon claire et compréhensible. Nous espérons qu'il servira utilement à l'entraînement des beach volleyeurs et aidera tous ceux qui sont à la recherche d'un matériel didactique à la fois simple et complet.

Bon beach volley!

HAYDEN JONES est instructeur international de beach volley de la FIVB et titulaire de la certification USAV BCAP. Né à Christchurch en Nouvelle-Zélande, il est sacré King of the Beach en 2000. Deux ans plus tard, il remporte les titres de Champion d'Asie et de Champion de Nouvelle-Zélande. La passion de Hayden pour le développement de toutes les formes de beach volley l'a poussé à s'impliquer dans la création de plusieurs clubs et programmes de beach volley dans son pays, ainsi qu'à œuvrer au sein de commissions tant pour Volleyball New Zealand que pour des associations locales. Hayden entraîne actuellement les joueurs du Huntington Beach Volleyball Club en Californie, où il réside. Il enseigne également dans un lycée avec son épouse qui est une joueuse professionnelle.

DANIEL DALANHESE est né au Brésil et a grandi à Sandy, dans l'Utah. Joueur professionnel de beach volley, il s'est qualifié en 2009 pour son premier tableau principal dans un tournoi national aux Etats-Unis (anciennement l'AVP). L'année suivante, il a pris la 9ème place lors du tournoi de Huntington Beach AVP. Il est domicilié à Westminster en Californie et officie lui aussi comme entraîneur au Huntington Beach Volleyball Club.

LÉGENDES

Ligne pointillée = mouvement de l'athlète avec cible

Mouvement du ballon avec cible

Attaque violente

Ballon facile ou attaque contrôlée

Athlète impliqué dans le jeu

Athlète ou entraîneur dirigeant l'exercice

L'ÉCHAUFFEMENT

L'échauffement a pour fonction de préparer le corps à des efforts de haut niveau, de réduire les risques de blessure et de permettre aux athlètes de se familiariser aux conditions ambiantes.
Il n'est pas nécessaire que l'échauffement soit en rapport avec le beach volley. Parfois, des mouvements aléatoires amusants mais sûrs constituent un excellent moyen de débuter une séance d'entraînement.
Il est cependant plus utile d'entreprendre des activités avec un ballon, car celles-ci permettent aux participants de s'habituer aux conditions de vent qui prévalent.

Avant tout: bougez et amusez-vous!

Débutants
L'amélioration de l'aptitude des athlètes débutants – quel que soit leur âge – à soutenir un échange tout en ayant plaisir à jouer dépend largement de leur capacité à se déplacer sur le sable et à anticiper correctement l'endroit où le ballon doit être joué, compte tenu des conditions de vent.
Bien entendu, il est important de leur enseigner les compétences de base du service, de la passe, du placement et du smash, mais cela ne doit pas se faire au détriment de l'apprentissage des notions générales du jeu et des incidences de l'environnement sur le ballon.
Dans ce contexte, les exercices où le ballon est lancé, attrapé et passé sur certaines distances ou à certaines hauteurs sont excellents pour développer la sensibilisation du corps dans le sable ainsi que la capacité à anticiper le mouvement du ballon sous l'effet du vent.
Le feed-back dont un athlète bénéficie suite à une mauvaise passe faite à un partenaire n'est de loin pas aussi efficace que celui qu'il reçoit s'il ne parvient pas à rattraper sa propre passe; il convient donc d'inventer certains défis ludiques qui donnent à l'athlète un feed-back instantané sur ce qu'il réussit à faire correctement.
Les jeux utilisant un ballon plus grand et plus léger qui exagère les effets du vent peuvent contribuer à accélérer l'apprentissage et constituent un moyen amusant pour les jeunes sportifs de faire connaissance avec le beach volley. Plus les athlètes débutants bénéficieront d'occasions d'étudier leur environnement, mieux cela vaudra. N'oubliez pas qu'un entraînement dans le vent en vaut trois à l'abri!

Intermédiaires
Une fois que les athlètes de niveau intermédiaire ont acquis les techniques de base du jeu et développé l'aptitude à s'adapter en fonction du vent, les échauffements peuvent commencer à se concentrer sur le développement de compétences spécifiques.

Avancés
À tous les degrés du jeu, il est primordial d'éviter les blessures, mais ce point revêt sans doute encore plus d'importance au niveau professionnel où le fait de rester en bonne santé est essentiel pour que l'athlète puisse gagner sa vie. Certains aspects de l'échauffement doivent porter plus particulièrement sur les zones du corps qui sont tendues et présentent une propension à s'enflammer.

EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT

EXERCICE 1.1 ***VOLESTE*** (débutant)
EXERCICE 1.2 **JONGLAGE INDIVIDUEL À 2 BALLONS** (débutant)
EXERCICE 1.3 **JONGLAGE PAR PAIRES À 2 BALLONS** (débutant)
EXERCICE 1.4 **FAIRE UNE PASSE ET ATTRAPER** (débutant)
EXERCICE 1.5 **FAIRE UNE CHANDELLE ET ATTRAPER** (débutant)
EXERCICE 1.6 **SERVIR ET COURIR** (débutant)

EXERCICE 1.7 **ATTRAPER DANS LE DOS EN POSITION D'ATTENTE** (débutant/intermédiaire)
EXERCICE 1.8 **PASSE, *TOMAHAWK*, VIRAGE ET RÉCUPÉRATION** (débutant/intermédiaire)
EXERCICE 1.9 **PASSE VEUT DIRE PLACEMENT ET VICE VERSA** (débutant/intermédiaire)

EXERCICE 1.10 ***VOLESTE*** (intermédiaire)
EXERCICE 1.11 **EXERCICE DE MOUVEMENT** (intermédiaire)
EXERCICE 1.12 **UN BALLON AU-DESSUS, UN EN DESSOUS** (intermédiaire)
EXERCICE 1.13 **CONTRE/AMORTI/PASSE** (intermédiaire)
EXERCICE 1.14 **À TROIS – PASSE MANCHETTE ARRIÈRE** (intermédiaire)
EXERCICE 1.15 **JEU DEN L'AIR** (intermédiaire)
EXERCICE 1.16 **PAPILLON** (intermédiaire)
EXERCICE 1.17 **TIRS SANS SAUT** (intermédiaire)

EXERCICE 1.18 **EXERCICE EN CARRÉ** (intermédiaire/avancé)
EXERCICE 1.19 **VOLLEY À 2 SUR TERRAIN CROISÉ** (intermédiaire/avancé)
EXERCICE 1.20 **JEU À UN BRAS** (intermédiaire/avancé)

EXERCICE 1.21 ***VOLESTE*** (avancé)
EXERCICE 1.22 **TIRS DEBOUT AVEC RETRAIT** (avancé)

1.1 ÉCHAUFFEMENT
VOLESTE
(débutant)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 4 ballons ou plus
Minimum: 1-2 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 4 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 12 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 3 athlètes + entraîneur participant

POINTS D'APPRENTISSAGE

1. L'athlète doit rester en position basse et être prêt à se déplacer dès que l'adversaire est sur le point de toucher le ballon.
2. Il faut inciter l'athlète à regarder l'adversaire plutôt que le ballon.
3. Par ailleurs, il faut lui rappeler l'importance de réfléchir stratégiquement à l'endroit où il place le ballon pour mettre celui-ci hors d'atteinte de l'adversaire.

OBJECTIF DE L'EXERCICE

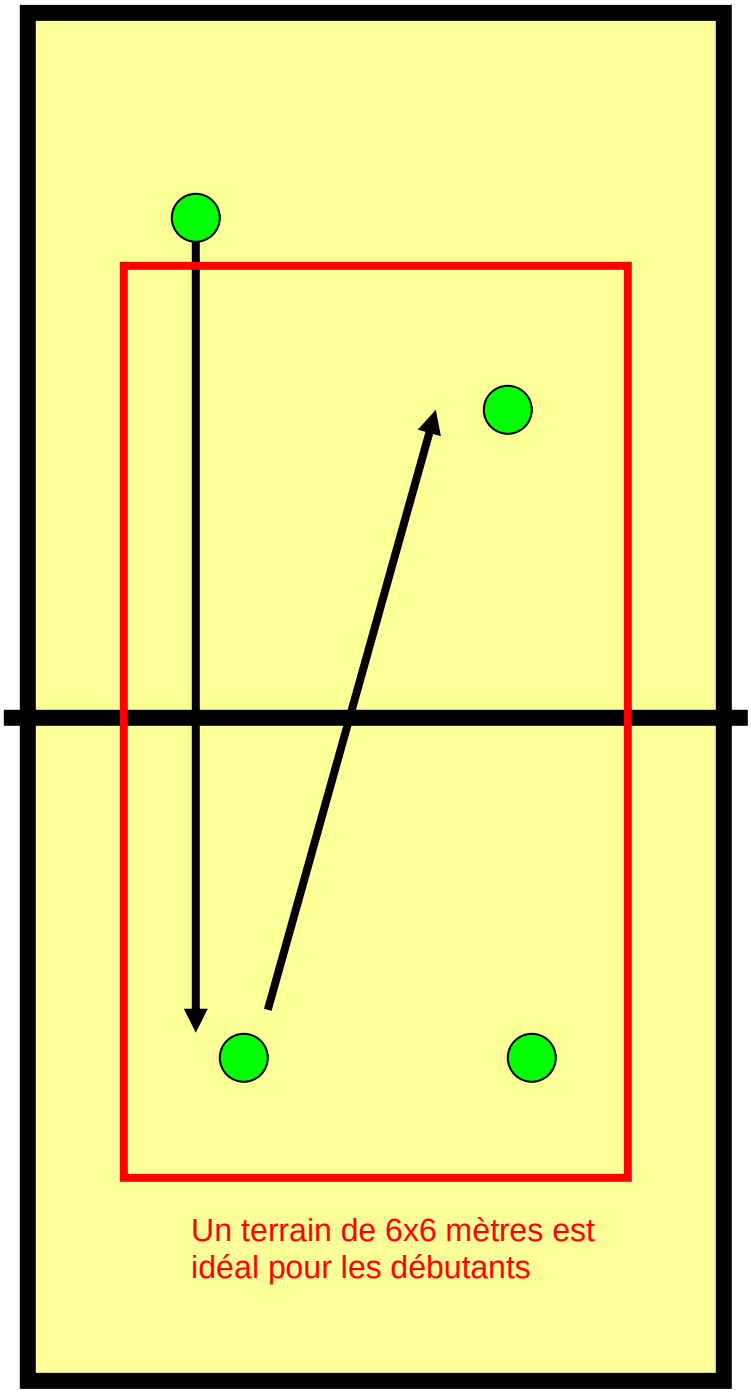
Cet exercice a pour but d'élever la température du corps pour le préparer à des activités plus fatigantes et mieux sensibiliser l'athlète à l'influence des conditions ambiantes sur le ballon. En outre, il renforce les bonnes défenses techniques.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

L'exercice commence avec deux athlètes situés de part et d'autre du filet, l'un d'entre eux frappant un service en manchette avant de venir sur le terrain. Les athlètes tentent de marquer un point en faisant passer le ballon au-dessus du filet à l'aide de l'avant-bras. Le ballon ne peut être touché qu'une fois de chaque côté du filet.
Au début, on peut autoriser deux touches pour rendre le jeu plus facile. Pour les athlètes débutants (ou les jeunes joueurs âgés de moins de 9-10 ans), il est préférable de pratiquer le *voleste* sur un terrain de plus petite taille.
Tout ballon joué au-dessus de la tête doit être frappé avec les deux mains, le jeu à une main n'étant autorisé qu'au-dessous de la ceinture.
Si deux équipes au moins sont présentes, on peut avoir un côté 'challenger' et un côté 'points'. Si l'équipe du côté 'challenger' gagne, elle passe au côté 'points' pour recevoir le prochain service et obtenir la possibilité de marquer un point. Pour accélérer le jeu, l'entraîneur peut engager un ballon facile du côté 'points'.
Pour d'autres idées de *voleste*, voir la page 127.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'athlète se laisse tomber au sol entre chaque contact avec le ballon.
- Il court autour du filet après chaque jeu.



1.2 ÉCHAUFFEMENT
JONGLAGE INDIVIDUEL À 2 BALLONS
(débutant)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 2 ballons par athlète
Minimum: 2 ballons par athlète

PARTICIPANTS
Idéal: 3-4 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: autant que la place le permet
Minimum: 1 athlète + entraîneur en observation

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice a pour but d'élever la température du corps pour le préparer à des activités plus fatigantes et mieux sensibiliser l'athlète à l'influence des conditions ambiantes sur le ballon. En outre, il développe la coordination entre la main et l'œil et encourage l'adoption d'une position basse.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

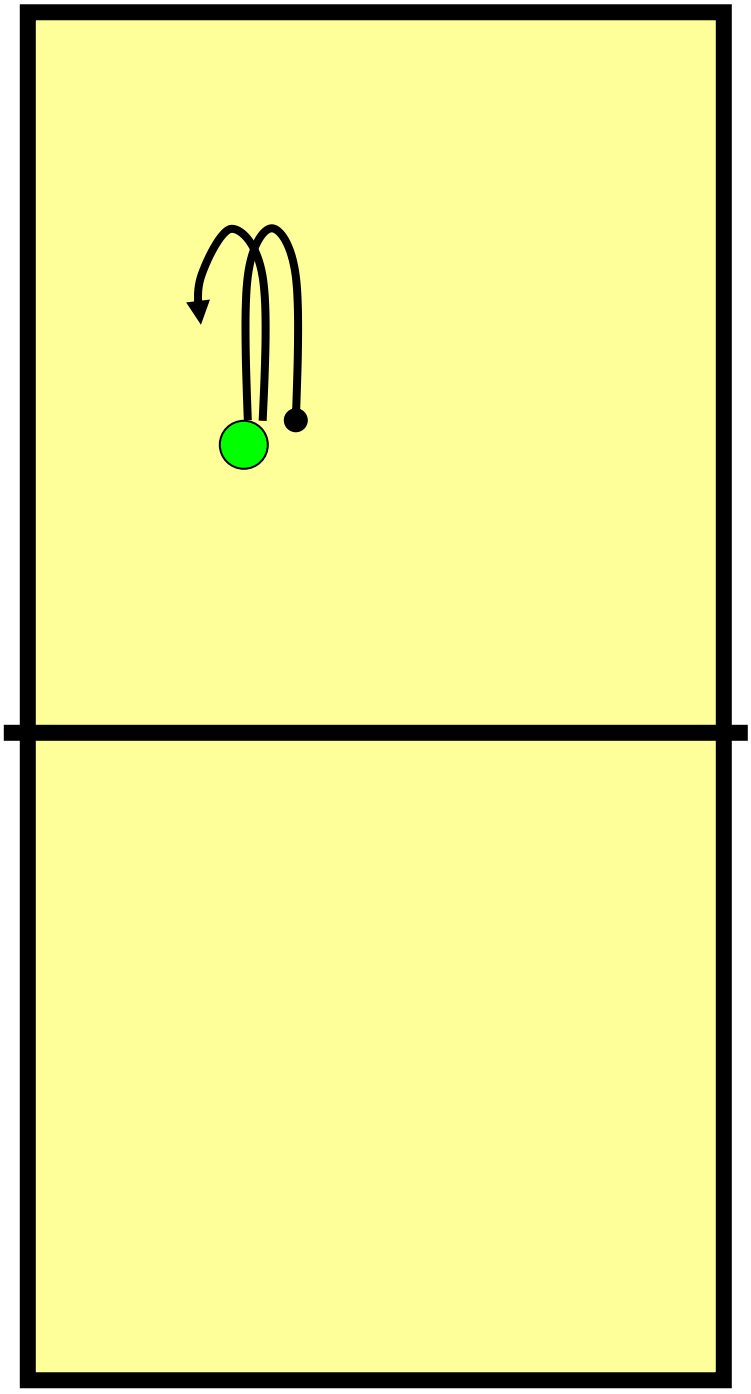
Les athlètes commencent avec deux ballons.
Le défi consiste à jongler avec les deux ballons en lançant chacun d'entre eux d'un côté différent du corps.
Les athlètes commencent avec un ballon dans les deux mains et l'autre soit entre les jambes, soit sous un bras.
Pendant qu'un ballon est en l'air, l'athlète attrape l'autre pour le lancer avant que le premier ballon ne soit retombé.
Dans l'idéal, les athlètes doivent attraper et lancer un ballon à leur gauche et l'autre à leur droite.
Un contact des deux mains doit être fait sur chaque ballon.
Pour que l'exercice soit plus profitable, les athlètes doivent essayer de garder les bras droits au moment d'attraper et de lancer le ballon.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'athlète se concentre sur autre chose que le ballon pendant qu'il effectue l'exercice.
- Au cours de l'exercice, il passe d'une ligne de côté à l'autre.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 Après avoir attrapé le ballon, l'athlète doit positionner ses bras sous celui-ci avant de les faire bouger en ligne droite du bas vers le haut. Ceci permet au ballon de monter et de descende en ligne droite sans s'écarter du corps.
2 Il faut rappeler à l'athlète qu'une position basse permet de se déplacer plus efficacement et de mieux capter des ballons éloignés du corps.



1.3 ÉCHAUFFEMENT
JONGLAGE PAR PAIRES À 2 BALLONS
(débutant)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 1 ballon par athlète
Minimum: 1 ballon par athlète

PARTICIPANTS
Idéal: 1-2 paires par entraîneur
Maximum: autant que la place le permet
Minimum: 1 athlète + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice a pour but d'élever la température du corps pour le préparer à des activités plus fatigantes et mieux sensibiliser l'athlète à l'influence des conditions ambiantes sur le ballon. En outre, il développe la coordination entre la main et l'œil et encourage l'adoption d'une position basse.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

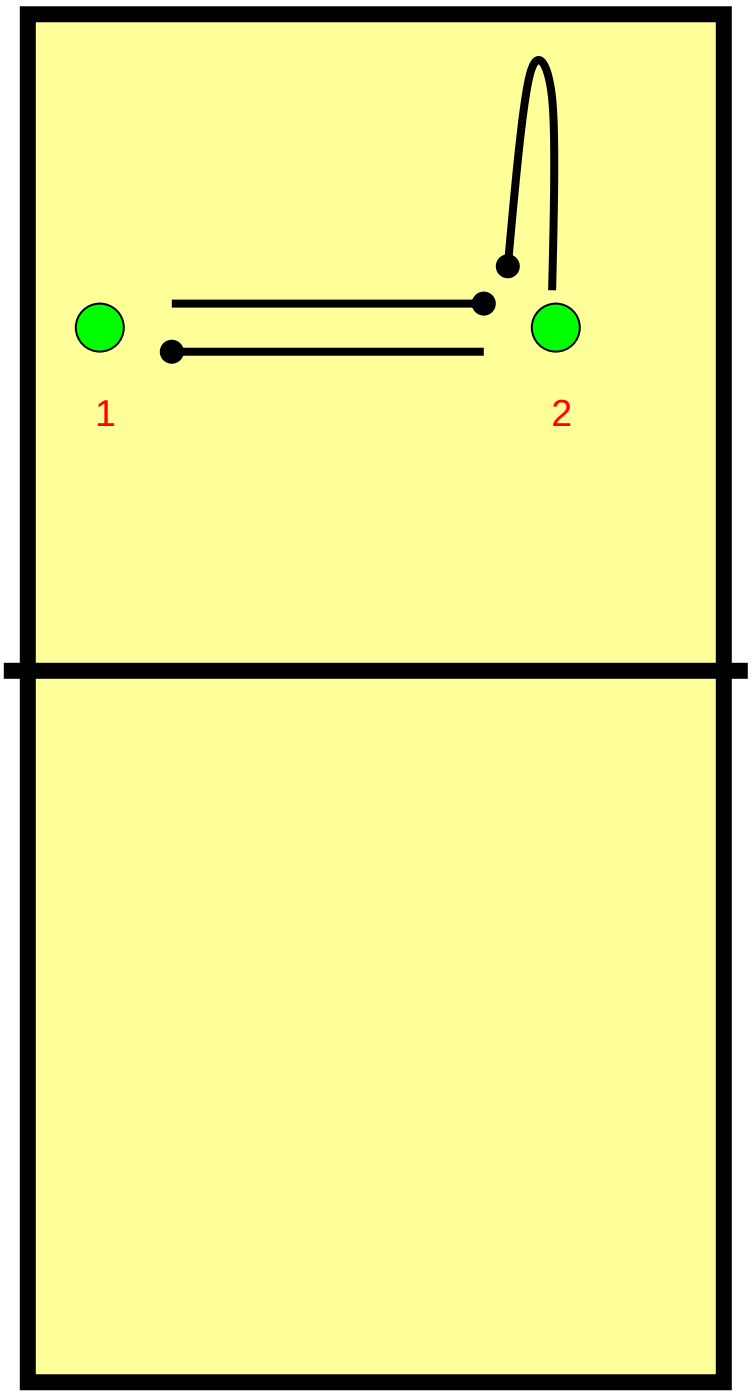
Chaque athlète commence avec un ballon.
Au début de l'exercice, un athlète lance son ballon au partenaire (l'athlète 1 lance le ballon à l'athlète 2).
Avant que le ballon ne parvienne à l'athlète 2, ce dernier doit lancer son propre ballon en l'air, attraper le ballon qui lui est destiné, renvoyer au partenaire le ballon qu'il a reçu et rattraper son propre ballon.
Une fois que chaque paire a réussi l'exercice à plusieurs reprises, les athlètes essaient de lancer leur propre ballon en l'air chaque fois que le ballon leur parvient.
Les athlètes doivent être encouragés à exécuter cet exercice quelle que soit la direction du vent.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'athlète tente d'accélérer son rythme pour donner l'impression qu'il jongle avec son partenaire.
- Le nombre de ballons est porté à trois.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1. L'athlète se concentre sur le fait de lancer son propre ballon en l'air en ligne droite, afin qu'il soit plus facile à rattraper quand il retombe.
2. Le ballon envoyé vers le partenaire doit être lancé à grande vitesse et à plat, pour éviter qu'il ne puisse heurter l'autre ballon.
3. L'athlète doit se mettre en position basse afin de pouvoir attraper les ballons situés hors de sa portée.



1.4 ÉCHAUFFEMENT
FAIRE UNE PASSE ET ATTRAPER
(débutant)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 1 ballon par athlète
Minimum: 1 ballon par athlète

PARTICIPANTS
Idéal: 3-4 athlètes par entraîneur
Maximum: 8 à 10 athlètes + entraîneur en obs.
Minimum: 1 athlète + entraîneur en observation

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice a pour but d'élever la température du corps pour le préparer à des activités plus fatigantes et mieux sensibiliser l'athlète à l'influence des conditions ambiantes sur le ballon. En outre, il développe la coordination entre la main et l'œil, encourage une position basse et aide l'athlète à pratiquer la passe traversante.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

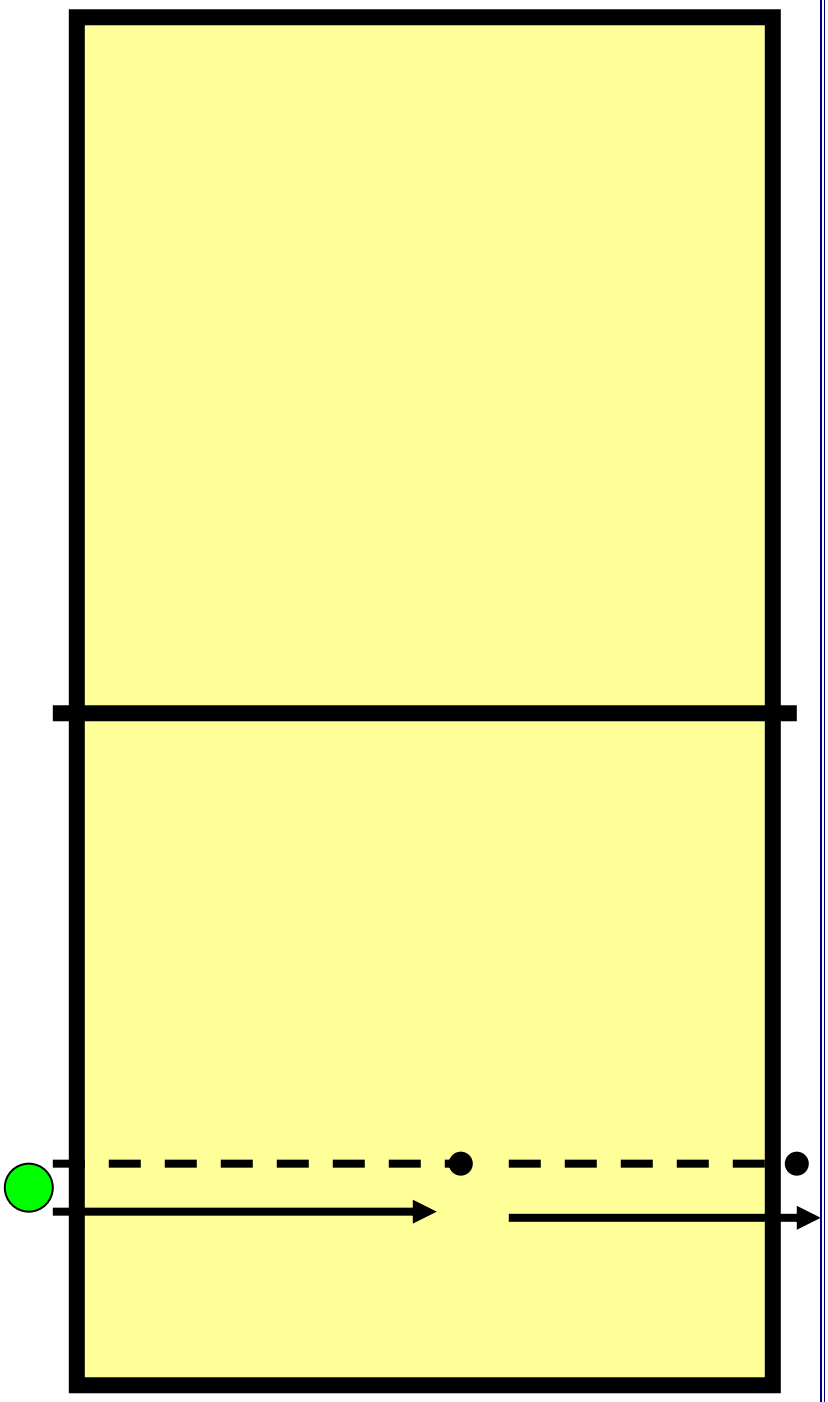
Les athlètes commencent derrière la ligne de côté du terrain, avec un seul ballon en main.
Ils débutent l'exercice en lançant leur ballon vers le milieu du terrain (avec les deux mains). Ils suivent ensuite le ballon sur le terrain avant de le passer vers l'autre ligne de côté à l'aide de l'avant-bras.
Après avoir joué la passe avec l'avant-bras depuis le milieu du terrain, ils courent après le ballon et tentent de le rattraper avant qu'il ne franchisse l'autre ligne de côté.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'athlète lance le ballon à une main afin de simuler le lancement pour un service smashé à effet lifté.
- Il lance le ballon et court; fait demi-tour et passe le ballon derrière lui, puis se tourne à nouveau pour le rattraper au-delà de la ligne de côté.
- Il se concentre sur un virage à gauche après le lancer et à droite après la passe ou inversement.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 L'athlète veille à recevoir le ballon suffisamment tôt et à se positionner de façon stable pour la passe (une jambe devant et une derrière avec une base large).
2 Il doit faire attention à l'endroit où le ballon se rend sous l'effet du vent et se préparer en conséquence lorsqu'il se déplace vers le ballon. Il doit également adapter la direction dans laquelle il passe celui-ci.



1.5 ÉCHAUFFEMENT
FAIRE UNE CHANDELLE ET ATTRAPER
(débutant)

ÉQUIPEMENT
Idéal: autant de ballons que d'athlètes
Minimum: 1 ballon par athlète

PARTICIPANTS
Idéal: 4 ou 5 athlètes + entraîneur au service
Maximum: 8 à 10 athlètes + entraîneur en obs. (à condition que les athlètes puissent envoyer une chandelle sans difficulté)
Minimum: 1 athlète + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice a pour but d'élever la température du corps pour le préparer à des activités plus fatigantes et mieux sensibiliser l'athlète à l'influence des conditions ambiantes sur le ballon. En outre, il donne aux athlètes l'occasion de pratiquer la chandelle.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

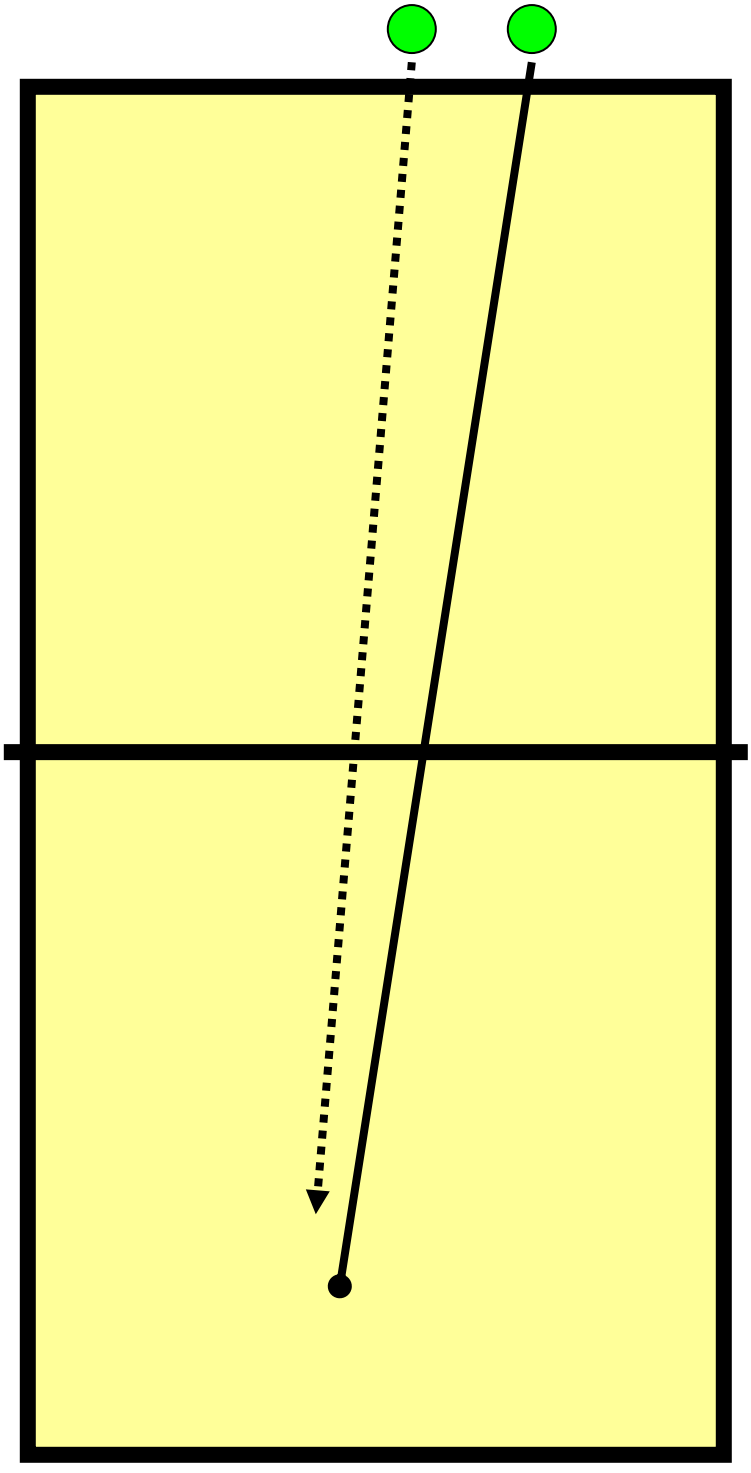
L'athlète commence derrière la ligne de service du terrain (milieu du terrain pour les athlètes jeunes ou débutants) tandis que l'entraîneur ou un autre athlète se prépare à servir une chandelle au-dessus du filet.
Dès que le ballon est frappé, l'athlète court sous le filet pour attraper le ballon.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'athlète envoie une chandelle à son partenaire.
- Il débute l'exercice au centre du terrain face au serveur.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1. L'athlète doit essayer d'aller de l'autre côté du terrain dès que possible, puis de chercher le ballon.
2. Il doit tenter de deviner très rapidement l'endroit où le ballon ira une fois qu'il aura quitté la main du serveur.
3. L'ATHLÈTE DOIT PRENDRE GARDE AU FILET LORSQU'IL COURT POUR LE TRAVERSER!



1.6 ÉCHAUFFEMENT
SERVIR ET COURIR
(débutant)

ÉQUIPEMENT
Idéal: autant de ballons que possible
Minimum: 1 ballon par athlète

PARTICIPANTS
Idéal: 3-4 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 8 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 1 athlète + entraîneur en observation

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice a pour but d'assouplir le corps et d'élever sa température pour le préparer à des activités plus fatigantes, ainsi que de mieux sensibiliser l'athlète à l'influence des conditions ambiantes sur le ballon.
Outre le service, vous pouvez ajouter différents mouvements en fonction du but recherché.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

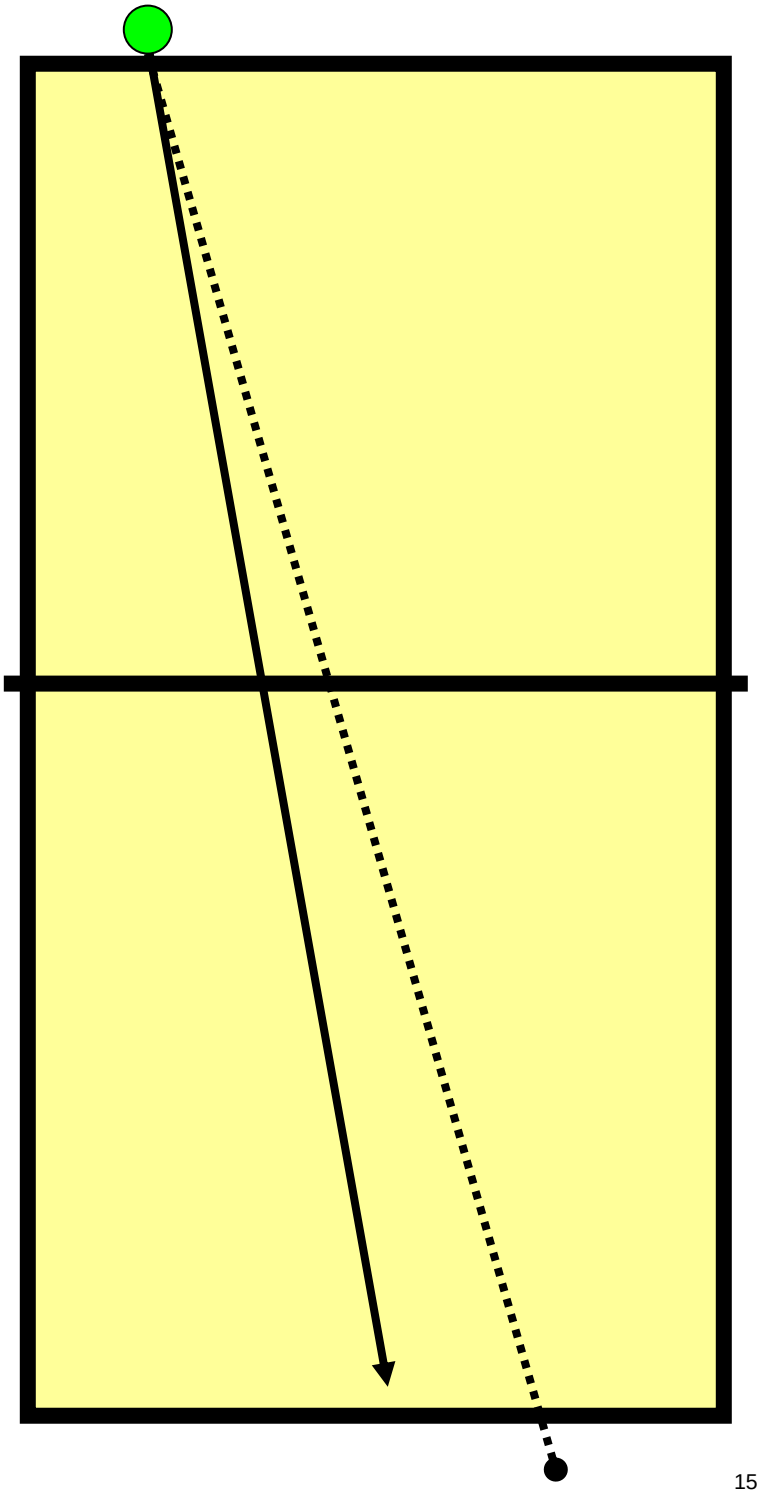
L'athlète sert, puis court vers l'autre côté du filet pour servir à nouveau.
On peut demander à l'athlète d'effectuer différents mouvements après chaque service.
Si un athlète n'aime pas plonger, on peut lui demander de servir, puis de courir jusqu'à un coin donné du terrain et de plonger dans le sable; ou s'il contre, on peut l'obliger à courir jusqu'au filet pour réaliser un contre après chaque service.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'athlète exécute un service smashé plutôt qu'un service debout.
- Les zones du terrain où le service doit aboutir lui sont indiquées.
- Il sert trois fois de suite avant de courir de l'autre côté du terrain.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1. Il faut rappeler à l'athlète de prendre son temps pour servir, car après avoir couru jusqu'au lieu de service, il a parfois tendance à bâcler sa mise en jeu.
2. L'athlète doit être encouragé à prendre de bonnes habitudes au service car cela contribue à en assurer la cohérence.
3. Les priorités varient selon le niveau de l'athlète. Le joueur débutant se concentre sur le contact plutôt que sur l'endroit où aboutit le service, alors que le joueur avancé se concentre sur une zone de service donnée.



1.7 ÉCHAUFFEMENT
ATTRAPER DANS LE DOS EN POSITION D'ATTENTE
(débutant/intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 1 ballon par athlète
Minimum: 1 ballon pour 2 athlètes

PARTICIPANTS
Idéal: 2 ou 3 athlètes par entraîneur
Maximum: autant que la place le permet
Minimum: 1 athlète + entraîneur en observation

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice incite l'athlète à se déplacer tout en percevant les conditions de vent du moment. Il aide également l'athlète à se sensibiliser à l'emplacement du ballon même si celui-ci n'est pas directement visible, et renforce la position d'attente que l'athlète doit adopter lorsqu'il joue un tir amorti.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

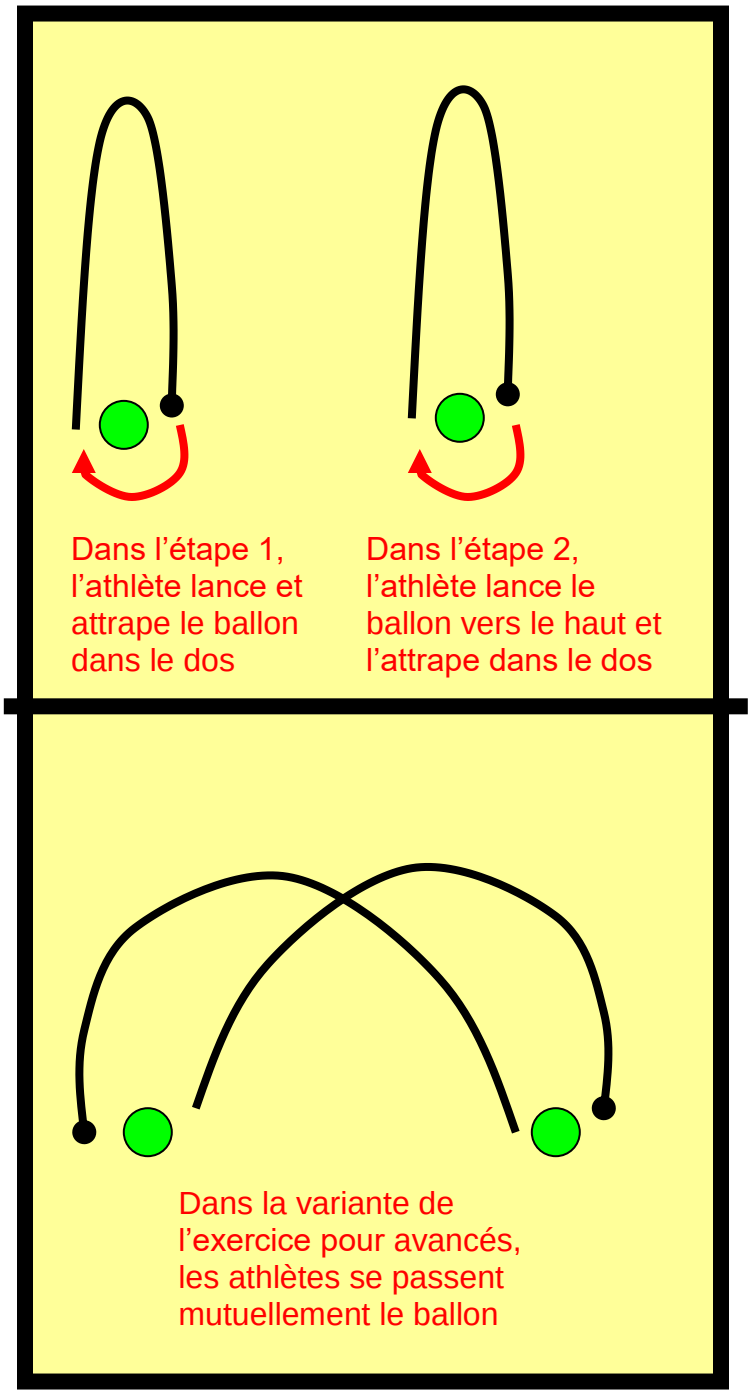
Etape 1: L'athlète lance le ballon en l'air (à faible hauteur pour commencer) et l'attrape derrière le dos, en position d'attente.
L'athlète se concentre sur le fait de garder le dos droit lorsqu'il est dans cette position particulière.
Cet exercice doit être réalisé dans diverses directions sur le terrain afin de développer une compréhension des conditions de vent du moment.
Etape 2: Une fois que l'athlète arrive à attraper systématiquement le ballon dans le dos, il doit alors le ramener à l'avant du corps (tout en conservant la position d'attente), le lancer à quelques dizaines de centimètres en l'air avant de le passer vers le haut et de l'attraper à nouveau dans le dos.
Le niveau de difficulté de l'exercice augmente plus le ballon est passé ou lancé en hauteur.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Après avoir attrapé le ballon, l'athlète l'amène vers l'avant du corps puis le passe avec l'avant-bras pour que le partenaire l'attrape dans son dos.
- Dans une variante pour avancés, deux paires d'athlètes peuvent tenter d'effectuer cet exercice en même temps.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1. L'athlète doit se concentrer sur le fait de garder le dos droit lorsqu'il attrape le ballon.
2. Il doit être conscient du vent et de son influence sur la trajectoire du ballon.
3. Enfin, il doit penser au ballon et à sa destination, même s'il ne peut pas toujours le voir.



1.8 ÉCHAUFFEMENT
PASSE, *TOMAHAWK*, VIRAGE ET RÉCUPÉRATION
(débutant/intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 2-3 ballons
Minimum: 1 ballon par groupe de 3-4

PARTICIPANTS
Idéal: 2-3 athlètes par entraîneur
Maximum: jusqu'à 8 athlètes + entraîneur en obs.
Minimum: 1 athlète + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice a pour but d'assouplir le corps et d'élever sa température pour le préparer à des activités plus fatigantes. Il sensibilise également l'athlète à l'influence des conditions ambiantes sur le ballon.
En outre, il permet à l'athlète de pratiquer trois techniques du beach volley: passer le ballon court, jouer un *tomahawk* et tourner pour passer le ballon derrière soi.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

Mouvement 1
L'entraîneur au filet lance la balle en l'air pour que l'athlète s'avance et fasse une passe.
Mouvement 2
L'athlète revient alors en place pour attaquer en *tomahawk* un ballon qui est soit lancé soit attaqué à la tête.
Mouvement 3
Le ballon précédent est attrapé et lancé derrière l'athlète pour qu'il se retourne et le récupère.

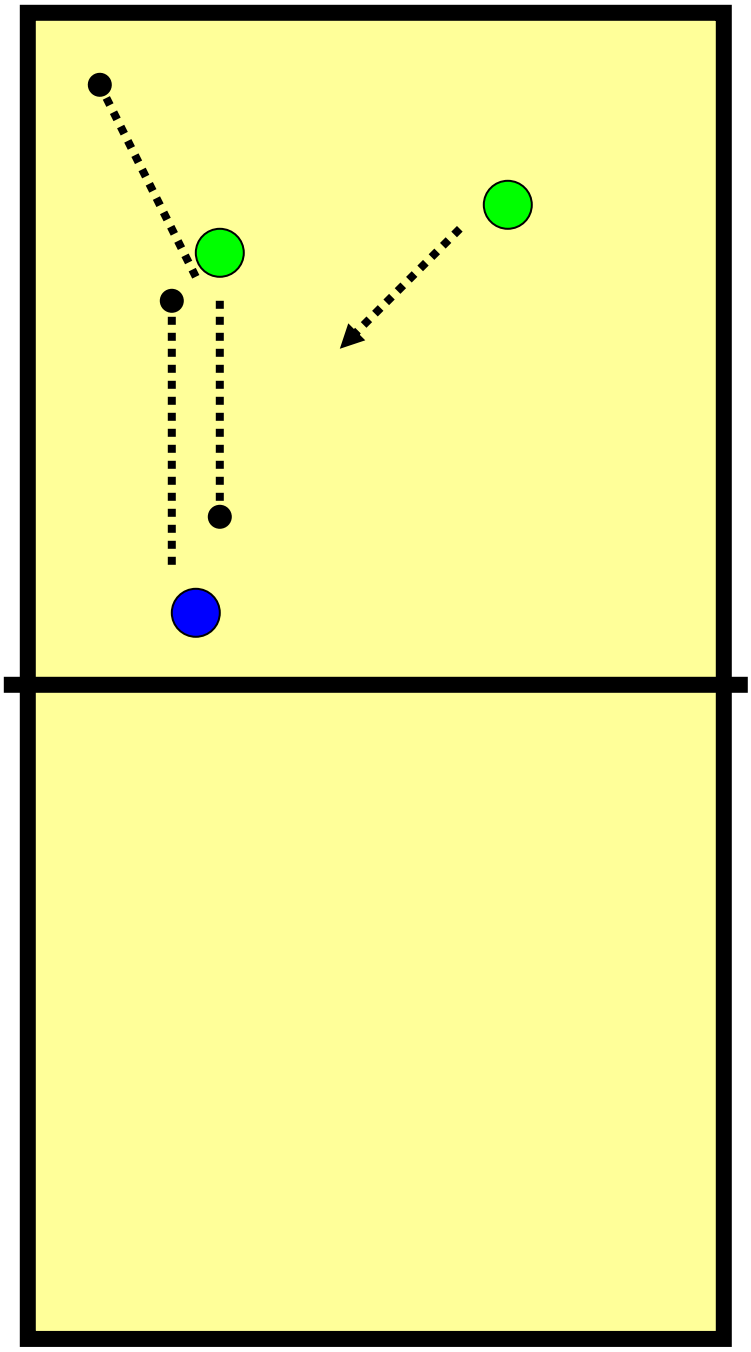
Les autres athlètes peuvent venir depuis la position de passe adverse et soit attraper le ballon, soit le passer vers l'entraîneur au filet.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Le ballon est frappé en direction de l'athlète qui recule.
- L'exercice est effectué depuis le centre du terrain, l'athlète se tournant vers l'un des coins pour que le ballon lui soit lancé par derrière.
- L'athlète joue le dernier ballon.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 Au cours du **mouvement 1,** assurez-vous que la jambe extérieure de l'athlète soit vers l'avant lors de la passe et qu'il garde les bras aussi près que possible de la perpendiculaire du filet.
2 Veillez à ce que l'athlète garde les yeux sur le filet lorsqu'il recule pour jouer un *tomahawk* (**mouvement 2**).
3 Lorsque l'athlète se retourne pour jouer le ballon derrière lui (**mouvement 3**), la ligne faite par ses bras doit correspondre à la cible derrière lui, et les bras doivent aller du sable vers le ciel lorsqu'ils entrent en contact avec le ballon.



1.9 ÉCHAUFFEMENT
PASSE VEUT DIRE PLACEMENT ET VICE VERSA
(débutant/intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 1 ballon pour 2 athlètes
Minimum: 1 ballon pour 2 athlètes

PARTICIPANTS
Idéal: 2-3 athlètes par entraîneur
Maximum: jusqu'à 8 athlètes + entraîneur en obs.
Minimum: 1 athlète + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice a pour but d'assouplir le corps et d'élever la température du corps pour le préparer à des activités plus fatigantes.
En outre, il force l'athlète à communiquer, mobilise instantanément sa concentration mentale et l'incite à penser en même temps qu'il exécute les techniques physiques de la passe et du placement.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

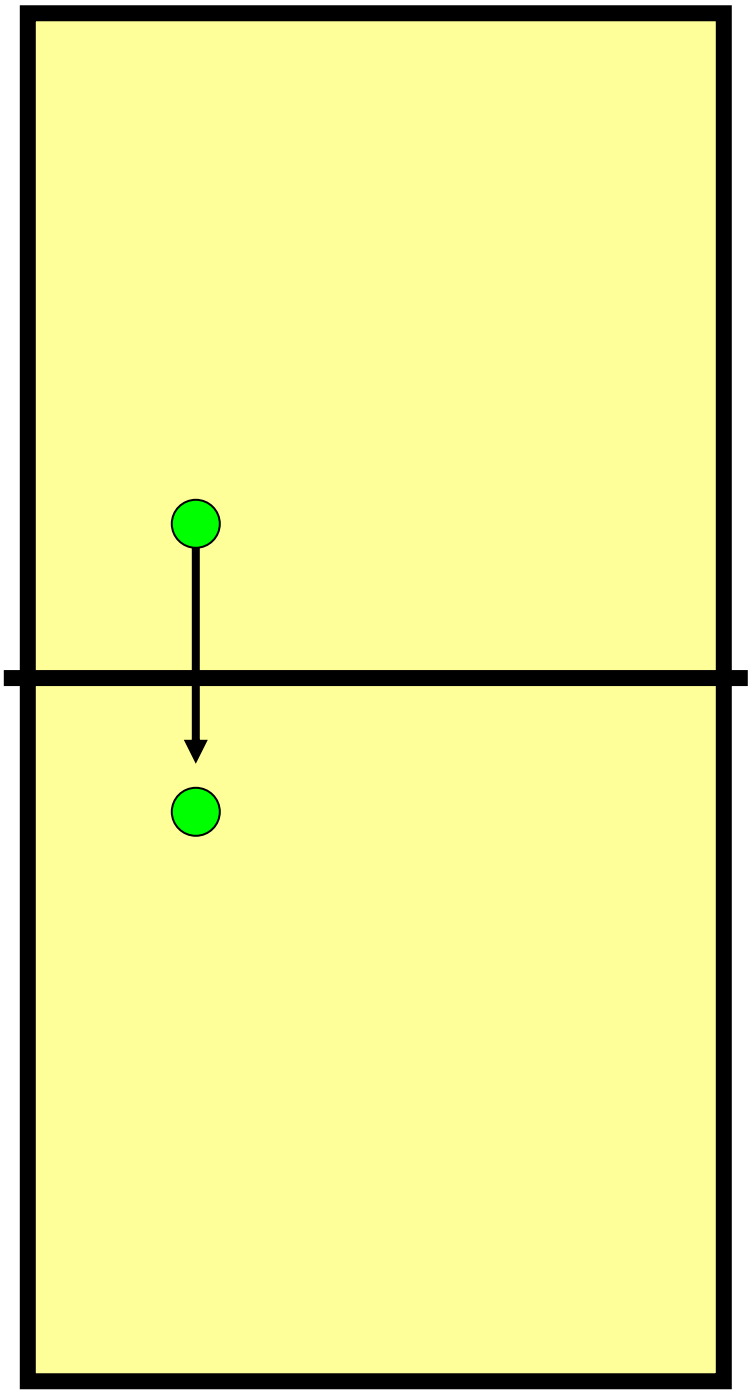
Dans cet exercice, deux athlètes se font face et se passent le ballon à travers le filet, sauf qu'après avoir joué le ballon, l'athlète doit crier soit 'passe', soit 'placement', alors que l'adversaire qui reçoit le ballon doit faire le contraire.
Si l'athlète crie 'passe', son adversaire doit faire un 'placement'.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'athlète effectue l'exercice en utilisant trois appels: 'smash' signifie 'passe', 'passe' signifie 'placement', 'placement' signifie 'smash'.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 Le fait de conserver une position basse tout au long de l'exercice permet à l'athlète d'avoir plus de temps pour jouer le coup correctement.
2 Il est également bon pour l'athlète de rester détendu car la tension a pour effet d'allonger son temps de réaction.



1.10 ÉCHAUFFEMENT
VOLESTE
(intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 4 ballons ou plus
Minimum: 1-2 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 2-3 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 4 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 1 athlète + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice a pour but d'assouplir le corps et d'élever sa température pour le préparer à des activités plus fatigantes. Il sensibilise également l'athlète à l'influence des conditions ambiantes sur le ballon.
En outre, il renforce les techniques de défense correctes et les réactions rapides.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

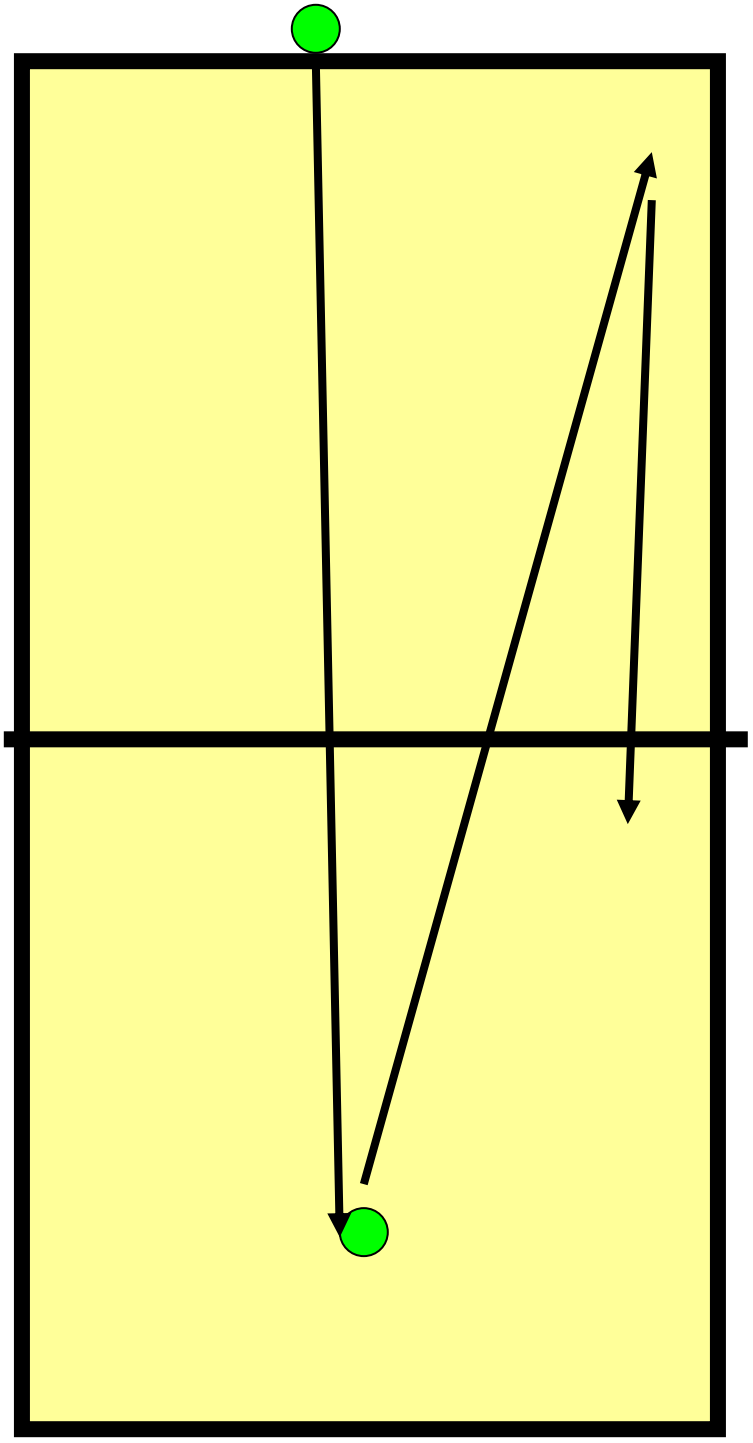
Cet exercice commence avec un athlète positionné de chaque côté du filet.
Un côté est défini comme étant le côté 'points', l'autre étant le côté 'challenger'.
L'athlète du côté 'challenger' sert bas à travers le filet et l'échange se déroule en utilisant une seule touche.
Dans une version un peu plus facile de cet exercice, on peut autoriser deux touches.
Le ballon doit être frappé avec les deux mains ensemble.
Si l'athlète du côté 'points' remporte l'échange, il obtient un point; si celui du côté 'challenger' le remporte, il passe au côté 'points' pour recevoir le prochain service.
Si deux athlètes sont positionnés de chaque côté du filet, ceux-ci peuvent rester de leur propre côté et jouer jusqu'à un nombre de points donné.
S'il n'y a qu'un seul athlète, l'entraîneur peut délimiter un plus petit terrain pour lui-même et faire travailler davantage l'athlète pour obtenir un point.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'athlète tombe au sol entre chaque contact avec le ballon.
- Après avoir joué le ballon, l'athlète fait le tour du terrain pour entrer depuis l'autre côté.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 L'athlète doit rester en position basse. Il doit être actif et prêt à se déplacer dès que l'adversaire est sur le point d'entrer en contact avec le ballon.
2 S'il n'y a qu'un athlète de chaque côté, celui-ci doit tenter de revenir vers le centre du terrain (et légèrement en arrière) après chaque contact, car c'est la meilleure position de base à partir de laquelle on peut récupérer les ballons qui viennent dans sa direction.



1.11 ÉCHAUFFEMENT
EXERCICE DE MOUVEMENT
(intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 3 ballons ou plus
Minimum: 2 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 2 athlètes + entraîneur
Maximum: 3 athlètes de chaque côté + entr. en obs.
Minimum: 2 athlètes + entraîneur en assistance

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 Quel que soit le lancer, l'athlète doit se rappeler à tout moment l'importance de faire bonne passe.
2 L'athlète débutant doit se concentrer NON PAS sur son adversaire mais sur le fait de passer le ballon vers l'avant et légèrement à l'intérieur.

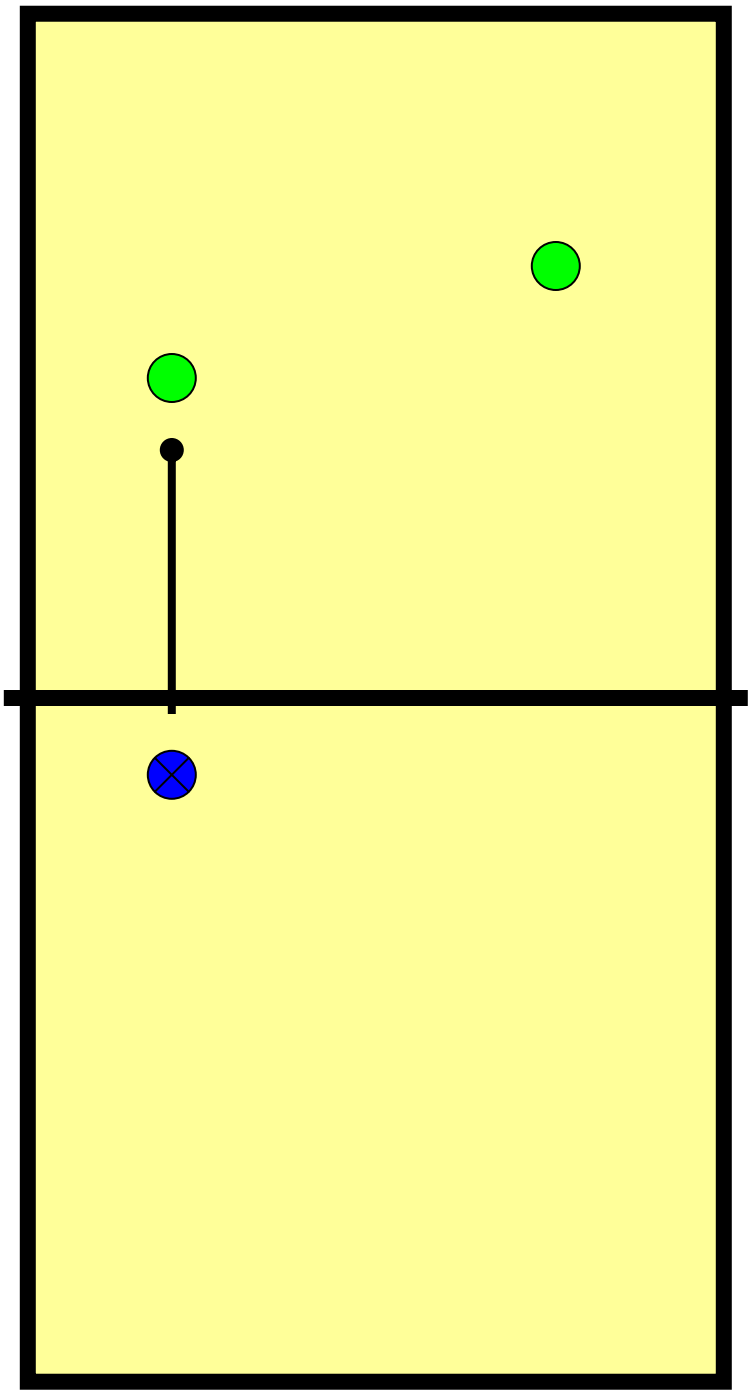
OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice a pour but d'assouplir le corps et d'élever sa température pour le préparer à des activités plus fatigantes.
Il sensibilise également l'athlète à l'influence des conditions ambiantes sur le ballon.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

Situé près du filet, l'entraîneur lance le ballon selon un format **court/en profondeur/court** à l'athlète positionné en face de lui de l'autre côté du filet.
Un autre athlète du même côté que celui qui joue le ballon attrape les deux premières balles, puis fait un placement pour la troisième qui doit être jouée par le passeur.

Cet exercice peut également être pratiqué avec le ballon lancé selon les formats suivants:
en profondeur/court/en profondeur
quatre ballons en profondeur
quatre ballons courts ou
quatre coins
Il s'agit d'un exercice à passes rapides nécessitant des réactions vives.



VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'athlète joue les trois ballons qui lui sont lancés.
- Il en joue cinq au lieu de trois.

1.12 ÉCHAUFFEMENT
UN BALLON AU-DESSUS, UN EN DESSOUS
(intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 2 ballons pour 2 athlètes
Minimum: 2 ballons pour 2 athlètes

PARTICIPANTS
Idéal: n'importe quel nombre de paires + entr. en obs.
Maximum: autant que la place le permet
Minimum: 2 athlètes

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 L'athlète doit rester en position basse afin de pouvoir jouer le ballon tout en gardant l'équilibre. Ce résultat est obtenu en faisant prendre à l'athlète une position où les pieds sont espacés environ de la largeur des épaules, un pied étant en avant et l'autre en arrière.

OBJECTIF DE L'EXERCICE

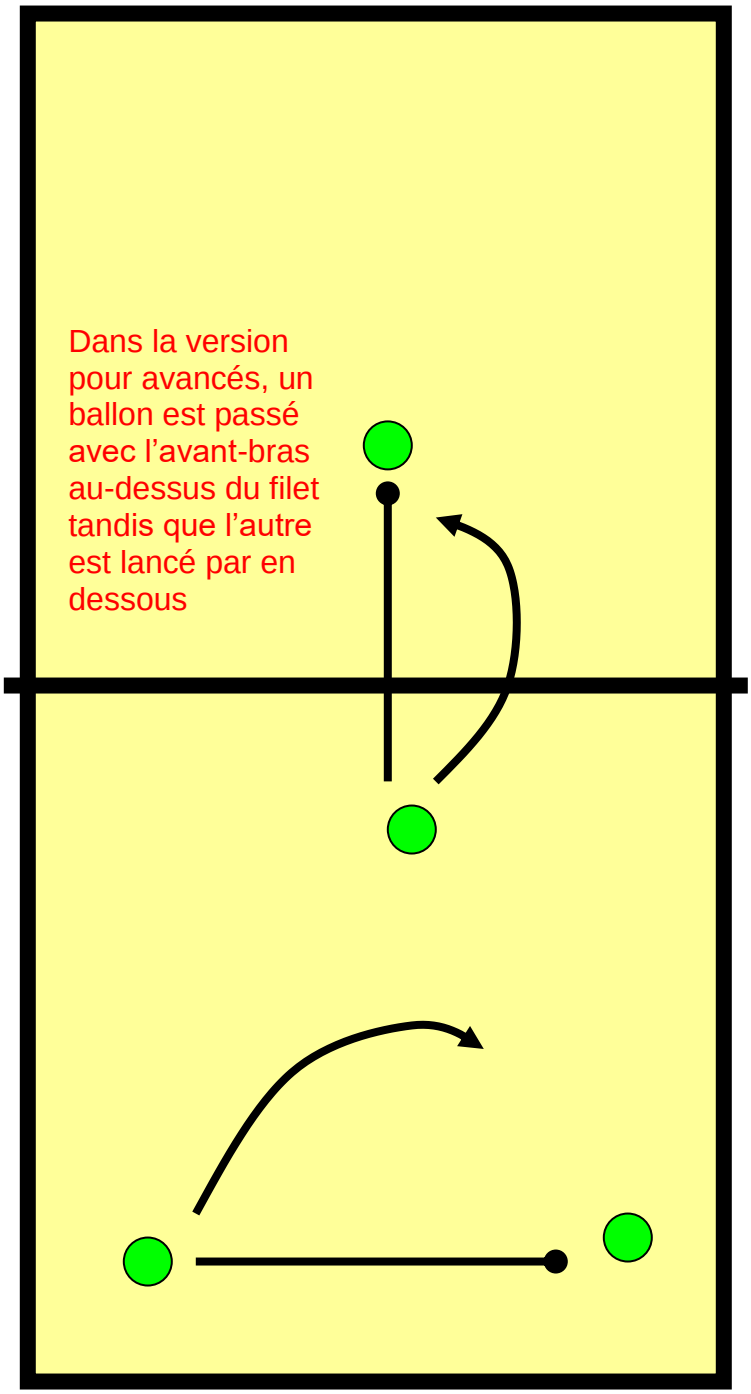
Cet exercice a pour but d'assouplir le corps et d'élever sa température pour le préparer à des activités plus fatigantes. Il sensibilise également l'athlète à l'influence des conditions ambiantes sur le ballon.
En outre, il aide à développer une coordination de base entre la main et l'œil ainsi que l'aptitude à penser à autre chose tout en passant le ballon.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

Chaque athlète commence avec un ballon.
Un ballon est lancé (parallèlement au sol) tandis que l'autre est passé avec l'avant-bras en arc au-dessus du filet.
L'athlète doit communiquer avec son adversaire avant le début de l'exercice pour savoir lequel des deux ballons va être passé et lequel va être lancé.
Il faut rester concentré afin de s'assurer que les deux ballons restent en mouvement.
L'exercice peut être rendu plus facile en utilisant des ballons de couleur différente.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'exercice est effectué avec un athlète situé de chaque côté du filet. Le ballon lancé passe sous le filet tandis que l'autre est passé avec l'avant-bras au-dessus du filet.



1.13 ÉCHAUFFEMENT CONTRE/AMORTI/PASSE
(intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: autant de ballons que possible
Minimum: 2 ballons par athlète

PARTICIPANTS
Idéal: 5 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: jusqu'à 10 athlètes + entraîneur en obs.
Minimum: 1 athlète + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice a pour but d'assouplir le corps et d'élever sa température pour le préparer à des activités plus fatigantes. Il sensibilise également l'athlète à l'influence des conditions ambiantes sur le ballon.
En outre, il permet de renforcer le jeu de jambes lors du recul.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

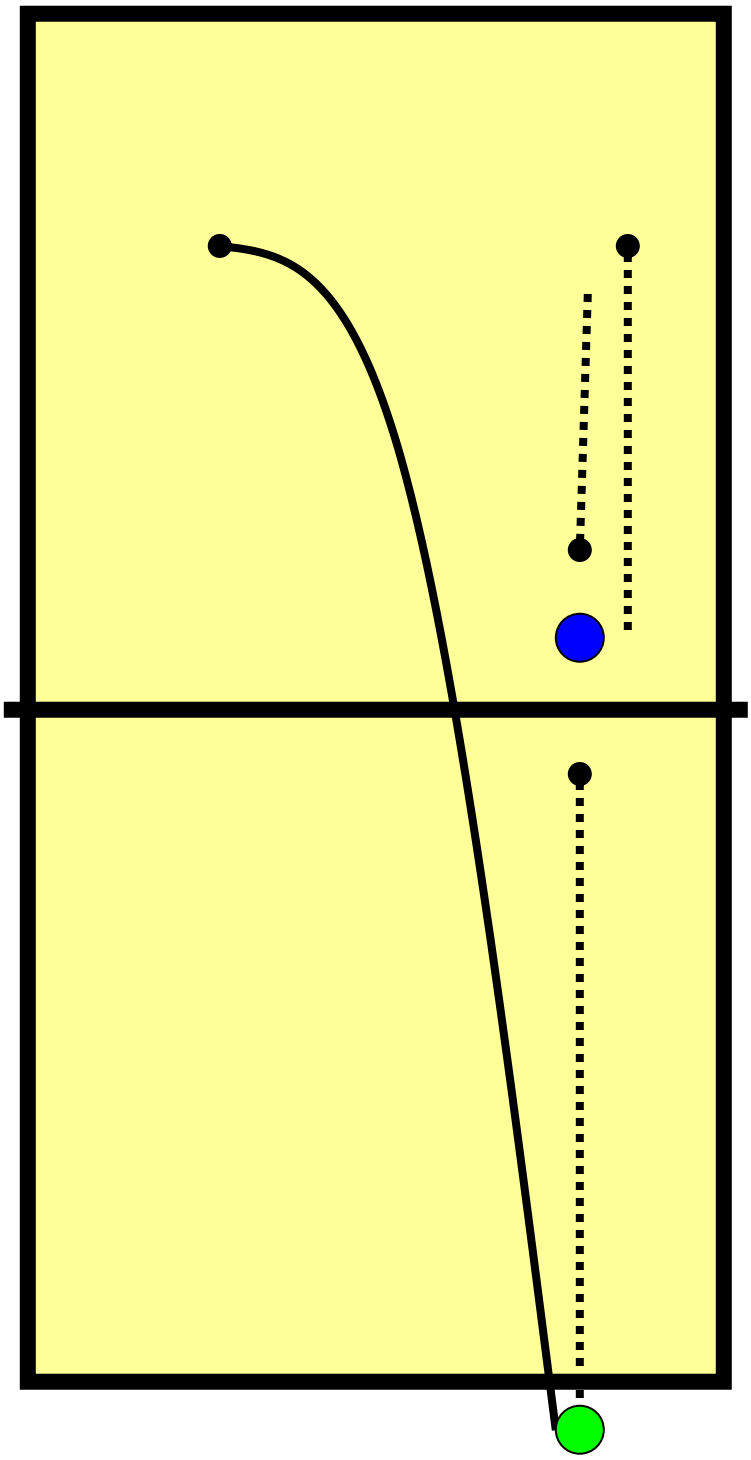
L'athlète sert le ballon et court vers le filet pour contrer. Après le contre, il passe sous le filet pour aller de l'autre côté et s'écarte du filet.
L'entraîneur lance ensuite le ballon à l'athlète qui avance et passe le ballon en ligne droite puis l'attrape. Ayant attrapé son propre ballon, l'athlète retourne à la ligne de service opposée et répète l'exercice.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'exercice est effectué avec un effort maximal plutôt que modéré, comme c'est le cas pour l'échauffement. L'entraîneur rend plus difficiles les mouvements exécutés après le service.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1. Insistez sur la technique correcte dans tous les mouvements de l'athlète, même si l'intensité est modérée puisqu'il s'agit d'un échauffement.
2. Il s'agit pour l'athlète de servir et de courir vers le filet.
3. Sa jambe extérieure doit être en avant lorsqu'il se retire du filet.
4. L'athlète doit être face au filet lorsqu'il fait un tir amorti.



1.14 ÉCHAUFFEMENT
À TROIS – PASSE MANCHETTE ARRIÈRE
(intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 2-3 ballons
Minimum: 1 ballon pour 3 athlètes

PARTICIPANTS
Idéal: groupe de 3 athlètes + entraîneur en obs.
Maximum: autant que la place le permet
Minimum: 2 athlètes + entraîneur participant

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice a pour but d'assouplir le corps et d'élever sa température pour le préparer à des activités plus fatigantes. Il sensibilise également l'athlète à l'influence des conditions ambiantes sur le ballon.
En outre, il développe la pratique de la passe en mettant particulièrement l'accent sur une passe qui voyage derrière le corps.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

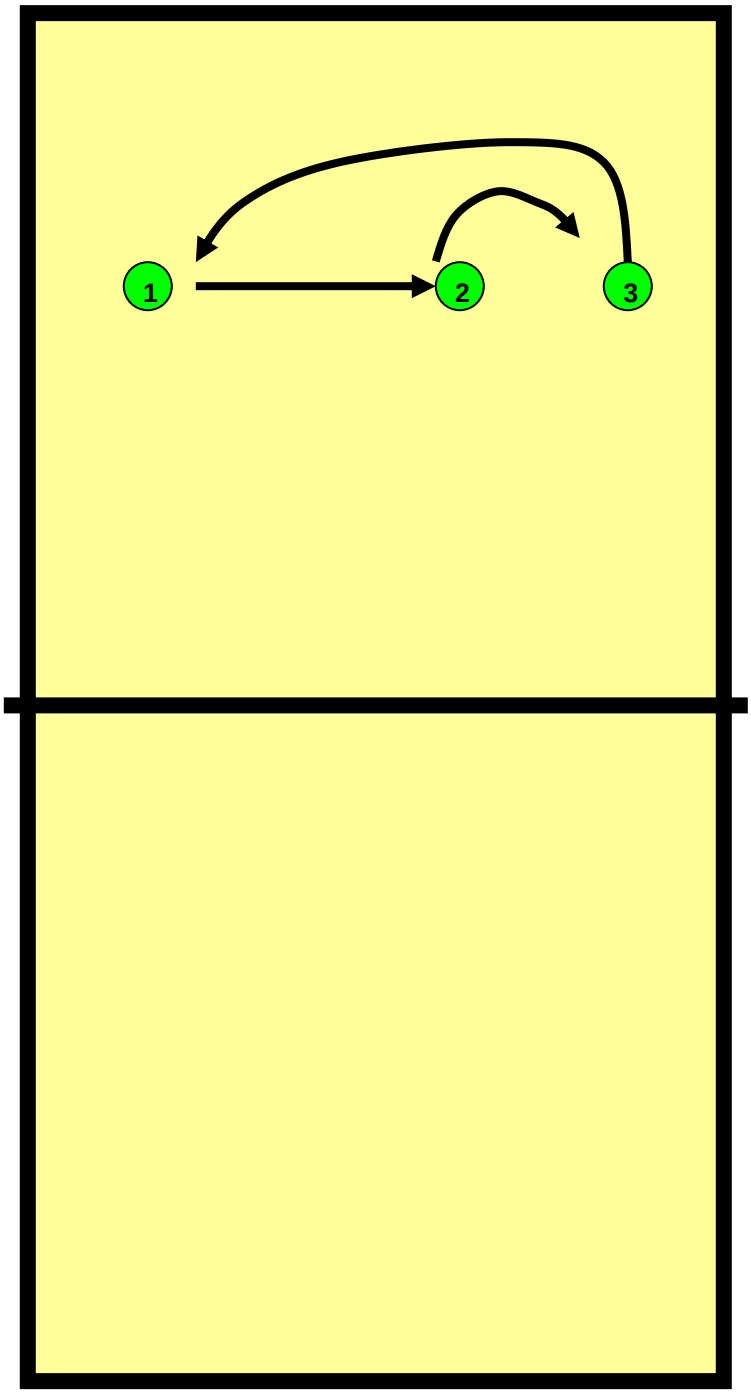
L'athlète 1 envoie le ballon à l'athlète 2 par une passe ou un placement; l'athlète 2 passe avec l'avant-bras le ballon derrière lui vers l'athlète 3.
L'athlète 3 envoie le ballon par une passe ou un placement au-dessus de la tête de l'athlète 2 pour que l'exercice se poursuive.
Quand l'athlète 2 joue le ballon, il doit s'exercer à avancer vers le ballon en lui donnant de l'effet.
Il est important que l'athlète 2 se concentre sur le fait de garder ses bras parallèles avec la cible derrière lui. De la sorte, il lui suffit de passer le bras 'à travers le ballon' et sa passe aura plus de chances d'être précise.
Après cinq à dix bonnes passes derrière lui (ou une série de cinq à six passes continues), l'athlète 2 change de position dans l'exercice.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'athlète 1 passe délibérément le ballon d'un côté ou de l'autre de l'athlète 2 pour rendre plus difficile une passe précise derrière.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 L'athlète 2 doit garder à l'esprit le fait qu'il passe le ballon avec un effet chopé (se reporter à l'exercice 3.11 pour des détails supplémentaires).
2 L'athlète 2 doit être en position basse afin de pouvoir bouger rapidement pour passer un ballon qui n'est pas idéal.
3 Les bras de l'athlète 2 doivent être parallèles à la cible lors du contact avec le ballon et se déplacer du sable vers le ciel.



1.15 ÉCHAUFFEMENT
JEU EN L'AIR
(intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 2-3 ballons
Minimum: 1 ballon

PARTICIPANTS
Idéal: groupe de 3 athlètes + entraîneur en obs.
Maximum: 8 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 3 athlètes + entraîneur participant

OBJECTIF DE L'EXERCICE

L'exercice a pour but d'assouplir le corps et d'élever sa température pour le préparer à des activités plus fatigantes. Il sensibilise également l'athlète à l'influence des conditions ambiantes sur le ballon.
Il est difficile de faire cet exercice sans rire, de sorte qu'il s'agit d'un très bon exercice pour détendre des athlètes stressés.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

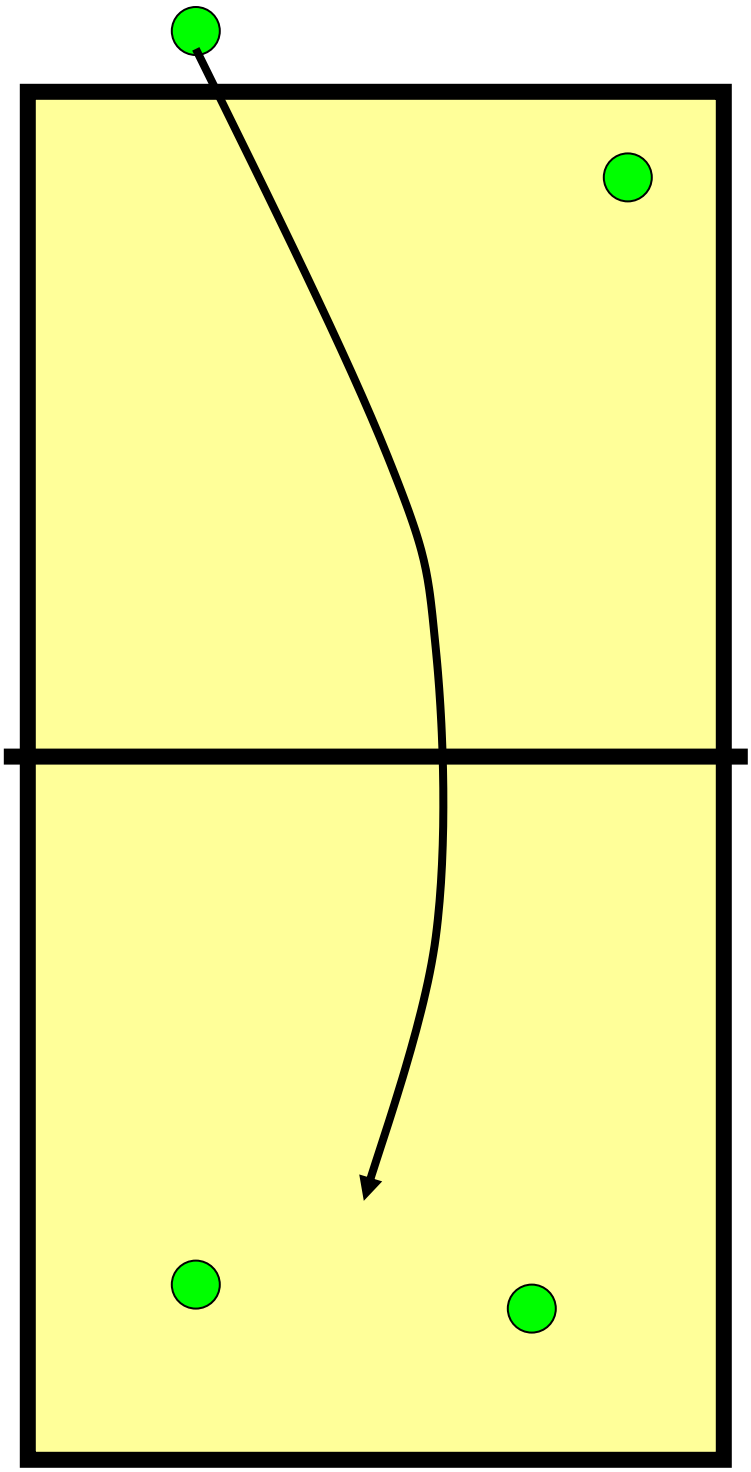
Le marquage et le format sont normaux, si ce n'est que chaque athlète doit entrer en contact avec le ballon en partant d'une position au sol à chaque contact.
Ce qui rend cet échauffement amusant, c'est le fait que le ballon peut être porté, frappé deux fois ou placé.
L'exercice convient idéalement à un groupe de quatre athlètes mais il fonctionne aussi lorsqu'ils sont plus nombreux. Dans ce cas, on appliquera le format 'équipe dehors/équipe dedans' ou le format 'maillon faible' si le nombre d'athlètes est impair.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Seuls deux contacts avec le ballon sont autorisés de chaque côté du filet.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 Lors de l'exécution de sauts, encouragez l'athlète à faire le contact sur le ballon pendant sa montée et à ne pas sauter trop tôt.
2 Il s'agit d'un exercice moins sérieux qui se concentre donc dans une moindre mesure sur l'amélioration de la technique.



1.16 ÉCHAUFFEMENT PAPILLON
(intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 6 ballons ou plus
Minimum: 2 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 9 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: jusqu'à 18 athlètes + entraîneur en obs.
Minimum: 5 athlètes + entraîneur en observation

OBJECTIF DE L'EXERCICE

L'exercice a pour but d'assouplir le corps et d'élever sa température pour le préparer à des activités plus fatigantes. Il sensibilise également l'athlète à l'influence des conditions ambiantes sur le ballon.
En outre, il permet d'améliorer la qualité du service et de la passe.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

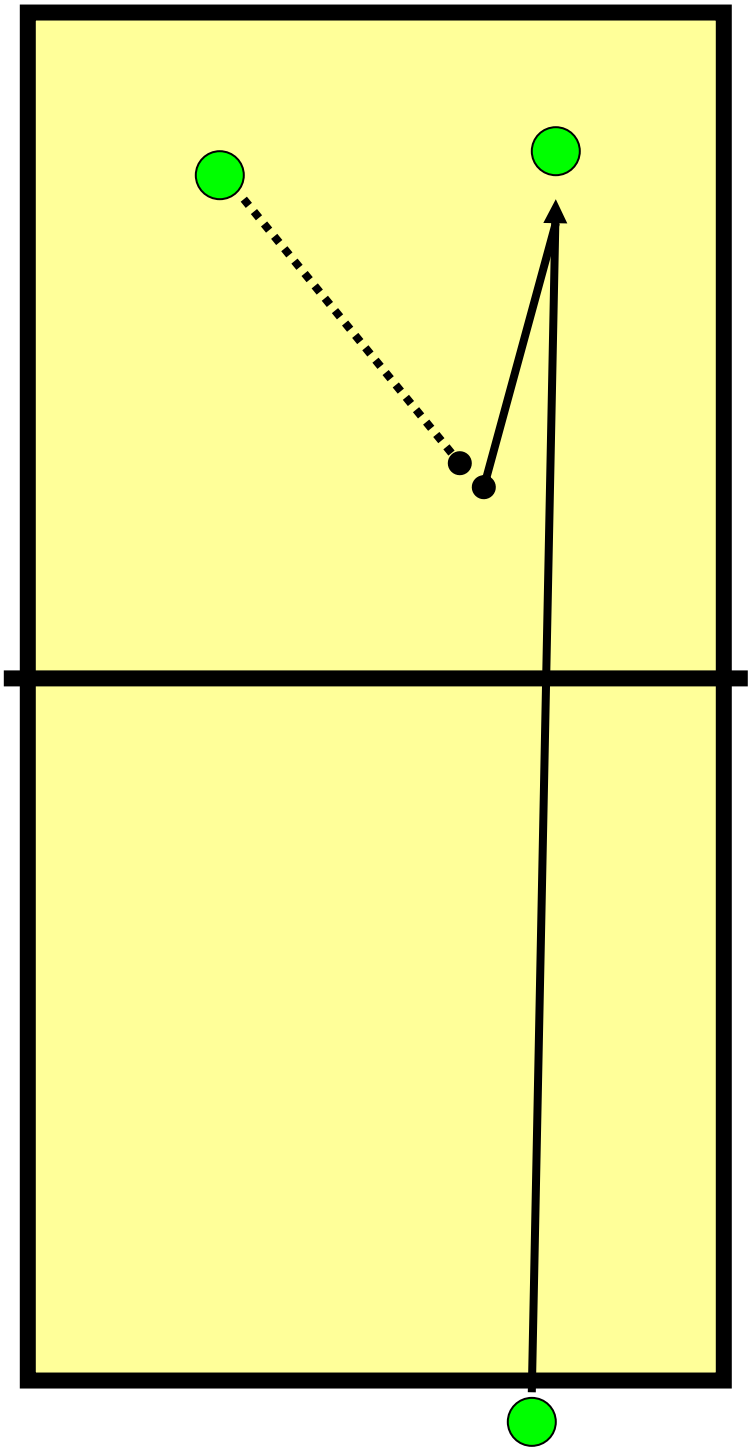
Un athlète sur la ligne de base sert directement à un passeur positionné face à lui de l'autre côté du filet.
L'athlète qui vient de servir court ensuite rapidement vers le filet et effectue un contre.
Le ballon servi est passé et attrapé par le passeur qui ne réceptionne pas.
Le serveur se rend en position de passe, le passeur se rend en position de placement et le placeur se met en ligne de base pour servir.
Les athlètes effectuant cet exercice font une rotation autour du service depuis les deux côtés du filet.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Le serveur obtient un point si la passe est mauvaise.
- Toute bonne passe donne droit à un point. Chaque équipe tente d'obtenir un nombre de points donné dans une certaine période de temps.
- Les athlètes les plus forts sont positionnés du côté difficile par rapport aux conditions du vent, et ce, afin d'accentuer la difficulté de l'exercice.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1. Le passeur doit être conscient de la direction du vent et de son influence sur la trajectoire du ballon.
2. Assurez-vous que le passeur reste dans la bonne position de réception.
3. Le placeur doit lâcher le ballon lorsqu'il voit que celui-ci se dirige vers le passeur.



1.17 ÉCHAUFFEMENT
TIRS SANS SAUT
(intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 2-3 ballons
Minimum: 1 ballon

PARTICIPANTS
Idéal: 4 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 6 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 3 athlètes + entraîneur participant

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice a pour but d'assouplir le corps et d'élever sa température pour le préparer à des activités plus fatigantes. Il sensibilise également l'athlète à l'influence des conditions ambiantes sur le ballon.
En outre, il développe la précision dans les amortis et encourage à jeter un coup d'œil avant de tirer pour mettre le ballon hors de portée du défenseur.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

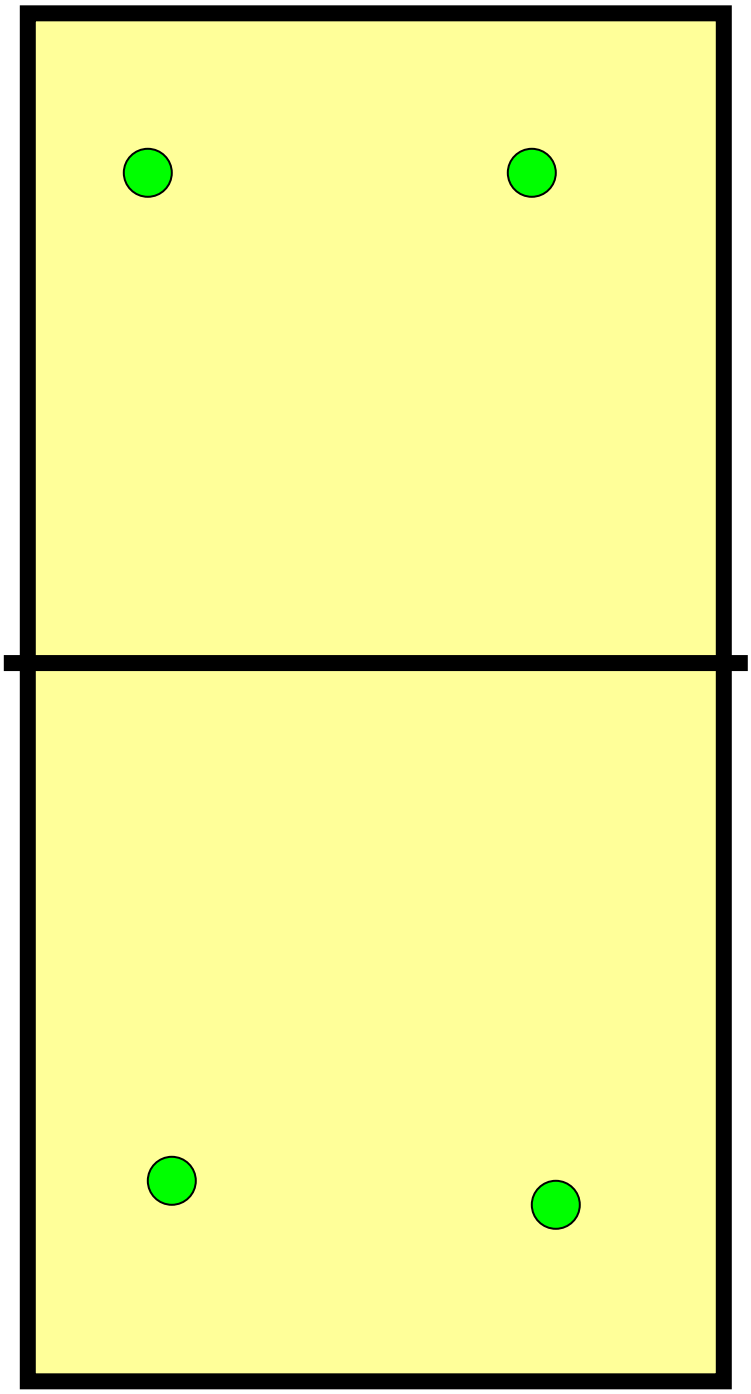
Le marquage et le format sont normaux, sauf qu'aucun saut n'est autorisé.
Cet échauffement convient idéalement à un groupe de quatre athlètes mais fonctionne également si l'on applique le format 'équipe dehors/équipe dedans' ou le format 'maillon faible' (voir exercice 8.2) si le nombre d'athlètes est impair.
Pratiqué par des athlètes ayant un bon contrôle du ballon, cet exercice a tendance à aboutir à des échanges longs et constitue un bon échauffement.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Une équipe frappe la ligne et l'autre uniquement l'angle; de cette manière, il est encore plus difficile de marquer.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1. Il faut sensibiliser l'athlète au fait qu'un ballon joué près du filet donne une meilleure occasion de marquer.
2. À la 3ème attaque, l'athlète doit jouer le ballon avec un bras haut et être face à la direction qui lui permet de jouer un tir vers n'importe quelle zone du terrain.
3. Rappelez à l'athlète de suivre sa passe afin que le placeur puisse passer le ballon 'en montée et descente' et permette à l'athlète qui tire de mieux voir les défenseurs.



1.18 ÉCHAUFFEMENT
EXERCICE EN CARRÉ
(intermédiaire/avancé)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 2-3 ballons
Minimum: 1 ballon

PARTICIPANTS
Idéal: 4 athlètes de chaque côté + entraîneur en obs.
Maximum: 12 athlètes (6 de chaque côté) + entr. en obs.
Minimum: 3 athlètes + entraîneur participant

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 L'athlète doit être immobile et en équilibre quand le ballon est frappé.
2 Une bonne communication entre l'athlète et son partenaire aide à bien effectuer cet exercice.
3 Une position basse du corps permet à l'athlète de se remettre en place après n'importe quel ballon mal joué.

OBJECTIF DE L'EXERCICE

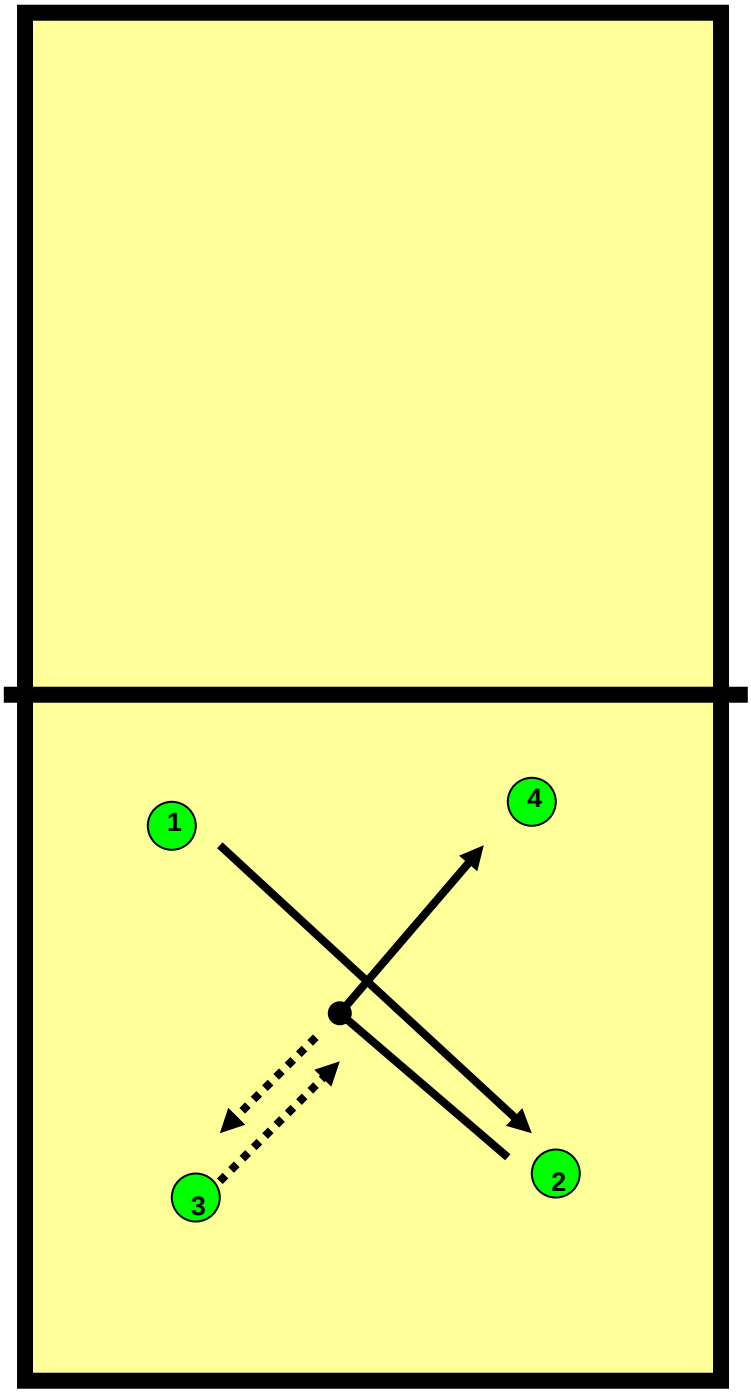
Cet exercice a pour but d'assouplir le corps et d'élever sa température pour le préparer à des activités plus fatigantes. Il sensibilise également l'athlète à l'influence des conditions ambiantes sur le ballon.
En outre, l'athlète peut pratiquer le placement et le smash dans cet exercice d'échauffement.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

L'athlète 1 commence avec le ballon au filet et lance le ballon vers l'athlète 2.
L'athlète 2 amortit le ballon vers le milieu du carré composé par les quatre athlètes.
L'athlète 3 arrive alors et passe le ballon à l'athlète directement devant lui (athlète 4) et effectue un retrait rapide (recul) pour se mettre en position pour récupérer le ballon jusqu'au milieu du terrain afin que l'exercice se poursuive.
Une autre manière de décrire cet exercice consiste à dire que les athlètes au filet lancent le ballon vers les partenaires situés devant eux et que les athlètes loin du filet pratiquent alternativement le placement, le retrait et la récupération.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Les autres athlètes sont invités à se déplacer autour du carré après chaque jeu, tout en continuant l'exercice.



1.19 ÉCHAUFFEMENT
VOLLEY À 2 SUR TERRAIN CROISÉ
(intermédiaire/avancé)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 2-3 ballons
Minimum: 1 ballon

PARTICIPANTS
Idéal: 4 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 8 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 1 athlète + entraîneur participant

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice a pour but d'assouplir le corps et d'élever sa température pour le préparer à des activités plus fatigantes. Il sensibilise également l'athlète à l'influence des conditions ambiantes sur le ballon.
En outre, il donne à l'athlète l'occasion de pratiquer la passe, le placement et la récupération dans un environnement non compétitif.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

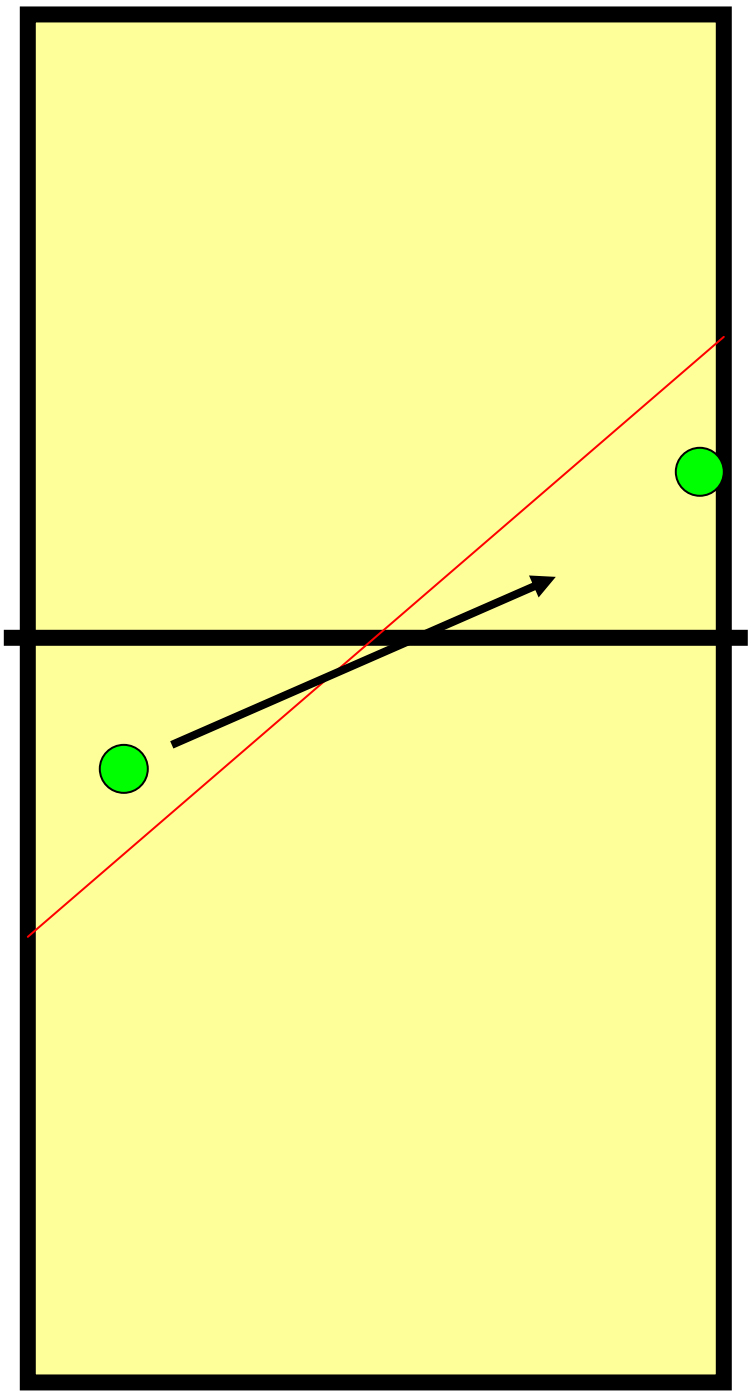
Dans cet exercice d'échauffement, l'athlète n'essaie pas de remporter le point mais collabore avec son adversaire pour continuer l'échange.
En utilisant une corde de terrain de rechange (ou simplement en faisant une marque dans le sable), l'athlète et son adversaire délimitent deux petits terrains de part et d'autre du filet – dans ce cas, la ligne rouge crée deux petits terrains de forme triangulaire (mais qui peut également être carrée).
L'athlète et son adversaire tentent ensuite de poursuivre un échange où chacun est autorisé à toucher le ballon trois fois.
Un changement de côté permet de pratiquer les tirs venant à la fois du côté gauche et du côté droit du terrain.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Seules deux touches du ballon sont autorisées.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 L'athlète doit être en position basse au moment de la 3ème touche exécutée par son partenaire de l'autre côté du filet.
2 L'athlète doit essayer de ne pas être directement face à la cible mais plutôt face à la direction de l'attaque qu'il adoptera durant un jeu. Il doit également utiliser le poignet pour faire tourner le ballon.
3 Rappelez à l'athlète que, pour bien se préparer à récupérer un tir, la meilleure position consiste à être sur la ligne de côté afin d'avancer vers le ballon.



1.20 ÉCHAUFFEMENT
JEU À UN BRAS
(intermédiaire/avancé)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 2-3 ballons
Minimum: 1 ballon

PARTICIPANTS
Idéal: 4 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 6 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 1 athlète + entraîneur participant

OBJECTIF DE L'EXERCICE

L'exercice a pour but d'assouplir le corps et d'élever sa température pour le préparer à des activités plus fatigantes. Il sensibilise également l'athlète à l'influence des conditions ambiantes sur le ballon.
En outre, il donne à l'athlète une pratique de la technique utilisant les phalanges et du jeu du ballon avec un bras.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

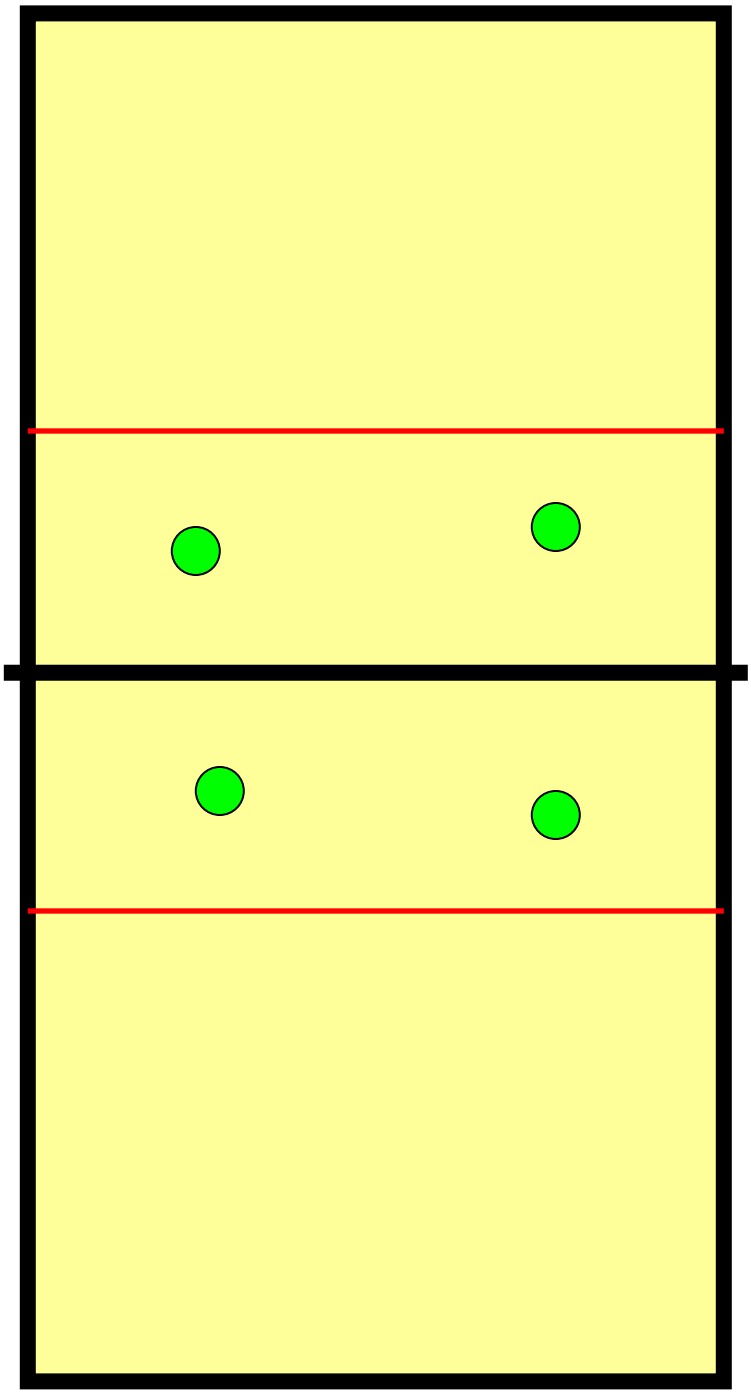
L'entraîneur ou un athlète délimite un terrain plus petit, qui est normalement plus court/plus large.
L'athlète entame un échange avec son adversaire, en commençant par un service bas; mais dans cet exercice, le seul contact autorisé avec le ballon est celui avec un bras ou une main.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'athlète n'est autorisé à utiliser que le bras non-dominant.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 Il faut réitérer à l'athlète l'importance de garder le torse détendu, même lorsqu'il se précipite vers le ballon.
2 Pour l'athlète qui apprend tout juste à utiliser les phalanges, il faut lui rappeler de mettre le poignet et les doigts sous tension pour transférer la force du ballon dans le bras – sans quoi ses phalanges pourraient souffrir.



1.21 ÉCHAUFFEMENT
VOLESTE
(avancé)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 2-3 ballons
Minimum: 1 ballon

PARTICIPANTS
Idéal: 2 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 6 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 1 athlète + entraîneur participant

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice a pour but d'assouplir le corps et d'élever sa température pour le préparer à des activités plus fatigantes. Il sensibilise également l'athlète à l'influence des conditions ambiantes sur le ballon.
En outre, il constitue un bon moyen de mobiliser l'énergie compétitive dès le début de la formation.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

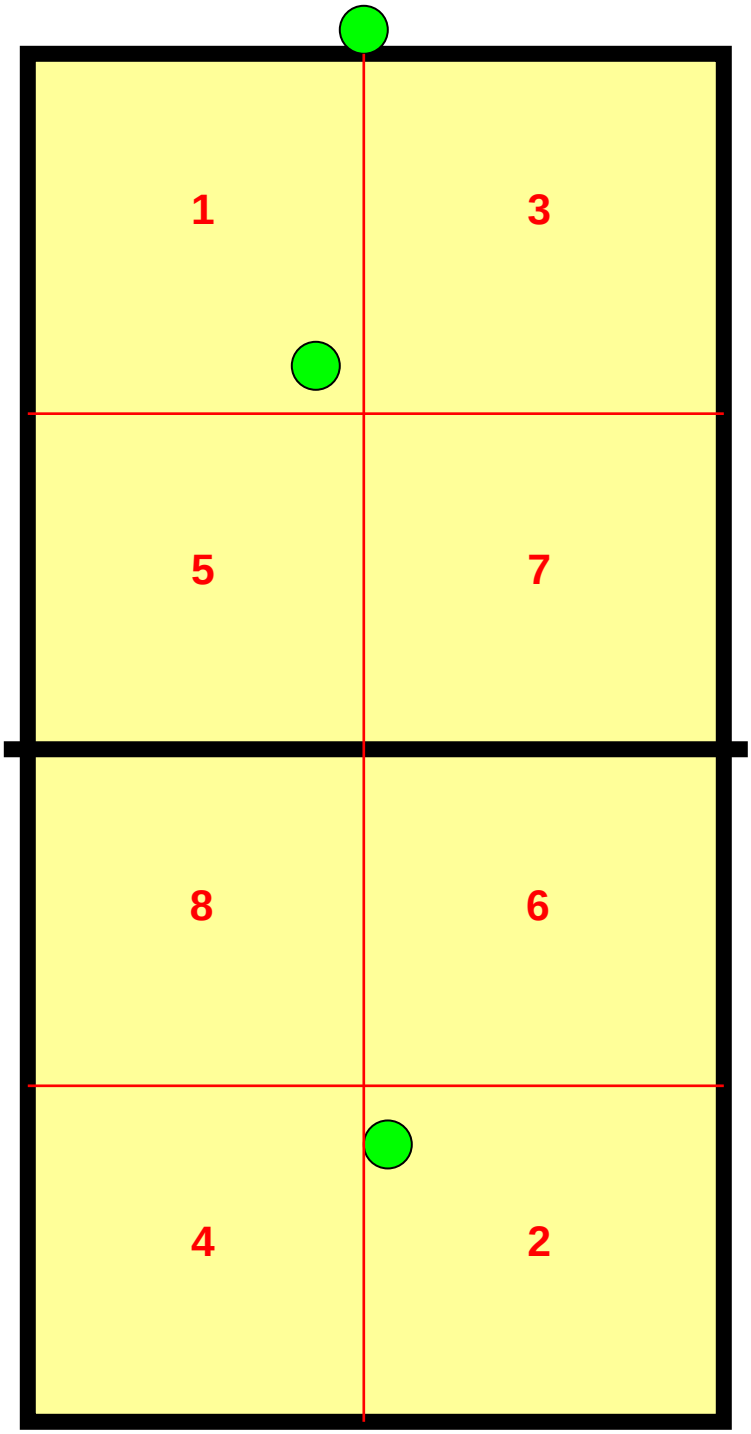
Cet exercice peut être effectué de façon coopérative avec deux athlètes ou plus qui tentent de jouer le ballon (avec seulement une touche) du carré 1 au carré 8.
Une version compétitive consiste à ce que les athlètes jouent un *voleste* en profondeur dans les carrés 1 et 2 ou 3 et 4.
On peut également mélanger les formats de sorte que certains athlètes jouent en profondeur et d'autres non.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'athlète passe de la défense courte à la défense en profondeur en annonçant l'une ou l'autre au moment où le ballon franchit le filet.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1. L'athlète doit rester en position basse. Il doit être actif et prêt à bouger dès que l'adversaire est sur le point d'entrer en contact avec le ballon.
2. L'athlète doit être encouragé à observer celui qui joue le ballon plutôt que le ballon lui-même.
3. Il faut rappeler à l'athlète qu'il doit penser sur le plan stratégique à l'endroit où il va placer le ballon, en cherchant à le jouer loin de l'adversaire.



1.22 ÉCHAUFFEMENT
TIR DEBOUT ET RETRAIT
(avancé)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 2-3 ballons
Minimum: 1 ballon

PARTICIPANTS
Idéal: 4 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 8 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 3 athlètes + entraîneur participant

OBJECTIF DE L'EXERCICE

L'exercice a pour but d'assouplir le corps et d'élever sa température pour le préparer à une activité plus fatigante. Il sensibilise également l'athlète à l'influence des conditions ambiantes sur le ballon.
En outre, l'athlète est amené à pratiquer le fait de s'écarter du filet, d'amortir des ballons et de jouer des tirs amortis.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

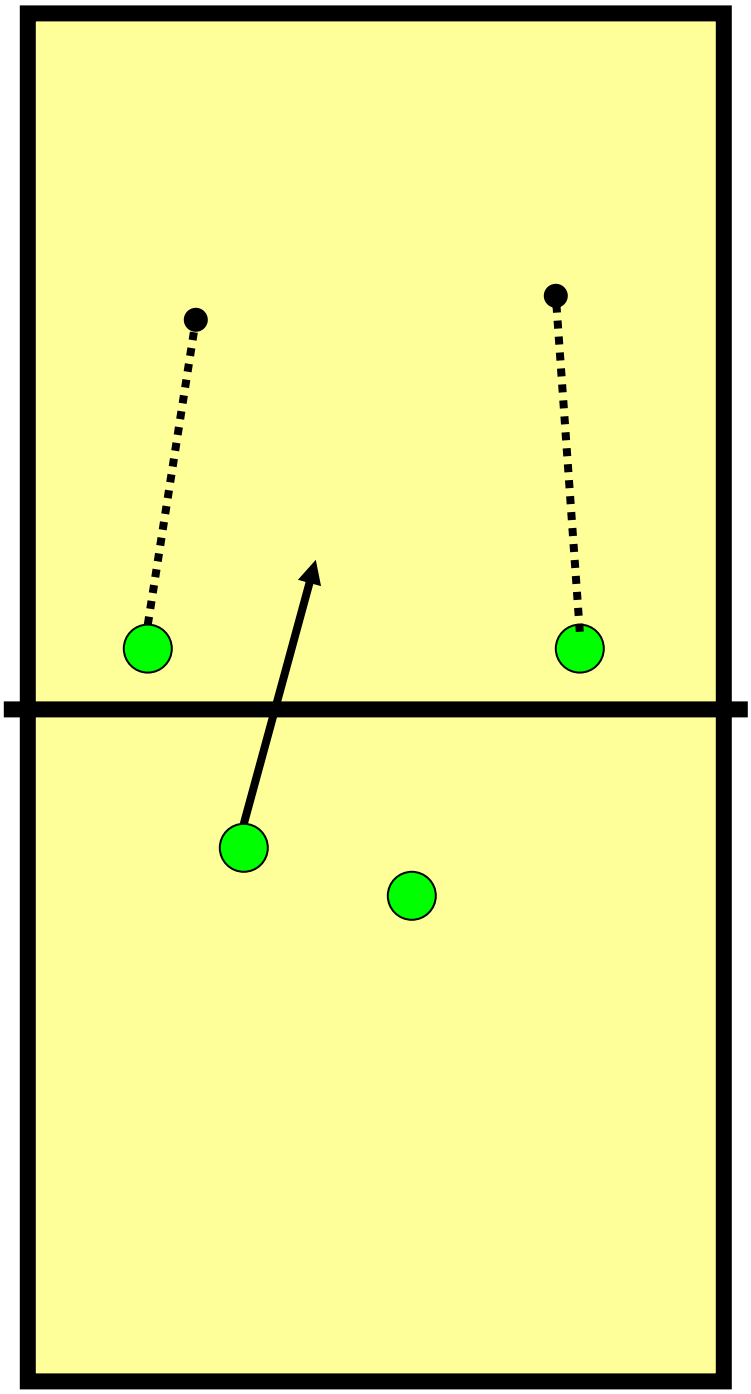
Les athlètes jouent un jeu de tirs debout sans saut (comme dans l'exercice 1.17) mais dès que le ballon franchit le filet, l'équipe attaquée doit courir jusqu'au filet et se mettre en position pour s'écarter, avec un athlète à gauche et un à droite.
Les deux athlètes s'écartent ensuite du filet dès que l'équipe adverse place le ballon.
On peut rendre cet exercice d'abord coopératif, puis compétitif quand le ballon a franchi le filet à trois reprises.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Toutes les balles sont placées loin du filet pour mieux simuler une situation où un joueur recule.
- Les balles sont placées près du filet afin de les rendre plus difficiles pour les défenseurs et de les forcer à reculer plus rapidement.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 L'athlète doit être immobile et en équilibre quand le ballon est frappé.
2 Il doit fixer le filet du regard au moment de s'écarter de celui-ci.
3 Veillez à ce qu'il ait le pied le plus proche de la ligne de côté vers l'avant au moment de s'écarter du filet.



LE SERVICE

Le service est le seul moment où le joueur a un contrôle total sur le point puisque c'est dans sa main que le ballon commence son trajet.
Les équipes qui exercent de fortes pressions au service sur leurs adversaires génèrent davantage d'occasions de marquer que celles dont les services sont faciles – et ont donc plus de succès. C'est la raison pour laquelle un temps considérable doit être consacré au développement du service.
Assurez-vous de pratiquer le service dans des conditions de vent variables, et lorsque le vent souffle sur le terrain dans des directions différentes.

Débutant
Un concept important qu'il s'agit d'inculquer aux débutants est le transfert du poids du pied arrière sur le pied avant. Dans un premier temps, vous pouvez demander à un serveur de ne pas servir avant d'avoir levé le pied avant, pour garantir que tout son poids repose sur son pied arrière. Renforcez régulièrement cette habitude motrice correcte en réalisant un nombre important de services. Soyez conscients du fait qu'un service répété avec une mauvaise technique peut aggraver une blessure de la coiffe des rotateurs provoquée par une épaule faible ou déséquilibrée.

Intermédiaire
Du fait que le jeu ne se compose pas, en principe, d'une succession de services, la pratique à intervalles réguliers d'un petit nombre de services sera plus proche de la réalité – et donc plus bénéfique. Essayez de séparer les services par une course au filet pour contrer ou par un jeu défensif d'attaque avant de revenir à la ligne de base pour servir à nouveau.

À ce stade, vous pourrez introduire l'idée de services stratégiques et travailler sur des services spécifiques qui seront les plus efficaces dans des conditions de vent particulières. L'utilisation du vent devient un facteur important pour créer des occasions de gagner des points grâce au service.

Avancé
Au niveau avancé, le service doit donner des occasions de marquer des points. Du fait que l'équipe qui réceptionne est la première à attaquer et possède une chance statistiquement plus grande de faire tomber le ballon sur le sable, il est extrêmement précieux de gagner des points grâce au service. Les points directs sur service sont utiles, mais même les meilleurs serveurs n'en font en moyenne qu'un par match. La stratégie au service et le fait de se procurer des occasions sont souvent axés sur la création d'une passe et d'un placement imparfaits, ou sur l’incitation faite à l'adversaire d’effectuer un tir particulier. Par exemple, si vous exécutez un service en profondeur, l'adversaire a-t-il plus de chances de frapper ou de tirer? Que se passe-t-il si vous exécutez un service court?

EXERCICES DE SERVICE

EXERCICE 2.1 SERVIR ET SE METTRE EN POSITION (débutant)

EXERCICE 2.2 SERVIR EN DEHORS DU CŒUR (débutant/intermédiaire)
EXERCICE 2.3 PRATIQUE DU SERVICE EN PROFONDEUR (débutant/intermédiaire)

EXERCICE 2.4 FORCER L'ADVERSAIRE À RECULER (intermédiaire)

EXERCICE 2.5 DIVERSIFICATION DES SERVICES (intermédiaire/avancé)
EXERCICE 2.6 LE PREMIER À 10 (intermédiaire/avancé)
EXERCICE 2.7 PARTAGER LES PASSEURS (intermédiaire/avancé)

2.1 SERVICE
SERVIR ET SE METTRE EN POSITION
(débutant)

ÉQUIPEMENT
Idéal: autant de ballons que possible
Minimum: 4 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 2 athlètes par côté + entraîneur en observation
Maximum: 8 athlètes par côté + entraîneur en obs.
Minimum: 1 athlète + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Il est rare que l'on serve et que l'on reste sur la ligne de base; cet exercice porte donc sur le service suivi d'un déplacement sur le terrain pour obtenir une pratique supplémentaire sur tout jeu spécifié par l'entraîneur.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

Dans cet exercice, l'athlète sert, puis se met rapidement en position de défense ou de contre pour faire un jeu.
Selon le niveau de compétence du joueur, sa position et la zone nécessitant une amélioration, l'entraîneur doit décider du mouvement à pratiquer après le service.
Les possibilités ouvertes à l'athlète dans cet exercice sont quasiment illimitées:

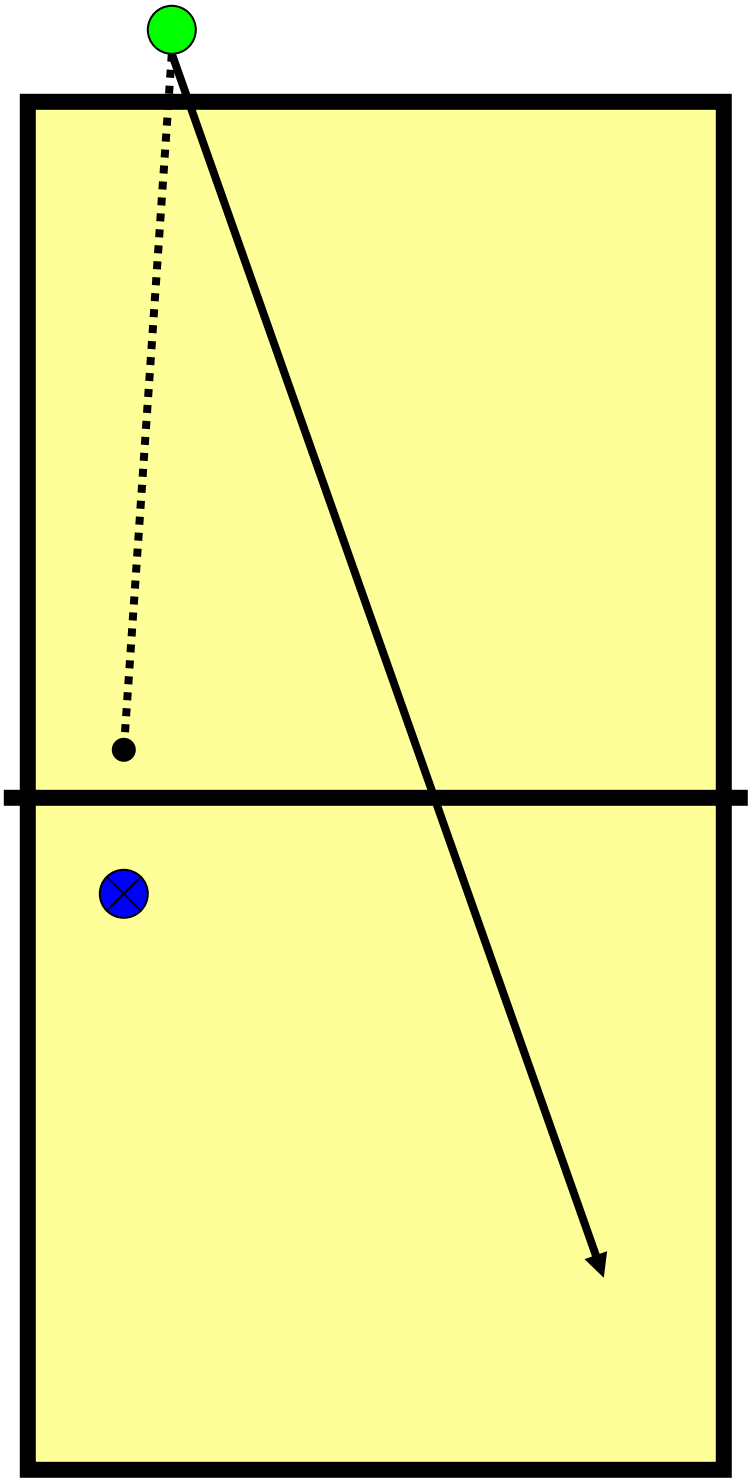
- courir vers le filet pour contrer un ballon frappé par l'entraîneur;
- courir vers le filet puis se retirer afin de défendre une balle haute;
- courir et se mettre en position défensive pour récupérer un ballon frappé court;
- courir dans le terrain pour défendre un ballon joué en deux coups.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'entraîneur frappe le ballon en direction du défenseur ou du contreur après le service et la mise en position.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1. L'athlète doit penser à un service particulier au moment d'entrer en contact avec le ballon.
2. Veillez à ce que l'athlète réfléchisse à la manière d'utiliser le vent à son avantage pour le service.
3. L'athlète doit se rendre rapidement au lieu indiqué pour faire le jeu spécifié.



2.2 SERVICE
SERVIR EN DEHORS DU CŒUR
(débutant/intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: autant de ballons que possible
Minimum: 5-6 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 6 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 4 athlètes par côté + entraîneur en obs.
Minimum: 1 athlète + entraîneur en observation

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice se concentre sur le développement de services qui obligent l'adversaire à quitter sa position initiale dans le but de créer une erreur de passe.
La forme du cœur est un bon outil pédagogique pour les débutants.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

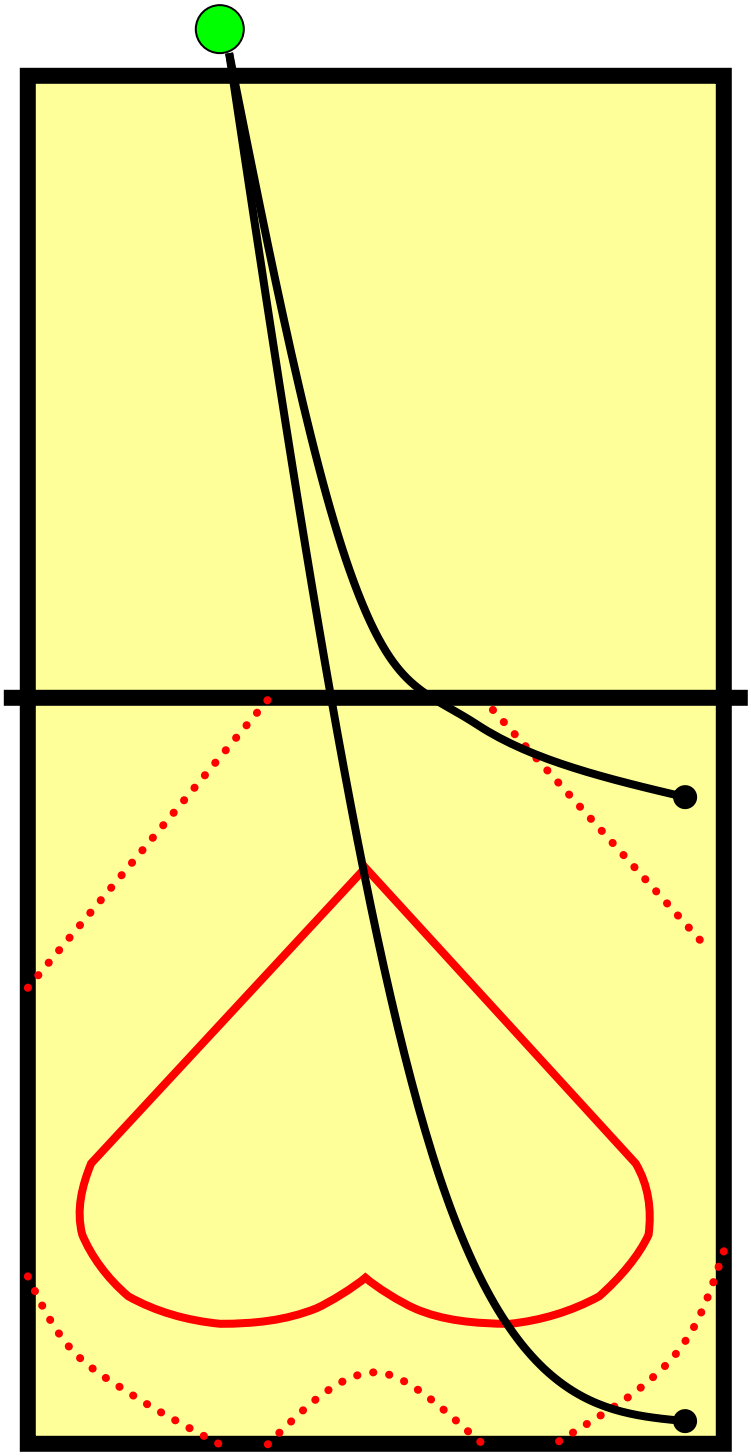
Une forme de cœur doit être dessinée sur le sable. Il s'agit de faire comprendre à l'athlète que l'intérieur du cœur représente la zone du terrain qui est proche du passeur et que, par conséquent, le serveur doit éviter de servir dans cette zone.
Avec deux athlètes ou plus, cet exercice peut être rendu compétitif si l'on accorde des points au serveur qui place son service en dehors du cœur.
Service manqué: -1 point
Service dans le cœur: 0 points
En dehors du cœur: 1 point
Triangles en coin: 2 points

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Des lignes supplémentaires (indiquées en rouge dans le diagramme) sont ajoutées. Elles donnent droit à des points additionnels en cas de service exécuté dans ces zones.
- L'athlète frappe un service smashé dans la zone désignée en dehors du cœur.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 Sensibilisez l'athlète à l'influence du vent sur le ballon une fois que celui-ci est en l'air, et assurez-vous qu'il s'adapte en conséquence.
2 L'athlète doit toujours servir contre le vent et non avec le vent – *la trajectoire du ballon est plus prévisible avec le vent.*
3 Il doit faire les ajustements dans le lancer du ballon par rapport au vent – *par exemple si le vent souffle fort, le ballon doit être envoyé plus bas.*



2.3 SERVICE
PRATIQUE DU SERVICE EN PROFONDEUR
(débutant/intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: autant de ballons que possible
Minimum: 5 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 4 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 6 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 1 athlète + entraîneur en observation

OBJECTIF DE L'EXERCICE

L'athlète apprend à développer de façon cohérente un bon service en profondeur atterrissant dans le dernier mètre du terrain et repoussant le passeur.
Le meilleur service est celui qui est frappé quand le serveur joue avec le vent dans le dos, car le ballon doit parcourir une distance importante contre le vent après la passe, rendant ainsi les choses difficiles pour le passeur adverse.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

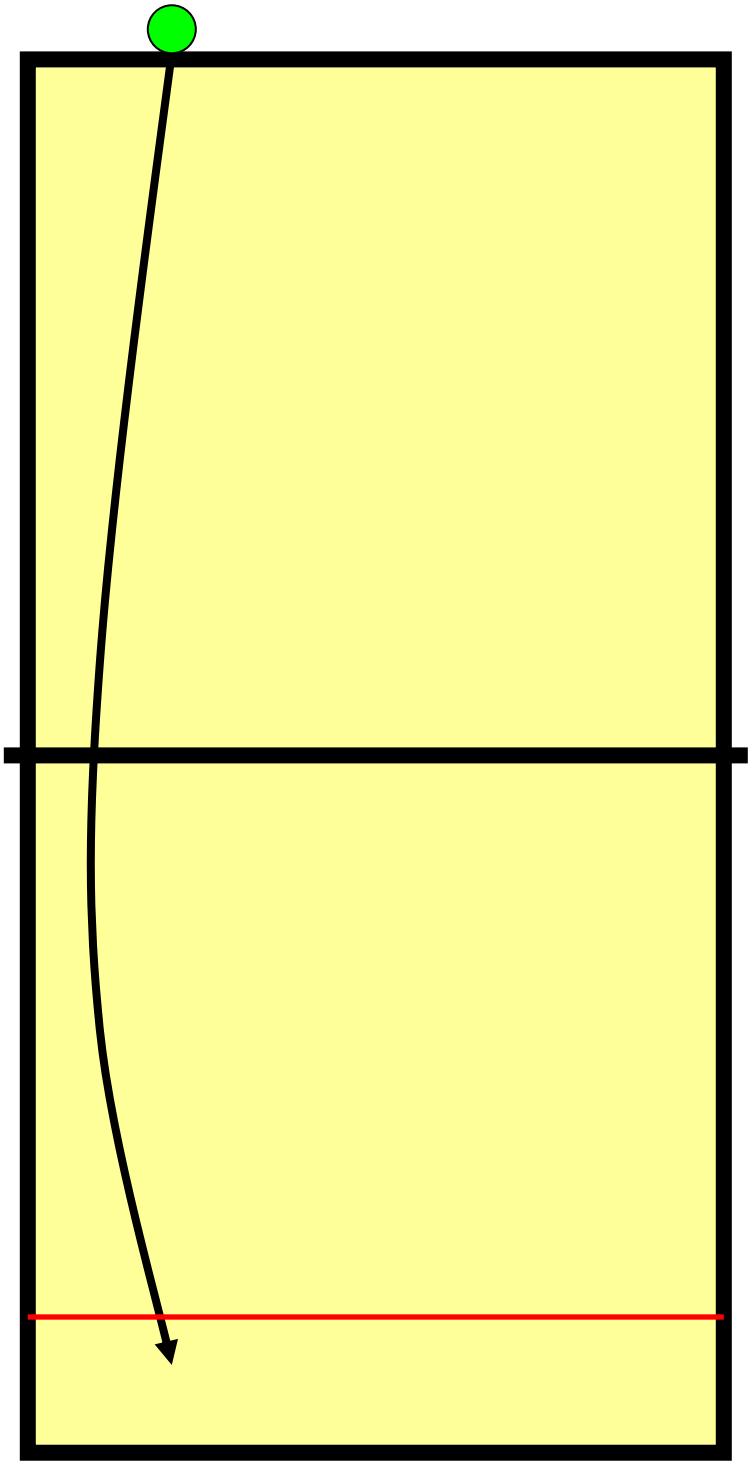
Après avoir dessiné une ligne à 1 m de la ligne de base (des cônes peuvent être utilisés pour une meilleure visibilité), l'athlète exécute un service en profondeur.
L'athlète frappe plusieurs services en profondeur d'affilée pour avoir un sentiment de l'angle correct et de la distance, chaque service étant interrompu par une course sur le terrain.
Afin de déguiser le service, l'athlète se déplace sous le ballon juste avant le contact, pour créer un angle de trajectoire plus élevé.
Pour être efficace, le service en profondeur doit passer largement au-dessus du passeur pour le forcer à reculer, car les services bas et plats peuvent être passés sans que l'adversaire ne soit obligé de reculer.
Dans un premier temps, le serveur doit se concentrer sur la distance et la trajectoire du service avant de réfléchir à la ligne du service.
Une fois que l'athlète a maîtrisé la distance et la trajectoire du service en profondeur, il peut envisager de servir le ballon au centre en profondeur afin de créer la confusion entre les passeurs adverses.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Toute interruption entre les services a un impact sur la cohérence du mouvement, ce qui rend plus difficiles les services précis.
- À titre d'amusement, l'entraîneur apostrophe le serveur pour essayer de le désarçonner. Le serveur doit essayer de rester concentré.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 L'athlète doit être conscient de l'arc du ballon et tenter de servir haut afin de repousser le passeur, plutôt que bas et plat, ce qui permettrait à celui-ci de jouer le ballon sans avoir à reculer.
2 L'athlète doit se concentrer sur le développement d'un contact sur le ballon pour mieux juger la distance que le service risque de parcourir.



2.4 SERVICE
FORCER L'ADVERSAIRE À RECULER
(intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: autant de ballons que possible
Minimum: 2-3 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 4 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 8 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 2 athlètes + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Pour le serveur, le but est de créer une passe qui soit interceptée par le filet.
Pour le passeur, le but est de passer de façon cohérente vers l'avant en direction d'une position située idéalement loin du filet.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

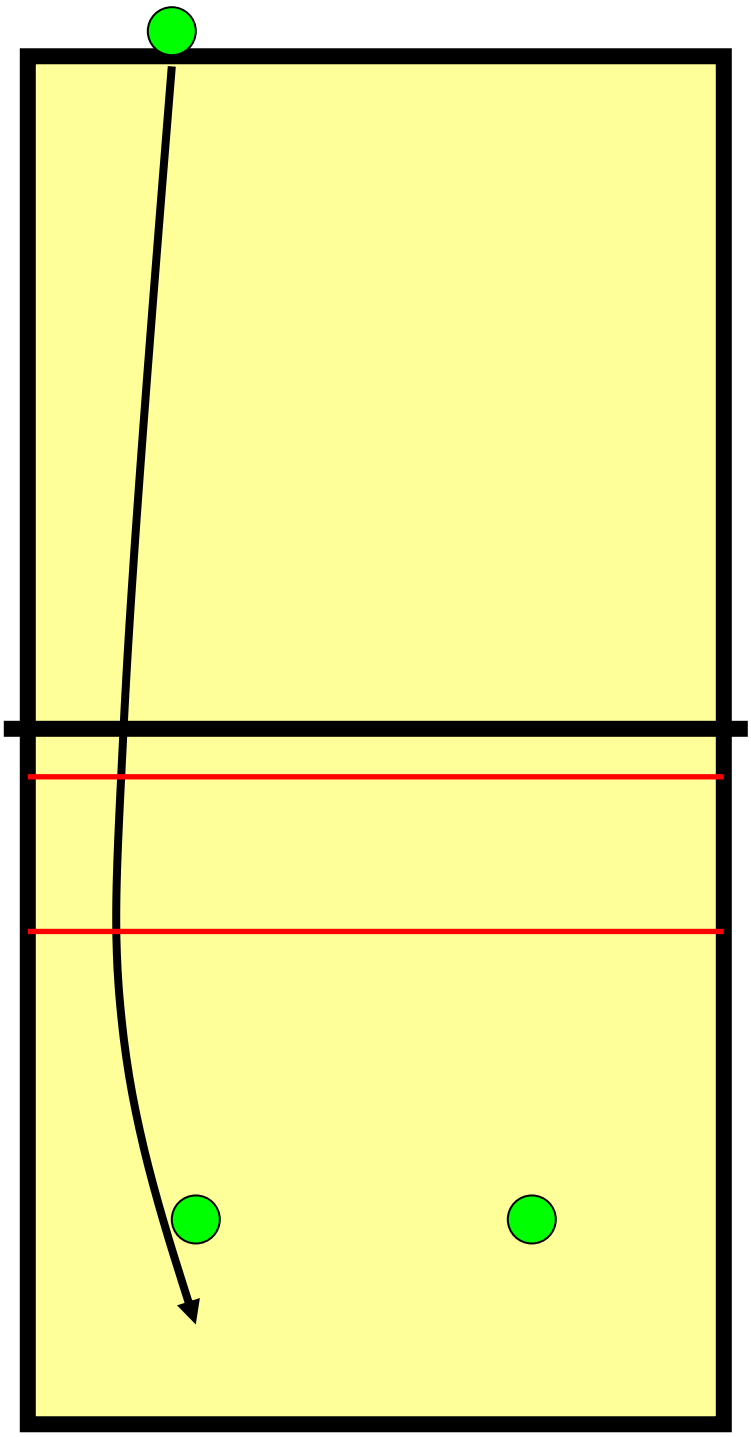
Dessiner deux lignes à travers le terrain qui indiquent une position où une passe idéale doit être placée (ces lignes doivent se situer respectivement à 60 cm et à 3,30 m à l'arrière du filet).
Le passeur obtient un point si la passe est placée entre les deux lignes de placement.
Le serveur obtient un point s'il réussit à créer une passe derrière la ligne à 3,30 m.
Une passe interceptée par le filet peut être créée de plusieurs manières, mais quelques stratégies consistent à servir le ballon en profondeur, en force ou avec autant d'effet lifté que possible afin qu'il ait plus de chances d'échapper aux bras du passeur.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'entraîneur sert depuis le milieu du terrain afin de créer des services plus difficiles.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 Si le receveur passe dans le vent, incitez-le à passer plus haut, ce qui augmentera la probabilité d'une passe interceptée par le filet.



2.5 SERVICE
DIVERSIFICATION DES SERVICES
(intermédiaire/avancé)

ÉQUIPEMENT
Idéal: autant de ballons que possible
Minimum: 3-4 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 4 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 10 athlètes par côté + entraîneur en obs.
Minimum: 1 athlète + entraîneur en observation

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice développe l'aptitude de l'athlète à placer divers services de façon précise.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

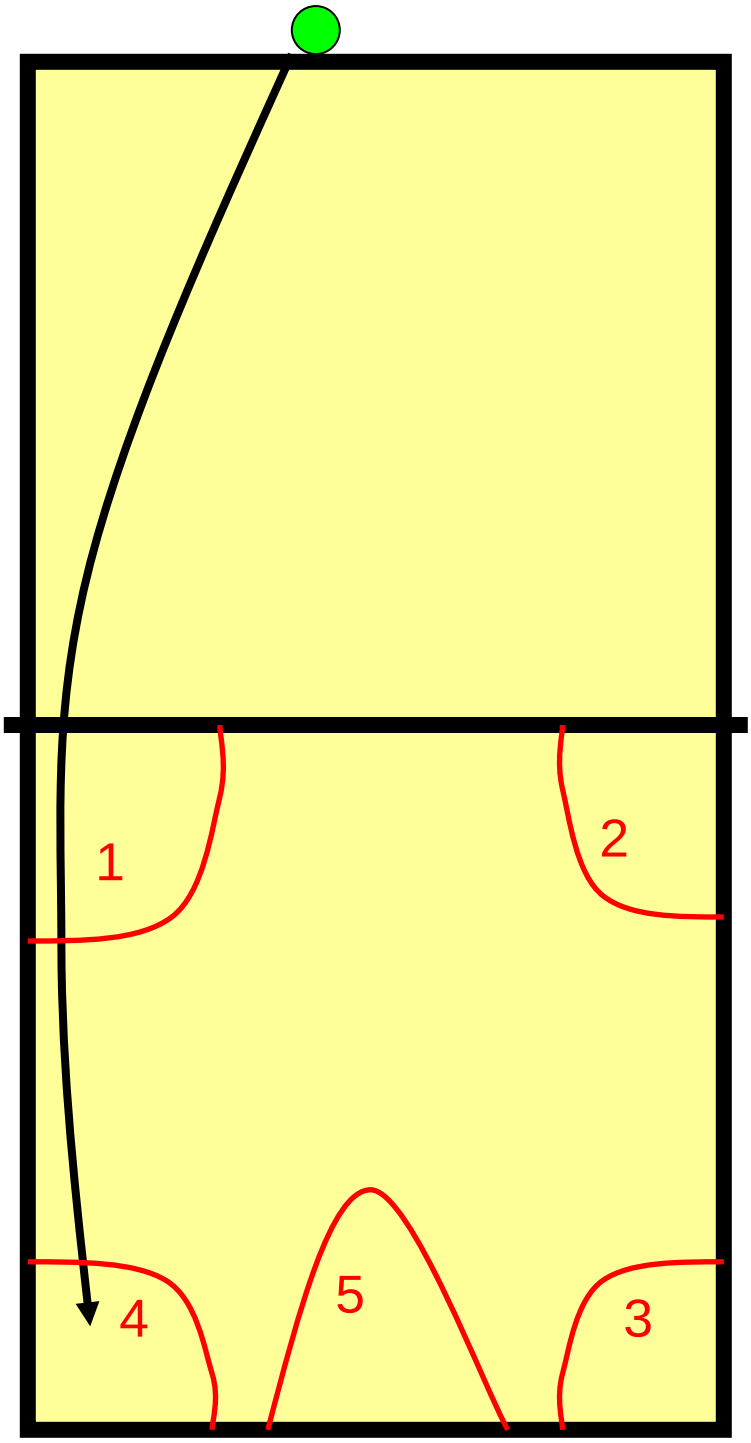
Des zones du terrain sont délimitées dans le sable (on peut utiliser pour cela des cônes pour une meilleure visibilité).
Les zones sont ensuite numérotées et le serveur tente de servir dans ces zones au gré de l'entraîneur ou bien dans l'ordre de 1 à 5.
Avec plusieurs athlètes, cet exercice peut être transformé en compétition où le premier athlète à obtenir toute la série une ou deux fois l'emporte.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'athlète a l'obligation de rester au même endroit sur la ligne de base lorsqu'il sert.
- L'entraîneur annonce la zone dans laquelle l'athlète doit servir.
- Pour rendre l'exercice plus difficile, le serveur exécute des mouvements entre les services.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 Pour assurer la cohérence su service, le serveur doit essayer de mettre en place une routine.
2 Le fait de développer un contact cohérent dans la main améliore la précision de la distance et de la direction.
3 La précision de la ligne peut être améliorée si le serveur se concentre sur un point situé au loin dans la ligne de la direction de sa cible.



2.6 SERVICE
LE PREMIER À 10
(intermédiaire/avancé)

ÉQUIPEMENT
Idéal: autant de ballons que possible
Minimum: 6 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 2 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 6 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 1 athlète + entraîneur en observation

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice développe la cohérence du service et la compréhension de la zone du terrain vers laquelle il est souhaitable de servir.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

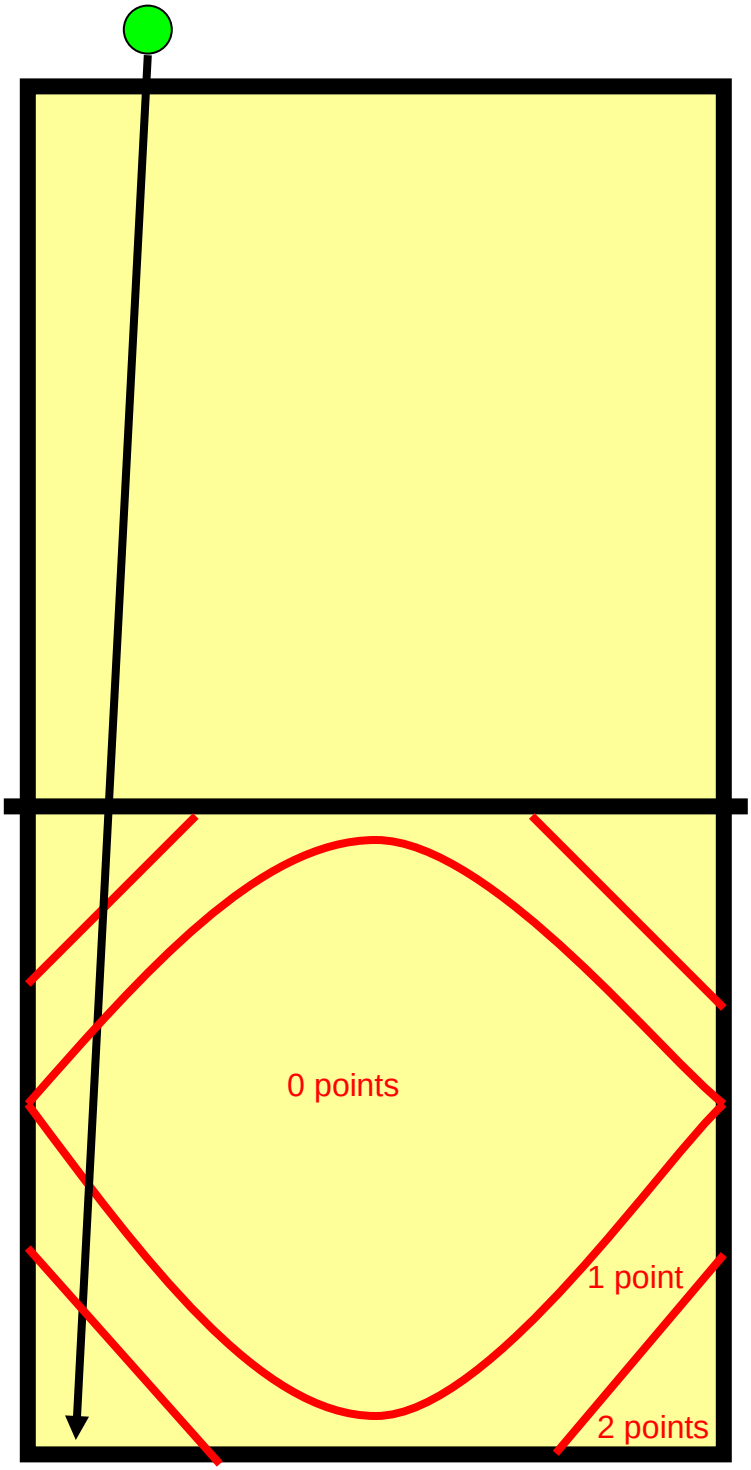
Le serveur essaie d'obtenir 10 points en servant vers des zones qui lui procurent certains points. Tout ballon servi en dehors de ces zones entraîne la perte d'un point pour le serveur.
La valeur de chaque zone peut changer selon la compétence du serveur, son âge ou l'objectif qu'il s'est fixé.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'athlète doit frapper un service smashé en direction de certaines zones du terrain plutôt que servir debout.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 Sensibilisez l'athlète à la manière dont le vent va déplacer le ballon et assurez-vous qu'il s'adapte en conséquence.
2 L'athlète doit chercher à développer un contact cohérent sur la main lorsqu'il sert, et ce, afin d'améliorer la précision.



2.7 SERVICE
PARTAGER LES PASSEURS
(intermédiaire/avancé)

ÉQUIPEMENT
Idéal: autant de ballons que possible
Minimum: 3-4 ballons
Des cônes peuvent être utilisés comme marqueurs

PARTICIPANTS
Idéal: 3 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 6 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 1 athlète + entraîneur en observation

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice vise à développer un service qui partage les passeurs au milieu (appelé souvent 'service mari et femme').

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

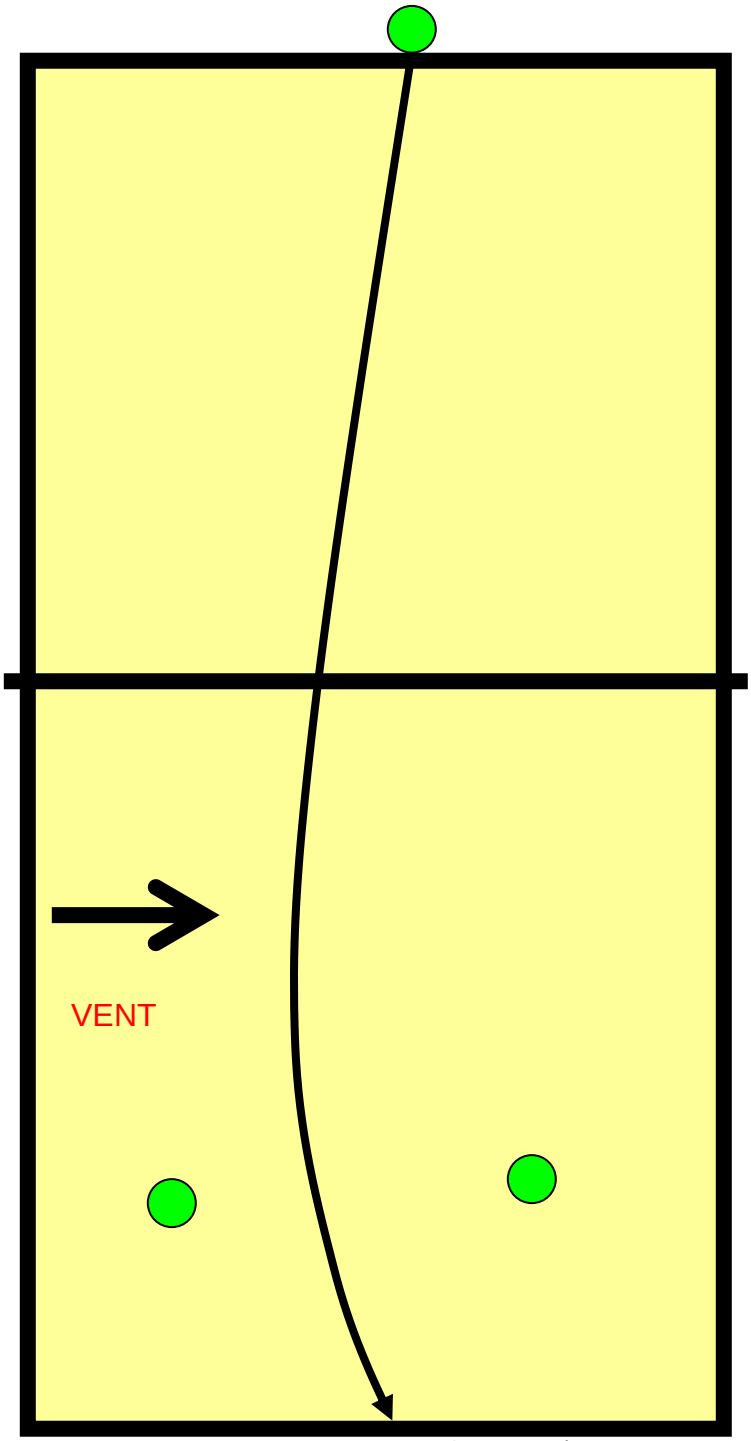
En utilisant le vent, le serveur tente de servir à l'intérieur de l'épaule d'un passeur dans l'intention d'utiliser le vent pour que le ballon dévie vers l'autre passeur, provoquant ainsi la confusion.
Si le score est serré et que les deux passeurs hésitent, ce service peut souvent procurer un point précieux.
Cet exercice peut être transformé en jeu où le serveur joue contre les passeurs – à condition de s'assurer que ceux-ci ne se mettent pas tous les deux au milieu du terrain pour rendre pratiquement impossible un point direct au milieu.
Il est probable que cette stratégie sera la plus efficace avec le service flottant (car le vent fait dévier le ballon), mais un service lifté peut également être utilisé pour créer la confusion au milieu du terrain.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'athlète tente de servir des ballons avec un léger effet latéral pour renforcer le mouvement.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1. Sensibilisez l'athlète au vent et à l'ampleur du mouvement du ballon car cela aura une incidence sur la ligne du service.
2. L'athlète peut gagner en précision en se concentrant sur un point situé au loin et exactement dans la même ligne que le service recherché.
3. Un service plus en profondeur (ou en commençant un peu plus loin de la ligne de service) se déplace plus dans le vent.
4. Indiquez à l'athlète que c'est un bon service à utiliser en début ou en fin de match.



LA PASSE

La passe est sans doute la compétence la plus importante en beach volley, car elle met en place le jeu pour l'équipe qui réceptionne le ballon. Si votre passe est mauvaise, vous commencez avec un désavantage dont vous aurez du mal à vous remettre.
La clé de la passe consiste à passer un ballon de manière à ce qu'il soit facilement placé par votre partenaire.

Pour les athlètes qui viennent du volleyball en salle, la principale différence tient à ce qu'en beach volley, le ballon n'est pas passé à la position 2 ½. Sur le sable, le ballon doit être passé à une position qui est relative à l'endroit où la passe a été faite (on appelle cela la théorie du triangle mobile). La règle générale est que le ballon doit être passé à une position située en avant et légèrement vers le milieu du terrain. En revanche, si le ballon est passé depuis le milieu du terrain, le ballon doit être dirigé en ligne droite vers le filet.

Il faut faire attention au fait que le vent va sans doute créer plus de mouvement que ce qui est habituel en salle. Plus le vent est fort, plus il faut passer le ballon bas – en fait, dans certains cas, lorsque le vent est très violent, il faut essayer de garder le ballon aussi bas que possible à partir du service; votre partenaire ne sera peut-être pas en mesure de placer le ballon à la main, mais fera alors mieux d'utiliser une manchette. S'il n'y a pas de vent, vous pouvez pousser davantage le ballon vers le filet, ce qui aidera à créer un meilleur placement en facilitant les choses pour le placeur car il pourra voir le filet dans sa vision périphérique.

N'oubliez jamais qu'une attitude plus accroupie vous donne une plus grande aptitude à vous ajuster au dernier moment. L'endroit où vous vous trouvez pour réceptionner le service dépend d'un certain nombre de facteurs et varie légèrement à chaque service. Mais selon une règle empirique de base, il faut se tenir légèrement à l'arrière, chaque athlète couvrant à peu près la moitié du terrain. Normalement, chaque athlète est responsable d'une moitié du terrain environ, l'athlète en diagonale par rapport au serveur annonçant le service et étant responsable de la zone au milieu.

Positionnez-vous plutôt en profondeur que près du filet au moment de réceptionner le service pour éviter d'être obligé de faire un passage au dessus de la tête après le service de l'adversaire. En salle, il est possible de se trouver plus en avant, mais sur le sable, c'est dangereux. Si pour une raison quelconque, vous trouvez la balle haute, il sera nécessaire d'adopter la technique du *tomahawk* pour jouer le ballon, puisque vous ne pouvez pas le jouer avec les doigts.

N'oubliez pas de communiquer avec votre partenaire!!! Gardez la passe entre vous et lui. Lorsque le vent se met à souffler, gardez le ballon bas et déplacez-vous toujours vers le ballon avec les bras écartés!

Débutant
Il est important de faire comprendre aux débutants qu'ils doivent traiter chaque service comme s'ils devaient le passer, et doivent toujours faire un mouvement vers le ballon. Il faut faire deux pas vers le ballon même si l'on ne passe pas! De même, la passe avant de réception est un concept très important à renforcer. De nombreux athlètes débutants passent le ballon vers leur partenaire et le ballon finit par aller vers l'arrière ou par traverser le terrain. Les passeurs doivent également se concentrer sur le fait de garder le ballon plus bas, plus proche et plus petit que dans le volleyball en salle.

Intermédiaire
Pour les athlètes de niveau intermédiaire qui maîtrisent les rudiments de la passe vers le bas mais ne réussissent pas systématiquement à faire une passe avant et légèrement à l'intérieur vers le milieu du terrain, l'exercice 'montée et descente' est une bonne idée. Imaginez deux lignes perpendiculaires au filet tracées depuis les deux passeurs – les deux premiers contacts avec le ballon doivent toujours êtres réalisés entre ceux deux lignes. Un ballon qui va à l'extérieur de ces lignes est dit hors de contrôle ou 'hors du système', alors que les ballons qui restent entre ces deux lignes sont considérés comme étant 'dans le système'.

Avancé

Au fur et à mesure qu'il devient plus performant, l'athlète se mesurera à des adversaires ayant de meilleurs services. Ces services seront envoyés plus rapidement et l'obligeront à se déplacer davantage sur tout le terrain. Ainsi, la moindre faiblesse de passe sera exploitée. Il devient alors vital de pouvoir maintenir une bonne base en passant le ballon à l'extérieur du corps lorsque le service devient plus difficile.

EXERCICES DE PASSE

EXERCICE 3.1	PASSER LE LONG DES LIGNES	(débutant)
EXERCICE 3.2	UN CONTRE UN	(débutant)
EXERCICE 3.3	PASSER ET BATTRE DES MAINS	(débutant)
EXERCICE 3.4	DÉPLACEMENT DES NON-PASSEURS	(débutant)
EXERCICE 3.5	PASSE DIAMANT	(débutant)
EXERCICE 3.6	EXERCICE DE PASSE EN U	(débutant/intermédiaire)
EXERCICE 3.7	PASSER DANS LE SYSTÈME	(débutant/intermédiaire)
EXERCICE 3.8	EXERCICE DE PASSE EN W	(intermédiaire)
EXERCICE 3.9	PASSER ET SMASHER	(intermédiaire)
EXERCICE 3.10	EXERCICE DE PASSE ALTERNÉE	(intermédiaire)
EXERCICE 3.11	PASSE À EFFET CHOPÉ ET À EFFET LIFTÉ	(intermédiaire)
EXERCICE 3.12	PASSE À UN BRAS	(intermédiaire)
EXERCICE 3.13	COURT/EN PROFONDEUR	(intermédiaire)
EXERCICE 3.14	PASSER ET ÉCHANGER	(intermédiaire)
EXERCICE 3.15	PASSER ET REGARDER	(intermédiaire/avancé)
EXERCICE 3.16	SERVICE LIFTÉ DEPUIS UNE ESTRADE	(avancé)

3.1 PASSE
PASSER LE LONG DES LIGNES
(débutant)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 1 ballon pour 2 athlètes
Minimum: 1 ballon pour 2 athlètes

PARTICIPANTS
Idéal: 2-4 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 8 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 1 athlète + entraîneur participant

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Il s'agit là d'un bon exercice d'échauffement pour renforcer le pas chassé et le mouvement latéral tout en passant un ballon.
Cet exercice peut également faire office d'échauffement pour un débutant.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

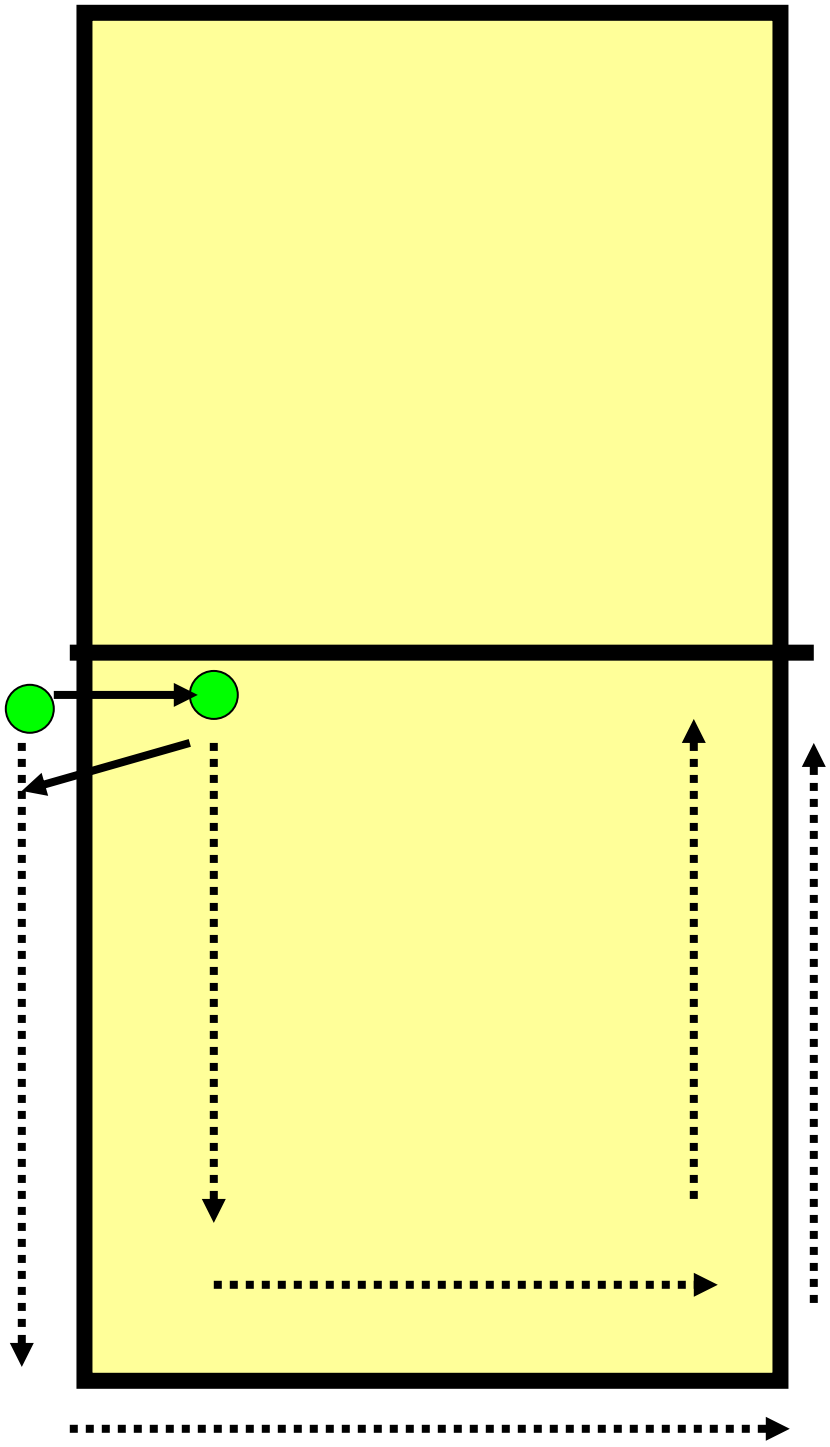
Les athlètes commencent au filet, l'un d'eux à l'intérieur du terrain et l'autre à l'extérieur.
Ils se passent ensuite mutuellement le ballon tout en descendant la ligne de côté à pas chassés jusqu'à la ligne de service, puis en longeant celle-ci et en remontant la ligne de côté jusqu'au filet.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'athlète débutant est autorisé à passer le ballon à la main s'il a été reçu trop haut, alors que l'athlète plus avancé ne peut faire des passes qu'avec l'avant-bras.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1. L'athlète doit garder une base large (une jambe légèrement en avant de l'autre) et communiquer avec son partenaire, surtout lorsque les coins du terrain sont franchis.
2. L'athlète doit se concentrer sur le fait de garder une base large et ne pas croiser les jambes lorsqu'il se déplace d'un côté à l'autre en pas chassés.



3.2 PASSE
UN CONTRE UN
(débutant)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 3-10 ballons
Minimum: 3 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 2 athlètes + entraîneur en assistance
Maximum: 5 athlètes par côté + entraîneur en obs.
Minimum: 1 athlète + entraîneur en assistance

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 Incitez l'athlète à jouer le ballon avec les bras tendus et à plier les genoux pour s'accroupir si nécessaire.
2 Si possible, l'athlète doit se déplacer pour passer le ballon dans la ligne médiane de son corps.
3 La cible de la passe est en avant et légèrement vers le terrain.

OBJECTIF DE L'EXERCICE

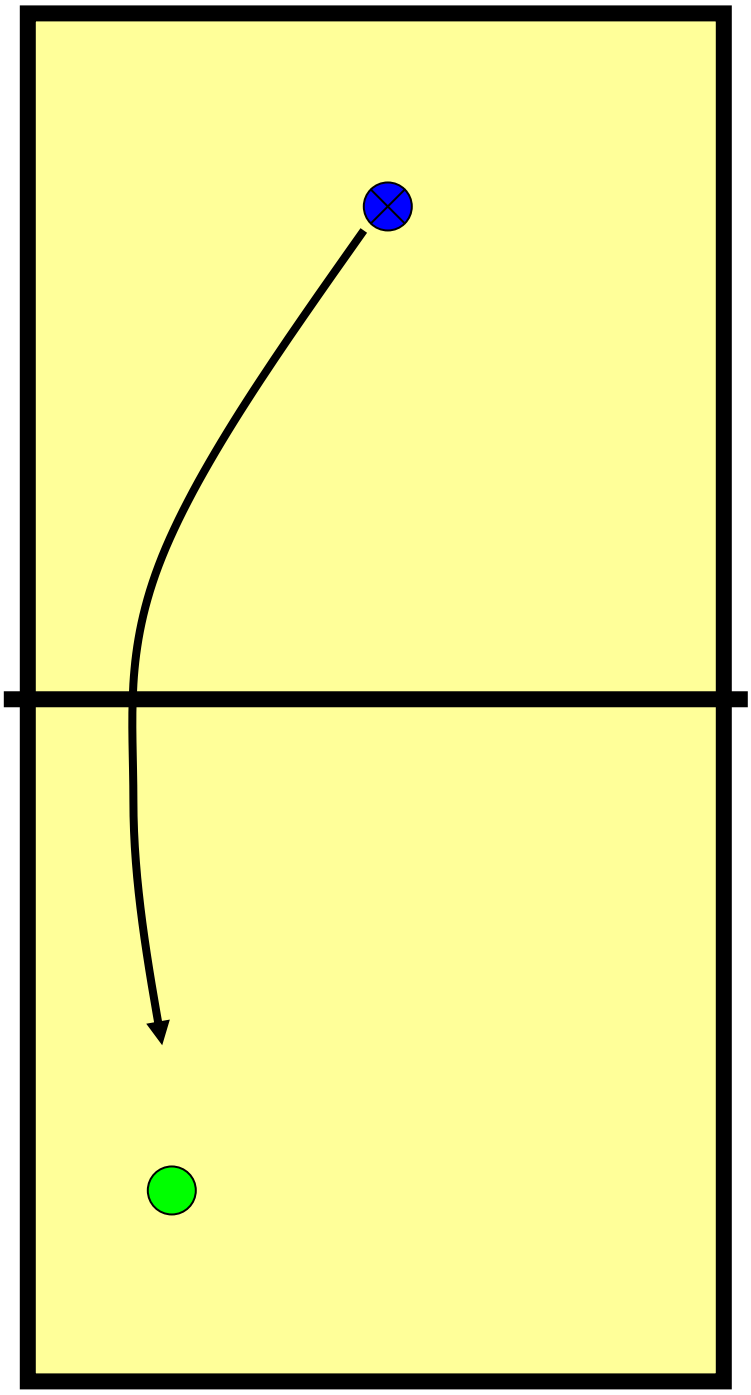
C'est un bon exercice de passe pour un débutant car il renforce l'idée qu'en beach volley, il est avantageux de garder la passe plus près et plus petite que dans le volleyball en salle.
L'athlète obtient également un nombre élevé de répétitions sur le ballon.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

L'entraîneur ou un athlète sert (ou lance) le ballon à un passeur situé de l'autre côté du filet.
L'athlète qui passe le ballon cherche à attraper sa propre balle.
S'il y a deux athlètes, ils doivent commencer en position de passe normale et le non-passeur peut attraper le ballon passé par son partenaire.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Le serveur sert à gauche ou à droite du passeur, en alternant des balles courtes et en profondeur.
- Il frappe un service plus difficile ou depuis plus loin.



3.3 PASSE
PASSER ET BATTRE DES MAINS
(débutant)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 3-10 ballons
Minimum: 3 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 2 athlètes + entraîneur en assistance
Maximum: 5 athlètes par côté + entraîneur en obs.
Minimum: 1 athlète + entraîneur en observation

OBJECTIF DE L'EXERCICE

L'exercice a pour but de dissuader le débutant de se déplacer avec les mains réunies en position de passe.
Cela lui permet également de beaucoup pratiquer la technique de la passe avec les avant-bras.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

L'athlète commence l'exercice en lançant le ballon en l'air à deux mains. Lorsque le ballon retombe, il se met à passer le ballon vers le haut et le bas avec les avant-bras.
Avant chaque touche, l'athlète sépare les mains et les frappe dans le dos avant de les ramener vers l'avant du corps pour passer à nouveau le ballon.
Une fois que l'athlète débutant a maîtrisé cette technique, il peut commencer à passer le ballon vers le haut en l'air:

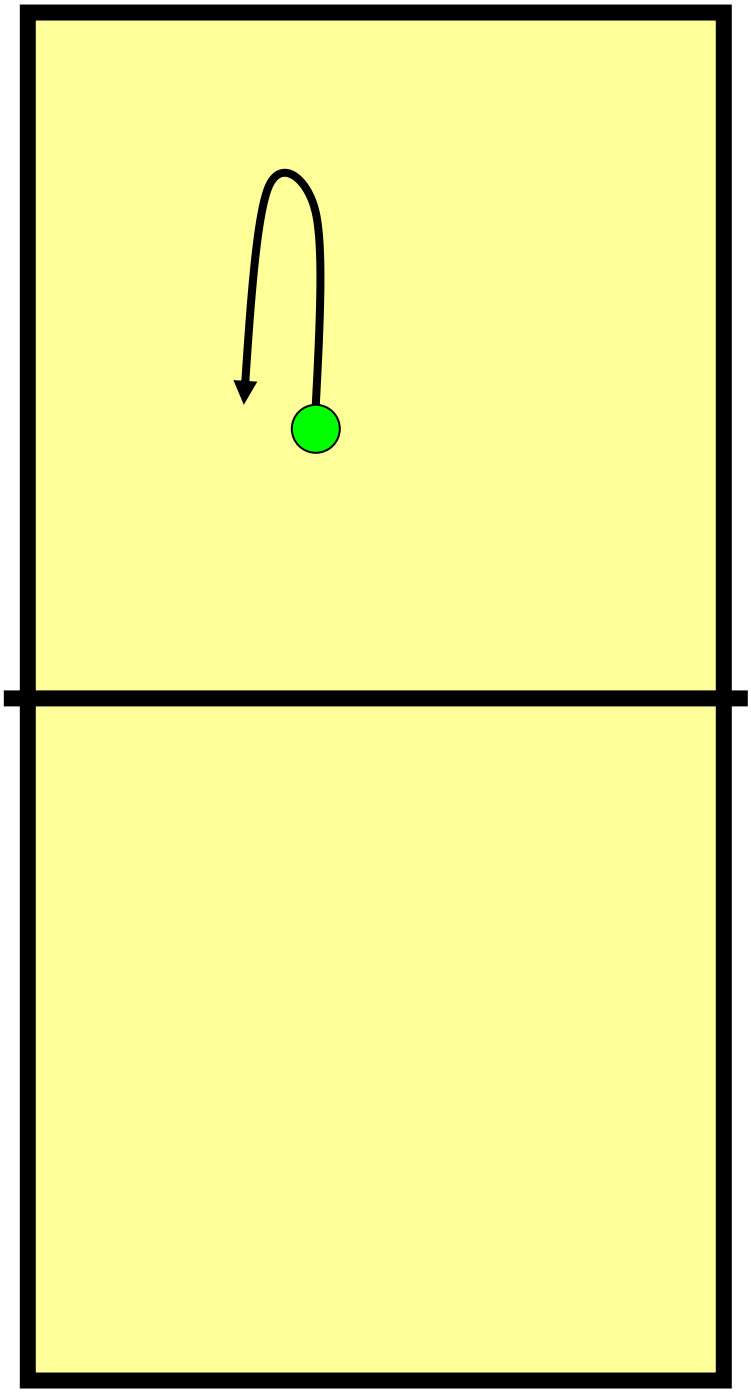
- à faible hauteur (90 cm au-dessus des bras);
- à hauteur moyenne (1,80-2,40 m au-dessus des bras);
- à grande hauteur (3,00-3,60 m au-dessus des bras).

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'entraîneur annonce la hauteur du ballon: faible, moyenne ou grande.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1. L'athlète doit comprendre que s'il adopte une position basse, ses passes seront plus efficaces.
2. Il convient de rappeler à l'athlète qu'il faut qu'il entre en contact avec le ballon entre le poignet et le coude et qu'il doit y avoir un espace entre lui et le ballon.
3. S'il plie les jambes et garde les bras relativement parallèles au sol, l'athlète développera plus de précision.



3.4 PASSE
DÉPLACEMENT DES NON-PASSEURS
(débutant)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 2-3 ballons
Minimum: 1 ballon pour 3 athlètes

PARTICIPANTS
Idéal: 3 ou 4 athlètes + entraîneur en assistance
Maximum: 6 athlètes + entraîneur en assistance
Minimum: 2 athlètes + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice encourage le passeur débutant à passer vers l'avant et le non-passeur à engager rapidement le mouvement vers la position de placement.
En outre, il renforce la direction dans laquelle le ballon doit voyager depuis la passe (bien qu'il franchisse le filet).

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

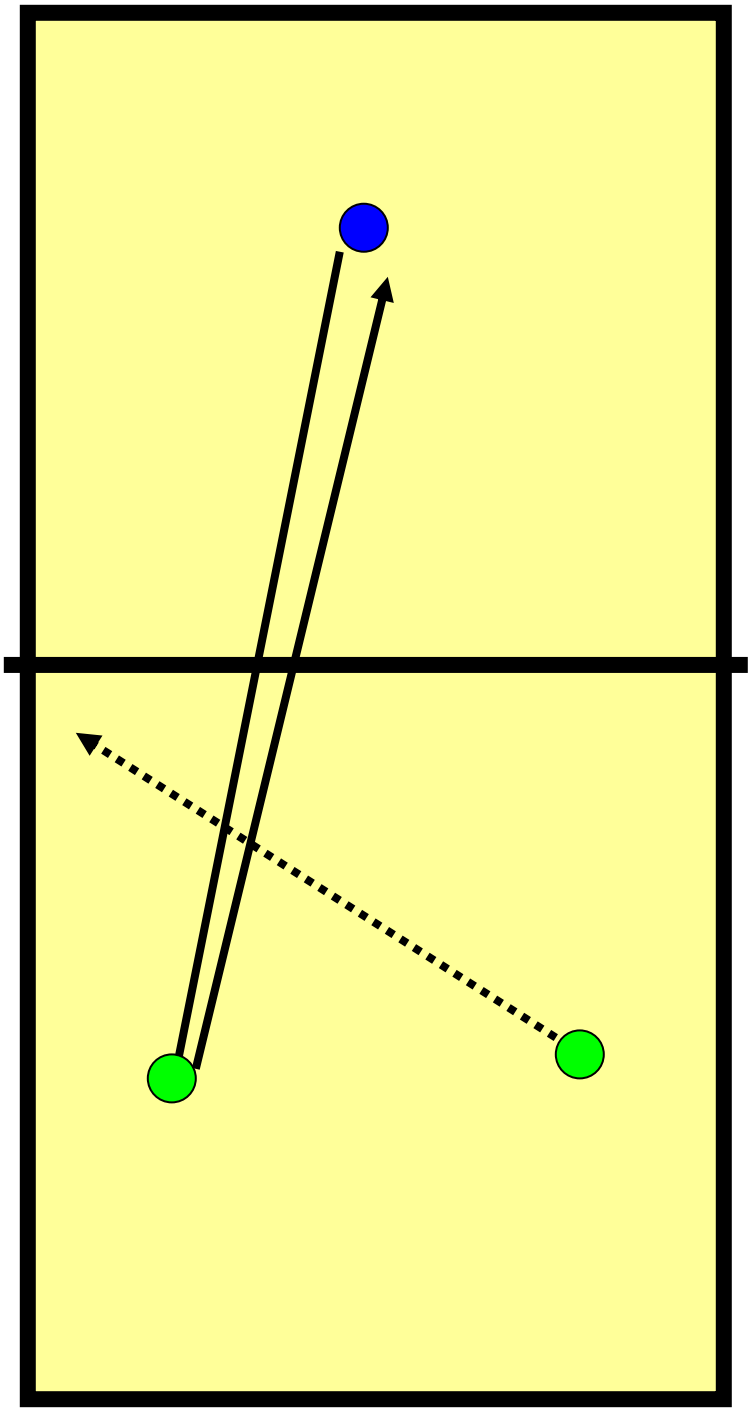
Il s'agit d'un exercice pour débutant qui incite le passeur à passer vers l'avant (ce qui est un concept important lorsqu'on commence à jouer) et le non-passeur à réagir rapidement au fait qu'il ne passe pas et doit se déplacer vers son partenaire.
Le but du passeur est de passer le ballon au-dessus du filet et sur le sable (en direction de l'athlète lançant le ballon qui est debout au milieu au centre) avant que le non-passeur ne se mette à courir et ne touche l'antenne opposée (qui est dans la direction de la position de placement idéale).
Il est important que le passeur ignore qui va recevoir le service et que le service soit exécuté en profondeur pour éviter que les athlètes n'entrent en collision.
Cet exercice ne doit pas être utilisé pour un athlète qui n'est plus débutant car il ne faut pas encourager les passes directes au-dessus du filet.
Cet exercice est très efficace avec un jeune joueur qui apprend encore à anticiper les jeux et ne se déplace pas assez vite dans le sable.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Le serveur frappe un service au milieu du terrain pour créer une confusion entre les deux passeurs.
- Il frappe un service plus rapide/plus bas pour donner au non-passeur moins de temps pour deviner le jeu.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1. L'athlète doit s'assurer qu'il se déplace vers l'avant en direction du ballon pour garantir que celui-ci aille vers l'avant, ce qui signifie que si le service est en profondeur, le passeur doit reculer rapidement.
2. L'athlète cherche à anticiper le plus rapidement possible si le ballon est dans sa zone de passe et à se déplacer vers son partenaire.



3.5 PASSE
PASSE DIAMANT
(débutant)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 8 ballons ou plus
Minimum: 4 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 2 athlètes + entraîneur en assistance
Maximum: 6 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 1 athlète + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Le passeur apprend le jeu de jambes et la technique pour passer des balles servies courtes et en profondeur, à gauche et à droite.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

L'entraîneur se tient sur le terrain ou sur une estrade et sert des ballons dans l'ordre de 1 à 4.
Il est recommandé que le receveur joue deux séries de quatre services. Au-delà, la technique risque de se dégrader en raison de la fatigue.
L'athlète non-receveur peut soit être en position d'attraper la passe, soit courir pour se mettre en position depuis l'emplacement de la passe.
Le ballon qui est attrapé peut alors être renvoyé à l'entraîneur pour le prochain service.

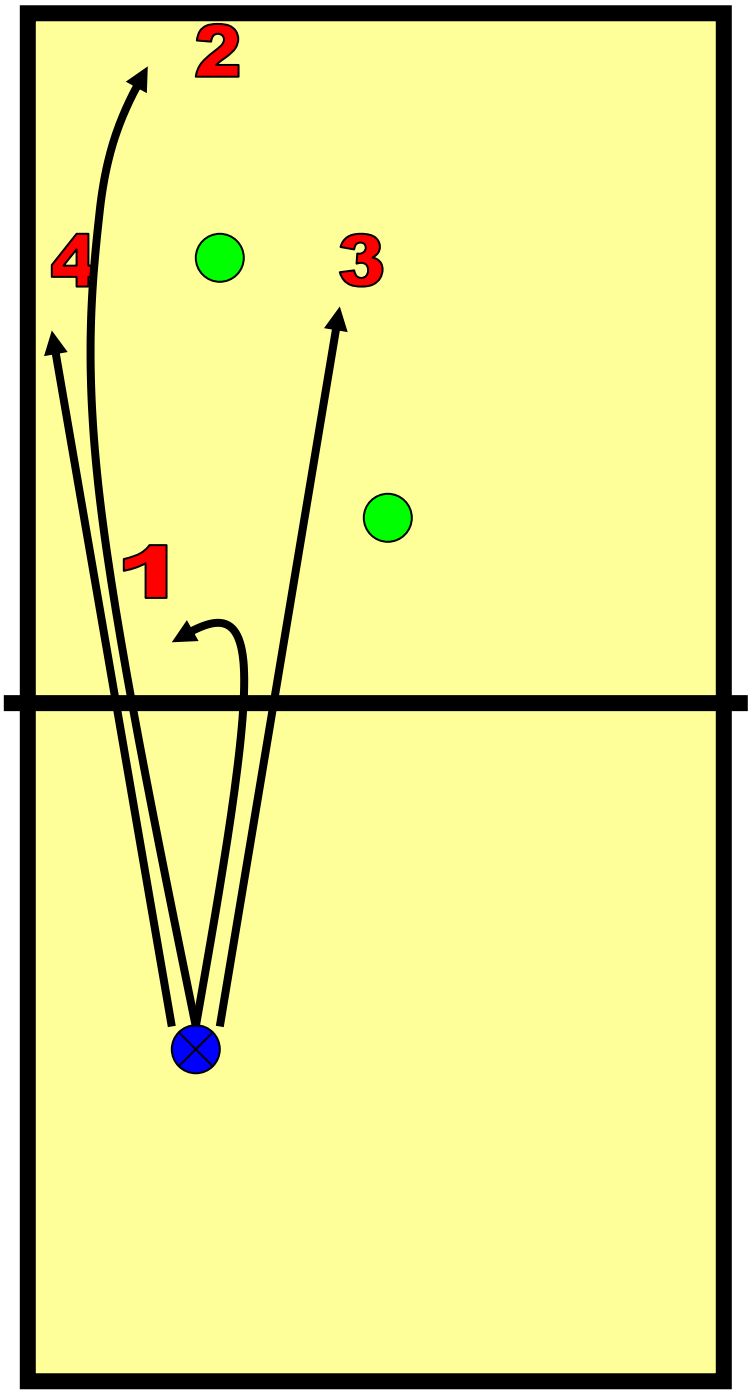
*Ne laissez pas le passeur tricher – c'est-à-dire se déplacer tôt vers l'endroit où il sait que le service va aller.
Après avoir exécuté tous les services courts et en profondeur, à gauche et à droite, le serveur peut se concentrer sur un service particulier qui pose problème au passeur.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Divers services sont frappés vers différentes positions pour rendre l'exercice plus ardu.
- L'entraîneur s'éloigne ou sert des balles plus difficiles.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1. Sur les ballons passés de côté, le passeur doit mettre les bras derrière le ballon et lever l'épaule du côté du ballon.
2. Sur les services courts, la jambe la plus proche de la ligne de côté doit être positionnée vers l'avant.
3. Assurez-vous que le passeur connaît le changement de cible à chaque position de passe.
4. Sur un ballon en profondeur, le passeur doit revenir rapidement en place et donc avancer après la passe.



3.6 PASSE
EXERCICE DE PASSE EN U
(débutant/intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 2-3 ballons
Minimum: 1 ballon

PARTICIPANTS
Idéal: 4 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 8 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 1 athlète + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Il s'agit d'un excellent exercice pour renforcer une bonne technique de passe sur un ballon facile et qui insiste sur le recul pour se préparer à l'approche du smash.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

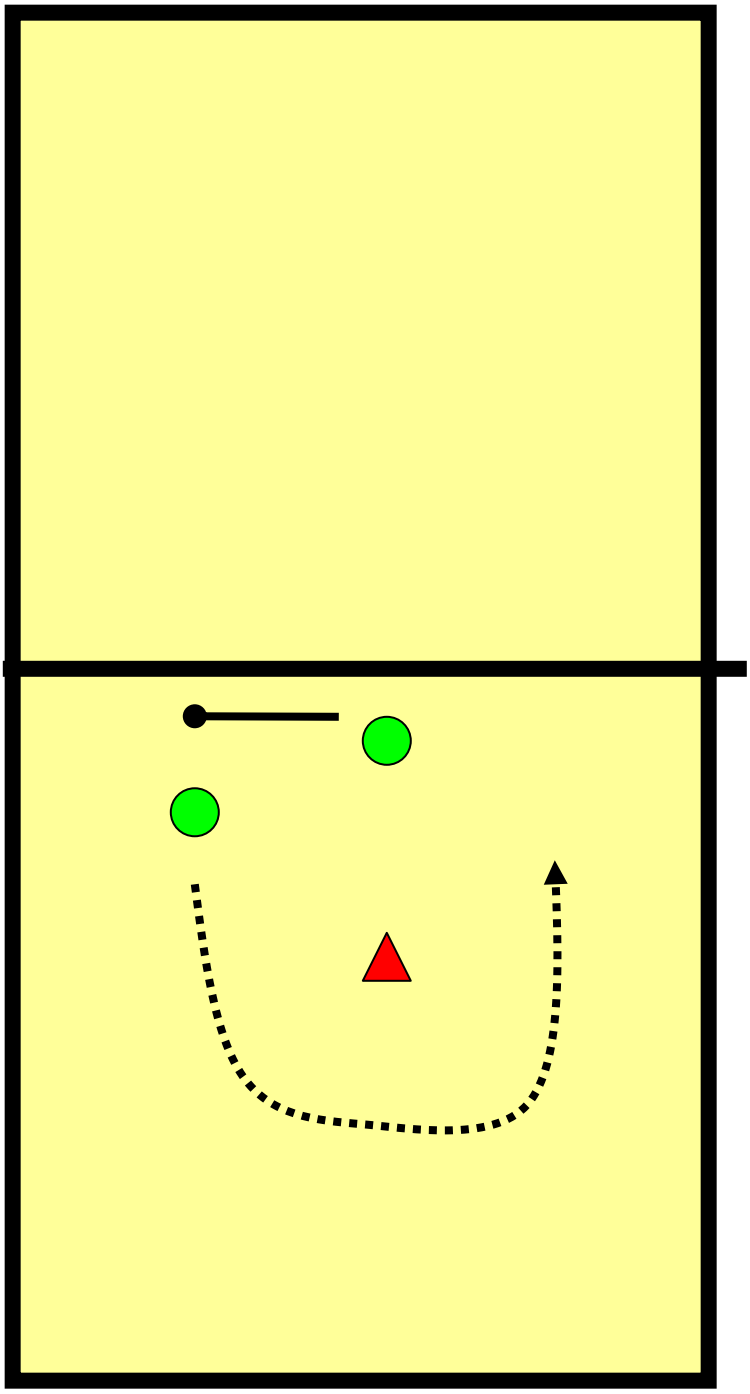
Un athlète commence derrière un cône situé à 2,40 m derrière le centre du filet; l'autre athlète commence au filet, juste devant.
L'athlète au filet lance le ballon en hauteur à environ 3,00 m en l'air tandis que l'athlète situé derrière le cône se rapproche du filet et passe le ballon tout droit vers le haut et le bas.
Le passeur recule alors et fait le tour du cône pour aller de l'autre côté, rentrer à nouveau et passer un autre ballon en montée et en descente.
Le but du passeur est d'exécuter une passe où le trajet du ballon se rapprochera autant que possible d'une ligne droite en montée et en descente, avec environ six à douze répétitions recommandées (chaque contact étant compté comme une répétition).
L'athlète peut choisir de passer et de reculer pour attaquer le dernier ballon de la série.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Le lanceur frappe le ballon depuis le milieu du terrain, soit court, soit en profondeur.
- Le ballon est frappé soit près du centre du filet, soit plus loin vers l'antenne.
- Après avoir passé le ballon, l'athlète recule rapidement puis s'approche pour attaquer chaque ballon pair/impair ou éventuellement seulement le dernier.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 Assurez-vous que l'athlète a la jambe extérieure vers l'avant (jambe la plus proche du dos de son partenaire) au cours de la passe – *de la sorte, le ballon a plus de chances d'être dirigé vers son partenaire.*
2 Encouragez l'athlète à garder les bras autant que possible perpendiculaires au filet en jouant le ballon – *de la sorte, il est mieux positionné pour reculer rapidement afin de se préparer au smash. S'il veut passer vers son partenaire, il lui suffit d'incliner légèrement les bras.*
3 L'athlète doit faire face au filet tout en se déplaçant autour du cône – *de la sorte, il ne perd jamais de vue l'adversaire*.



3.7 PASSE
PASSER DANS LE SYSTÈME
(débutant/intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 2-3 ballons
Minimum: 1 ballon

PARTICIPANTS
Idéal: 4 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 8 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 2 athlètes + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Avant de commencer l'exercice, l'athlète doit comprendre le concept du jeu 'dans le système' et 'hors du système'.
Si on visualise deux lignes perpendiculaires au filet depuis chaque athlète – tout ballon joué entre ces deux lignes (et en avant) est considéré comme étant 'dans le système' alors que tout ballon joué en dehors de ces deux lignes est considéré comme 'hors du système'.
Le fait d'être 'dans le système' est bon alors qu'il est mauvais d'être 'hors du système'.
Le but de l'exercice est de garder le ballon 'dans le système' puisque cela permet davantage de contrôle. Cette approche est excellente pour le joueur débutant.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

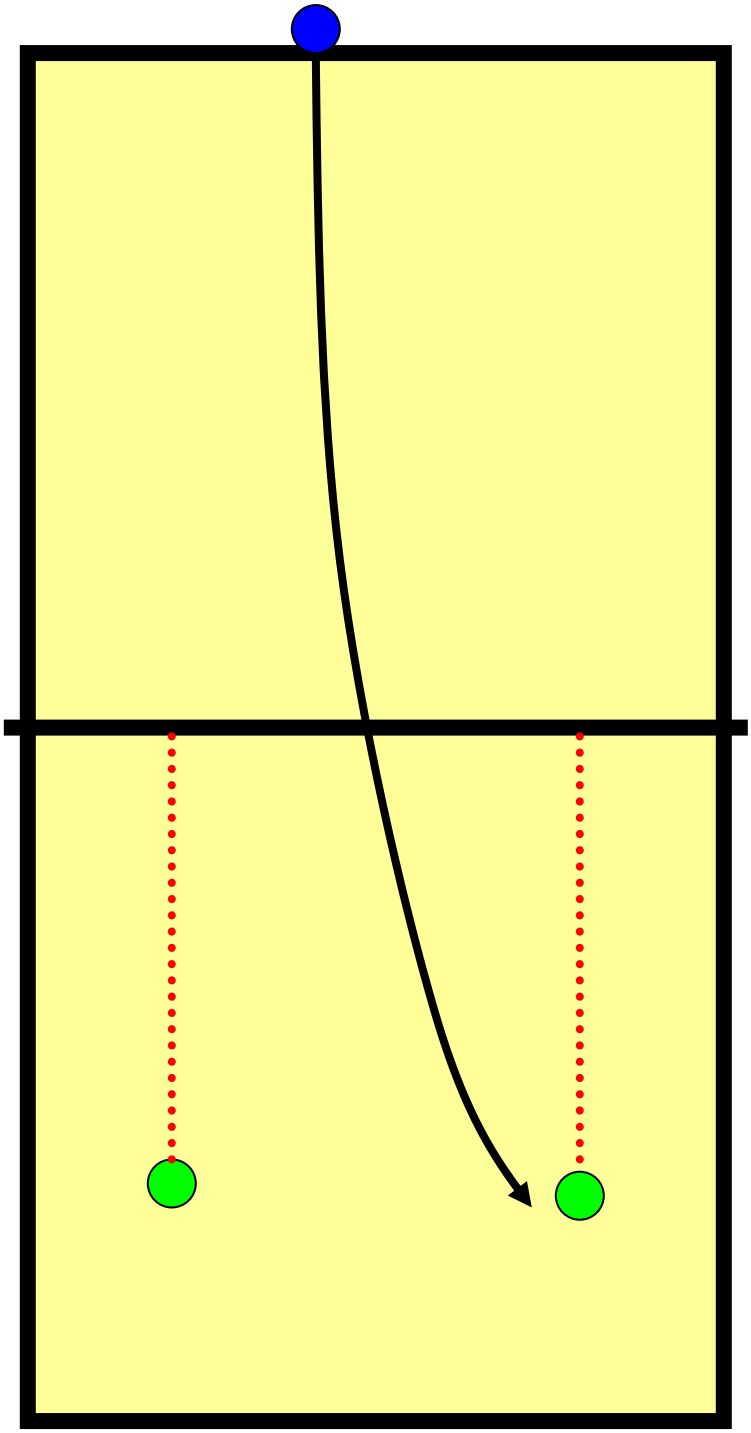
L'entraîneur ou un athlète sert des ballons à une paire d'athlètes qui les réceptionnent de l'autre côté du filet.
Les athlètes tentent de jouer le ballon avec une passe, un placement et un smash conventionnels, mais l'entraîneur observe de près si le ballon est resté 'dans le système' ou non.
Les athlètes obtiennent un point pour chaque jeu 'dans le système' et éventuellement un point de plus s'ils smashent le ballon à l'intérieur du camp adverse.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Un service plus difficile est frappé, notamment vers les lignes de côté.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1. Assurez-vous que l'athlète ne passe pas le ballon à son partenaire, mais vers l'avant et légèrement à l'intérieur.
2. Lorsque le ballon est passé 'hors du système' depuis le service, l'athlète doit se concentrer sur le fait de le ramener 'dans le système' plutôt que de jouer le ballon et de perdre encore plus le contrôle.
3. Si la passe est mauvaise, l'athlète devra suivre la passe pour faciliter la tâche de son partenaire chargé de préparer l'attaque.



3.8 PASSE
EXERCICE DE PASSE EN W
(intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 2-3 ballons
Minimum: 1 ballon pour 2 athlètes

PARTICIPANTS
Idéal: 2 athlètes par côté + entraîneur en observation
Maximum: 8 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 1 athlète + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Il s'agit d'un excellent exercice pour renforcer une bonne technique de passe sur un ballon libre et qui insiste sur le recul pour se préparer à l'approche de smash.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

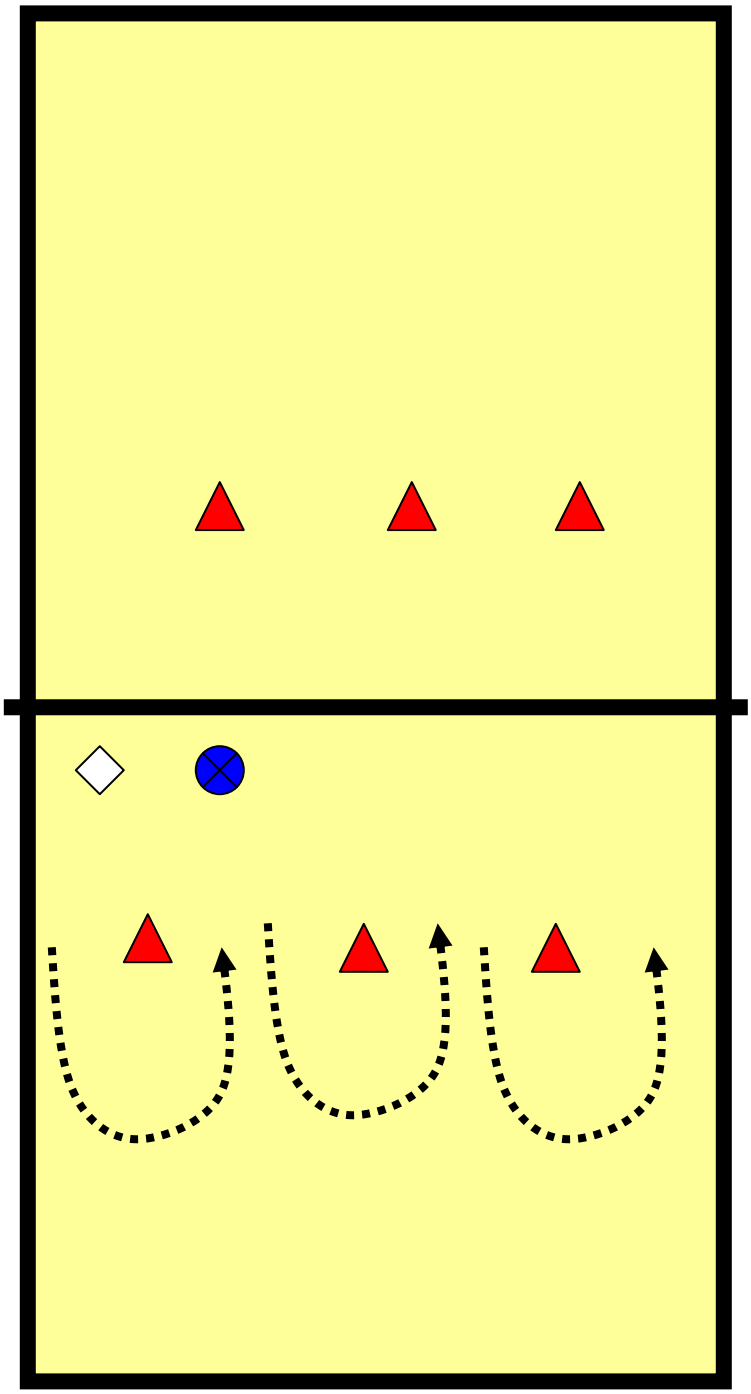
L'athlète commence à proximité de la ligne de côté derrière le cône tandis que son partenaire pour l'exercice est au filet.
Pour commencer l'exercice, l'athlète au filet lance le ballon en l'air à environ 3,00 m (en cherchant à ce qu'il atterrisse sur le diamant) tandis que l'athlète situé derrière le cône avance vers le filet et passe le ballon en ligne droite en montée et en descente.
Le passeur recule alors et tourne autour du premier cône, puis revient à l'intérieur pour passer à nouveau le ballon en montée et en descente (le but du passeur est de faire une passe où le trajet du ballon se rapproche autant que possible d'une ligne droite en montée et en descente).
Le passeur continue le long du filet en se déplaçant autour des cônes.
À la 4ème et dernière passe, l'athlète passe et recule pour attaquer le dernier ballon.
Après l'attaque, la paire se rend de l'autre côté où le lanceur devient le passeur et le passeur devient le lanceur.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Après avoir placé le ballon pour qu'il soit frappé à la 4ème passe, le passeur annonce le tir à exécuter.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 Assurez-vous que l'athlète a la jambe extérieure vers l'avant (jambe la plus proche du dos de son partenaire) durant la passe.
2 Incitez-le à garder les bras aussi perpendiculaires que possible par rapport au filet en jouant le ballon – *ainsi, il sera en meilleure position pour reculer rapidement et se préparer à smasher. S'il veut passer le ballon vers son partenaire, il lui suffit d'incliner légèrement les bras.*
3 L'athlète doit toujours faire face au filet pendant qu'il se déplace autour du cône – *ainsi, il ne perd jamais de vue l'adversaire.*



3.9 PASSE
PASSER ET SMASHER
(intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 4 ballons ou plus
Minimum: 1 ballon

PARTICIPANTS
Idéal: 3 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 8 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 1 athlète + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

L'exercice vise à encourager une passe qui soit 'en montée et en descente' et proche de l'athlète ayant passé le ballon, ce qui aide au développement d'une passe plus facile à placer.
L'athlète doit être conscient du fait que, dans la réalité d'une situation de jeu (peut-être un jour de vent), il ne souhaitera pas forcément exécuter une passe aussi haute que celle recherchée dans cet exercice.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

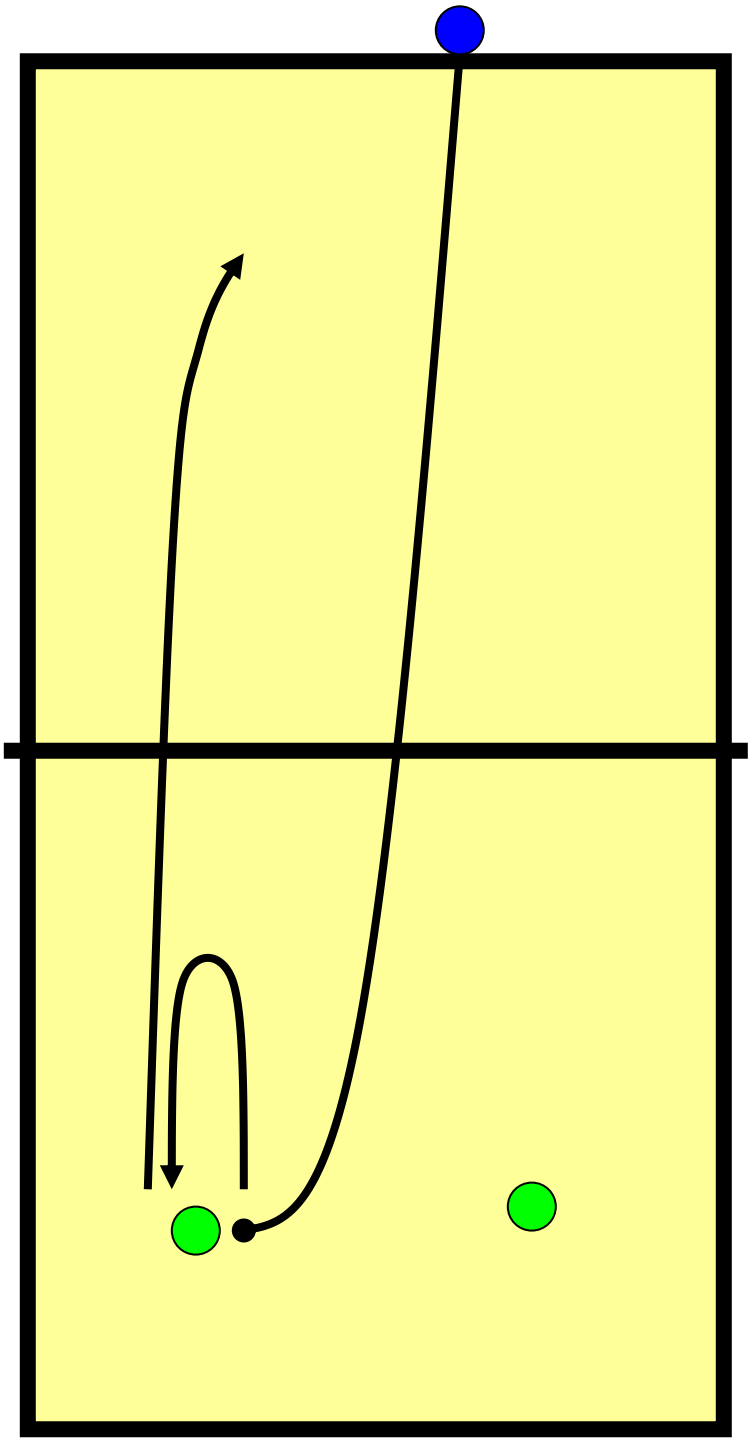
L'entraîneur ou un athlète lance un ballon descendant ou frappe un service flottant facile au passeur positionné de l'autre côté du filet.
Cela peut se faire soit depuis le milieu du terrain, soit depuis la ligne de service, en fonction du niveau de l'athlète.
Le passeur tente de jouer le ballon en montée en l'air à quelques dizaines de centimètres devant lui et à smasher son propre ballon au-dessus du filet.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Le ballon est servi de façon plus agressive.
- Certains points sont marqués sur le terrain; l'athlète doit smasher en direction de ceux-ci.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1. Rappelez à l'athlète de se déplacer vers le ballon afin qu'il passe toujours celui-ci depuis la ligne médiane de son corps.
2. Incitez l'athlète à passer le ballon assez haut pour avoir le temps de lancer une approche de smash.
3. Encouragez-le à se concentrer d'abord sur la passe, ensuite sur l'attaque et à passer très bas au point d'obtenir rapidement, si possible, les ballons qui ont dévié de leur trajectoire.



3.10 PASSE
EXERCICE DE PASSE ALTERNÉE
(intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 5 ballons ou plus
Minimum: 2 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 3 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 6 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 3 athlètes + entraîneur participant

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice est l'un des plus populaires du beach volley.
Il permet à l'athlète d'obtenir des répétitions de service, de passe, de placement et de smash.
Le but doit se concentrer sur l'une des quatre compétences utilisées.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

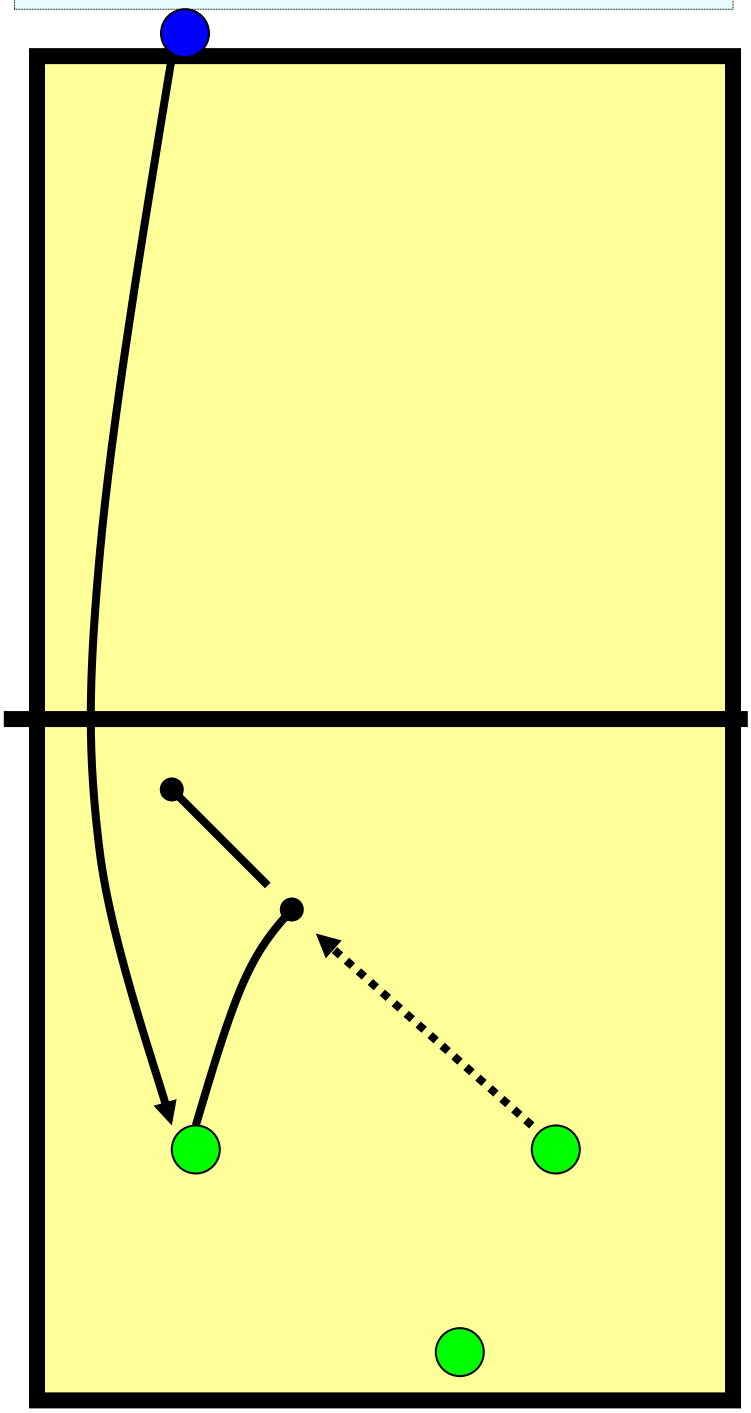
Depuis la ligne de base ou à l'intérieur du terrain, l'entraîneur ou un athlète sert le ballon tour à tour aux receveurs.
Le choix de l'endroit où servir dépendra du niveau de compétence des athlètes et des objectifs de l'exercice.
Après avoir passé le ballon, l'athlète attaque, puis quitte le terrain pour être remplacé par un autre.
L'athlète qui vient de faire la passe d'attaque reprend sa position initiale pour se préparer à passer et à attaquer.
D'autres athlètes peuvent être ajoutés soit aux lignes de service, soit aux lignes de réception.
Si le nombre d'athlètes du côté de la réception est impair, les athlètes pourront pratiquer la passe depuis les deux côtés du terrain.
Avec un nombre d'athlètes pair, ils finiront par réceptionner du même côté.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'entraîneur ou un athlète exécute des services plus durs.
- Le placeur annonce les tirs qu'il demande à l'attaquant.
- Le serveur se met en position défensive et indique à celui qui frappe quel est le défenseur à éviter.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 Le débutant doit se concentrer sur le fait de passer en gardant à l'esprit le concept du triangle. *La passe idéale varie selon le vent et la zone d'où vient le ballon, mais doit aller vers l'avant et vers l'intérieur. Le ballon doit également avoir une trajectoire montante et descendante qui permette aisément au placeur de placer.*
2 Le débutant tirera profit qu'on lui rappelle de passer le ballon '**vers l'avant**' et de placer le ballon '**vers l'avant**'.
3 Incitez le débutant à anticiper dès que possible l'endroit où le service risque d'aller – il ne doit pas quitter la position avant que le ballon ne soit servi, mais être prêt à bouger.



3.11 PASSE
PASSE À EFFET CHOPÉ ET À EFFET LIFTÉ
(intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 1 ballon pour 2 athlètes
Minimum: 1 ballon pour 2 athlètes

PARTICIPANTS
Idéal: 4-6 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: limité uniquement par la place disponible
Minimum: 1 athlète + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

L'exercice a pour but de donner à l'athlète un meilleur contrôle du ballon avec la passe avec l'avant-bras, et en particulier d'obtenir de l'expérience et de la confiance pour jouer le ballon avec effet chopé ou lifté.
Bien qu'il ne soit pas recommandé dans un jeu normal de faire une passe avec l'avant-bras à effet chopé ou lifté, il existe des situations où cela est avantageux, voire nécessaire.
La pratique de cet exercice donne à l'athlète la confiance requise s'il se présente une situation qui justifie le recours à une telle technique.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

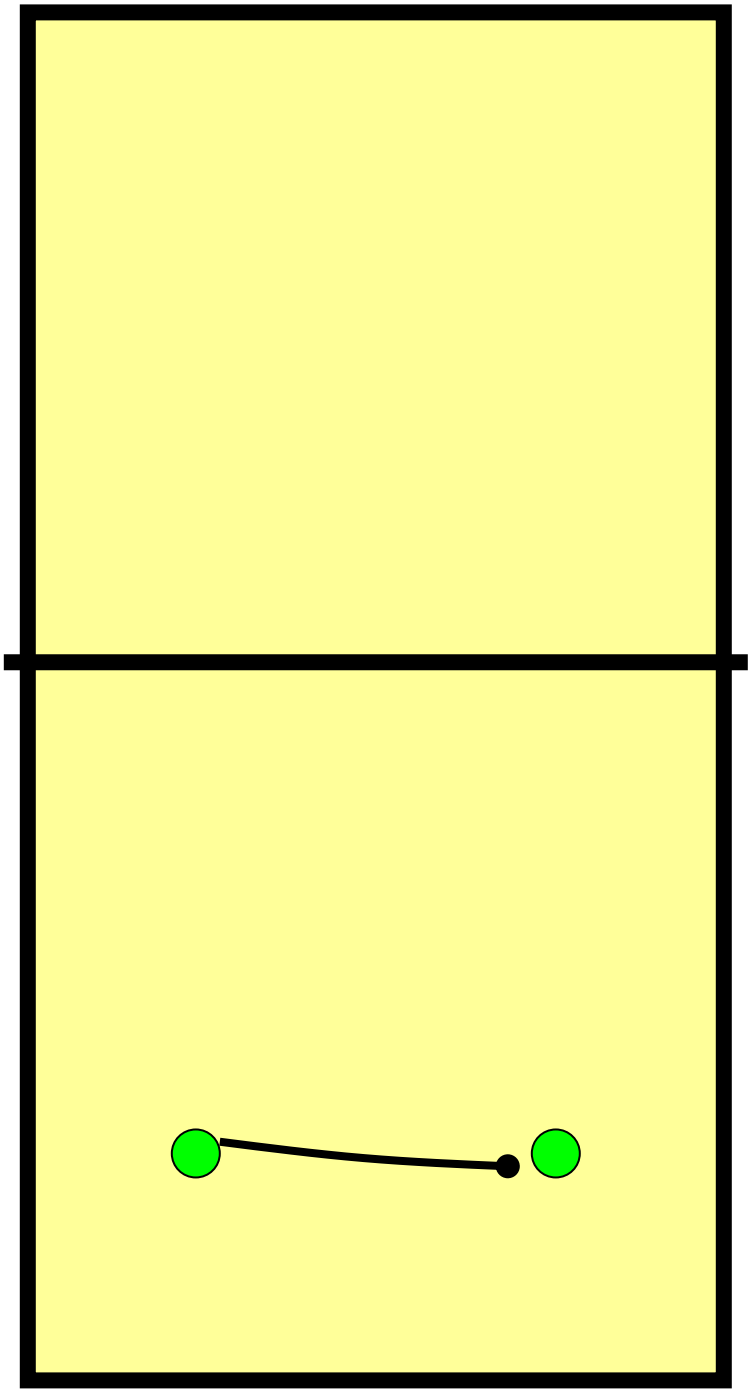
Dans cet exercice, les athlètes pratiquent le fait de se passer mutuellement le ballon avec effet chopé ou lifté.
Dans un premier temps, l'exercice peut se pratiquer avec une paire d'athlètes qui se lancent mutuellement le ballon pour une série de cinq à dix répétitions avant de se passer le ballon l'un à l'autre de façon continue.
Les athlètes auront tendance à avancer vers le ballon lorsqu'ils pratiquent l'effet chopé et à reculer lorsqu'ils pratiquent l'effet lifté, de sorte qu'après chaque touche, ils devront reprendre leur position de départ initiale.
Quel que soit l'effet mis sur le ballon, l'athlète aura intérêt à avoir une position basse, avec une jambe vers l'avant et une vers l'arrière, ce qui permet un mouvement d'avance et de recul stable.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'athlète annonce le type d'effet qu'il demande à son partenaire juste après avoir joué le ballon lui-même.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1. En passant avec l'avant-bras un ballon à effet chopé, l'athlète plie légèrement les coudes, ce qui renforce sa capacité à donner de l'effet au ballon et peut même créer une meilleure plate-forme avec les avant-bras.
2. Pour passer avec l'avant-bras un ballon à effet lifté, l'athlète garde les bras raides et droits.
3. Pour donner un effet chopé au ballon, il bouge les bras vers l'avant sous le ballon.
4. Pour donner un effet chopé au ballon, il hausse les épaules au moment du contact avec celui-ci.



3.12 PASSE
PASSE À UN BRAS
(intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 5 ballons ou plus
Minimum: 1 ballon

PARTICIPANTS
Idéal: 1-2 athlètes + entraîneur en assistance
Maximum: 6, 9 ou 12 athlètes + entraîneur en obs.
Minimum: 1 athlète + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

L'exercice a pour but de renforcer la bonne technique et le bon positionnement du corps au moment de jouer le ballon hors du corps.
Bien que la passe avec l'avant-bras hors du corps ne soit pas recommandée, il existe des situations dans lesquelles on ne peut pas l'éviter; il est donc vital d'entraîner ce mouvement pour former des athlètes complets.
Il est recommandé que l'athlète se déplace si possible pour jouer le ballon au centre du corps.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

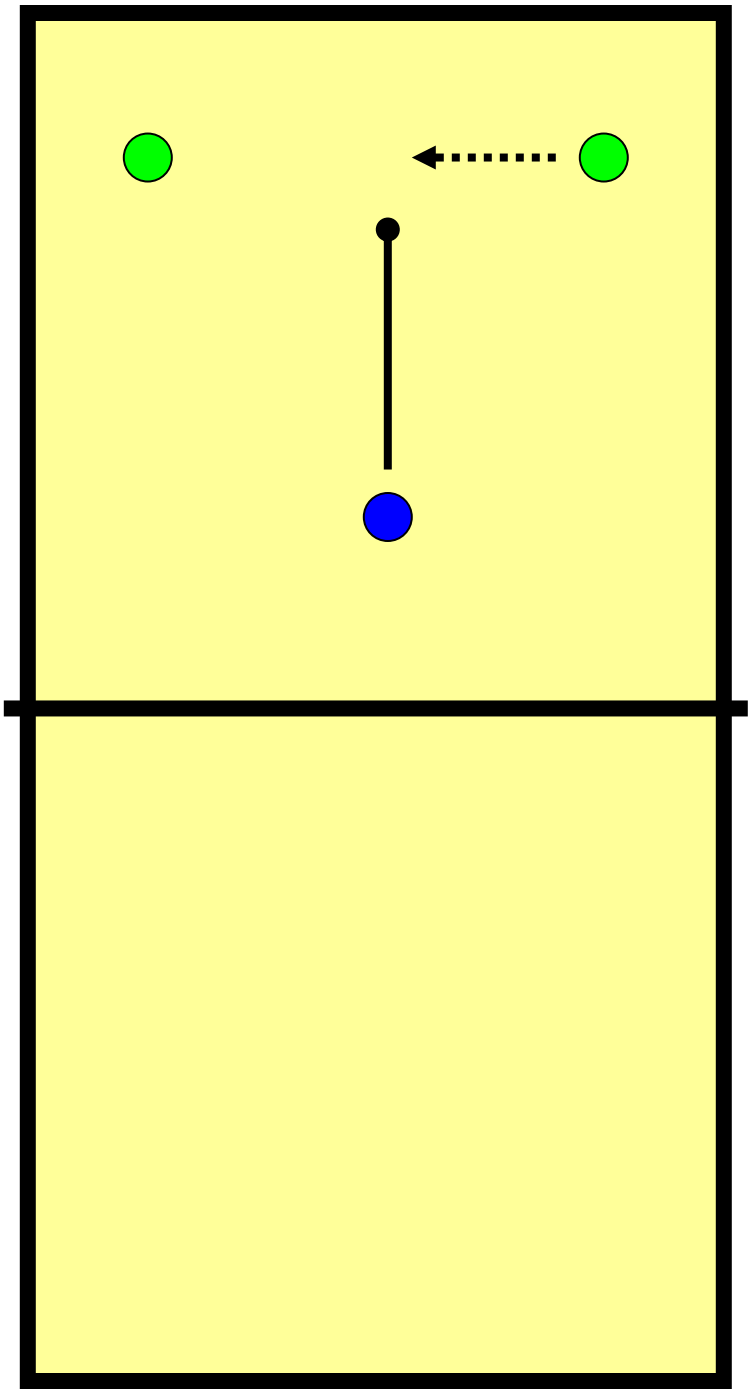
Dans cet exercice, l'athlète pratique la passe du ballon avec un bras.
L'entraîneur ou un athlète lance le ballon d'un côté ou de l'autre de l'athlète qui traverse à pas chassés et renvoie le ballon au lanceur, dans un premier temps avec le bras le plus proche du ballon.
Le ballon ne doit pas voyager à plat mais monter en l'air et descendre vers le lanceur à environ 2,40-3,00 m de hauteur.
L'entraîneur ou un athlète lance alors le ballon au même endroit, mais cette fois, l'athlète doit traverser à pas chassés et jouer le ballon avec le bras du côté opposé au ballon.
Une fois que l'athlète a effectué huit à dix répétitions réussies de chaque exercice, il peut traverser à pas chassés et jouer le ballon avec les deux bras.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'entraîneur ou un athlète lance le ballon à une distance qui oblige l'athlète à tomber sur le sable après être entré en contact avec le ballon.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1. En passant avec le bras le plus proche du ballon, l'athlète doit avoir le pouce vers le haut pour permettre au ballon d'être joué sur la largeur de l'avant-bras.
2. En passant le ballon avec le bras opposé, il doit avoir le pouce (et l'épaule) vers le bas.
3. Durant ces deux mouvements, l'athlète doit se concentrer sur le fait de passer le bras 'derrière le ballon' et de se déplacer 'à travers le ballon'.



3.13 PASSE COURT/EN PROFONDEUR
(intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: autant de ballons que possible
Minimum: 3 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 4 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 6 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 1 athlète + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

L'athlète apprend à réagir à des services courts et en profondeur. Il acquiert de la pratique dans les mouvements associés à la réception des services placés courts et en profondeur.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

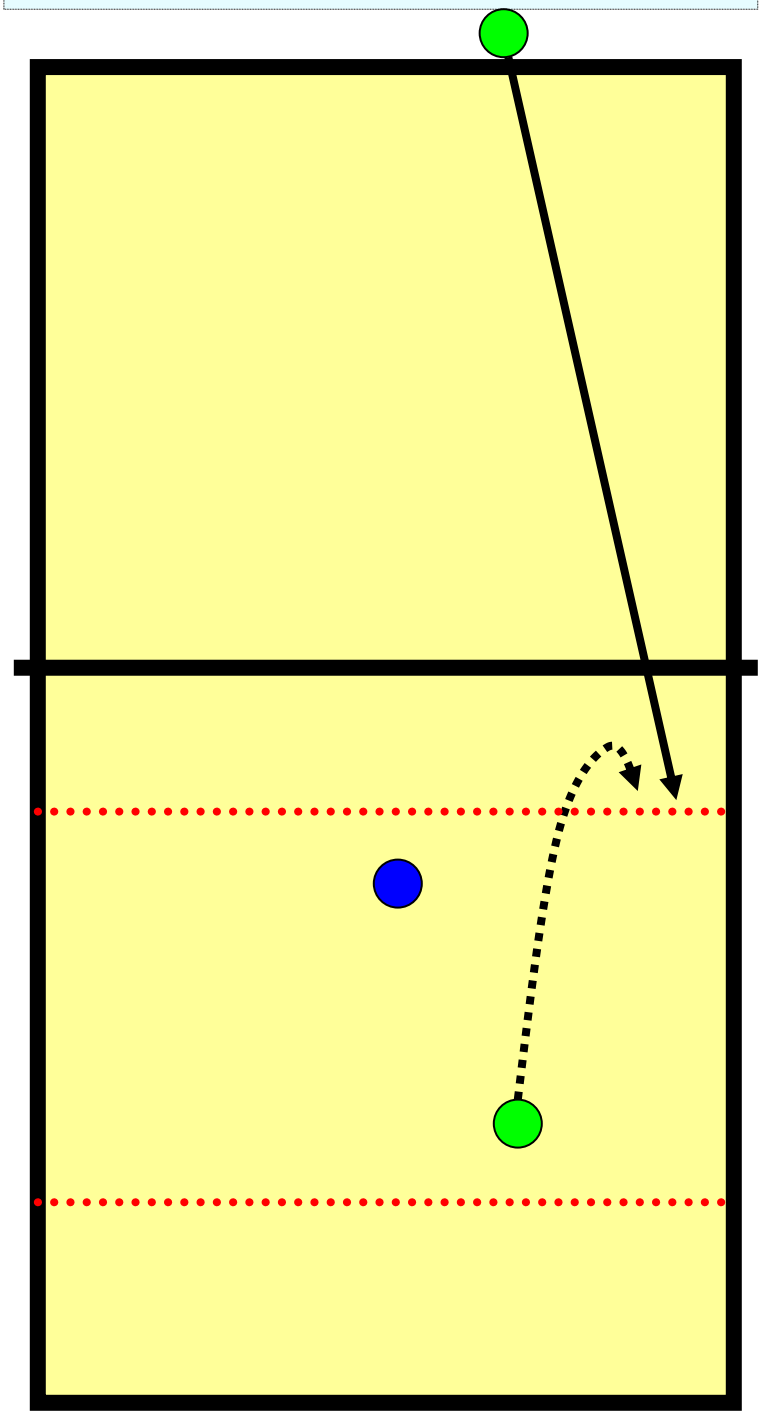
L'entraîneur ou un athlète sur la ligne de service donne au passeur des services courts ou en profondeur.
L'exercice peut être transformé en jeu si l'on accorde un point au passeur lorsque le ballon est attrapé dans une position de placement idéale.
Pour que l'exercice soit efficace, le serveur doit être en mesure de servir de façon régulière des ballons courts et en profondeur.
Si tel n'est pas le cas, l'entraîneur peut avoir à intervenir pour servir ou lancer, soit depuis la ligne de base, soit depuis le milieu du terrain.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Le receveur est sorti du terrain et tous les ballons sont joués.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1. Pour bien se préparer à la réception du service, l'athlète doit être positionné avec le centre de gravité au milieu (pour lui permettre d'avancer et de reculer rapidement) et un pied légèrement devant l'autre.
2. L'athlète doit être encouragé à anticiper la trajectoire du ballon le plus rapidement possible dès qu'il quitte la main du serveur.
3. Si cet exercice est réalisé avec un débutant, il se peut que l'on doive lui rappeler de se déplacer avec les mains écartées.
4. En avançant pour passer le service court, le passeur doit être conscient de la position de ses pieds (voir exercice 3.5 pour des détails supplémentaires).



3.14 PASSE
PASSER ET ÉCHANGER
(intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 2-3 ballons
Minimum: 1 ballon pour 3 athlètes

PARTICIPANTS
Idéal: groupes de 3 athlètes + entraîneur en obs.
Maximum: limité seulement par la place disponible
Minimum: 2 athlètes + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Il s'agit d'un bon exercice de passe qui convient lorsque l'on a un nombre d'athlètes impair.
Il donne à l'athlète un grand nombre de répétitions de passes mais en plus, l'athlète a l'occasion de renforcer la technique consistant à se déplacer latéralement et vers l'arrière dans le sable.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

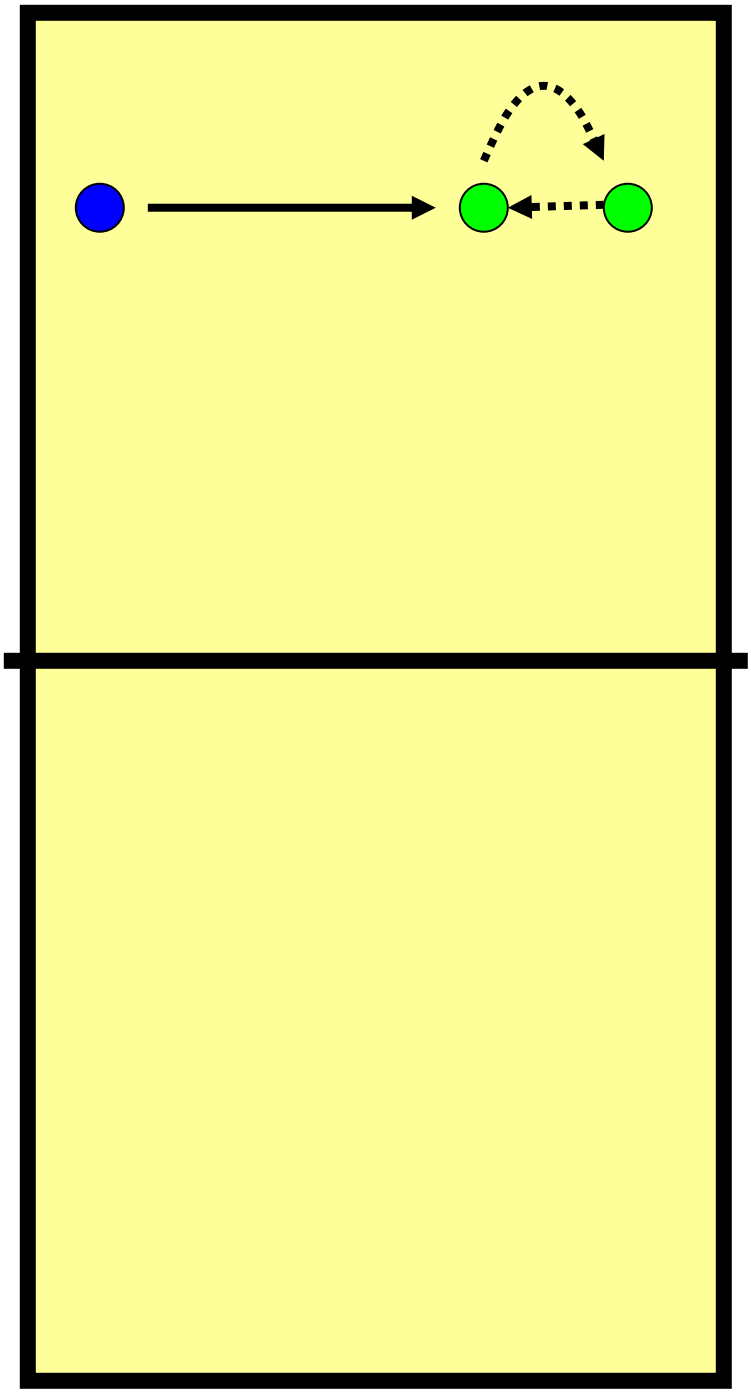
Un entraîneur ou un athlète passe le ballon à deux athlètes qui alternent pour envoyer le ballon par une passe avec l'avant-bras.
Dans un premier temps, les athlètes peuvent aller à droite pour s'échanger le ballon pendant environ douze à vingt répétitions, avant de se rendre à gauche pour le même nombre de répétitions.
On peut ajouter un autre athlète à la ligne de passe, voire avoir deux lignes d'athlètes procédant au même exercice et s'envoyant le ballon l'une à l'autre.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Cet exercice est également effectué par-delà le filet.
- L'athlète se tourne vers sa gauche sur la première passe, puis vers sa droite à la suivante.
- Deux lignes sont marquées; l'athlète se déplace dans le sens contraire du partenaire situé devant lui.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 Assurez-vous que l'athlète joue le ballon devant lui et qu'il y a un espace entre son corps et le ballon. Dans ce but, encouragez l'athlète à avoir une base large.
2 En faisant des pas glissés de côté, l'athlète doit essayer d'éviter de croiser les jambes mais doit les garder écartées.
3 Lorsque l'athlète se déplace vers l'arrière, ses jambes peuvent se croiser – il n'est pas obligatoire qu'elles restent écartées.



3.15 PASSE
PASSER ET REGARDER
(intermédiaire/avancé)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 2-3 ballons
Minimum: 1 ballon

PARTICIPANTS
Idéal: 4 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 7 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 2 athlètes + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

L'athlète pratique et développe la technique consistant à regarder rapidement l'adversaire après avoir passé avant de lancer l'approche de smash.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

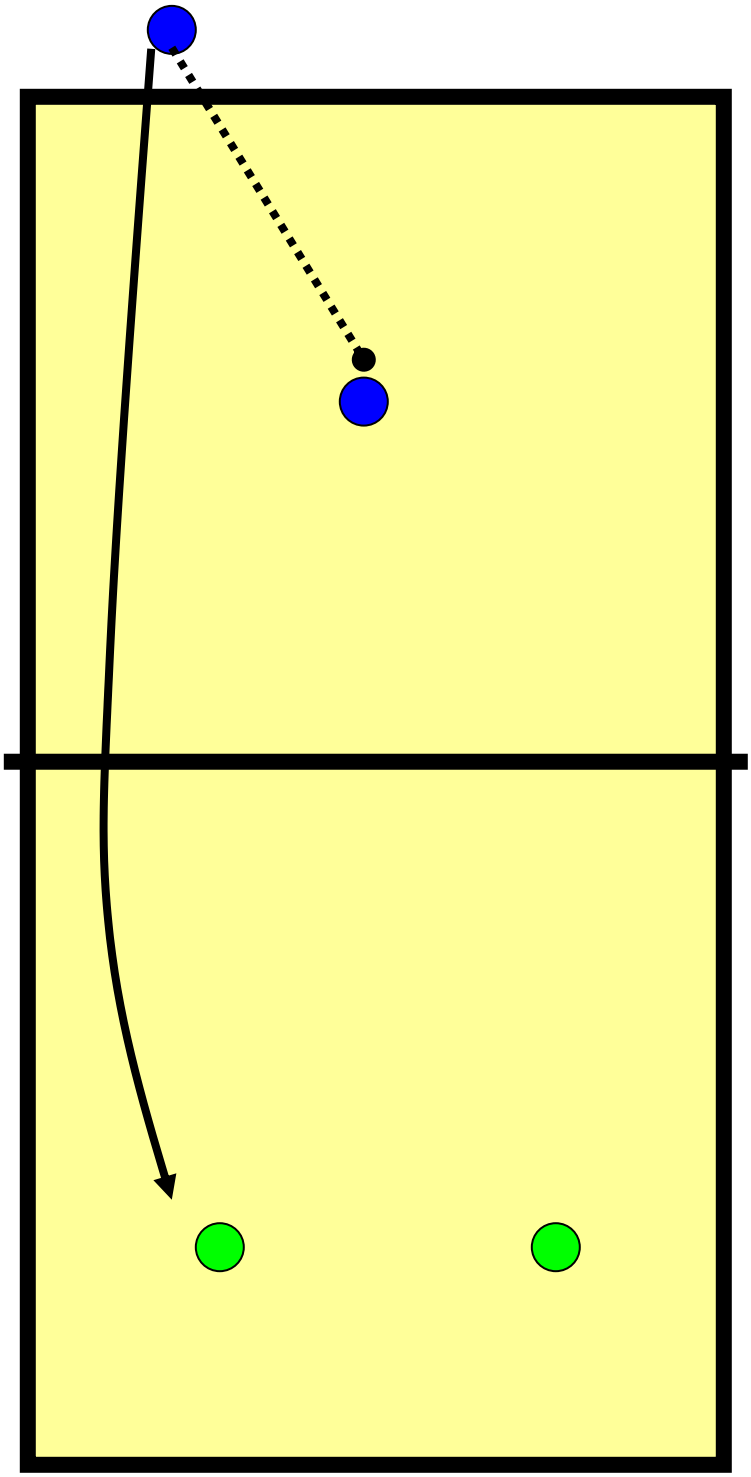
Un entraîneur ou un athlète sert le ballon à un receveur de l'autre côté du filet, puis court vers le centre du terrain et fait un chiffre de 1, 2, 3, 4 ou 5 sur la poitrine avec les doigts.
Après avoir passé le ballon, l'athlète doit regarder l'athlète situé au centre du terrain et annoncer le nombre de doigts tenus en l'air avant de jouer le ballon.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'athlète regarde à droite avant d'attaquer et annonce à nouveau le chiffre ou frappe loin du défenseur.
- L'entraîneur ou un athlète donne des signaux qui représentent des zones du terrain dans lesquelles l'attaquant doit frapper.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 L'athlète doit se concentrer sur le fait de rester stable pendant la passe afin d'avoir le temps de regarder avant d'attaquer.
2 La passe avant est également essentielle pour donner au passeur le temps de voir l'adversaire (ou en l'occurrence le signal affiché par l'athlète adverse ou par l'entraîneur).



3.16 PASSE
SERVICE LIFTÉ DEPUIS UNE ESTRADE
(avancé)

ÉQUIPEMENT
Idéal: autant de ballons que possible
Minimum: 1-2 ballons pour 3 athlètes

PARTICIPANTS
Idéal: groupe de 3 athlètes + entraîneur en obs.
Maximum: 6 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 2 athlètes + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

L'exercice a pour but de donner au passeur un grand nombre de répétitions de services difficiles. Du fait que les balles viennent de l'intérieur de la ligne de service, elles arrivent au passeur plus vite que normalement, ce qui aide à améliorer son temps de réaction.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

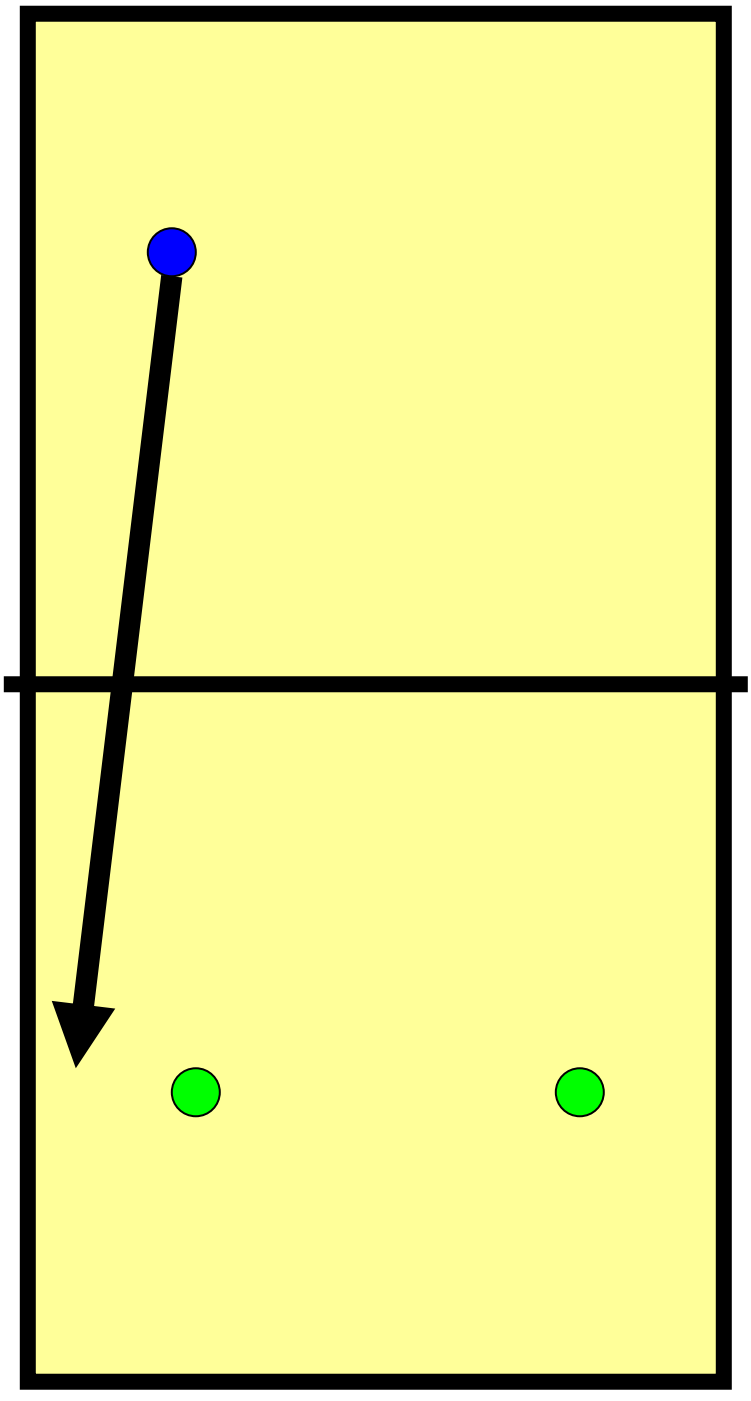
Debout sur une estrade à faible distance de la ligne de base, l'entraîneur ou un athlète frappe des services liftés (ou services flottants) pour le passeur, qui ensuite joue le ballon.
Si le but de l'exercice est exclusivement de passer, on pourra mieux se concentrer sur la passe en faisant attraper les balles.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Le serveur se déplace pour occuper diverses positions sur le terrain afin de simuler différents services.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1. L'athlète doit s'investir dans chaque passe. Il vaut souvent mieux qu'il finisse dans le sable après une bonne passe que de rester debout après une mauvaise passe.
2. L'athlète doit communiquer rapidement et de façon confiante avec son partenaire pour savoir qui a le ballon.
3. Il doit surveiller le ballon au moment où celui-ci quitte les mains du serveur et regarder le serveur pour essayer d'anticiper l'endroit où le ballon risque d'aller.



LE PLACEMENT

Sur le sable, il n'est pas nécessaire d'induire en erreur. Si vous passez le ballon – vous finirez par smasher (sauf bien entendu si votre partenaire décide d'attaquer en 2, mais c'est le sujet d'une autre discussion), de sorte qu'un excellent placement est celui avec lequel votre partenaire est à l'aise pour frapper. Si le placement a une trajectoire prévisible et cohérente avec une hauteur/un arc semblable, le ballon sera plus facile à frapper.

Sur le sable, le placeur est également tenu d'aider son partenaire à attaquer en annonçant la zone du terrain qui est ouverte. Il est très important qu'au moment d'approcher le ballon, vous teniez compte de la direction dans laquelle celui-ci va sans doute se déplacer dans le vent et de la trajectoire qu'il prendra après avoir quitté vos mains.

Plus on passe de temps à s'entraîner dans le vent, plus on développe rapidement cette compétence. Une position basse du corps durant l'attaque est avantageuse sur le sable pour la même raison que celle décrite pour la passe: elle donne plus de place pour des ajustements instantanés. La rotation sur un ballon placé par les mains est légale en salle mais les joueurs de beach volley font souvent une passe en manchette parce que les règles en matière de rotation sur le ballon sont beaucoup plus rigoureuses sur le sable.

On finit par acquérir la technique qui permet de décider dans quelles circonstances il faut utiliser une manchette et celles dans lesquelles il vaut mieux utiliser les mains pour passer; mais d'ordinaire, les passes en manchette deviennent plus fréquentes au fur et à mesure que le vent forcit. Si vous faites une passe en manchette dans le vent, vous aurez peut-être intérêt à donner un peu d'effet au ballon, car un ballon qui a de l'effet voyagera généralement de façon plus prévisible et sera plus facile à frapper.

Le lieu et la manière de placer le ballon sont déterminés par la préférence personnelle de l'attaquant et par la défense des adversaires. Ce qu'il faut garder à l'esprit, c'est que les droitiers frappent mieux lorsqu'un placement leur parvient sur leur côté droit alors que c'est l'inverse pour les athlètes gauchers. La proximité par rapport au filet dépend de la défense. Si les adversaires ne contrent pas ou sont incapables de pénétrer dans un contre, il faut en tirer pleinement parti et placer le ballon près du filet. Si au contraire le contreur saute haut et pénètre bien, alors il vaut mieux placer le ballon légèrement à distance du filet.

Débutant
Sur le sable, le concept le plus important à faire comprendre aux débutants est le déplacement des pieds pour faire face à la cible. Sensibilisez-les au vent – si vous leur demandez de lancer un ballon dans un cercle depuis le milieu du terrain, à quoi feront-ils face? La plupart feront directement face au cercle, car c'est ce qui leur donnera le plus de précision. Traduisez cette compréhension en termes de placement.
Passe montante et descendante – expliquez pourquoi une passe qui monte et descend est infiniment plus facile à frapper qu'une passe traversante.

Intermédiaire
Une fois que les athlètes ont compris les rudiments du placement en manchette ou à la main, l'étape suivante consiste à créer des situations plus exigeantes en les mettant dans des positions les obligeant à travailler davantage pour se mettre en position afin de placer le ballon. Avec du vent, apprendre aux athlètes à mettre un peu d'effet sur la passe en manchette leur donnera un atout supplémentaire à exploiter le jour où le vent soufflera.

Avancé
Souvent, sur un service smashé difficile, le ballon quitte le passeur avec beaucoup d'effet. Au niveau avancé, une technique consiste à être capable de passer ces ballons dotés d'un effet avec les mains. Il est utile d'entraîner les athlètes à placer un ballon avec effet pour le jour où ils se mesureront aux meilleurs serveurs pratiquant le service smashé lifté.

EXERCICES DE PLACEMENT

EXERCICE 4.1 PLACER ET BOUGER (débutant)

EXERCICE 4.2 PLACEMENTS RÉPÉTÉS – TRIANGLE (débutant/intermédiaire)
EXERCICE 4.3 PLACEMENTS RÉPÉTÉS POUR GROUPES (débutant/intermédiaire)

EXERCICE 4.4 PLACEMENTS RÉPÉTÉS – TRIANGLE (intermédiaire/avancé)
EXERCICE 4.5 RECUL ET TRANSITION POUR PLACEMENT (intermédiaire/avancé)
EXERCICE 4.6 PLACEMENT DU BALLON HORS DU FILET (intermédiaire/avancé)
EXERCICE 4.7 4 EXCELLENTS PLACEMENTS (intermédiaire/avancé)

EXERCICE 4.8 CONTRE ET PLACEMENT DE TRANSITION (avancé)
EXERCICE 4.9 PLACER ET REGARDER (avancé)

4.1 PLACEMENT
PLACER ET BOUGER
(débutant)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 2-3 ballons
Minimum: 1 ballon

PARTICIPANTS
Idéal: 4 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 8 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 3 athlètes + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Il s'agit d'un exercice de base qui vise à développer le placement à la main tout en donnant à l'athlète une pratique du recul et du déplacement latéral dans le sable.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

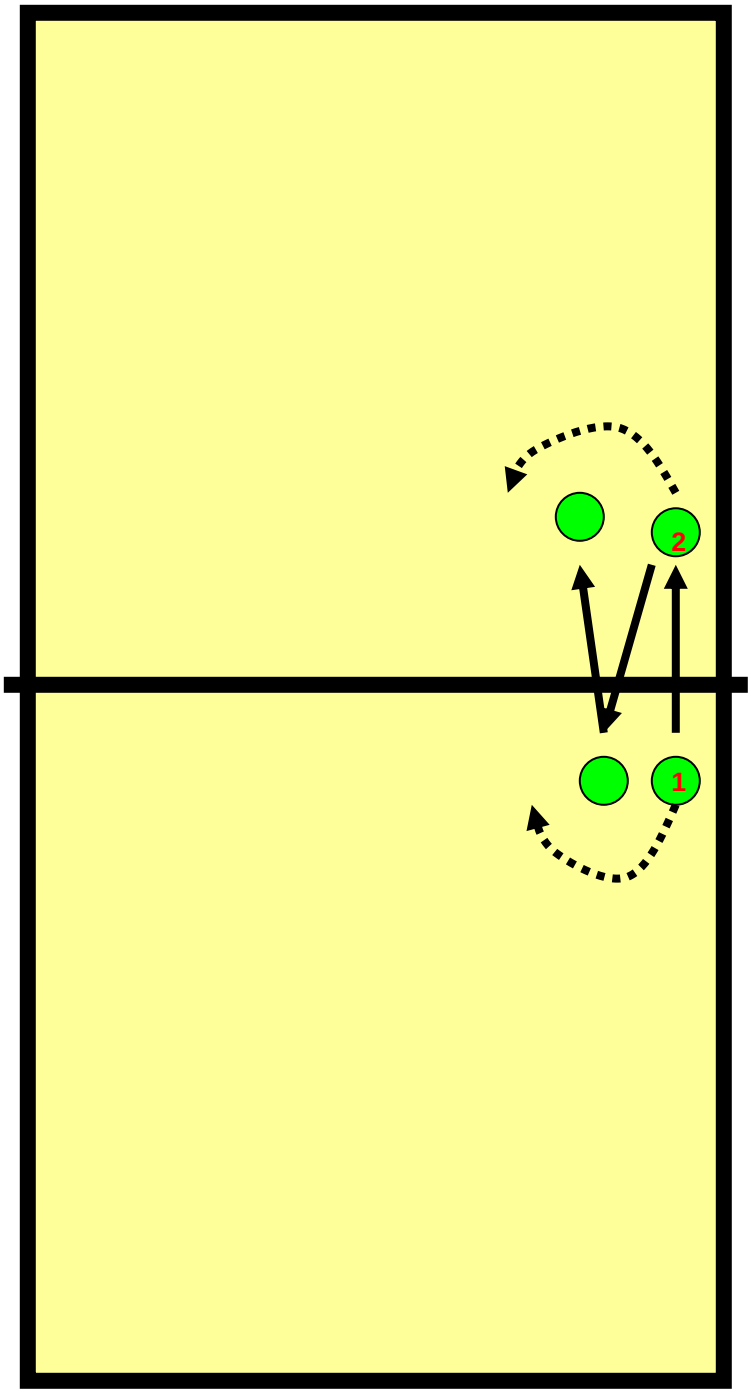
Deux paires d'athlètes commencent par se faire face de part et d'autre du filet à proximité de l'antenne.
L'athlète 1 se met à placer le ballon de l'autre côté du filet pour l'athlète 2. Après avoir placé le ballon, l'athlète vient se mettre derrière son partenaire qui est à côté de lui et longe le filet.
La même chose se produit de l'autre côté du terrain et les paires longent le filet vers l'autre antenne.
Une fois que l'athlète est arrivé de l'autre côté du filet, il doit tenter de faire l'exercice dans l'autre sens et reprendre la direction le long du filet sans que le ballon ne touche le sol.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'athlète fait plusieurs allers et retours d'un côté à l'autre du terrain.
- Cet exercice est également effectué avec une équipe qui passe et l'autre qui place, ou un athlète de chaque paire qui passe et l'autre qui place.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1. L'athlète doit être sensible au vent qui fait dévier le ballon.
2. Il doit communiquer pour que cet exercice se déroule correctement.
3. Il doit essayer de prendre une bonne position large et équilibrée au moment du placement.



4.2 PLACEMENT
PLACEMENTS RÉPÉTÉS – TRIANGLE
(débutant/intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 3 ballons
Minimum: 3 ballons

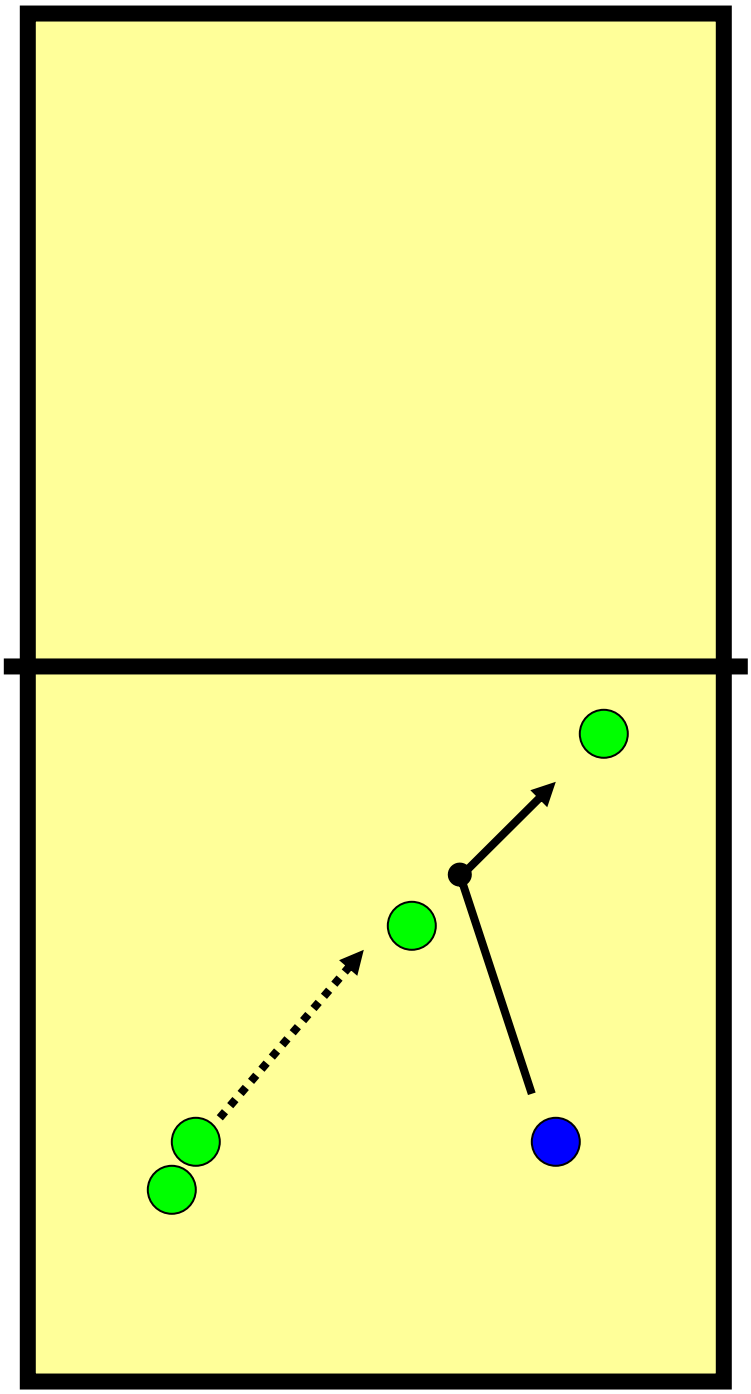
PARTICIPANTS
Idéal: 4 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 6 athlètes + entraîneur en assistance
Minimum: 2 athlètes + entraîneur en assistance

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 Les pieds et les épaules de l'athlète doivent être positionnés face à la cible.
2 L'athlète doit être sensible au vent et à son influence sur le ballon avant et après le contact avec celui-ci.

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice vise à donner à l'athlète un grand nombre de répétitions de placements.



DESCRIPTION DE L'EXERCICE

Le passeur commence en position de préparation sur le côté gauche ou droit du terrain.
L'entraîneur ou un athlète lance alors le ballon pour simuler une passe et le placeur intervient et place le ballon vers le receveur qui est la cible dans cet exercice.
S'il n'y a qu'un seul athlète qui place, il n'y aura peut-être pas suffisamment de temps pour reprendre la position de passe initiale.
S'il y a plus d'un athlète qui place, il est possible de se replacer en alternance depuis la position de préparation.
L'athlète doit toujours pratiquer le placement des deux côtés du terrain et des deux côtés du filet.
Selon ce sur quoi l'athlète travaille, le lanceur peut soit simuler une passe parfaite, soit une passe moins bonne.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'emplacement du lancer est modifié afin que le placeur puisse pratiquer le placement sur tous les types de passe.
- L'entraîneur ou un athlète lance le ballon en l'air avec un effet afin de le rendre plus difficile pour le placeur.
- Cet exercice est également effectué avec un, deux ou trois ballons, selon le niveau de difficulté recherché.

4.3 PLACEMENT
PLACEMENTS RÉPÉTÉS POUR GROUPES
(débutant/intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 4 ou 5 ballons
Minimum: 3 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 5 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 9 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 4 athlètes + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice vise à donner à l'athlète un grand nombre de répétitions soit du placement à la main, soit du placement en manchette.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

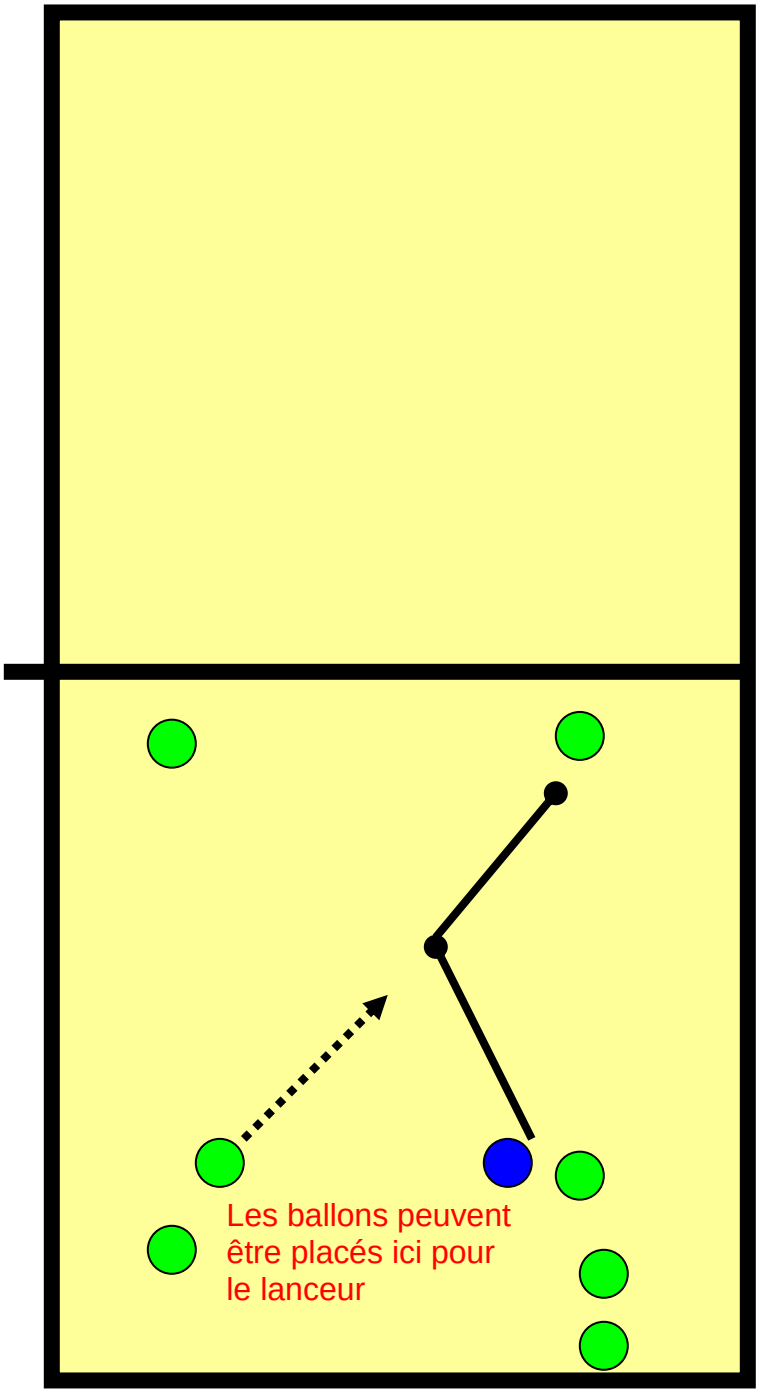
Une ligne de passeurs commence en position de préparation à gauche et à droite du terrain, tandis que les autres passeurs commencent en dehors du terrain derrière la ligne de base.
L'entraîneur ou un athlète lance le ballon pour simuler une passe depuis un endroit proche de l'un des passeurs.
Le non-passeur du côté opposé au ballon lancé entre pour placer.
Dans un premier temps, on peut demander aux placeurs d'attraper leur propre ballon car cela encourage un placement qui monte et descend en ligne droite, mais on peut également avoir des attrapeurs au filet qui redonnent le ballon aux placeurs.
Les placeurs inactifs doivent attraper les ballons pour qu'il y en ait toujours un stock suffisant pour le lanceur.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- En conservant des positions identiques, l'entraîneur positionné de l'autre côté du filet lance des ballons au passeur et le receveur fait rouler les ballons sous le filet vers l'entraîneur.
- L'athlète lance des ballons en l'air lui-même, ce qui libère l'entraîneur et lui permet de se concentrer sur l'athlète.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 Les pieds et les épaules de l'athlète doivent être positionnés face à la cible
2 L'athlète doit être sensible au vent et à son influence sur le ballon.



4.4 PLACEMENT
PLACEMENTS RÉPÉTÉS – TRIANGLE
(intermédiaire/avancé)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 2 ballons ou plus
Minimum: 1 ballon

PARTICIPANTS
Idéal: 3 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: jusqu'à 6 athlètes + entraîneur en obs.
Minimum: 2 athlètes + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice vise à donner à l'athlète un nombre élevé de répétitions de placement tout en lui permettant de pratiquer la passe de ballons amortis.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

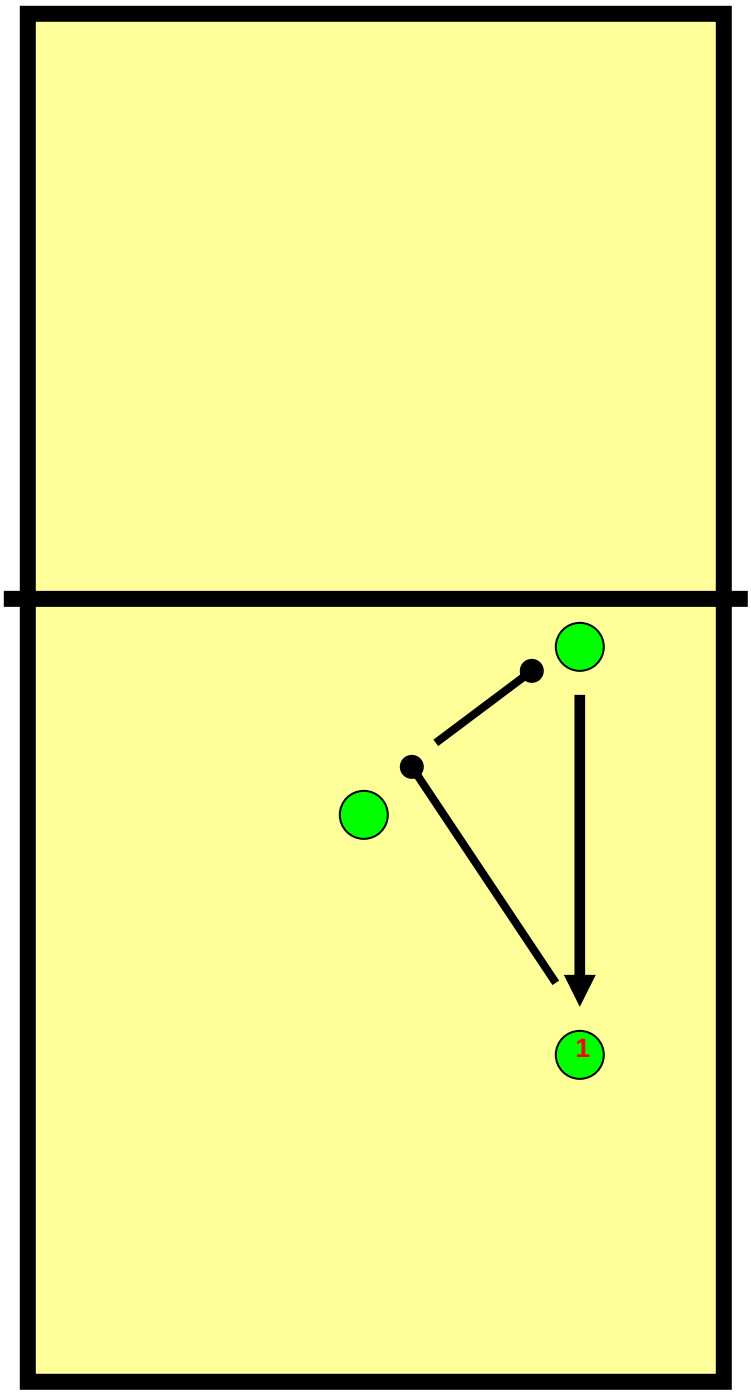
L'athlète 1 commence en position de passe sur la gauche (ou la droite) du terrain.
L'entraîneur ou un athlète qui est au filet lance doucement le ballon à l'athlète en position de passe.
L'athlète qui ne passe pas entre et place le ballon soit à la main, soit en manchette pour l'athlète au filet, qui renvoie le ballon au passeur en douceur pour continuer l'exercice.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'exercice est également effectué avec deux ballons simultanément.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1. Les pieds et les épaules de l'athlète qui place le ballon doivent être positionnés face à la cible
2. L'athlète doit être sensibilisé au vent et à son influence sur le ballon avant et après être entré en contact avec le ballon.



4.5 PLACEMENT
RECUL ET TRANSITION POUR PLACEMENT
(intermédiaire/avancé)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 10 ballons
Minimum: 3-4 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 3 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: jusqu'à 6 athlètes + entraîneur en obs.
Minimum: 2 athlètes + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice cherche à inciter le contreur à reculer puis à le faire aller vers le ballon récupéré en vue de jouer une passe d'attaque.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

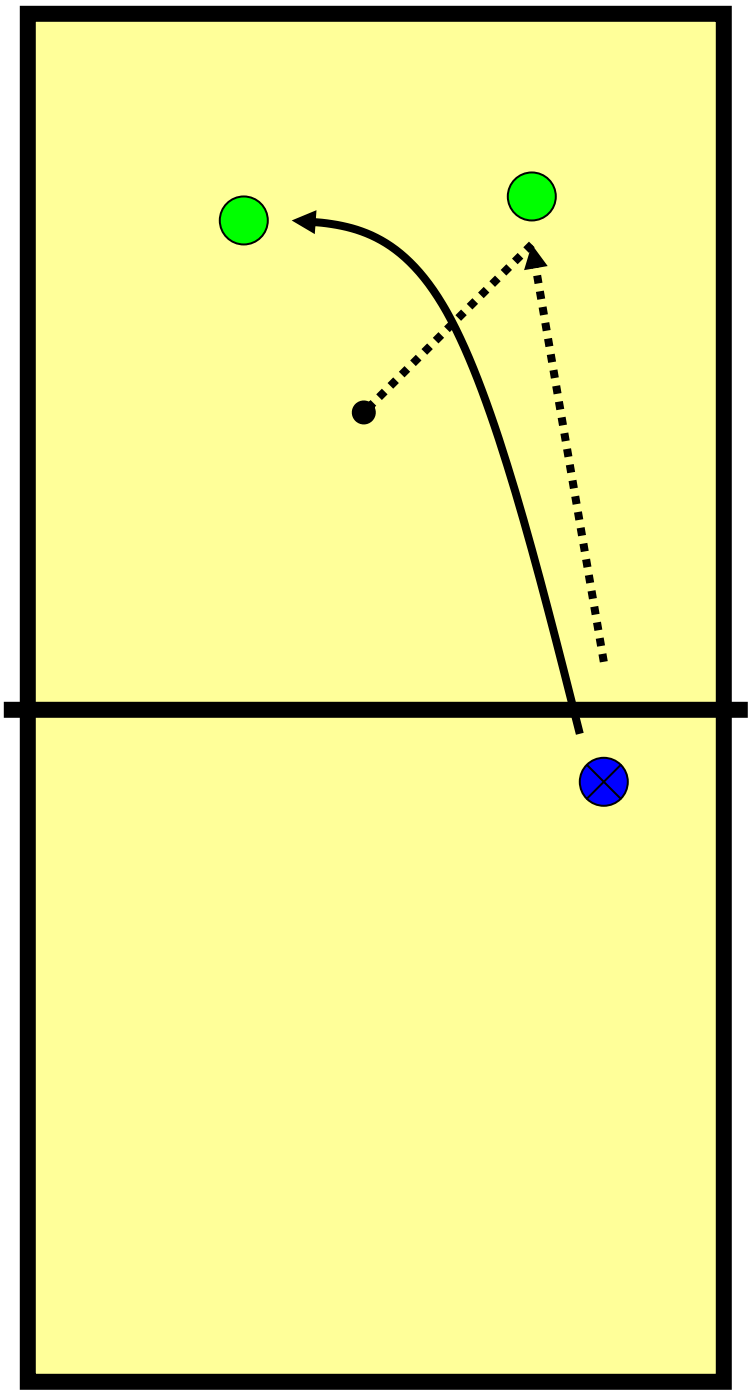
L'entraîneur ou un athlète engage un smash au moment où le contreur quitte le filet.
Le ballon est alors envoyé vers l'athlète en position défensive.
Le contreur qui vient de reculer fait ensuite une passe d'attaque pour son partenaire.
À titre alternatif, le ballon peut être frappé vers le contreur qui recule, tandis que l'athlète en défense entre pour faire la passe d'attaque.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'entraîneur ou un athlète envoie le ballon avec plus de force au défenseur ou au contreur qui recule.
- Des tirs amortis ou en force sont frappés au défenseur ou au contreur qui recule.
- Le placeur indique à son partenaire où il souhaite que le ballon soit joué en attaque.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 L'athlète doit se concentrer sur le bon jeu de jambes lorsqu'il recule et s'assurer qu'il est stationnaire et en équilibre lorsque le ballon est frappé.
2 Le contreur qui recule doit aussi garder le contact visuel avec l'attaquant pour mieux anticiper l'endroit où la balle risque d'aller.
3 En se déplaçant pour placer le ballon, l'athlète doit se concentrer sur le fait de contourner le ballon pour faire face à la cible.



4.6 PLACEMENT
PLACEMENT DU BALLON HORS DU FILET
(intermédiaire/avancé)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 10 ballons
Minimum: 3-4 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 3-4 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 6 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 1 athlète + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Il arrive que se produise pendant un match une situation où le ballon a besoin d'être joué hors du filet; cet exercice permet à l'athlète de se familiariser avec ce type de cette situation.
Dans cet exercice, l'athlète envoie le ballon en l'air par un placement en manchette afin que son partenaire fasse sortir le ballon du filet.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

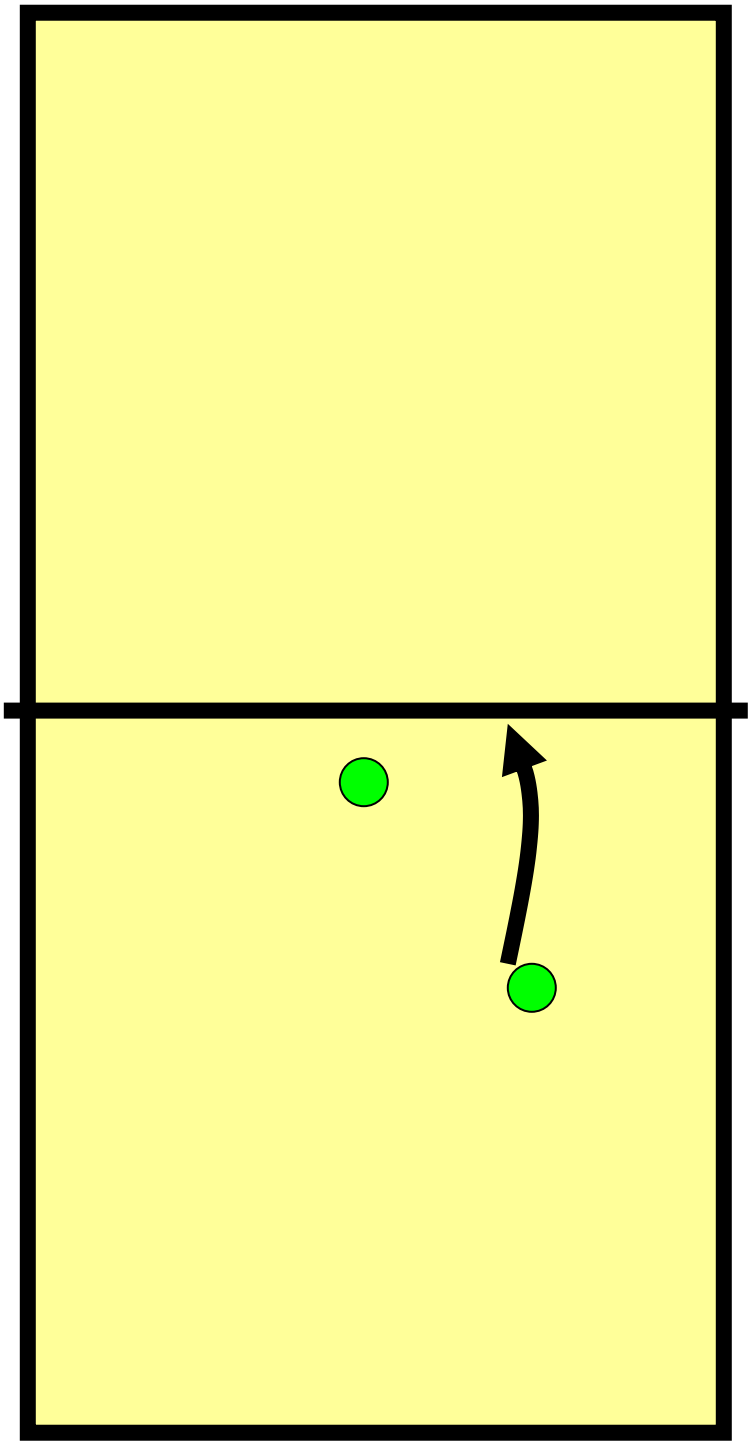
Un athlète lance ou smashe le ballon dans le bas du filet.
Un athlète qui n'a pas lancé le ballon dans le filet se met aussi bas que possible près du sol pour faire une manchette et envoyer en l'air le ballon qui quitte le filet pour qu'il puisse être attaqué.
L'athlète qui a lancé (ou smashé) le ballon dans le filet tente alors une attaque.
Si un athlète a du mal à mettre le ballon dans le filet, l'entraîneur peut entamer l'exercice puis se retirer pour que l'athlète smashe le ballon.
Pour que cet exercice donne les meilleurs résultats, le filet doit avoir une corde inférieure tendue afin que le ballon puisse rebondir et non pas tomber en ligne droite. Par ailleurs, le ballon doit être envoyé dans le bas du filet plutôt que dans le haut de celui-ci.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'entraîneur lance ou smashe le ballon dans le filet et l'athlète fait une série de répétitions.
- Le placeur fait une annonce après la manchette pour indiquer la direction souhaitée de l'attaque.
- L'athlète vient d'une position de contre pour faire sortir le ballon du filet par une passe en manchette.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 L'athlète doit comprendre le comportement du filet et la manière dont il agit pour expulser le ballon.
2 Il doit rester à bonne distance du filet et éviter d'être trop près de son partenaire, ce qui rend plus difficile de faire une manchette.
3 Il doit comprendre qu'en jouant le ballon plus près du sable, il se donne plus de temps pour réagir et se mettre en bonne position.



4.7 PLACEMENT
4 EXCELLENTS PLACEMENTS
(intermédiaire/avancé)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 10 ballons
Minimum: 4 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 2 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 10 athlètes par côté + entraîneur en obs.
Minimum: 1 athlète + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice développe l'aptitude de l'athlète à placer des bonnes et des mauvaises passes ainsi qu'à décider s'il doit utiliser la main ou une manchette.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

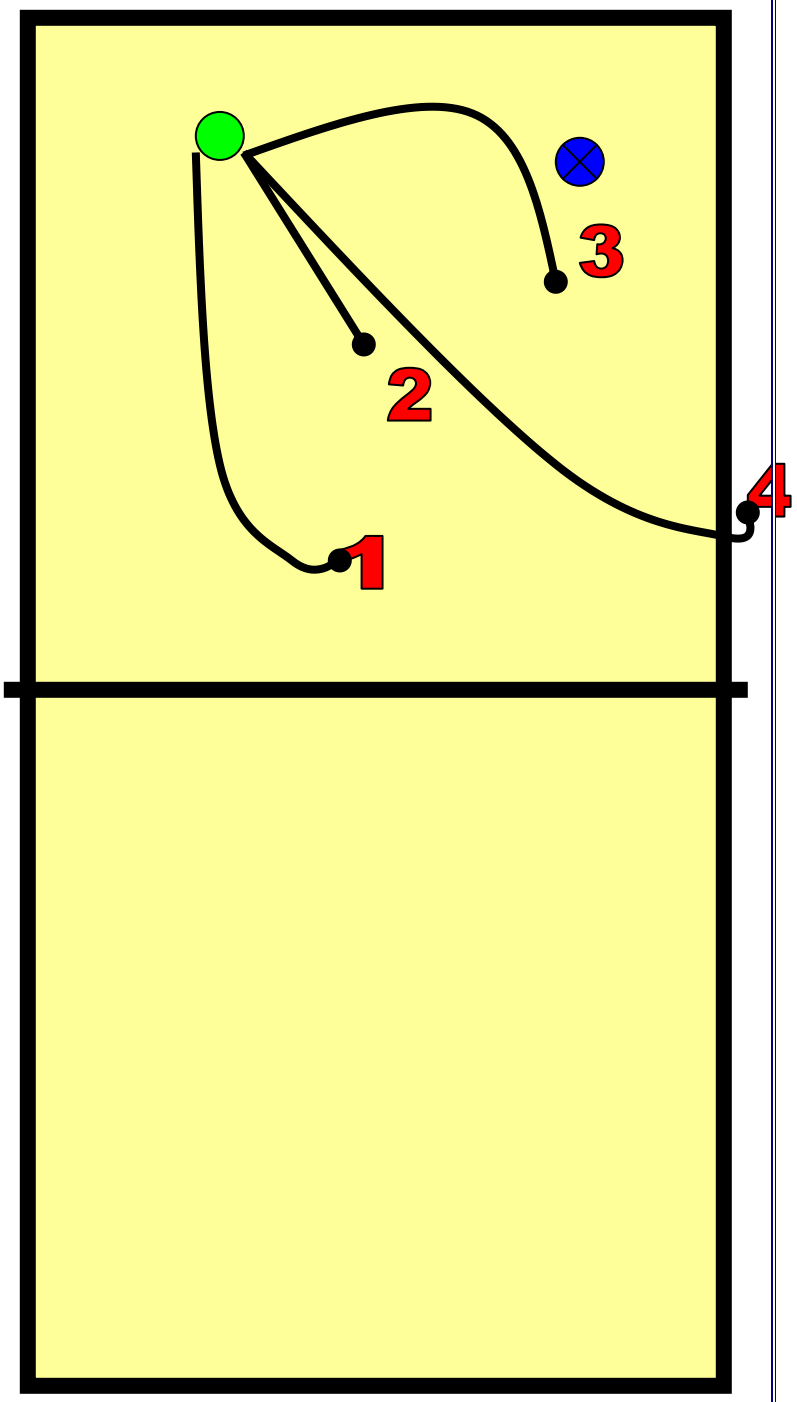
L'entraîneur (en bleu) lance des ballons aux positions 1, 2, 3 et 4 pour simuler une passe.
L'athlète (en vert) se rend alors de la position de passe à une tentative de passe d'attaque soit à la main, soit avec une manchette.
1 = mauvaise passe (trop proche ou trop loin du filet)
2 = passe parfaite
3 = mauvaise passe (trop loin du filet)
4 = mauvaise passe (au-delà du côté du terrain)

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Un autre athlète smashe ou envoie le ballon au-dessus du filet à partir du placement.
- Après avoir placé, l'athlète se met en position basse pour récupérer un éventuel ballon contré.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 Assurez-vous que le placeur soit face à la cible.
2 L'athlète doit s'assurer qu'il se déplace 'à travers' le ballon après avoir placé et qu'il se met en position basse pour se préparer à récupérer un ballon contré.



4.8 PLACEMENT
CONTRE ET PLACEMENT DE TRANSITION
(avancé)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 10 ballons ou plus
Minimum: 4 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 3 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 6 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 2 athlètes + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice se concentre sur le développement de l'aptitude du contreur à tourner après avoir atterri et à se précipiter vers le ballon afin de faire un bon placement de transition.
L'exercice donne également au défenseur l'occasion de récupérer un ballon envoyé en force en allant chercher un tir amorti et en le transformant par un smash.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

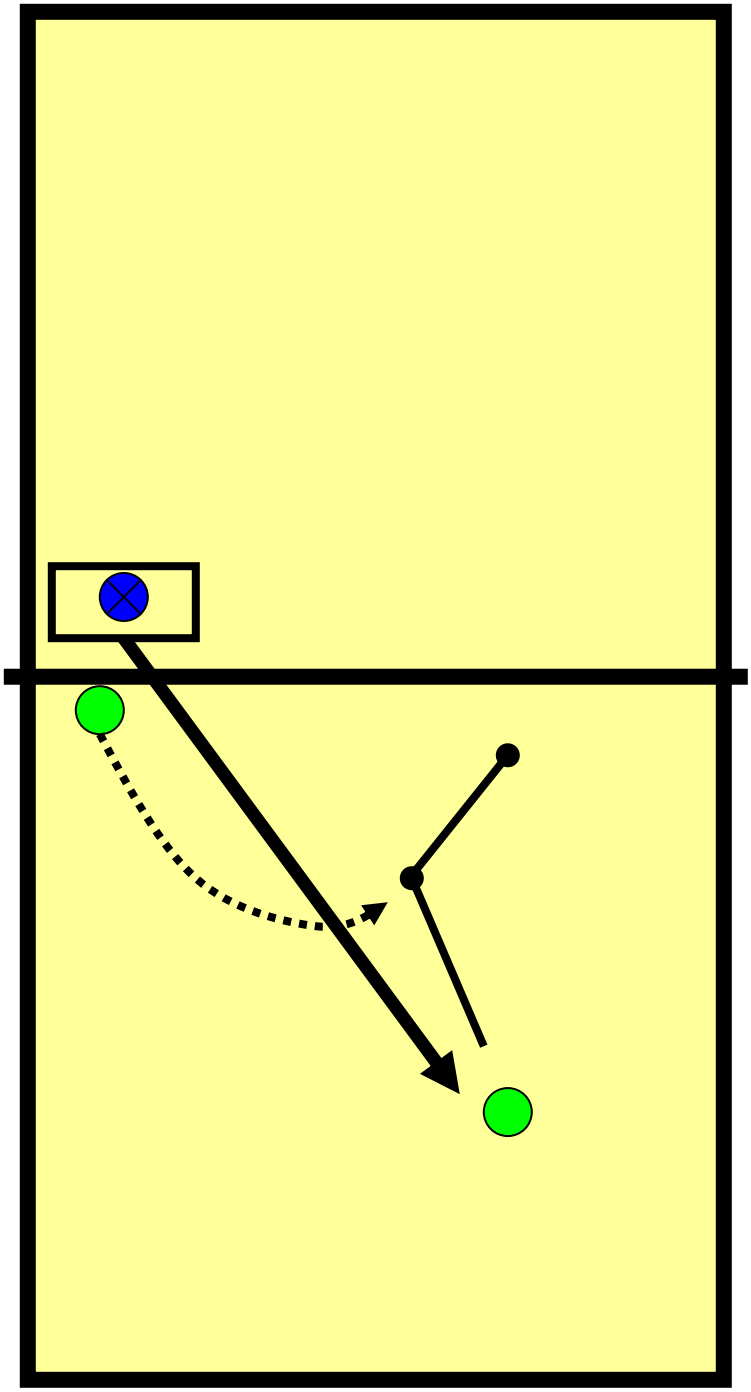
Dans cet exercice, l'entraîneur ou un athlète envoie un ballon au-delà du contre vers le défenseur.
Après que le contreur sort du contre, il tourne et se précipite vers le ballon récupéré pour faire une passe d'attaque à son partenaire en vue du smash.
Avec une équipe de chaque côté, cet exercice peut être transformé en un exercice continu avec attaques d'angle (voire des tirs coupés ou des tirs de ligne amortis).

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Le ballon est frappé au-dessus de la ligne ou à travers le terrain, puis il est joué.
- De temps à autre, le ballon est envoyé dans le contre.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 Le contreur peut tourner en l'air en retombant afin de pouvoir quitter le filet plus vite, mais il doit veiller à ne pas tourner et perdre sa position sur le contre trop tôt.
2 Le contreur doit contourner le ballon et faire face au filet pour placer. *Si le contreur se rend en ligne droite vers le ballon, il arrivera souvent qu'il n'ait pas les épaules face à la cible au moment de placer.*
3 Le défenseur doit se concentrer sur le fait de jouer le ballon en l'air à une certaine hauteur – cela donnera au contreur du temps pour se rendre jusqu'au ballon.



4.9 PLACEMENT
PLACER ET REGARDER
(avancé)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 8-16 ballons
Minimum: 4 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 3 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 6 athlètes par côté + entraîneur en obs.
Minimum: 2 athlètes + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

L'exercice vise à développer la compétence du placeur à tourner, regarder et annoncer le terrain ouvert après avoir fait une passe d'attaque pour son partenaire.
Il s'agit d'un bon schéma de jeu à automatiser car il prépare le placeur à rattraper un ballon qui pourrait revenir suite à un contre.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

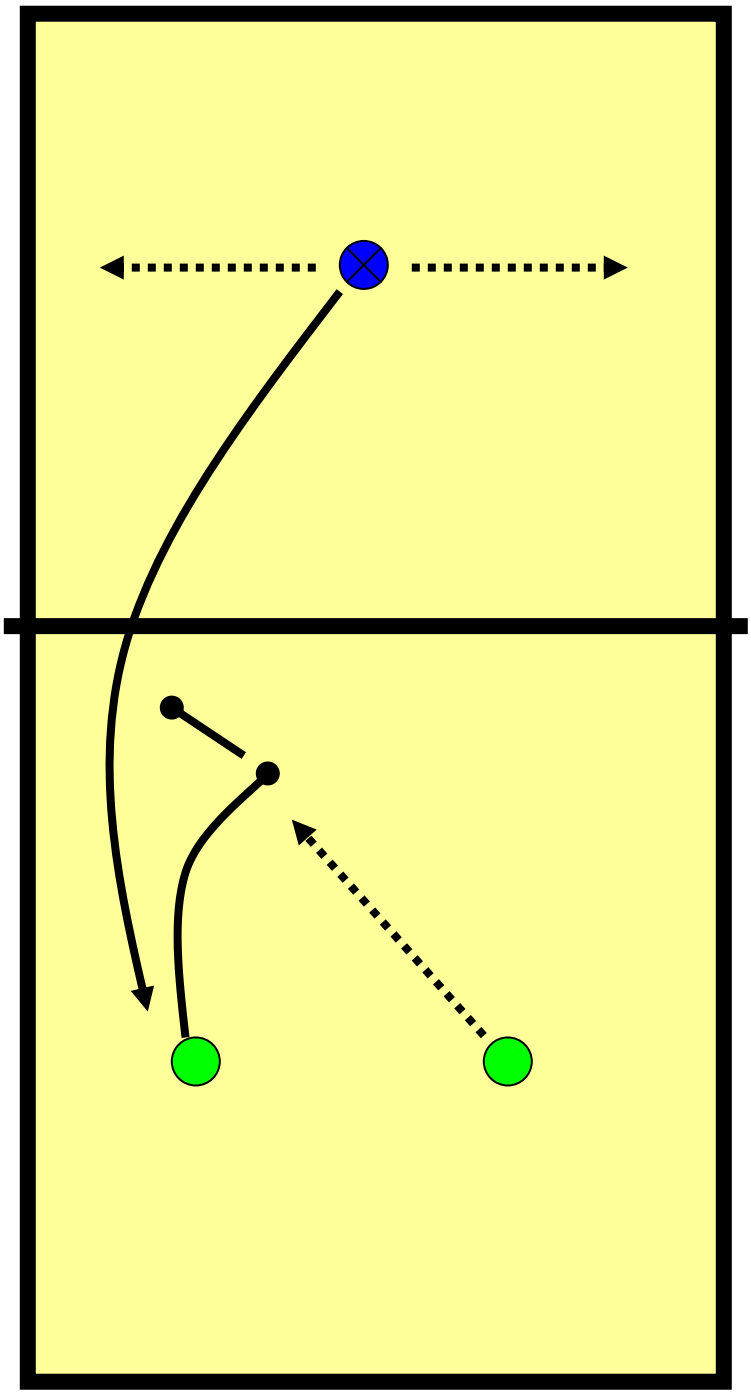
Dans cet exercice, l'entraîneur ou un athlète lance un ballon à la paire située de l'autre côté du filet.
Le ballon lancé peut être facile ou difficile selon le niveau des athlètes.
Juste après la passe d'attaque, l'athlète qui a lancé le ballon se déplace sur le côté (gauche ou droit).
Après que le placeur place le ballon, il se met en position basse, regarde le défenseur et annonce la ligne ou l'angle selon l'endroit où se trouve l'espace libre.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'entraîneur ou un athlète lance un ballon de l'autre côté pour simuler un ballon contré.
- Le placeur place certains ballons à la main et d'autres en manchette.
- Un contreur est ajouté pour que le placeur ait une troisième option d'annoncer 'personne' si le contreur tombe.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 Assurez-vous que le placeur 'traverse' le ballon en plaçant; il est difficile pour celui-ci de se mettre en position basse et de tourner s'il se déplace vers l'arrière.
2 Après avoir placé le ballon, l'athlète doit se mettre en position basse avec les bras ouverts vers l'avant, pour le cas où le ballon serait contré.
3 Si le ballon est près du filet (et du contre), l'athlète ne doit pas se tourner pour faire l'annonce. Il doit se concentrer sur le fait de sauver le jeu si le ballon est contré.



L'ATTAQUE

Un smash sur le sable n'a rien à voir avec un smash en salle. Le sable absorbe une très grande partie de la force que l'on dirige vers lui pour se propulser vers le haut, si bien que l'on ne saute pas aussi haut qu'en salle.

Le rythme n'est pas le même. On essaye d'aller du sable au ballon aussi vite que possible. On saute plus tard et on n'essaye pas de rester en l'air. Contrairement au basketball, on ne veut pas rester en l'air avant le tir – parce que pendant que l'on sera suspendu en l'air, il est probable que le vent aura fait dévier le ballon.

En salle, l'attaque est essentiellement une question de puissance. Sur le sable, en revanche, c'est plutôt une question de finesse. Il faut quand même pouvoir frapper le ballon avec force car c'est ce qui bloque la défense à l'intérieur du contre, mais les bons joueurs de beach volley disposent de toute une gamme de tirs – dont beaucoup ne se rencontrent jamais dans le volleyball en salle (phalange, *pokie*, *jumbo shrimp*, *baby angle*, etc.).

Le fait de jeter un coup d'œil au défenseur de l'autre côté du filet entre le moment de la passe et celui du smash est une technique qui n'est pas utilisée en salle.
Les athlètes de beach volley sont connus pour tirer, c'est-à-dire placer le ballon avec un tir amorti. En volleyball, ces tirs ne donneraient rien – avec quatre défenseurs qui jouent derrière un contre de deux athlètes, il serait facile de récupérer un tir amorti. Mais sur le sable, ces tirs peuvent apporter des points précieux. Le fait de finir le jeu au deuxième tir est également une tactique utilisée sur le sable mais plus rarement en salle, sauf lorsque le placeur tombe.

N'oubliez pas que, sur le sable, il est interdit d'utiliser le bout des doigts. Le beach volley est un jeu de stratégie. On examine les positions et les capacités des différents athlètes et on décide des meilleures options – parfois avec plusieurs coups d'avance. Les bons athlètes finissent par identifier certaines régularités et savent presque instinctivement comment réagir durant le déroulement d'un échange.

Débutant
Parmi les principales compétences sur lesquelles il faut travailler, citons le contrôle du smash, qui nécessite un bon balancement du bras ainsi qu'une bonne cohérence entre le contact de la main et le mouvement du poignet. Si l'athlète peut développer une approche de smash au point de l'automatiser (ce qui signifie qu'il n'a plus besoin d'y penser), il augmentera de façon spectaculaire sa réussite dans le smash. L'athlète doit avancer vers le filet tout en attaquant le ballon – c'est une évidence, mais elle est vitale; de la sorte, il est mieux à même de voir ce qui se passe de l'autre côté du filet et de jouer le ballon loin de l'adversaire.

Intermédiaire
Dès lors que le jeu de jambes est automatique, les athlètes de niveau intermédiaire doivent s'attacher à développer l'aptitude à changer la direction du ballon au dernier moment avec le poignet.

Avancé
Pour les athlètes avancés, le smash contre différents arrangements défensifs sera avantageux.

EXERCICES D'ATTAQUE

EXERCICE 5.1 SMASH DEBOUT (débutant)
EXERCICE 5.2 PRATIQUE DE TIRS (débutant)

EXERCICE 5.3 FINIR EN DEUX COUPS (intermédiaire)
EXERCICE 5.4 COURT/EN PROFONDEUR (intermédiaire)
EXERCICE 5.5 TIR LOIN DE LA DÉFENSE (intermédiaire)
EXERCICE 5.6 AUTOUR DU MONDE (intermédiaire)

EXERCICE 5.7 EXERCICE D'ÉPUISEMENT AU SMASH (intermédiaire/avancé)

EXERCICE 5.8 SMASH CONTINU (avancé)

5.1 ATTAQUE
SMASH DEBOUT
(débutant)

ÉQUIPEMENT
Idéal: autant de ballons que possible
Minimum: 4 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 1 athlète + entraîneur en observation
Maximum: 8 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 1 athlète + entraîneur participant

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice vise à renforcer le bon angle d'approche de l'attaque; en outre, il aide à développer un positionnement adéquat du bras et de la main pour le smash.
C'est un bon exercice pour développer l'action de smash chez l'athlète qui n'a pas encore maîtrisé l'approche du smash.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

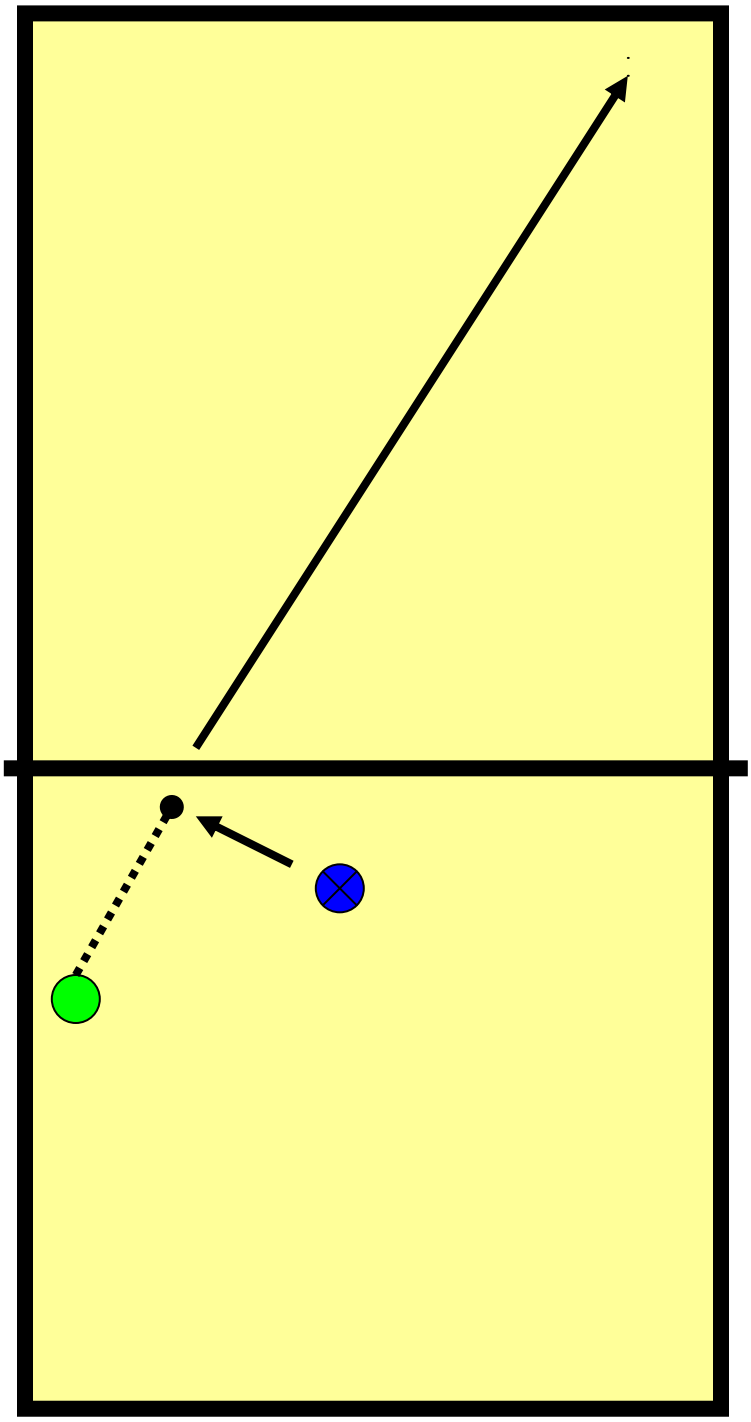
L'entraîneur ou un autre athlète lance un ballon en l'air pour que l'athlète le frappe.
L'athlète se déplace vers le ballon et utilise le bras qui ne frappe pas pour trouver le ballon avant de ramener le bras qui frappe pour le smash.
Si l'athlète descend son bras non-frappeur trop tôt, il peut être avantageux de lui demander de garder en l'air le bras qui ne frappe pas et d'envoyer un ballon sur deux au-dessus du filet à l'aide des phalanges de sa main qui ne frappe pas (le bras qui frappe doit être retroussé, avec le coude levé).
Si l'athlète smashe avec le mauvais pied en avant (pied gauche en avant pour les droitiers et pied droit en avant pour les gauchers), on peut lui demander de venir smasher en pas chassés avec le bon jeu de jambes.
Dans cet exercice, l'athlète doit chercher à smasher le ballon vers le coin éloigné.
Pour l'athlète de petite taille, il peut être nécessaire d'abaisser le filet ou de placer le ballon plus loin du filet.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Des ballons sont lancés dans différentes directions afin que l'athlète soit obligé de se déplacer pour entrer en contact avec celui-ci à l'endroit approprié au-dessus de l'épaule.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1. Assurez-vous que l'athlète place le bon pied en avant lorsqu'il entre en contact avec le ballon.
2. Encouragez-le à garder le ballon devant lui.
3. Incitez-le à trouver le ballon avec son bras non-frappeur car cela l'aidera à juger de la distance qui le sépare du ballon et à choisir le bon timing pour le balancement du bras.
4. Poussez-le à tendre les bras en hauteur et à basculer le poignet.



5.2 ATTAQUE
PRATIQUE DE TIRS
(débutant)

ÉQUIPEMENT
Idéal: autant de ballons que possible
Minimum: 4 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 2 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 4 athlètes par côté + entraîneur en obs.
Minimum: 1 athlète + entraîneur en observation

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice cherche à renforcer le bon angle d'approche de l'attaque et aide en outre à développer un positionnement adéquat du bras et de la main pour le smash.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

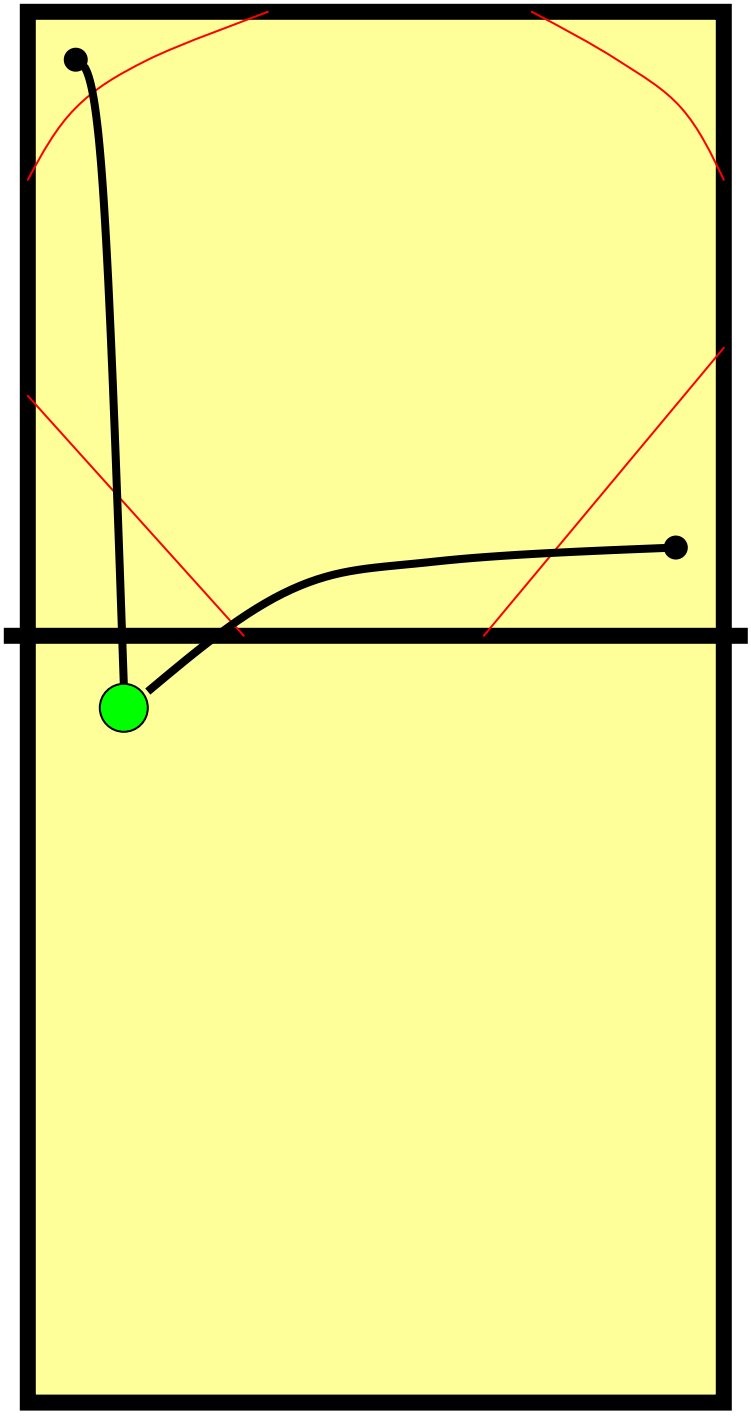
L'athlète fait face à la direction d'une approche de smash ordinaire.
Il s'agit d'un léger angle (face au coin du terrain opposé) pour un droitier du côté gauche et plus proche de la ligne droite pour un droitier du côté droit.
L'inverse s'applique pour un attaquant gaucher.
L'athlète lance alors le ballon devant lui et, par un balancement élevé du bras tout en restant sur le sol, joue un tir amorti vers n'importe laquelle des zones désignées par l'entraîneur.
Le nombre de répétitions effectuées par l'athlète ainsi que les positions dépendront des objectifs de l'entraînement et des tirs que l'athlète doit perfectionner.
Bien que l'athlète avancé se spécialise parfois dans un côté particulier du terrain, il doit veiller à pratiquer les tirs amortis depuis les deux côtés.
Il peut être avantageux pour l'athlète de jouer une attaque violente entre deux tirs amortis afin de renforcer l'importance de maintenir un bras en position haute.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Au lieu de lancer le ballon pour lui-même, l'athlète demande à un partenaire ou à l'entraîneur de lui faire une passe d'attaque.
- Lorsque l'athlète a maîtrisé l'approche du smash, il peut passer à l'attaque du ballon à partir d'un saut de smash.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 Il faut rappeler à l'athlète l'importance d'entrer en contact avec le ballon en position élevée et de changer la direction du ballon par un mouvement vif du poignet plutôt qu'en abaissant le coude.
2 Lorsqu'un athlète droitier attaque depuis la droite, il doit penser 'pouce en l'air' sur la transversale et 'pouce en bas' pour la ligne.
3 Lorsqu'un athlète droitier attaque depuis la gauche, il doit penser 'pouce en bas' pour la transversale et 'pouce en l'air' pour la ligne.
4 C'est l'inverse pour l'athlète gaucher.



5.3 ATTAQUE
FINIR EN DEUX COUPS
(intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: autant de ballons que possible
Minimum: 3 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 2 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: jusqu'à 10 athlètes + entraîneur en obs.
Minimum: 2 athlètes + entraîneur participant

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice porte sur le développement de l'option 'finir en deux coups' par laquelle le non-receveur attaque le ballon lors du deuxième contact.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

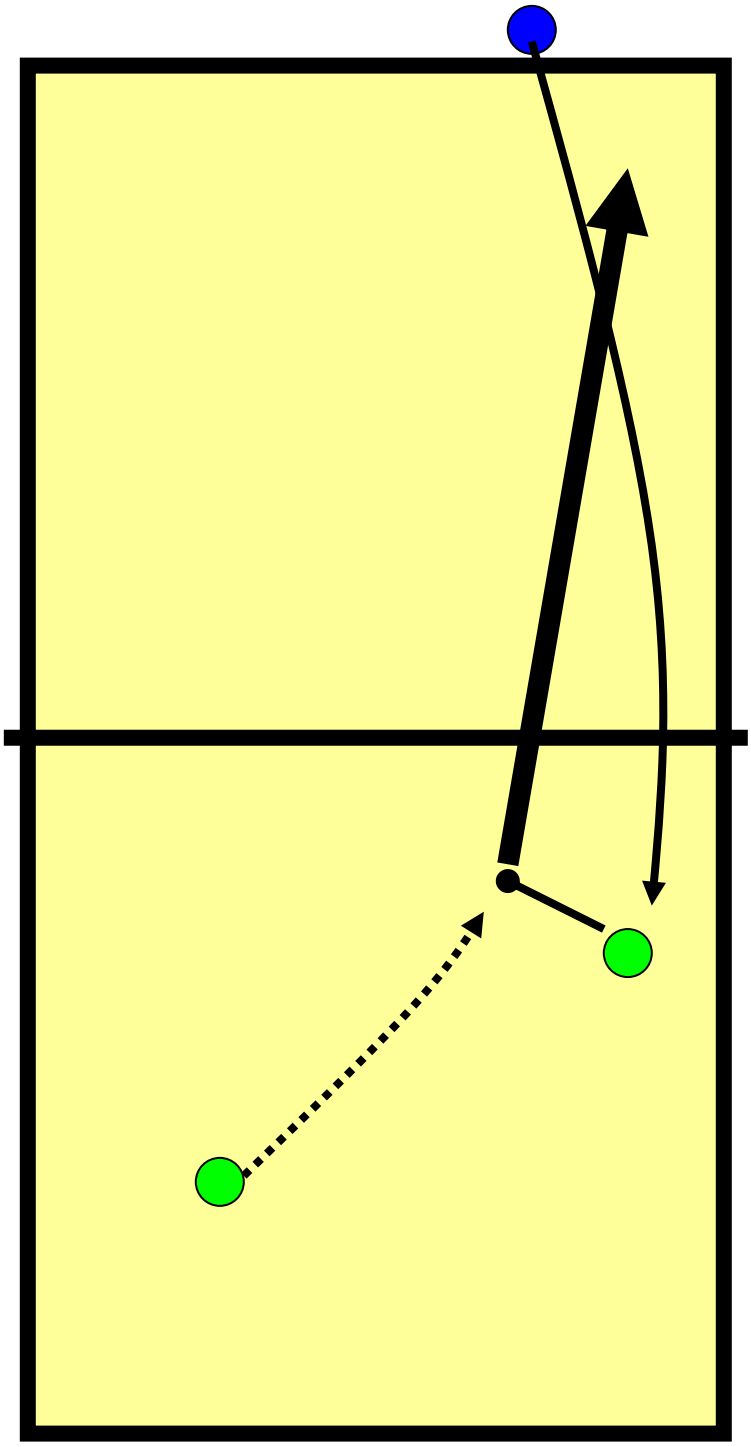
Un entraîneur ou un athlète sert le ballon à deux passeurs, soit depuis la ligne de base, soit depuis le milieu du terrain selon le niveau des athlètes et l'accent recherché par l'exercice.
Selon la destination de la passe, le non-passeur soit fait une passe d'attaque normale, soit saisit l'occasion d'attaquer le ballon en deux coups.
Les services courts et faciles sont les meilleurs pour présenter cette tactique à l'athlète, car il est plus facile d'attaquer en deux coups si la passe monte et descend plutôt que si elle va vers l'avant.
Une fois que l'athlète commence à se sentir à l'aise à jouer le ballon en deux coups, on peut déterminer des zones du terrain dans lesquelles il doit frapper.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'athlète jouant en deux coups tire au-dessus du contreur positionné au filet ou tente un smash en force pour le franchir.
- Autre possibilité: l'athlète jouant en deux coups tire loin du défenseur placé de l'autre côté du filet.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 Le jeu du ballon en deux coups est une bonne option sur les services courts car le ballon est près du filet et fait un mouvement vers le haut et vers le bas plutôt que vers le haut et vers l'avant.
2 Les meilleures zones vers lesquelles attaquer lorsqu'on joue le ballon en deux coups sont les coins arrière ou assez proches du contre.
3 L'athlète sera plus efficace s'il tend la main en hauteur et réagit vivement à l'attaque plutôt que s'il joue un tir amorti.



5.4 ATTAQUE COURT/EN PROFONDEUR
(intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: autant de ballons que possible
Minimum: 2 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 4 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: jusqu'à 8 athlètes par côté + entr. en obs.
Minimum: 3 athlètes + entraîneur participant

OBJECTIF DE L'EXERCICE

L'exercice a pour but de développer chez l'athlète l'aptitude à jouer le ballon loin de l'adversaire, soit court, soit en profondeur.
Il aide également à développer la communication entre l'athlète et son partenaire.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

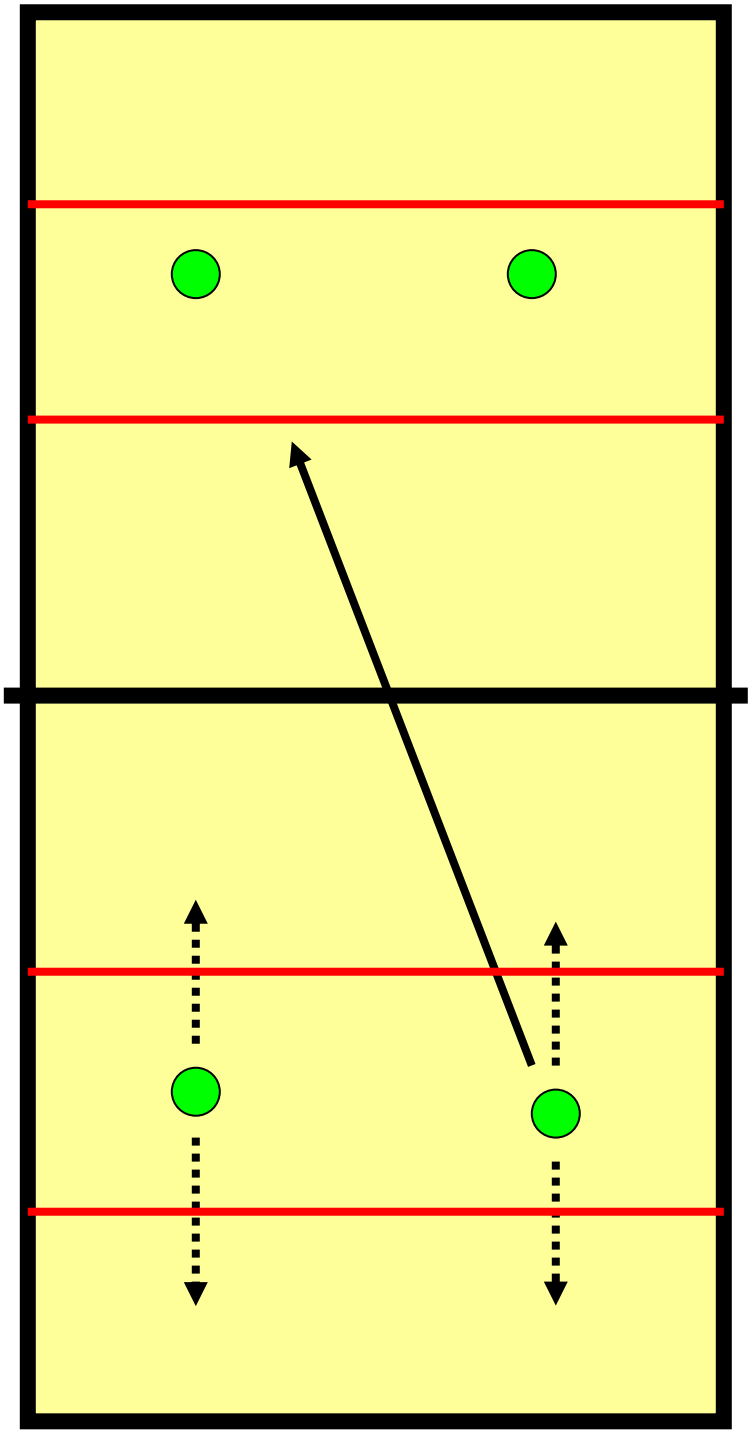
Deux lignes sont tracées à travers le terrain (comme les lignes rouges du diagramme), une à environ 1,20 m devant les athlètes en position défensive, l'autre à environ 1,20 m derrière.
Le ballon est alors lancé au-dessus du filet pour débuter l'exercice (soit par un entraîneur soit par un athlète) et le receveur joue une passe, un placement et un smash.
Juste après que le ballon est placé, les athlètes en défense soit reculent ensemble, soit avancent ensemble (cela doit être décidé avant le début de l'exercice pour éviter la confusion).
L'équipe attaquante peut essayer de jouer un tir amorti soit en profondeur, soit loin des défenseurs.
Le placeur doit s'occuper de placer en communiquant à l'attaquant le tir à frapper.
L'équipe attaquante obtient un point si elle réussit à mettre le ballon dans la zone que les défenseurs ont quittée.
Cet exercice peut être effectué selon plusieurs options.
Les équipes peuvent gagner des points après avoir alterné sur chaque attaque ou bien un échange peut être joué après l'introduction de chaque ballon.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Pour rendre plus difficile l'obtention d'un point, le défenseur se déplace en avant et en arrière indépendamment de son partenaire.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1. Il peut être utile de rappeler à l'attaquant qu'il doit essayer de jeter un coup d'œil rapide au défenseur avant de smasher.
2. Le placeur doit être encouragé à annoncer à son partenaire l'endroit où il doit frapper le tir.
3. Bien que l'athlète soit tenu de jouer un tir amorti, il doit quand même conserver une approche solide de son smash.



5.5 ATTAQUE
TIR LOIN DE LA DÉFENSE
(intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 5-10 ballons
Minimum: 3 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 3 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 8 athlètes (3 par côté) + entraîneur en obs.
Minimum: 2 athlètes + entraîneur en assistance

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 Bien qu'il s'agisse d'un exercice d'attaque, l'athlète doit savoir qu'une bonne passe est vitale pour créer une situation où il est facile d'observer le mouvement du défenseur.
2 Si la passe n'est pas parfaite, il peut être nécessaire de rappeler à l'athlète débutant qu'il doit suivre le ballon pour obtenir une approche plus directe du smash et lui permettre de mieux voir le défenseur.

OBJECTIF DE L'EXERCICE

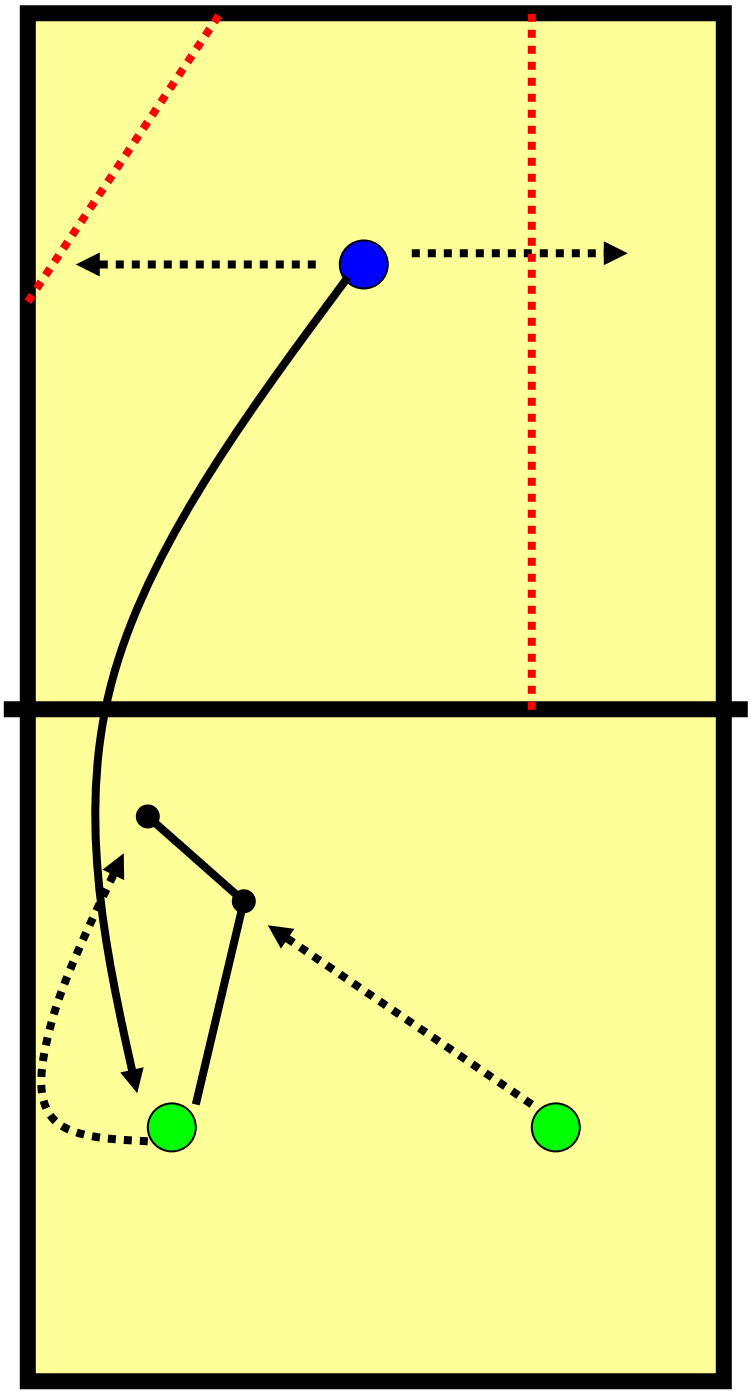
Cet exercice vise à développer l'aptitude de l'attaquant à frapper ou à tirer le ballon loin du défenseur.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

Cet exercice est semblable au 4.9 sauf qu'ici, l'accent est mis sur le fait que l'attaquant doit sentir où le défenseur se déplace à l'arrière du terrain dans le but de jouer le ballon loin de lui.
L'exercice est débuté soit par l'entraîneur soit par l'athlète qui lance (ou qui sert) le ballon dans le terrain vers deux joueurs en réception.
Le défenseur qui est initialement positionné au centre du terrain se déplace vers la gauche ou la droite dès que le ballon a été placé.
L'athlète qui attaque le ballon se concentre sur le fait de jeter brièvement un regard vers le défenseur avant de sauter et tente de jouer le ballon loin de lui.
Si l'attaquant n'a pas le temps de regarder le défenseur, il doit essayer de sentir où celui-ci se trouve afin de jouer le ballon loin de lui.
Des lignes peuvent être tracées dans le sable (exemples en rouge) pour désigner des zones dans lesquelles le ballon doit être joué, et des points peuvent être accordés pour les tirs réussis.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Le défenseur attend un peu plus longtemps avant de se déplacer, rendant les choses plus difficiles pour l'attaquant.



5.6 ATTAQUE
AUTOUR DU MONDE
(intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: autant de ballons que possible
Minimum: 5 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 2 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 6 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 1 athlète + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

L'exercice a pour but de développer une vaste gamme de tirs d'attaque chez l'athlète.
En outre, il aide à renforcer la bonne approche de smash en permettant à l'athlète d'attaquer efficacement toutes les zones du terrain.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

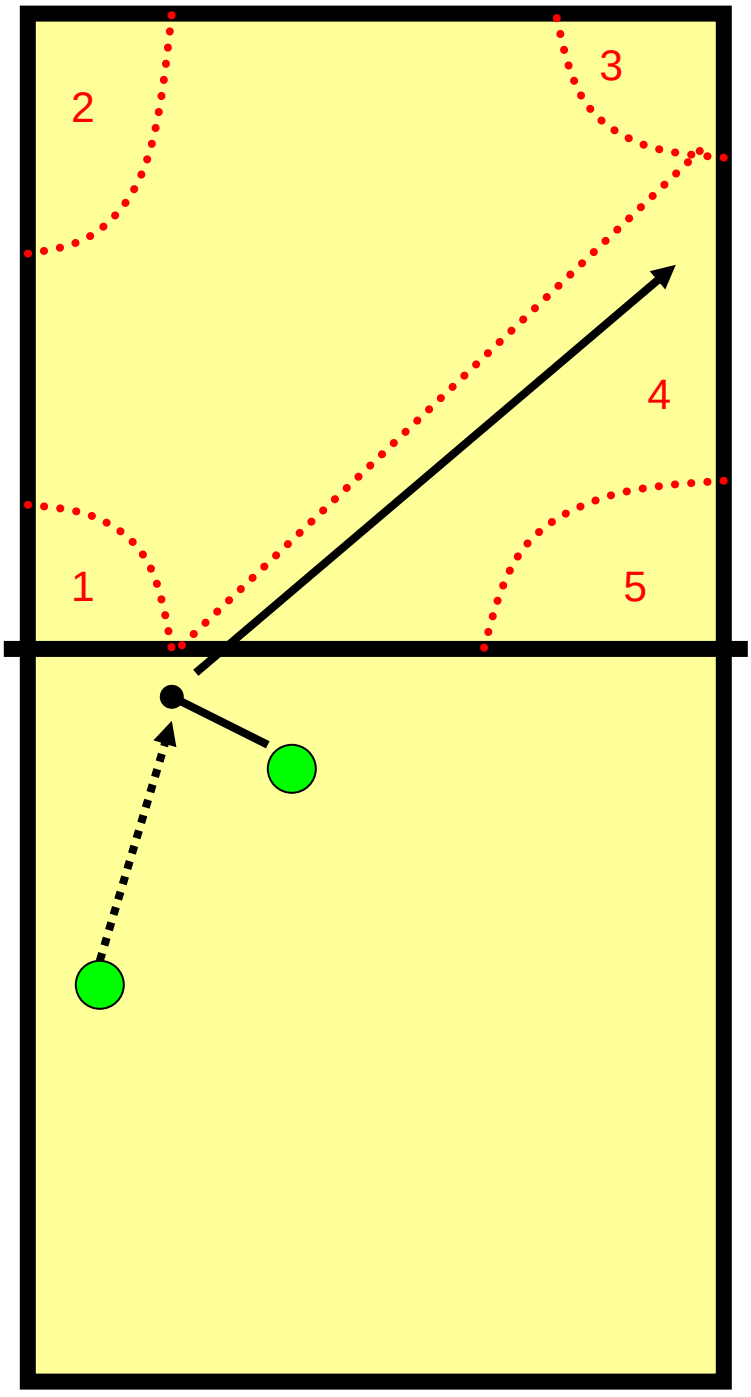
Il existe plusieurs manières différentes de débuter cet exercice, mais la plus simple consiste en ce que l'attaquant lance le ballon à son partenaire qui fait une passe d'attaque.
L'attaquant smashe alors le ballon dans différents endroits du terrain.
Il est important qu'un débutant fasse l'expérience de l'attaque dans toutes les zones du terrain, mais plus un athlète gagne en expérience, plus il peut décider de se concentrer sur certains endroits sur lesquels il doit s'entraîner.
L'athlète peut tourner en attaquant vers les positions 1-5 (s'il frappe un endroit, il peut l'omettre la prochaine fois), ou bien l'athlète peut viser successivement les zones 1 à 5 en ne passant au numéro suivant qu'après avoir réussi à attaquer le ballon à l'endroit désigné.
L'athlète doit toujours pratiquer l'attaque depuis les deux côtés du filet.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'exercice est plus difficile si la surface des endroits visés est plus petite.
- Le placeur annonce la zone du terrain où il souhaite envoyer le ballon attaqué.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1. Il faut rappeler à l'athlète qu'il doit avoir une approche solide sur chaque attaque.
2. Le balancement du bras de l'athlète doit être le même pour chaque attaque, le poignet étant la seule partie qui modifie la direction du ballon.
3. Pour un droitier, l'approche doit se faire avec un léger angle du côté gauche et pratiquement droit vers le filet sur la droite. C'est l'inverse pour un gaucher.



5.7 ATTAQUE
EXERCICE D'ÉPUISEMENT AU SMASH
(intermédiaire/avancé)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 10 ballons + 1 cône si disponible
Minimum: 6 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 2 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 6 athlètes (3 par côté) + entraîneur en obs.
Minimum: 1 athlète + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice se concentre sur le développement de l'endurance au smash et le maintien d'un coude élevé sur le smash même en cas de fatigue.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

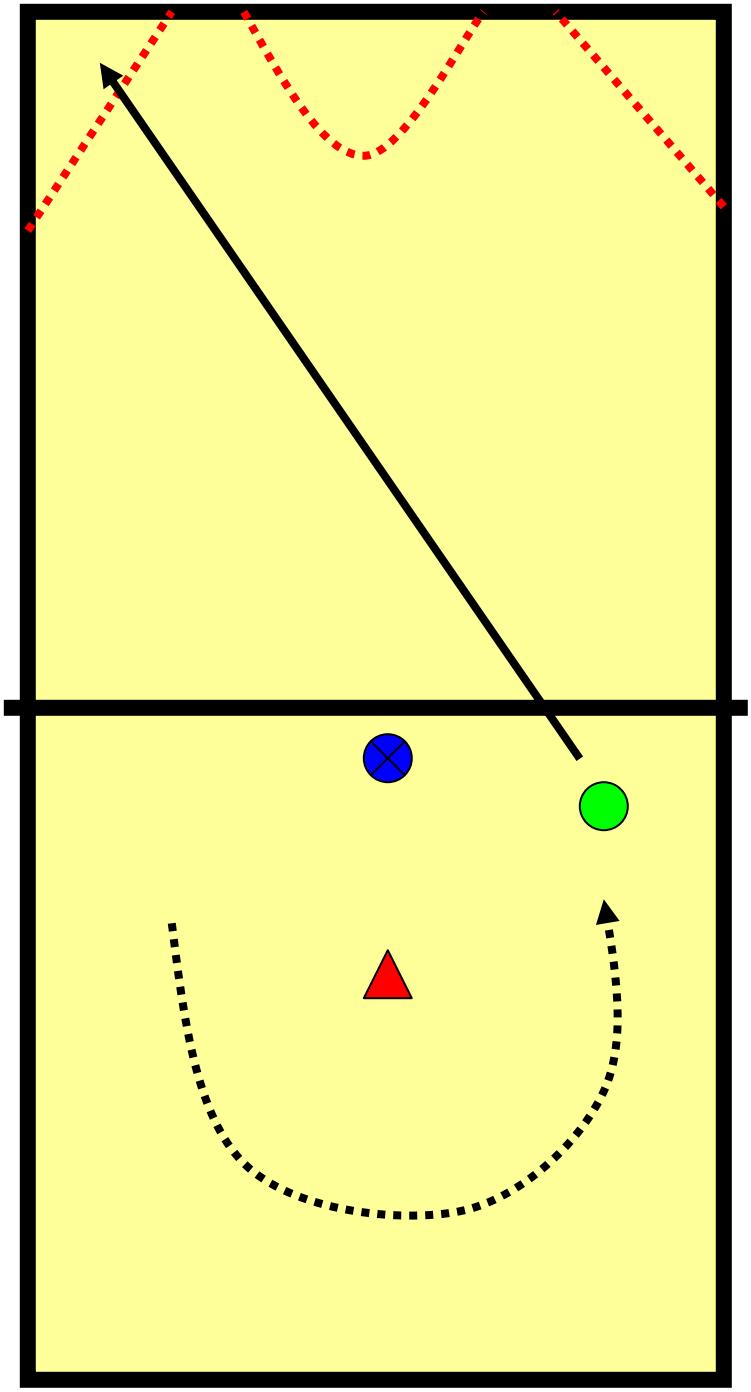
Dans cet exercice, l'athlète qui attaque se déplace autour d'un cône (placé à environ 3 m en retrait du centre du filet) et smashe des ballons qui sont placés par l'entraîneur ou un athlète au filet.
Après chaque smash, l'athlète qui réalise l'exercice prend un autre ballon et soit le lance, soit (selon le niveau des joueurs) l'envoie vers son partenaire qui s'est rendu de l'autre côté du cône.
L'athlète doit réussir à envoyer un nombre de ballons donné (qui peut varier entre six et douze) au-dessus du filet sans que le ballon ne touche celui-ci.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Pour accroître la difficulté, l'athlète attaque le ballon au-dessus du filet vers des zones du terrain (marquées par des lignes rouges) pour obtenir un point.
- Autre possibilité: le nombre de smashes requis pour achever l'exercice est augmenté.
- L'athlète récupère deux ballons smashés par son partenaire au filet avant de se les faire placer.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 L'athlète doit viser les coins du terrain lorsqu'il commence à fatiguer, car il s'agit là de la ligne la plus longue.
2 Il doit rechercher un saut maximal sur chaque smash et garder le coude élevé même lorsqu'il est fatigué.
3 Il doit se concentrer sur le fait de faire une bonne récupération du ballon smashé, car cela affecte directement la qualité du placement qu'il reçoit.



5.8 ATTAQUE
SMASH CONTINU
(avancé)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 2-3 ballons
Minimum: 1 ballon

PARTICIPANTS
Idéal: 4 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 8 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 3 athlètes + entraîneur participant

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice peut servir utilement d'échauffement pour un athlète avancé ainsi que comme exercice plus intense pour développer le contrôle du ballon, en particulier sur le smash et la récupération.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

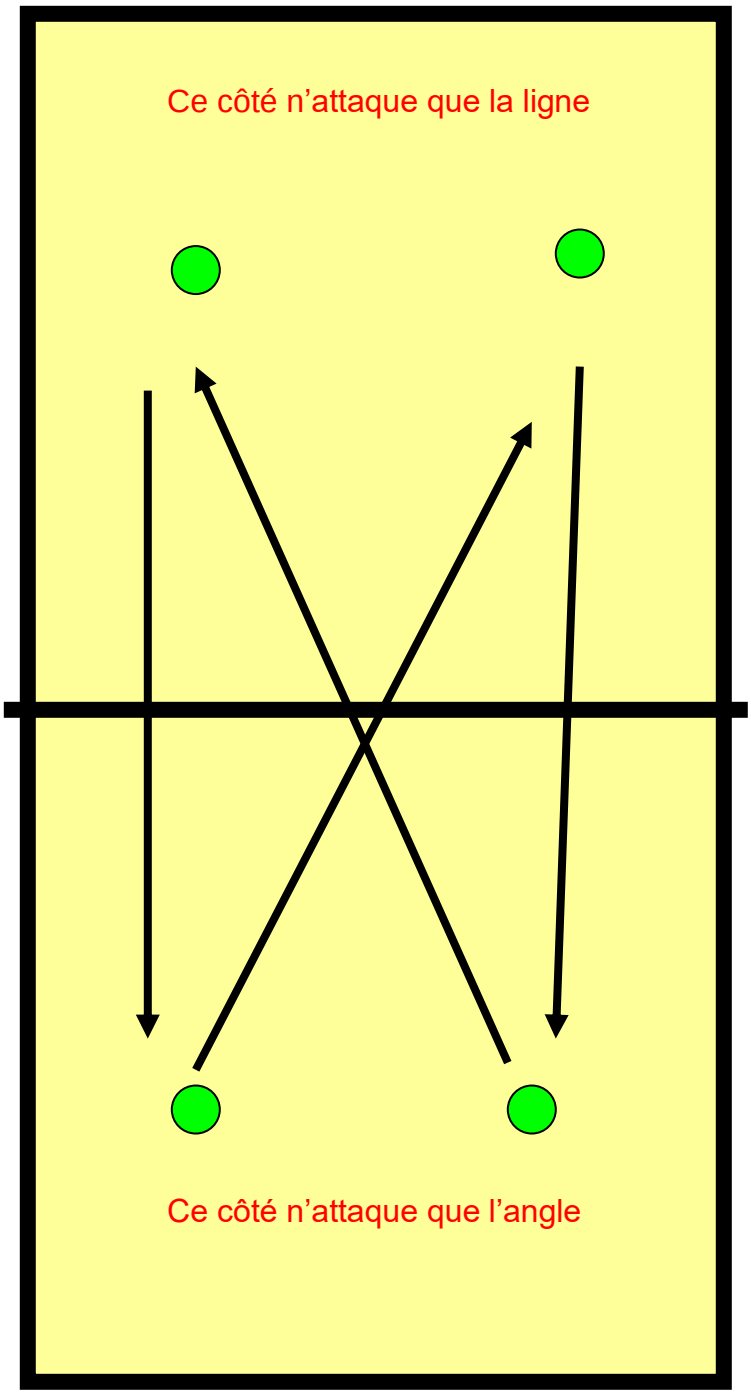
L'exercice peut être débuté par un service ou simplement en faisant lancer un ballon sur le terrain.
Une fois que l'exercice a débuté, un côté ne frappe que la ligne, tandis que l'autre ne frappe que l'angle.
Au bout d'un certain temps (ou d'un nombre de smashes donné), les athlètes de part et d'autre du filet peuvent changer la direction de leurs smashes.
Cet exercice peut être rendu compétitif en débutant un jeu libre après que le ballon a franchi le filet un nombre de fois donné.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Si deux équipes de force inégale sont en présence, la plus forte est obligée de frapper dans une direction prédéterminée tandis que la plus faible est autorisée à frapper n'importe où.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1. L'athlète doit être conscient de l'endroit où la cible est située et de l'endroit où il se trouve. Il le fait en regardant souvent le terrain.
2. Il doit conserver une approche de smash normale bien qu'il ait une direction de smash prédéterminée.



LE CONTRE ET LA DÉFENSE DERRIÈRE

La défense sur le sable est sensiblement différente de celle en salle. La principale raison en est bien sûr qu'il n'y a que deux individus qui couvrent le terrain par rapport à six en salle. De façon générale, dans les équipes d'adultes et d'adolescents âgés, on constate qu'un athlète se spécialise dans le contre et l'autre dans la défense. La manière dont le contreur et le défenseur collaborent pour couvrir le terrain est relativement compliquée et le présent document n'en donnera pas une explication détaillée.

Néanmoins … selon les conventions de base pour signaler les intentions de contre, l'athlète tient les mains dans le dos: la main gauche représentent ce que le contreur va bloquer sur l'attaquant gauche et la main droite ce qu'il va prendre pour l'attaquant du côté droit. Il est vital que le contreur et le défenseur communiquent concernant la zone qui va être prise au filet.

Normalement, le contreur choisit de prendre la ligne (le plus souvent indiqué par 1 doigt) ou l'angle (indiqué par 2 doigts). Il incombe alors au défenseur de se positionner dans la zone non défendue pour récupérer le smash violent ou aller chercher le tir amorti. Lorsque l'on sert comme défenseur, il est important de voir l'annonce de contre de son partenaire, car cela détermine la zone du terrain dont on est responsable. Il convient de prendre en compte les tirs qui sont plus probables que d'autres compte tenu de l'information de contre. Les expériences du passé donnent des informations sur ce qui risque de se produire à l'avenir.

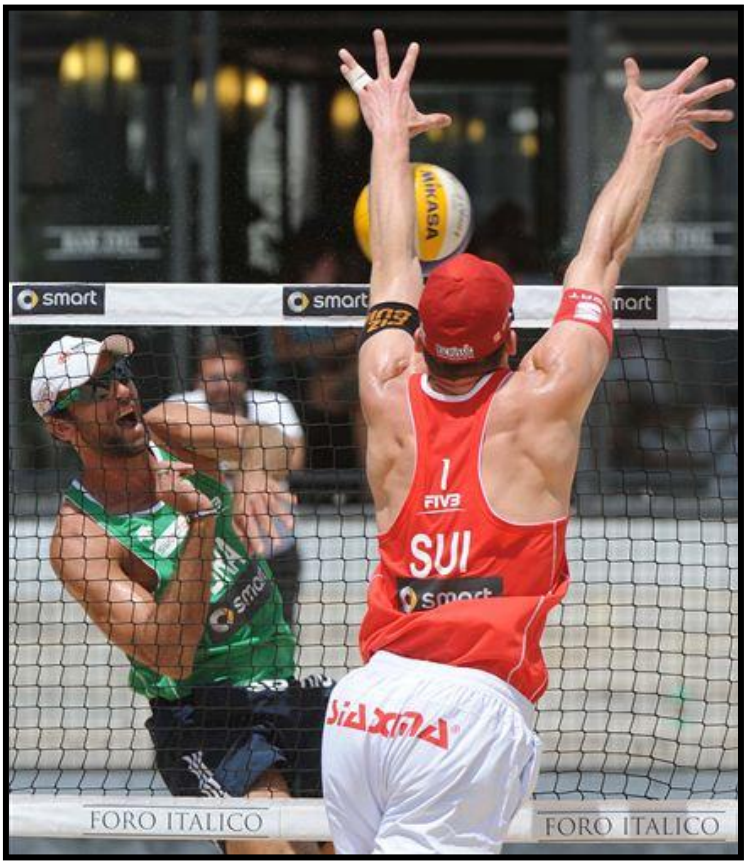
Débutant
Au niveau débutant, il n'est pas nécessaire de pratiquer beaucoup d'entraînement au contre avec un défenseur derrière parce que les athlètes ne sont simplement pas au niveau de compétence (ou de taille) leur permettant d'avoir un contre efficace. En revanche, il peut être utile d'introduire le positionnement de base et la technique de la main avec la théorie du contre et de la défense, afin de développer la compréhension du jeu par les débutants. La technique de recul doit être enseignée parce qu'un grand nombre de jeunes athlètes, même s'ils ne sont pas encore assez grands pour être efficaces, commenceront souvent un peu plus loin devant leur position défensive normale pour le cas où le ballon serait placé à la main ou en manchette au-dessus du filet lors du second contact.

Intermédiaire
Les athlètes de niveau intermédiaire commenceront à se spécialiser dans le contre ou bien dans la défense. Dès lors, leur formation cessera d'être généraliste pour mettre l'accent sur un domaine d'expertise auquel ils consacreront un pourcentage de temps de travail plus élevé.

Avancé
Les athlètes avancés développeront le synchronisme entre le contreur et le défenseur y compris des tactiques avancées telles que la double feinte sur la défense et la transition après récupération. La feinte implique d'essayer d'indiquer un arrangement défensif erroné au frappeur, ce qui peut se faire simplement par le contreur ou par le défenseur, ou par les deux ensemble.

EXERCICES DE CONTRE

EXERCICE 6.1	EXERCICE DE CONTRE DE BASE	(débutant)
EXERCICE 6.2	OPTIONS DE CONTRE	(débutant/intermédiaire)
EXERCICE 6.3	DEVINER LES TIRS EN PUISSANCE	(débutant/intermédiaire)
EXERCICE 6.4	S'ÉCARTER DU FILET (JEU DE JAMBES)	(débutant/intermédiaire)
EXERCICE 6.5	PASSAGE DU CONTRE AU PLACEMENT	(intermédiaire)
EXERCICE 6.6	RECULER ET JOUER LE BALLON	(intermédiaire/avancé)
EXERCICE 6.7	CONTRE ET PLACEMENT DE TRANSITION	(intermédiaire/avancé)
EXERCICE 6.8	EXERCICE DE DÉCISION DE RECUL	(intermédiaire/avancé)
EXERCICE 6.9	EXERCICE DE JOUTE	(avancé)
EXERCICE 6.10	TOURNER ET ATTRAPER LE TIR	(avancé)



6.1 CONTRE
EXERCICE DE CONTRE DE BASE
(débutant)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 8-10 ballons à pousser ou à frapper face au contre
Minimum: 1 ballon

PARTICIPANTS
Idéal: 4 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 6 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 1 athlète + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Dans cet exercice, l'athlète obtient un volume élevé de répétitions de contre de base mettant l'accent sur les positions fondamentales des bras, des mains et du corps.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

Pour cet exercice, il peut être avantageux d'abaisser le filet afin que l'athlète puisse se concentrer sur la technique et ne s'épuise pas à force de trop sauter.
L'entraîneur ou un athlète envoie un ballon dans le contre de l'autre côté du filet pendant que le contreur se concentre sur la réalisation du contre avec le bon positionnement des mains, des bras et du corps.

- Les mains de l'athlète doivent être largement ouvertes, et prendre autant de place que possible.
- Les pouces doivent pointer vers le haut et rester proches l'un de l'autre durant le mouvement de contre (comme s'ils étaient retenus ensemble par un élastique).
- Les mains doivent être solides et rigides.
- Les bras doivent pousser vers l'avant et se bloquer à l'épaule lorsque le ballon entre en contact avec les bras.

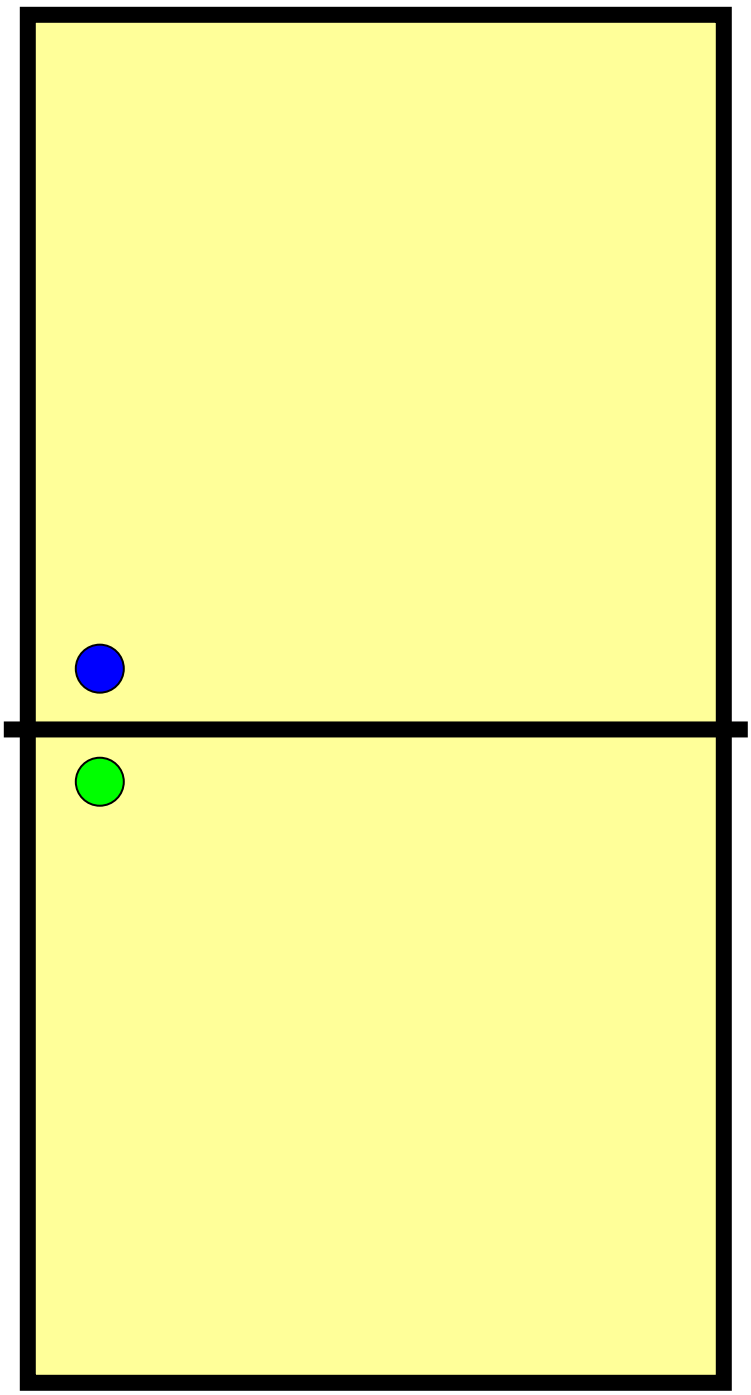
Au début, le contreur doit commencer par contrer un tir de ligne puis passer à un déplacement dans l'angle et à un contre tout droit. Le contreur doit commencer parallèlement au filet ou en position 'prêt à reculer' avant de contrer.
En outre, il peut se déplacer d'un côté à l'autre à travers le filet avant de contrer.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Le recul est ajouté à l'exercice.
- Le contreur saute vers l'angle.
- Le contreur traverse vers l'angle puis saute pour revenir sur la ligne.
- L'athlète sert un ballon puis vient au filet pour contrer.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 L'athlète doit se concentrer sur le bon positionnement des bras et des mains durant le contre et sur le fait de garder l'équilibre quand il traverse le terrain vers l'angle de contre.
2 L'athlète doit garder les mains devant le corps (avec les coudes soit devant, soit sur le côté) lorsqu'il se positionne pour contrer ainsi que lorsqu'il se déplace latéralement.
3 L'athlète doit tenter de faire un mouvement rapide vers la position de contre finale et non pas 'd'étendre le linge'.



6.2 CONTRE
CONTRE EN ANGLE
(débutant/intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: autant de ballons que possible
Minimum: 6 ballons

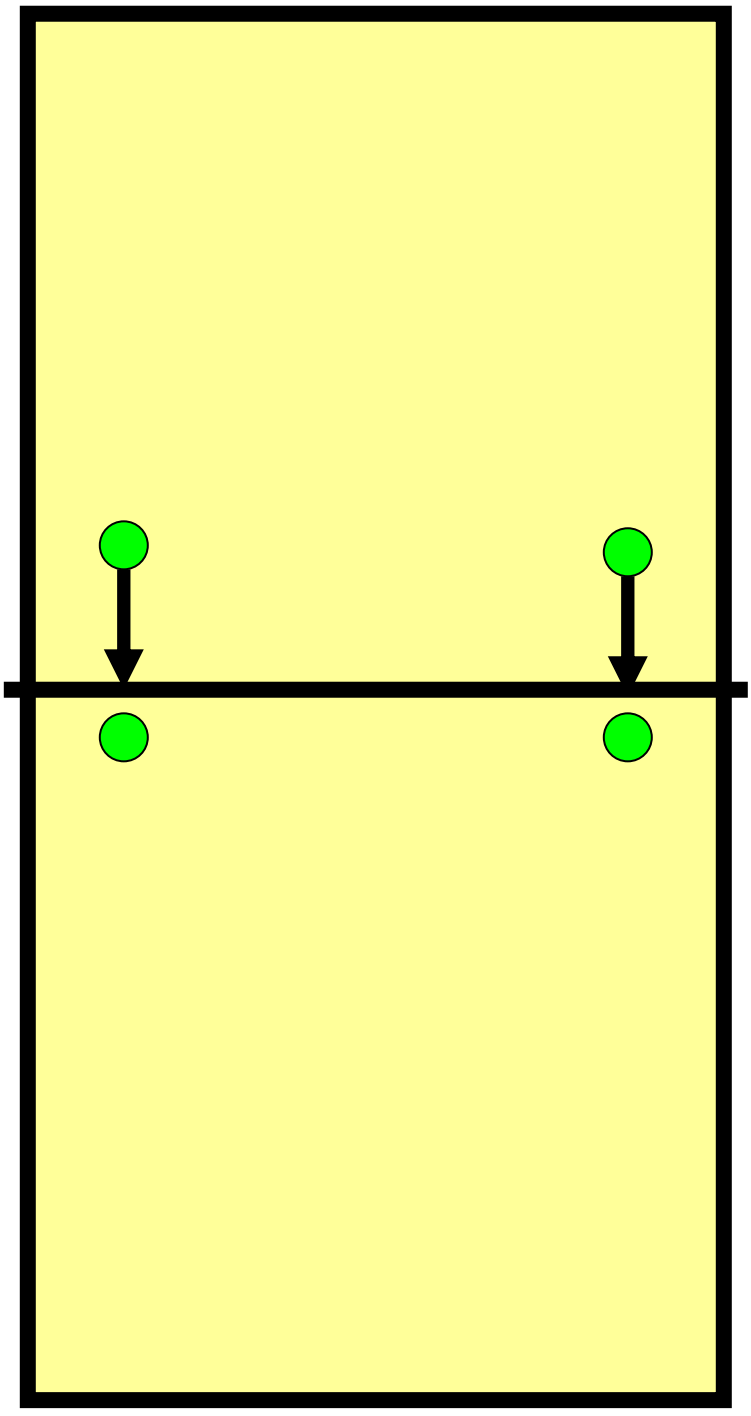
PARTICIPANTS
Idéal: 1 athlète + entraîneur en assistance
Maximum: autant que la place le permet + entr. en obs.
Minimum: 1 athlète + entraîneur en assistance

POINTS D'APPRENTISSAGE

1. L'athlète doit s'assurer que lorsqu'il saute dans l'angle, son bras extérieur est solide et il comble l'espace entre ses mains.
2. Il doit conserver des mains solides tout le temps des deux mouvements de contre.
3. Il doit rester en position basse et en équilibre lorsqu'il traverse pour le contre 1 afin de ne pas perdre de temps à devoir redonner de l'énergie à ses jambes avant de sauter.

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Dans cet exercice, l'athlète obtient un nombre élevé de répétitions de contre de base et peut travailler à développer un mouvement équilibré et un contrôle en l'air lorsqu'il réalise un contre en angle.



DESCRIPTION DE L'EXERCICE

L'entraîneur ou un athlète (qui, dans l'idéal, est debout sur une estrade) lance le ballon en l'air et le frappe loin du contreur ou autour de lui.
Dans cet exercice, le contreur connaît normalement le type de frappe de l'attaquant et travaille sur un positionnement spécifique des bras et des mains pour chaque contre particulier.
Cet exercice donne au contreur une excellente occasion de pratiquer les deux types de contre en angle.
Contre en angle 1:
L'athlète fait un mouvement latéral bas et rapide vers l'angle avant de sauter pour le contre en angle.
Contre en angle 2:
L'athlète reste sur la ligne des attaquants et saute vers l'angle.
Avec le contre en angle 1, le positionnement de la main est semblable à celui du contre de ligne décrit à l'exercice 6.1.
La technique pour le contre en angle 2 est différente car le bras intérieur pénètre à travers le filet vers le milieu du terrain, tandis que le bras extérieur se plie légèrement pour combler l'écart entre les deux mains.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'entraîneur tourne le corps et le contreur contre soit la ligne soit l'angle.
- Autre possibilité: le contreur traverse vers l'angle avant de sauter pour revenir vers la ligne.

6.3 CONTRE
DEVINER LES TIRS EN PUISSANCE
(débutant/intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 6 ballons
Minimum: 2-3 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 3 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: jusqu'à 12 athlètes + entraîneur en obs.
Minimum: 2 athlètes + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice vise à développer l'aptitude du contreur à déterminer l'angle d'un tir en puissance en fonction de l'approche et du langage corporel de l'attaquant.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

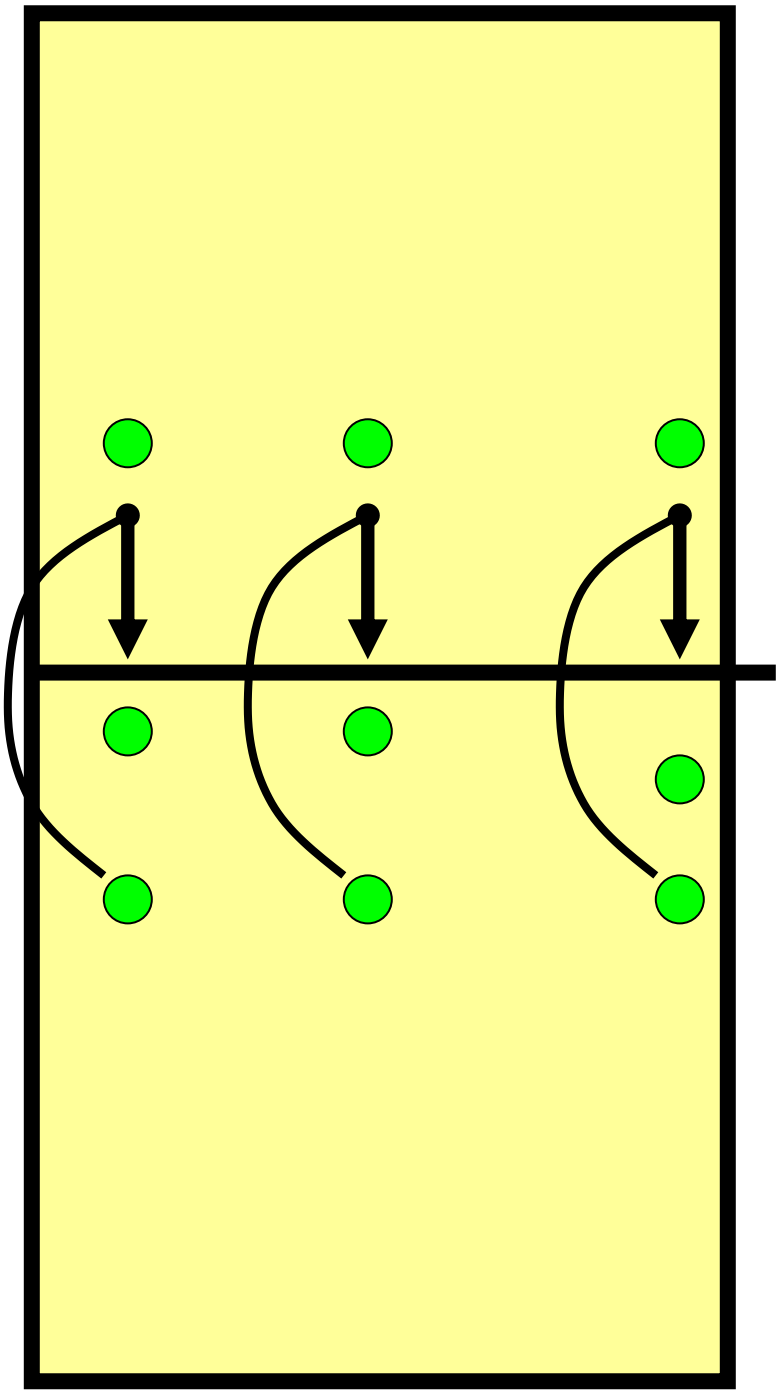
Pour débuter cet exercice, l'entraîneur ou un athlète lance un ballon en l'air et au-dessus du dos d'un contreur qui est situé près du filet du même côté.
L'attaquant, qui est de l'autre côté du filet, se met ensuite à attaquer le ballon qui vient d'être lancé au-dessus du filet.
Le contreur doit interpréter le langage corporel et l'approche de l'attaquant et tenter de contrer le smash.
Dans cet exercice, l'attaquant est tenu d'attaquer avec force directement à travers son corps (plutôt que de frapper loin du contre).
Le signal le plus courant pour ce type de contre est le poing fermé, par lequel le contreur tente de mettre les mains directement devant la ligne de puissance des attaquants.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'attaquant joue un tir amorti sur le contre et le contreur se tourne pour essayer de récupérer le ballon.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 Le contreur doit adopter une position large et basse afin de pouvoir se déplacer latéralement tout en conservant l'équilibre.
2 Il doit se concentrer avant tout sur le corps de l'attaquant avant de passer au ballon.
3 Il doit se concentrer sur le fait de garder les mains fortes et bien formées ainsi que sur le bon timing pour le contact.
4 Il doit s'assurer qu'il pénètre le filet (ou pousse à travers lui) en contrant pour empêcher que le ballon ne se retrouve entre lui et le filet.



6.4 CONTRE
S'ÉCARTER DU FILET (JEU DE JAMBES)
(débutant/intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: pas de ballons requis
Minimum: pas de ballons requis

PARTICIPANTS
Idéal: 1 athlète + entraîneur en observation
Maximum: jusqu'à 12 athlètes + entraîneur en obs.
Minimum: 1 athlète + entraîneur en observation

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice se concentre sur le développement de la technique pour s'écarter rapidement du filet (également appelé recul).
Un athlète qui a beaucoup de temps reprend parfois sa position défensive sans se précipiter, en tenant les épaules parallèles au filet; mais cela n'est pas idéal dans les situations exigeant de la vitesse.
La technique décrite dans cet exercice, qui permet des mouvements rapides vers l'arrière, est celle qui est choisie par un athlète participant à une compétition de haut niveau.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

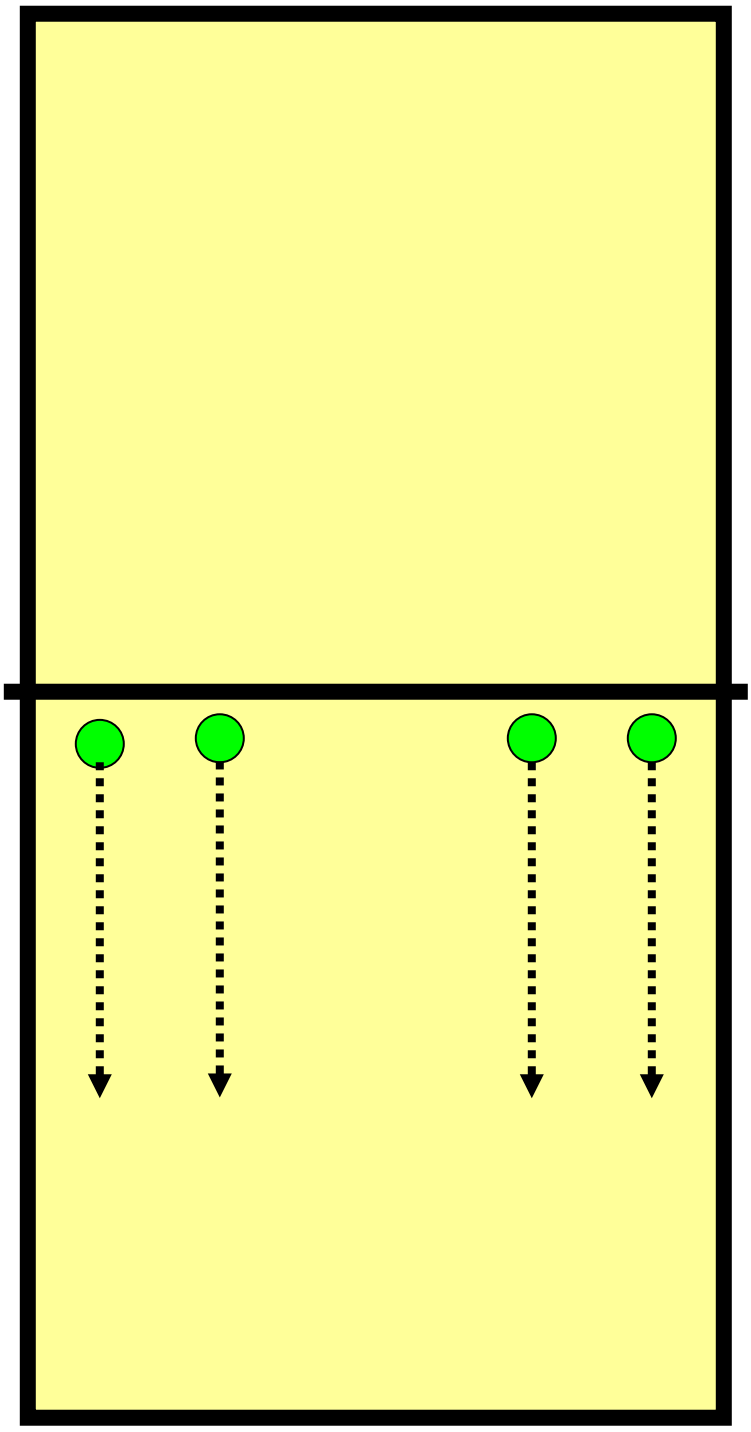
Chaque athlète se met en ligne à travers le filet avec une jambe en avant. Il tourne ensuite le corps (mais pas les yeux) vers la ligne de base et décolle pour s'écarter du filet. Durant ce mouvement, il doit garder les bras levés à hauteur d'épaule. Ensuite, il tourne à nouveau le corps pour faire face au filet, prêt à jouer un ballon.
Le premier mouvement est semblable à celui du jeu de jambes *karaoké* dans ce sens que le genou est levé et croisé. Un bon moyen d'enseigner cette forme de mouvement consiste à demander à l'athlète de faire plusieurs fois le *karaoké* depuis le filet vers la ligne de base afin de s'assurer qu'il garde les yeux sur le filet.
Selon le côté du filet où l'athlète se trouve, il doit reculer sur le pied le plus proche de son partenaire. Assurez-vous que l'athlète pratique ce jeu de jambes des deux côtés du filet.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'athlète pratique le recul sur une courte ou une grande distance.
- Le nombre de reculs qu'il peut pratiquer en 30 secondes est comptabilisé.
- L'athlète joue le ballon après avoir reculé.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1. L'athlète doit être en position basse, sous tension et prêt à se déplacer avant le recul.
2. Il faut rappeler à l'athlète de ne jamais quitter le filet du regard lorsqu'il recule.
3. Assurez-vous que son bon pied est en avant.
4. L'athlète doit être à l'arrêt et en équilibre quand le ballon est frappé.
5. Il doit garder les bras levés à la hauteur des épaules durant tout le mouvement afin de lui permettre de jouer une balle basse ou haute lors du recul.



6.5 CONTRE
PASSAGE DU CONTRE AU PLACEMENT
(intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: autant de ballons que possible
Minimum: 2-3 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 4 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: jusqu'à 6 athlètes par côté + entr. en obs.
Minimum: 1 athlète + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice se concentre sur le développement de l'aptitude de l'athlète à placer son partenaire après avoir contré (souvent appelé placement de transition).

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

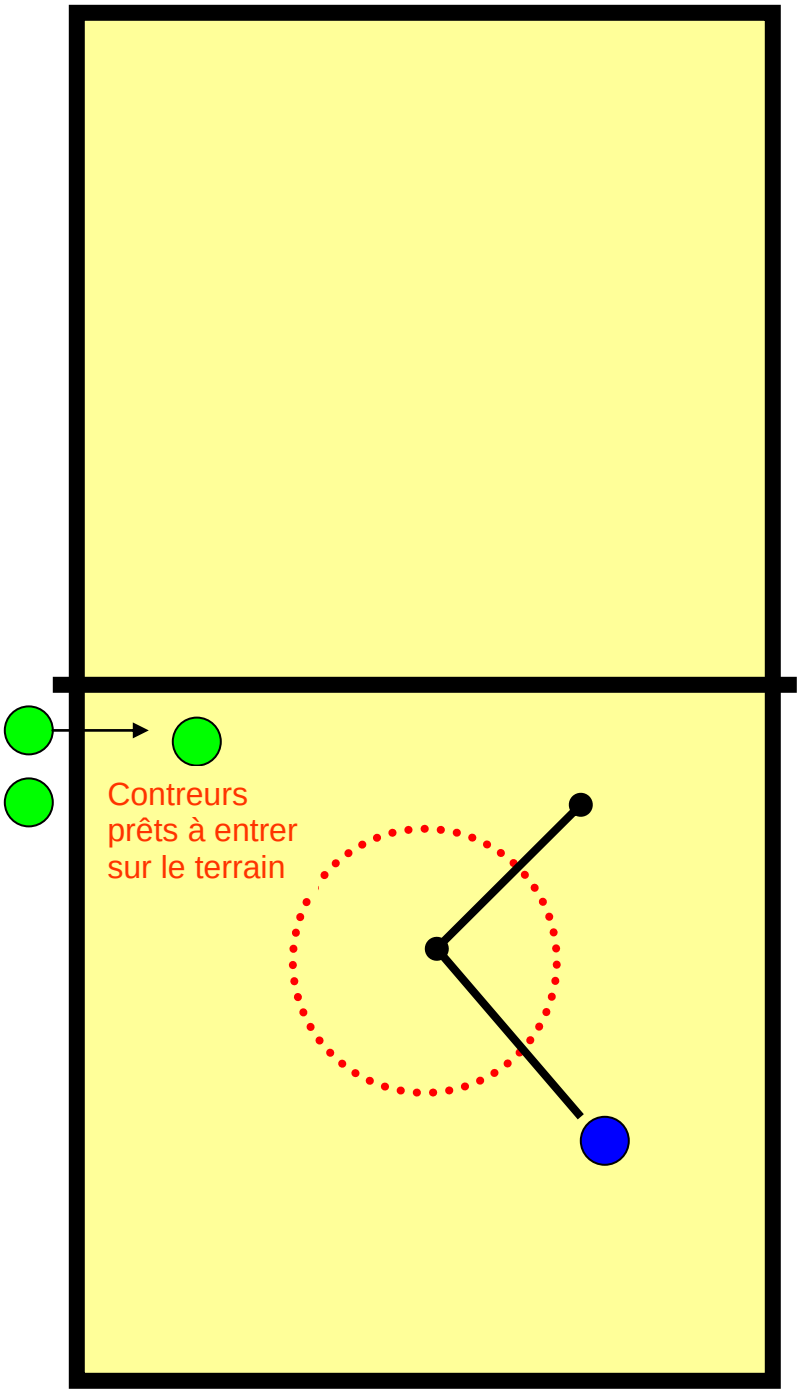
Le défenseur plaque le ballon et le lance en l'air (quelque part à l'intérieur du cercle rouge) pour simuler une récupération.
Lorsque le ballon est plaqué, le contreur fait un saut maximum et se retourne pour localiser le ballon et le placer.
Le lanceur se met alors à jouer le ballon ou bien l'attrape simplement.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Le défenseur lance le ballon en l'air vers une position qui simule une bonne récupération défensive (indiquée par le cercle perforé) ou une récupération imparfaite (toute zone en dehors du cercle).
- Autre possibilité: l'entraîneur ou un athlète envoie le ballon au-dessus du filet pour le défenseur.
- Le ballon est lancé en l'air avec peu ou beaucoup d'effet, ce qui complique l'exécution d'un bon placement de transition.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1. Le contreur doit atterrir avec les genoux pliés afin de pouvoir se déplacer rapidement vers le ballon pour placer.
2. Si le contreur peut se tourner vers le ballon en revenant du contre, il sera en meilleure position pour se déplacer rapidement vers le ballon.
3. Il doit s'assurer qu'il se précipite vers le ballon et se retourne pour faire face à la cible lorsqu'il place.



6.6 CONTRE
RECULER ET JOUER LE BALLON
(intermédiaire/avancé)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 6 ballons + 1 estrade
Minimum: 1 ballon

PARTICIPANTS
Idéal: 3 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: jusqu'à 6 athlètes + entraîneur en obs.
Minimum: 1 athlète + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Dans cet exercice, l'athlète pratique le fait de s'écarter du filet (recul) et de jouer un ballon qui est frappé dans sa direction.
Il est recommandé à l'athlète de se familiariser avec la technique de la défense dite 'balle haute' (décrite à l'exercice 7.14) avant que le ballon ne soit envoyé en hauteur et en force vers l'athlète qui recule.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

L'entraîneur ou un athlète plaque le ballon puis le lance et l'attaque au-dessus du filet vers l'athlète qui recule.
Lors du plaquage, l'athlète se retire du filet et joue le ballon qui est frappé vers lui.
Selon les jeux que l'athlète vise à améliorer, le ballon peut être frappé à divers endroits, notamment:

- court
- en profondeur au-dessus de la tête de l'athlète qui recule
- en force vers le visage
- en force vers le corps
- d'un côté ou de l'autre du corps.

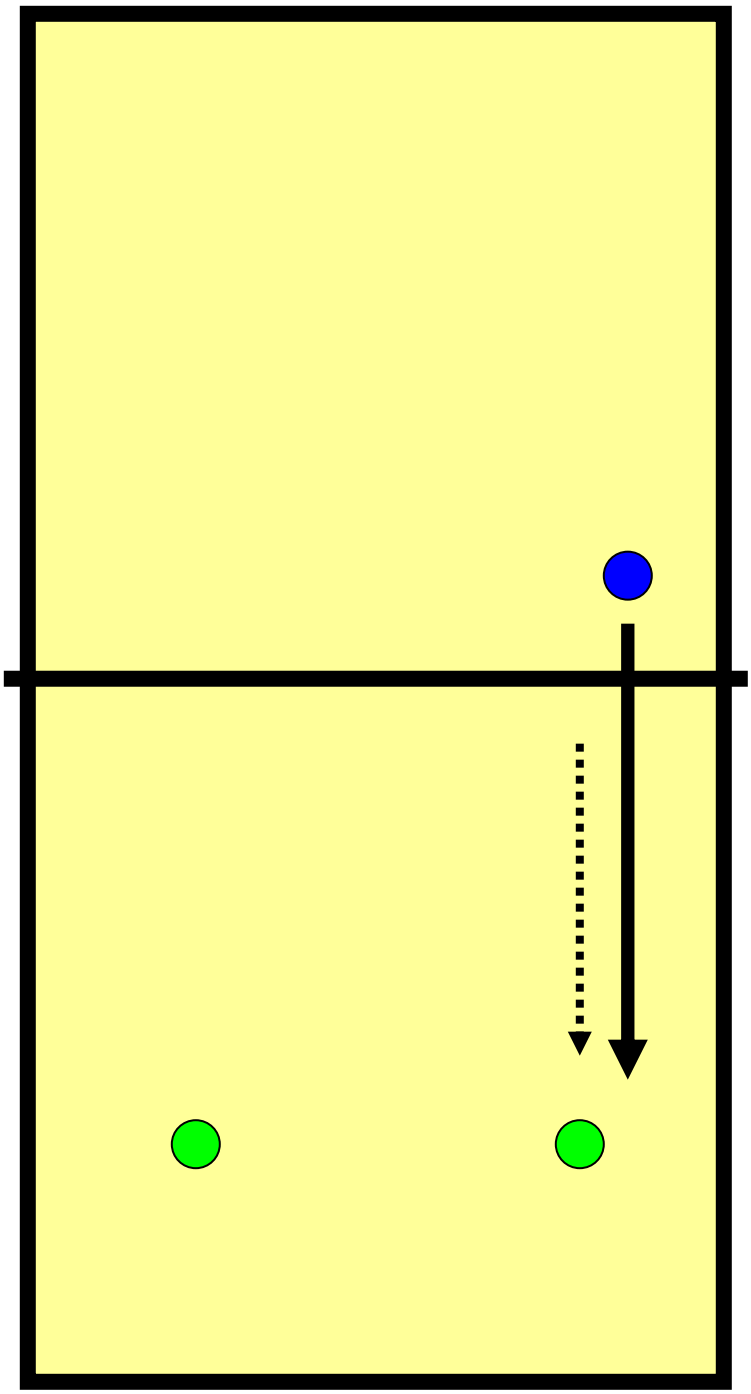
Le contreur peut également pratiquer le lâchage depuis la ligne ou l'angle.
La récupération qui en découle peut être soit attrapée, soit transformée en passe d'attaque par l'autre joueur défensif.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Le nombre de répétitions que l'athlète effectue avant de se reposer est augmenté.
- L'athlète réalise un contre avant de lâcher.
- L'entraîneur modifie la hauteur du lancer pour que l'athlète qui recule ait plus de difficulté à apprécier jusqu'où il doit aller.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 Se reporter à l'exercice 6.4 pour les détails sur la technique de recul.
2 Sur le ballon envoyé en force, l'athlète doit garder des mains solides pour forcer le ballon à rester sur le terrain afin que son partenaire le joue.
3 L'athlète qui recule doit veiller à rester face au filet à tout moment.
4 En reculant, l'athlète doit essayer d'être à l'arrêt et en équilibre lorsque le ballon est frappé.



6.7 CONTRE
CONTRE ET PLACEMENT DE TRANSITION
(intermédiaire/avancé)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 10 ballons ou plus
Minimum: 4 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 3 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: jusqu'à 6 athlètes + entraîneur en obs.
Minimum: 2 athlètes + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice met l'accent sur le développement de la compétence du contreur à tourner après avoir atterri et s'être précipité pour obtenir le ballon afin de faire un bon placement de transition.
L'exercice permet également au défenseur de pratiquer la récupération du ballon envoyé en force, en allant chercher le tir amorti et en le transformant en smash.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

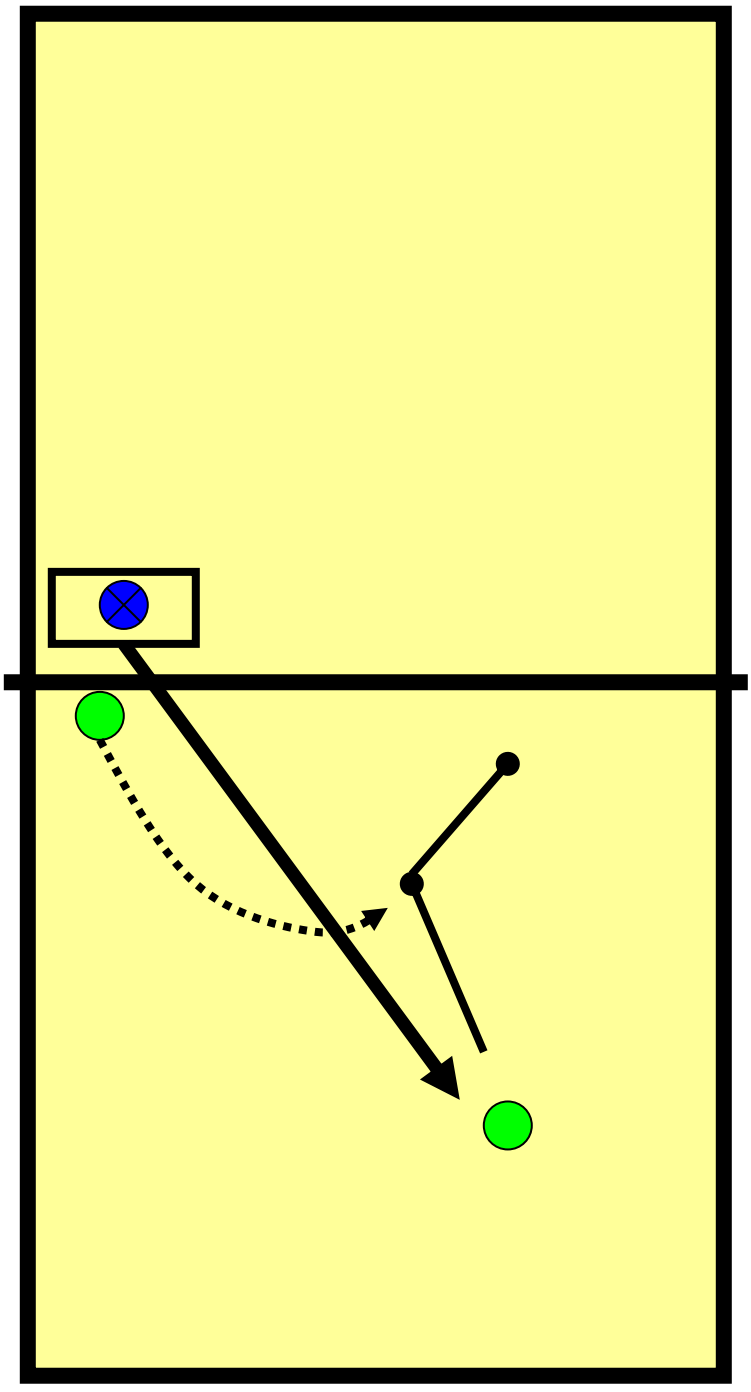
Dans cet exercice, l'entraîneur ou un athlète envoie un ballon devant le contre vers le défenseur.
Après que le contreur descend du contre, il tourne et se précipite vers le ballon récupéré afin de jouer à son partenaire une passe d'attaque pour le smash.
Avec une équipe de chaque côté, cet exercice peut être pratiqué en continu avec attaques d'angle.
L'exercice décrit à droite montre le défenseur positionné dans l'angle tandis que le contreur couvre la ligne.
Cet exercice peut également être effectué avec le contreur qui couvre l'angle et le défenseur qui se déplace vers la ligne pour récupérer le ballon envoyé.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Le contreur se déplace vers l'angle avant de sauter pour revenir vers la ligne. Dans ce cas, le défenseur se déplace de façon synchrone avec le contreur pour renforcer la feinte en bougeant vers la ligne.
- Autre possibilité: le ballon est frappé au-dessus de la ligne ou dans l'angle étroit à l'opposé du terrain ou en hauteur vers le visage du défenseur.
- De temps à autre, le ballon est envoyé dans le contre pour garantir que le contreur conserve une position optimale.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 Le contreur peut tourner dans l'air en redescendant pour pouvoir quitter le filet plus vite, mais doit veiller à ne pas tourner trop tôt ni perdre sa position sur le contre.
2 Le contreur doit contourner le ballon et faire face au filet pour placer. *Si le contreur va en ligne droite vers le ballon, il arrivera souvent que ses épaules ne soient pas face à la cible au moment de placer.*
3 Le défenseur doit se concentrer sur le fait de jouer le ballon suffisamment haut pour donner au contreur le temps de l'attraper.



6.8 CONTRE
EXERCICE DE DÉCISION DE RECUL
(intermédiaire/avancé)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 6 ballons ou plus
Minimum: 3-4 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 3 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 6 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 2 athlètes + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice donne au contreur l'occasion de pratiquer la prise de décision sur la question de savoir s'il va s'éloigner du filet ou résister au contre.
Par ailleurs, l'exercice peut être modifié pour contribuer à développer l'aptitude de l'attaquant à sentir où le défenseur lâche le ballon.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

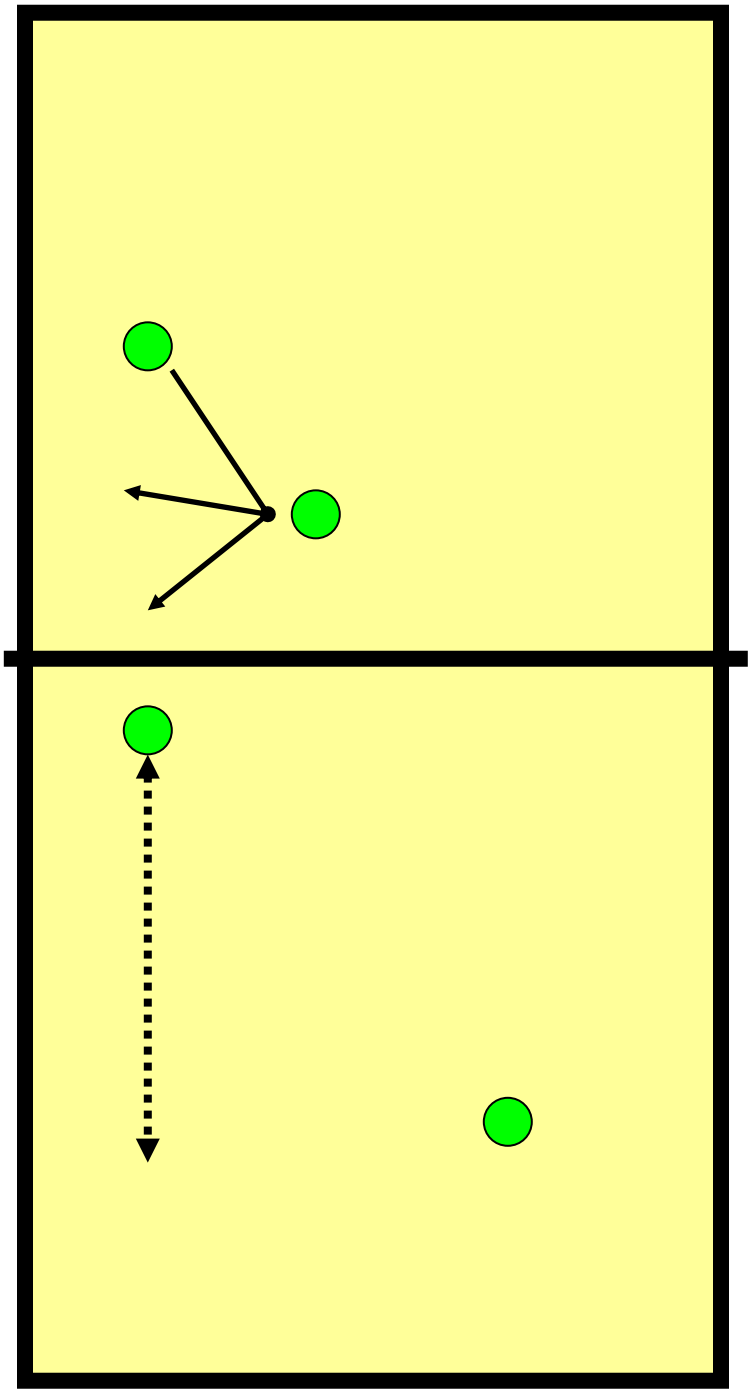
Le contreur se met en ligne avec l'attaquant du côté opposé du filet.
L'entraîneur ou un athlète au filet place un ballon lancé soit près du filet, soit loin de celui-ci, pour un attaquant qui avance.
La tâche du contreur dans cet exercice consiste à interpréter le placement et à prendre la décision soit de contrer, soit de lâcher.
L'attaquant frappe alors dans le contre ou le long de la ligne vers l'athlète qui vient de reculer.
On peut ajouter un autre défenseur à l'arrière et jouer les éventuels ballons récupérés par le contreur qui recule.
Afin de développer l'aptitude de l'attaquant à sentir où le contreur lâche le ballon, le contreur doit choisir au hasard de lâcher en ligne ou en angle. Un lâcher en angle exige qu'un autre défenseur traverse pour défendre la ligne.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'attaquant frappe le ballon soit en ligne, soit en angle si le ballon est placé près, le contreur cherchant à en atténuer la force.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1. L'athlète doit comprendre ce qui influence la décision de lâcher. Des facteurs tels que le vent, les aptitudes de l'attaquant, la trajectoire du placement doivent être pris en considération.
2. Le contreur doit avoir un jeu de jambes correct au moment de reculer.
3. Lors du recul, il doit garder les bras juste au-dessous de la hauteur de l'épaule afin que les ballons puissent être pris en hauteur.
4. Le contreur doit se concentrer sur le fait de pousser au-dessus du filet pour pénétrer et priver de son angle l'athlète qui frappe.



6.9 CONTRE
EXERCICE DE JOUTE
(avancé)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 6 ballons
Minimum: 1 ballon

PARTICIPANTS
Idéal: 4 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: jusqu'à 6 athlètes + entraîneur en obs.
Minimum: 2 athlètes + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice se concentre sur le développement de la technique de joute au filet.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

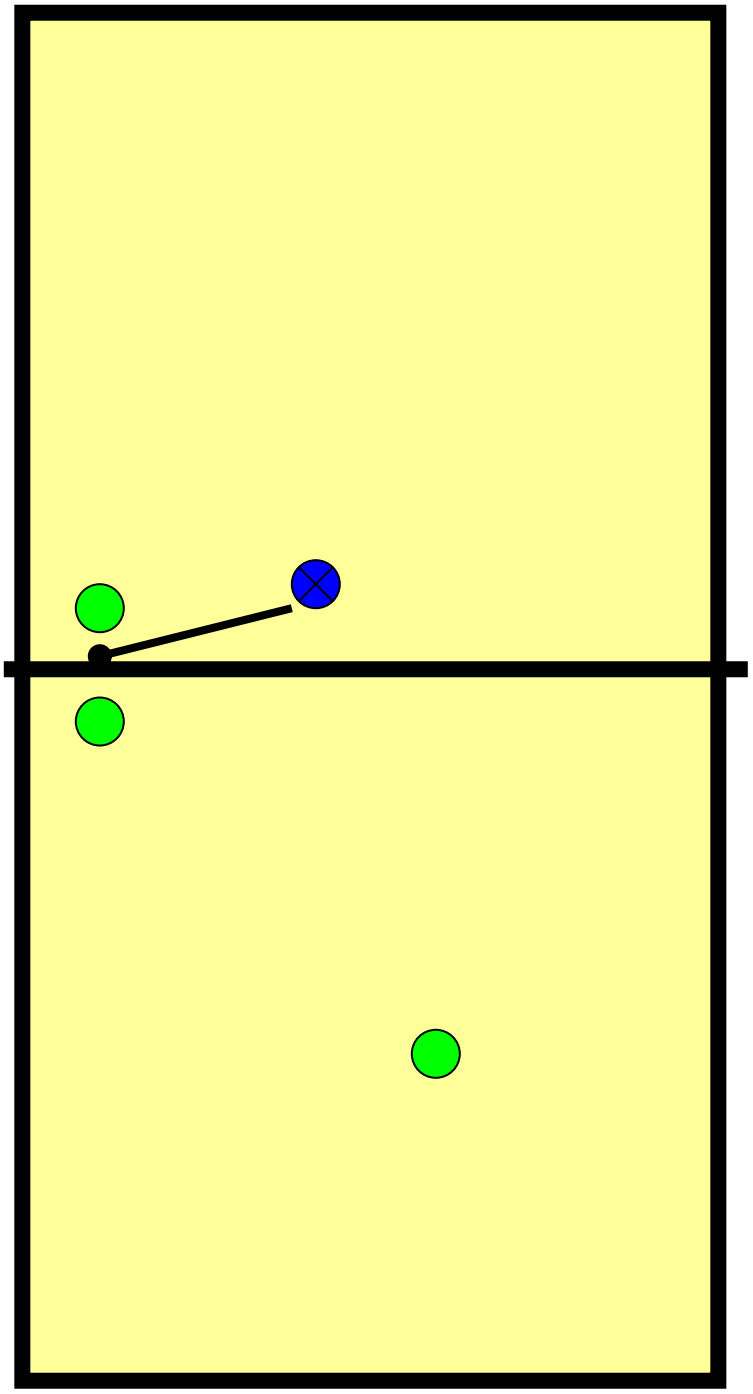
La version la plus simple de cet exercice consiste à lancer le ballon en l'air au sommet du filet par un athlète ou par l'entraîneur tandis que les deux athlètes au filet joutent pour gagner le point.
Si trois athlètes sont présents, l'un d'eux peut être un placeur qui entre depuis la position de passe et surplace le ballon pour créer l'occasion de joute au filet.
Il faut veiller à pratiquer cet exercice depuis toutes les zones du terrain.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Cet exercice, où chaque contreur dispose d'un partenaire à l'arrière du terrain, peut être utilisé pour débuter un jeu.
- Un contreur se sert des deux mains dans le contre et se mesure à l'autre contreur qui n'utilise qu'une main.
- Pour rendre les choses plus difficiles pour le contreur, le ballon est lancé depuis derrière cet athlète.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1. L'athlète qui joute au filet doit veiller à bloquer le bras de l'épaule au poignet, car cela force l'adversaire à agir contre le poids de tout le corps par opposition à la force requise pour se contenter de plier le coude.
2. Il doit trouver un équilibre entre l'agressivité et le fait de pousser à travers le filet, mais sans aller jusqu'à commettre une faute de filet.
3. Si l'athlète peut choisir le timing du saut de façon à avoir la dernière poussée, il aura une meilleure chance de gagner la joute au filet.
4. L'athlète ne doit pas oublier qu'il a une amplitude plus longue avec un bras qu'avec deux.



6.10 CONTRE
TOURNER ET ATTRAPER LE TIR
(avancé)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 6 ballons
Minimum: 1-3 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 4 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: jusqu'à 6 athlètes + entraîneur en obs.
Minimum: 1 athlète + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice vise à développer la compétence du contreur à tourner tout en descendant du contre et à frapper un ballon qui a été joué juste au-dessus des mains.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

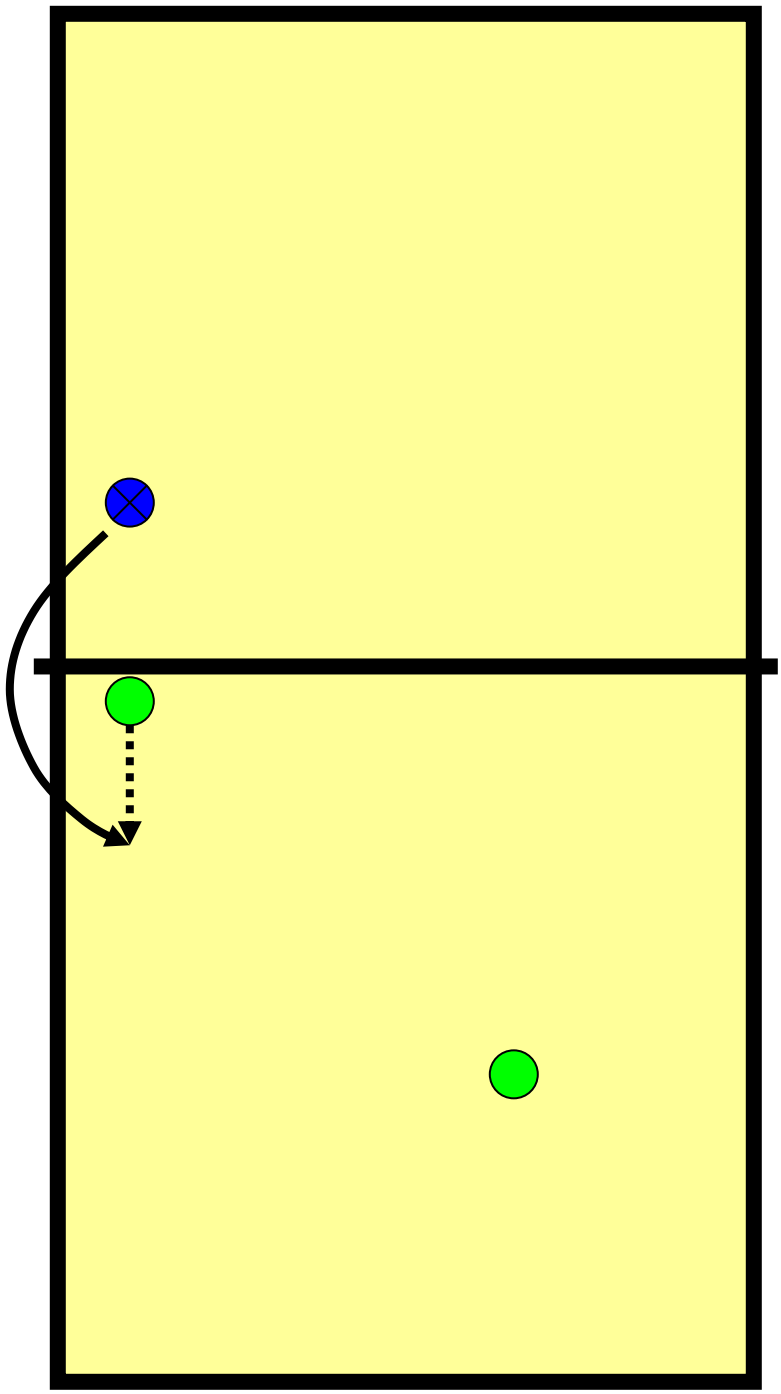
Dans cet exercice, le contreur monte avec l'attaquant qui joue un tir *baby line* au-dessus du contre.
Le contreur tourne ensuite en descendant et tente de jouer le ballon vers le haut avant qu'il ne touche le sol.
Un joueur défensif peut alors essayer de faire une passe d'attaque sur le ballon récupéré ou peut tenter de le jouer en deux coups.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Cet exercice, où chaque contreur dispose d'un partenaire à l'arrière du terrain, peut être utilisé pour débuter un jeu.
- Si le ballon est joué en deux coups, le contreur annonce le tir à jouer.
- Le ballon est frappé au-dessus du contre depuis différentes régions sur le filet pour obliger le contreur à tourner de différentes manières.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1. Le contreur doit essayer de tourner dans l'air en descendant pour lui permettre de quitter le filet plus vite mais en veillant à ne pas tourner trop tôt et à ne pas perdre sa position sur le contre.
2. Un atterrissage avec les genoux pliés permet au contreur de couvrir davantage de terrain et d'attraper plus de ballons.
3. Plutôt que de balancer les bras de côté, le contreur doit tenter de mettre les bras sous le ballon et de jouer celui-ci vers le haut.



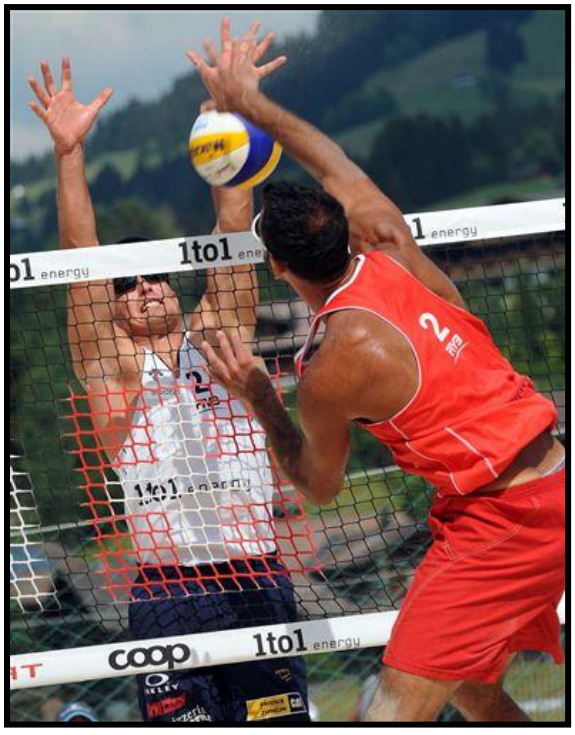
EXERCICES DE DÉFENSE

EXERCICE 7.1 RÉCUPÉRATION À GENOUX À UN BRAS (débutant)
EXERCICE 7.2 BALLES HAUTES AMORTIES (débutant)
EXERCICE 7.3 SE DÉCALER SUR LA DÉFENSE (débutant)

EXERCICE 7.4 DÉFENSE À LA SERVIETTE (débutant/intermédiaire)

EXERCICE 7.5 RÉCUPÉRATION DE SMASHES EN FORCE (intermédiaire)
EXERCICE 7.6 EXERCICE DE DÉFENSE ACHARNÉE (intermédiaire)
EXERCICE 7.7 SE DÉPLACER ENSEMBLE (intermédiaire)
EXERCICE 7.8 TIR EN LIGNE DERRIÈRE UN CONTRE (intermédiaire)
EXERCICE 7.9 DÉFENSE EN LIGNE (intermédiaire)
EXERCICE 7.10 EXERCICE À 2 (intermédiaire)
EXERCICE 7.11 ARC-EN-CIEL (intermédiaire)
EXERCICE 7.12 DÉFENSE EN MASSE (intermédiaire)
EXERCICE 7.13 EXERCICE DE DÉFENSE SUR TIR (intermédiaire)
EXERCICE 7.14 DÉFENSE DE BALLES HAUTES (intermédiaire)
EXERCICE 7.15 PASSER EN SE DÉPLAÇANT (intermédiaire)

EXERCICE 7.16 RÉCUPÉRATION À UN BRAS (intermédiaire/avancé)
EXERCICE 7.17 DÉFENSE EN ZIGZAG AU SOL (intermédiaire/avancé)



7.1 DÉFENSE
RÉCUPÉRATION À GENOUX À UN BRAS
(débutant)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 1 ballon pour 2 athlètes
Minimum: 1 ballon

PARTICIPANTS
Idéal: 2 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: jusqu'à 20 athlètes + entraîneur en obs.
Minimum: 1 athlète + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice permet à l'athlète de se familiariser avec la technique de base consistant à plonger et à récupérer un ballon avec un bras.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

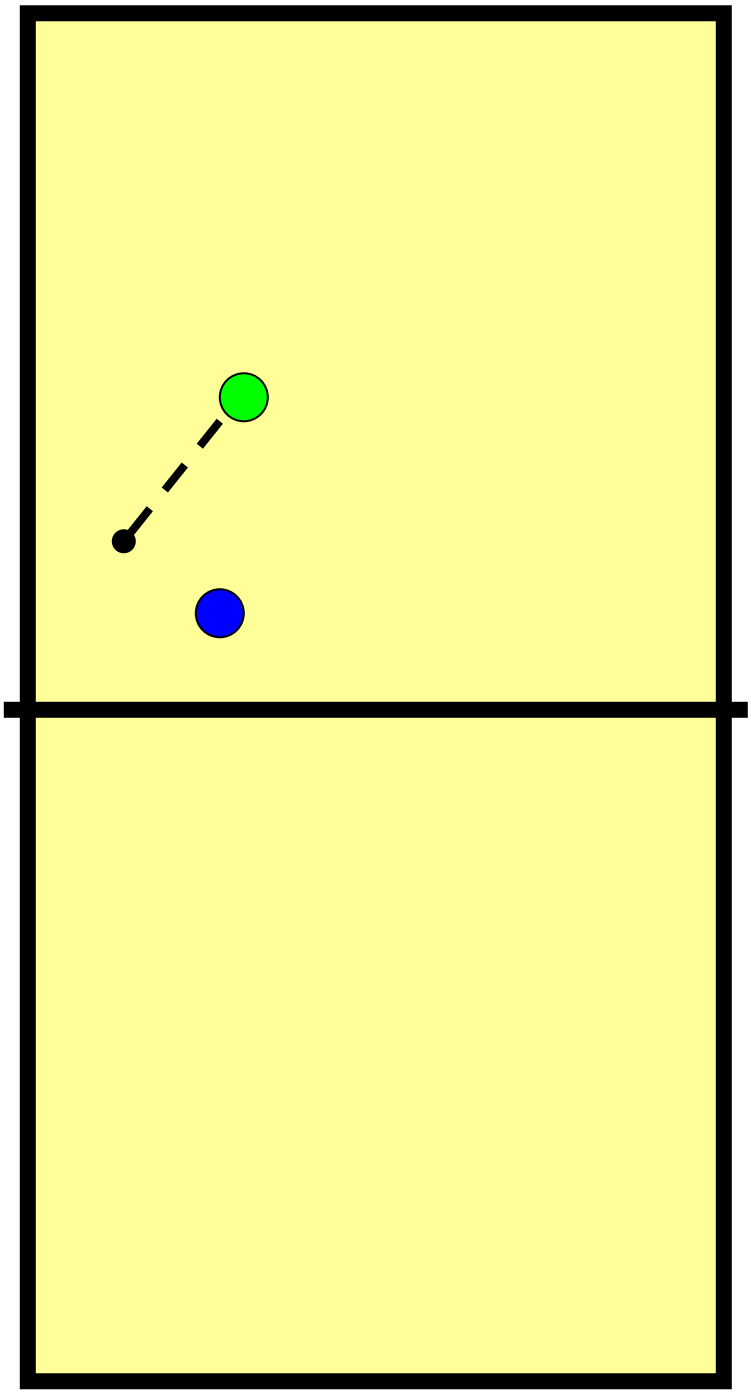
Dans cet exercice, l'athlète commence à genoux avec le ballon dans la main droite ou gauche.
Tout en s'étirant avec la main tenant le ballon, il pose l'autre bras sur le sable pour assurer sa stabilité.
Lorsque la main tenant le ballon est totalement étendue, l'athlète lève le bras en le pliant à l'épaule et lance le ballon en l'air.
Chaque athlète répète cet exercice cinq à dix fois puis change de place avec son partenaire.
L'athlète essaye de lancer le ballon aussi haut que possible en ligne droite. Tout ballon qui va jusqu'au sommet du filet (ou plus haut) est considéré comme réussi.
Il est important que l'athlète utilise son centre tout au long du mouvement pour conserver sa stabilité.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Le ballon lancé en l'air est placé en manchette par le partenaire.
- L'athlète se lève pour attraper le ballon après qu'il a été placé en manchette.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1. Assurez-vous que le bras de l'athlète portant le ballon soit tendu en ligne droite et ne se balance pas à travers le sable.
2. Veillez à ce que l'athlète utilise sa main opposée pour se stabiliser.
3. L'athlète doit tenter de lancer en l'air le ballon en ligne droite.
4. Il est important qu'il utilise son centre tout au long du mouvement pour conserver sa stabilité.



7.2 DÉFENSE
BALLES HAUTES AMORTIES
(débutant)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 1 ballon pour 2 athlètes
Minimum: 1 ballon pour 2 athlètes

PARTICIPANTS
Idéal: 1 athlète + entraîneur en assistance
Maximum: 20 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 1 athlète + entraîneur participant

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice permet à l'athlète de répéter les techniques de base pour jouer le tir amorti au-dessus de la tête.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

Dans cet exercice, les athlètes se mettent par paires et pratiquent le jeu du ballon au-dessus de la tête à l'aide de plusieurs techniques différentes:

- main sur le poignet (ballon joué sur la base de la main);
- prière (paumes placées ensemble comme pour prier – le ballon est joué sur la base de la main);
- phalange (ballon joué sur l'avant-dernière phalange des 1er et 2ème doigts).

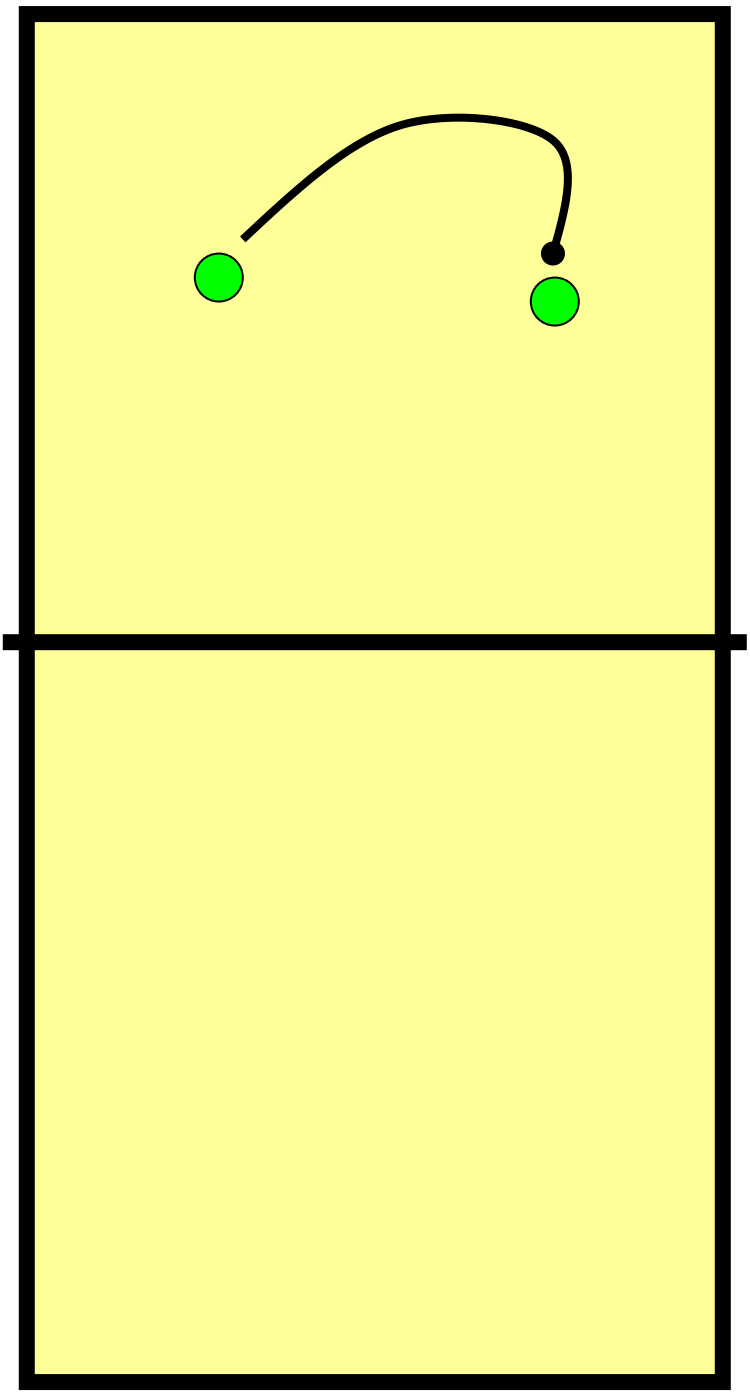
Un athlète de la paire doit commencer par lancer huit à dix ballons à son partenaire au-dessus de la tête avant de permuter.
L'athlète débutant qui s'essaie aux deux premières méthodes doit commencer à genoux car cela le force à mettre les coudes en avant et l'aide à jouer le ballon vers le haut plutôt que vers l'avant. Une fois la technique maîtrisée, les athlètes peuvent se lever et s'envoyer mutuellement le ballon en étant debout. Ils peuvent ensuite passer aux échanges mutuels du ballon par-dessus le filet.
Il faut encourager l'athlète à essayer toutes les techniques avant de décider celle qu'il préfère et qu'il utilisera en situation de match.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'athlète se recule par rapport à son partenaire avant de jouer le ballon.
- Après chaque jeu du ballon, l'athlète annonce la méthode qu'il souhaite que son partenaire utilise lors du prochain jeu.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 S'il utilise la méthode dite 'main sur le poing', l'athlète doit veiller à ne pas surjouer le ballon car les mains peuvent créer une force importante dans cette position.
2 L'athlète doit veiller à garder les coudes vers l'avant lorsqu'il utilise les deux premières méthodes pour garantir que le ballon aille vers le haut plutôt que vers l'avant.
3 La phalange est le coup le plus efficace lorsqu'on joue des ballons du côté du corps ou des ballons qui sont trop hauts pour être frappés avec les deux mains.



7.3 DÉFENSE
SE DÉCALER SUR LA DÉFENSE
(débutant)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 5-10 ballons
Minimum: 1 ballon

PARTICIPANTS
Idéal: 4 athlètes + entraîneur participant
Maximum: 9 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 2 athlètes + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice aide à développer la sensibilisation au terrain de l'athlète débutant.
En particulier, il se concentre sur la manière dont la position du placement affecte l'endroit où le ballon peut être attaqué et donc où le défenseur se positionnera.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

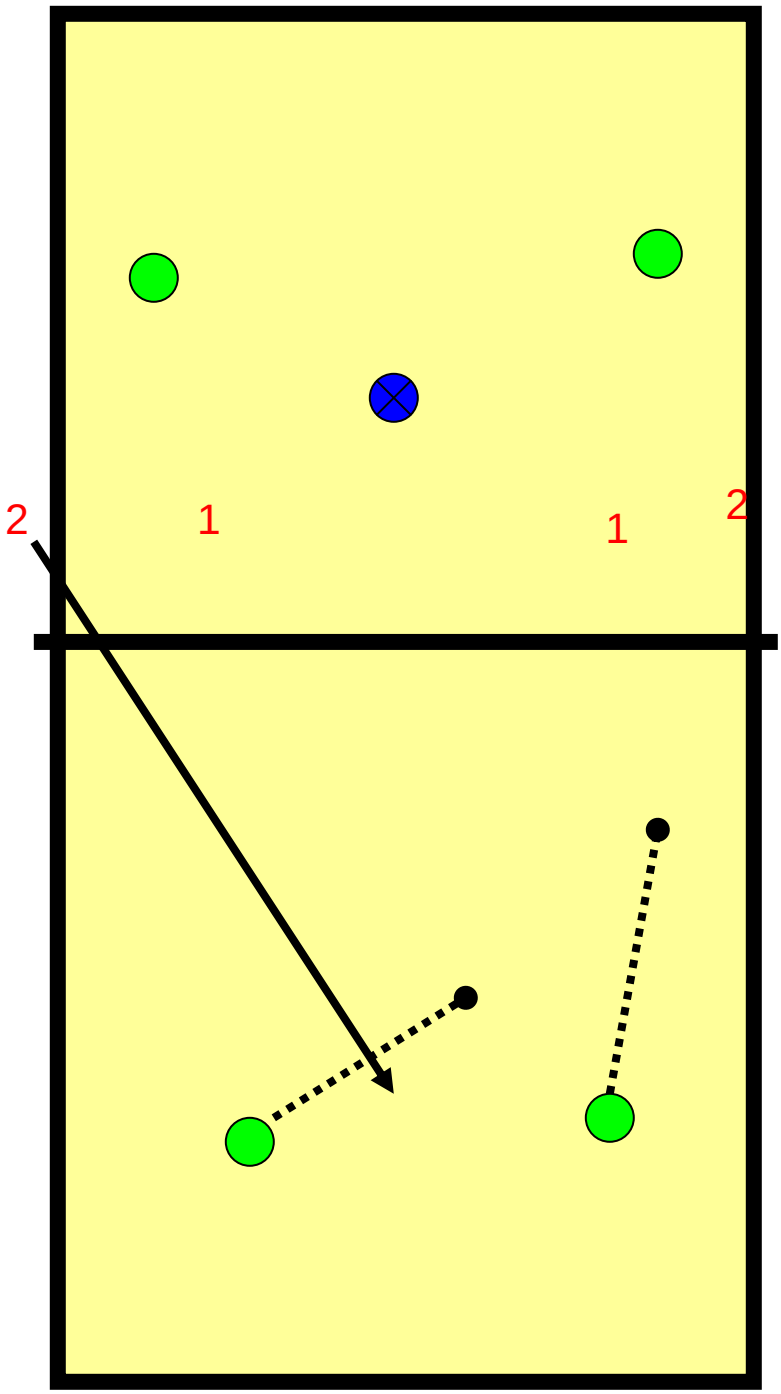
Dans cet exercice, l'entraîneur place le ballon au hasard vers l'un ou l'autre côté du terrain aux positions 1 ou 2 pour le faire frapper par l'attaquant.
Dans un premier temps, si l'athlète est débutant, il se peut qu'il frappe le ballon en étant encore au sol.
Au moment de placer le ballon, le défenseur est tenu de se décaler soit sur la droite, soit sur la gauche par rapport à la position du placement.
Pour contrôler le bon positionnement en défense, l'entraîneur peut initialement demander à l'athlète de s'immobiliser lorsque l'attaquant entre en contact avec le ballon.
Par la suite, l'athlète peut attraper le ballon attaqué avant qu'il ne touche le sol et enfin jouer le ballon.
L'entraîneur peut placer quatre à six ballons pour un côté avant de passer à l'autre côté.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Cet exercice permet de débuter un échange où chaque athlète a tour à tour l'occasion de marquer un point.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1. L'athlète doit être sensibilisé à son partenaire afin de se déplacer avec lui pour couvrir le terrain.
2. L'athlète doit être sous tension lorsque le ballon est placé afin de pouvoir se déplacer rapidement et en équilibre.
3. L'athlète qui récupère le ballon au centre du terrain après s'être décalé doit étudier ses options d'attaque et les communiquer à son partenaire.



7.4 DÉFENSE
DÉFENSE À LA SERVIETTE
(débutant/intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 3-8 ballons
Minimum: 2-3 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 2 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 8 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 1 athlète + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice développe l'aptitude du défenseur à réagir à un tir amorti après qu'il est joué et à aller le chercher.
Souvent, le défenseur est induit en erreur, et le fait de bouger avant que le tir ne soit joué l'amène à se retrouver en mouvement dans la mauvaise direction.
Contre un joueur ayant des tirs imparfaits (ou les jours de vent), il vaut mieux employer la tactique renforcée par cet exercice, qui consiste à attendre que le tir soit joué et puis à aller le chercher.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

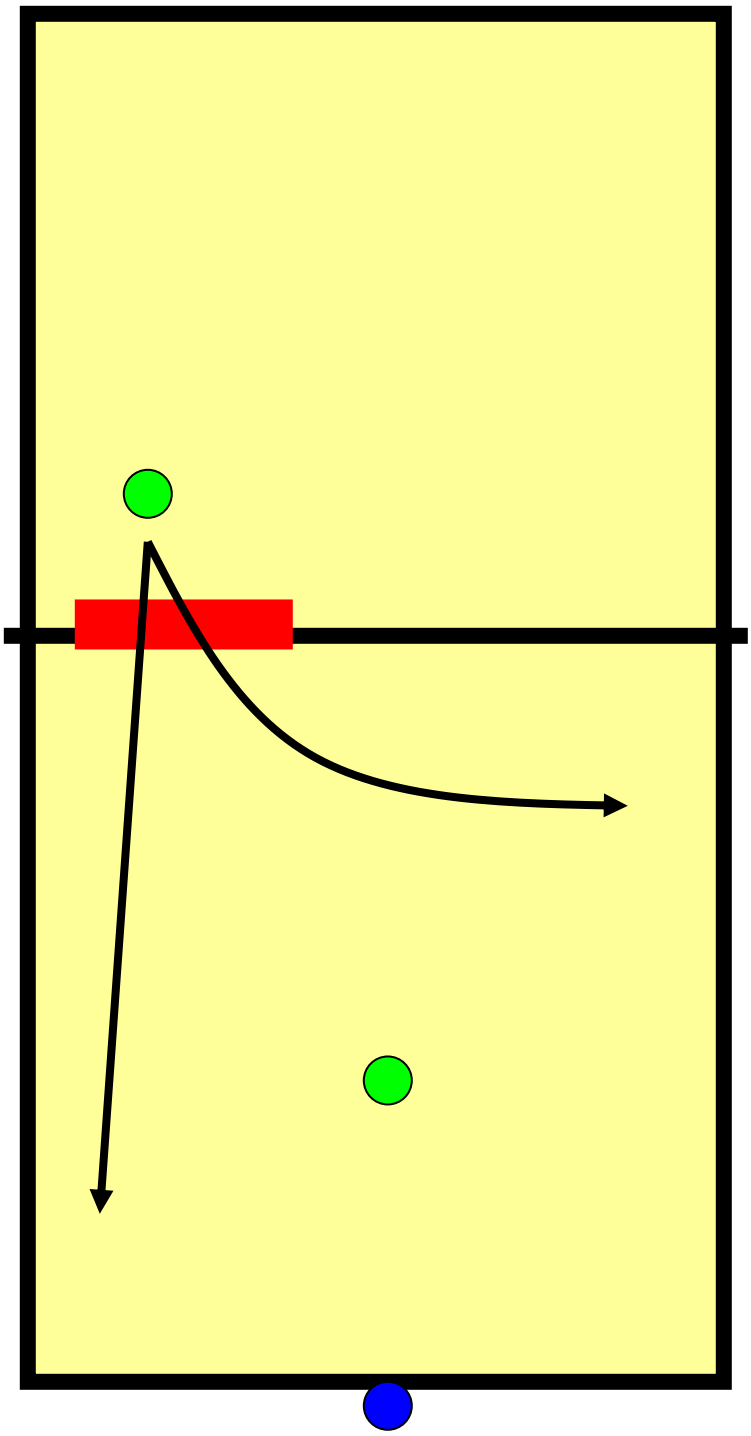
Une serviette ou une couverture est placée sur le filet afin que le défenseur ne puisse pas voir l'attaquant.
Un ballon est ensuite lancé et frappé par-dessus la serviette.
Au début, le ballon peut être seulement frappé en ligne et vers l'angle, mais l'exercice peut progresser jusqu'à ce que le ballon soit frappé n'importe où sur le terrain.
N'oubliez pas qu'il y aura un contreur présent, si bien que vous devrez frapper le ballon suffisamment haut pour simuler un jeu normal.
Pour ce jeu, le défenseur reste normalement au milieu du terrain afin d'être en bonne position pour cueillir un ballon frappé vers n'importe quelle zone du terrain.
Pour qu'un entraîneur voie ce qui se passe sur la défense, il sera nécessaire qu'il demande à un athlète de lancer (ou de frapper) le ballon au-dessus du filet et de se positionner derrière le défenseur.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Un autre athlète positionné du côté du terrain où se trouve le défenseur (à côté de la couverture) fait une passe d'attaque sur n'importe quel ballon récupéré par le défenseur.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1. Il est très important que le défenseur soit en position basse et sous tension afin de pouvoir se déplacer rapidement vers le ballon frappé.
2. Le défenseur doit avoir les bras écartés et prêts à aider à un mouvement d'équilibre, soit latéralement, soit vers l'avant/l'arrière.
3. L'athlète doit rester détendu mais prêt, et ne bouger que lorsqu'il voit où va le ballon.



7.5 DÉFENSE
RÉCUPÉRATION DE SMASHES EN FORCE
(intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 6-12 ballons + 1 estrade
Minimum: 6 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 2 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 4 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 1 athlète + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice permet à l'athlète de pratiquer la récupération des smashes en force qui sont dirigés vers le corps du défenseur et autour de celui-ci.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

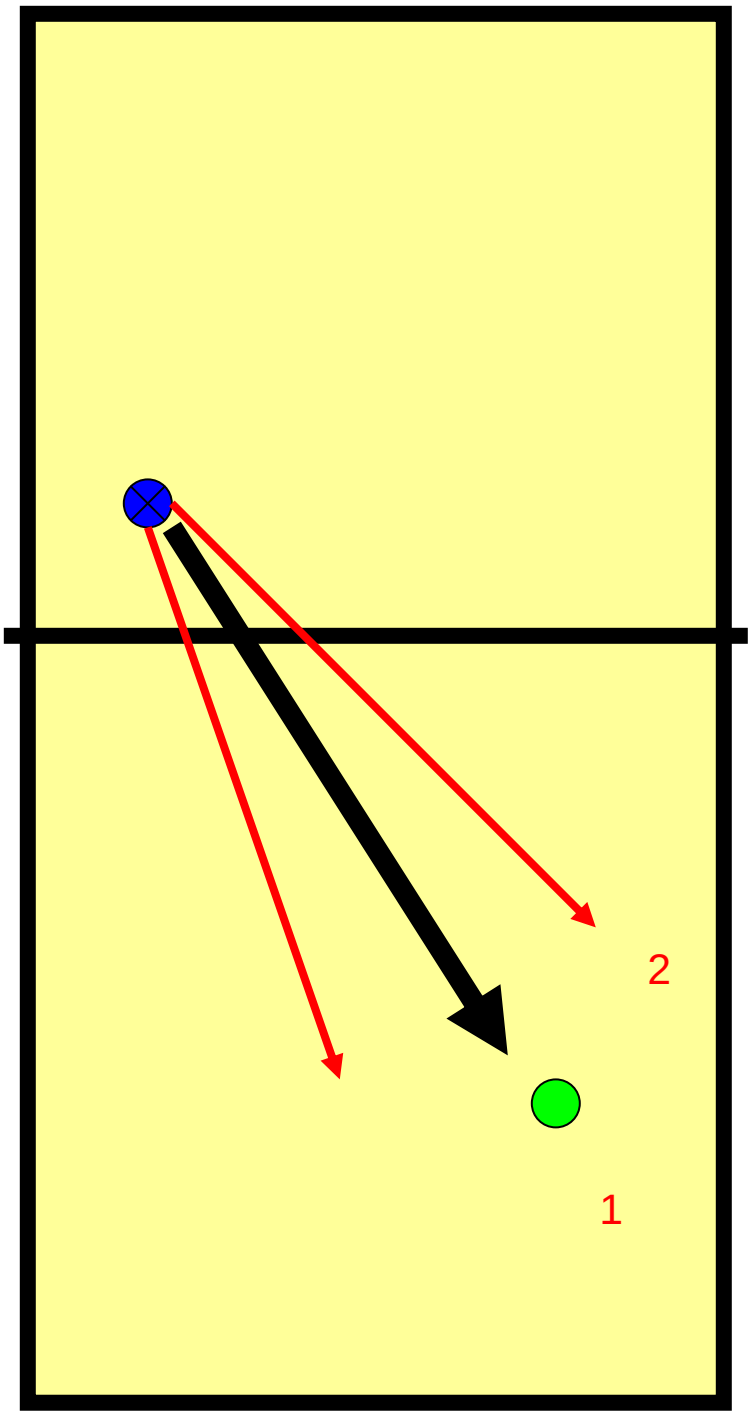
L'entraîneur ou un athlète envoie des ballons en force vers le défenseur qui est positionné dans l'angle.
Au début, les smashes doivent viser directement le défenseur, mais une fois que l'athlète a commencé à les récupérer avec succès, on peut passer à des ballons envoyés vers les positions 2 et 3.
Aux positions 2 et 3, le défenseur passe le ballon à l'extérieur du corps, ce qui augmente la difficulté. Les ballons doivent être frappés vers les défenseurs depuis toutes les régions du terrain.
L'objectif du défenseur est d'envoyer le ballon en ligne droite devant lui à environ 3-3,60 m en l'air.
En récupérant les ballons à l'extérieur du corps aux positions 2 et 3, le défenseur doit se concentrer sur la rotation des épaules (et du torse) de façon à ce que le ballon aille vers l'avant, et ne quitte pas le bras pour sortir à l'arrière du terrain.
Le nombre de répétitions reçu par chaque défenseur sera déterminé par le nombre d'athlètes dans l'exercice, et par leur forme physique.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Pour tester si la récupération est bonne ou non, le défenseur cherche à attraper son propre ballon.
- L'athlète fait une feinte avant que le ballon ne soit frappé.
- Le défenseur se déplace vers le haut ou l'arrière selon l'endroit où l'attaquant lance le ballon.
- Un autre défenseur est ajouté pour faire jouer le ballon.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 L'athlète doit rester en position basse et garder la tête immobile – surtout lorsqu'il fait une feinte.
2 Les bras doivent rester écartés et assez hauts pour pouvoir défendre un ballon qui arrive au visage.
3 Il est important qu'en récupérant un ballon à l'extérieur du corps, l'athlète ne rapproche pas les bras trop tôt et balance les bras vers le ballon – il doit tendre le bras le plus proche du ballon et ramener l'autre bras en le croisant.



7.6 DÉFENSE
EXERCICE DE DÉFENSE ACHARNÉE
(intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 10 ballons
Minimum: 3 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 2 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 8 athlètes (4 par côté) + entraîneur en obs.
Minimum: 1 athlète + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Bien que la technique soit importante, cet exercice teste avant tout l'attitude d'un athlète et sa rage de chercher le ballon. Le but de l'exercice est pour l'athlète de maintenir une attitude jusqu'au-boutiste et de ne jamais abandonner le ballon.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

Muni de plusieurs ballons, l'entraîneur ou un athlète lance des ballons juste hors de portée du défenseur afin qu'il soit obligé de plonger pour empêcher que ceux-ci ne tombent au sol.
Si l'on ne dispose que de peu de ballons, on peut avoir besoin d'autres athlètes pour aller chercher les ballons déviés et alimenter le lanceur.
La mission du défenseur est d'empêcher que la plupart des ballons (nombre normal: entre quatre et six) ne tombent au sol.
Sur les six ballons, il doit y en avoir au moins un que le défenseur ne peut pas atteindre.

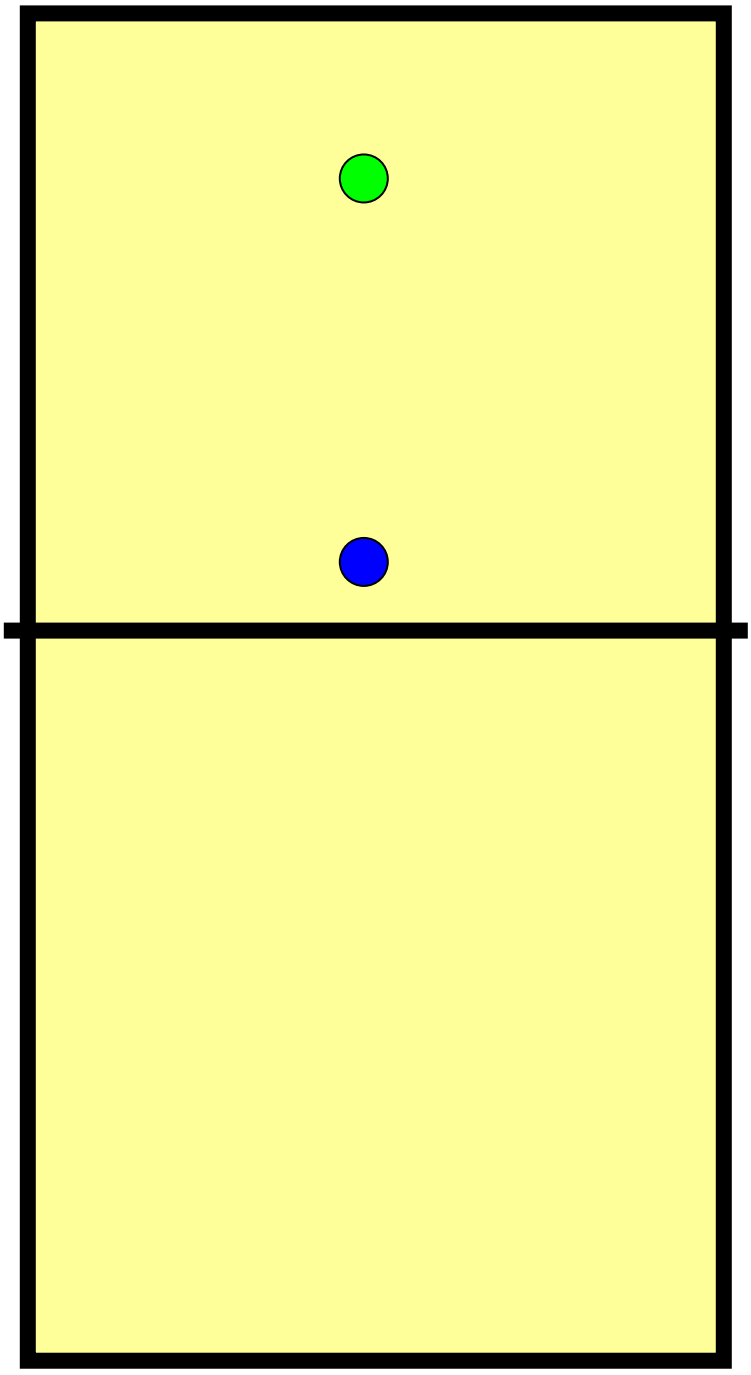
*Il existe tout un art pour être capable de lancer le ballon vers un endroit situé à distance parfaite du défenseur – un bon conseil est de se déplacer le long du défenseur et de lâcher le ballon bas devant lui.
Une excellente manière de terminer cet exercice consiste pour le défenseur à jouer un ballon facile après le nombre de récupérations requis.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Le défenseur va chercher trois ballons puis en jouer un avant d'aller à nouveau en chercher trois et d'en jouer un.
- Le niveau de difficulté de chaque récupération est augmenté jusqu'à ce que l'objectif soit de simplement toucher le ballon avant qu'il ne tombe sur le sable.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1. Encouragez le défenseur à rester en position basse tout au long de l'exercice.
2. Discutez de la technique correcte avant l'exercice afin d'empêcher toute blessure au moment du plongeon.
3. Rappelez au défenseur de décoller du sol dès que possible après avoir plongé vers le ballon.
4. Rappelez à l'athlète de ne JAMAIS abandonner un ballon – le vent apportera souvent à portée de bras des ballons dont on pense qu'ils sont trop éloignés.
5. Faites comprendre à l'athlète que deux bras valent mieux qu'un, mais s'il choisit un bras, il doit essayer d'utiliser celui qui est le plus proche du ballon.



7.7 DÉFENSE
SE DÉPLACER ENSEMBLE
(intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 3 ballons
Minimum: 1 ballon

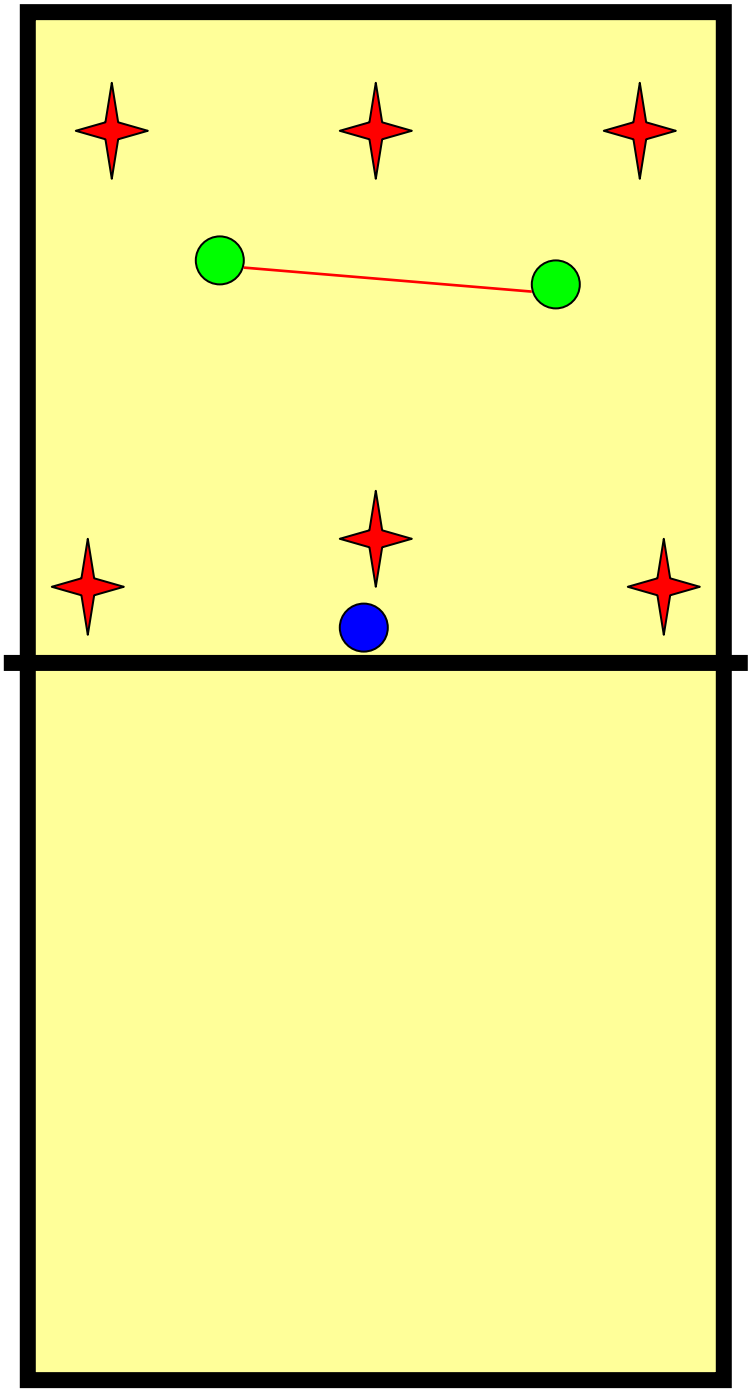
PARTICIPANTS
Idéal: 4 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: jusqu'à 8 athlètes (4 par côté) + entr. en obs.
Minimum: 2 athlètes + entraîneur en assistance

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 Quand l'athlète se déplace vers l'arrière, il est vital qu'il garde le contact visuel avec l'entraîneur (se reporter à la technique de recul de l'exercice 6.4).
2 L'athlète doit rester à une distance d'environ 2,40 m de son partenaire durant les mouvements.
3 Les mouvements doivent être effectués avec 100% d'intensité et de vitesse.

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Le but de l'exercice est d'inculquer chez l'athlète le concept que lui et son partenaire se déplacent ensemble pour couvrir le terrain, et qu'il est important d'être à tout moment sensible à l'endroit où se trouve son partenaire.
Il est parfois avantageux de placer un élastique autour de la taille des athlètes pour illustrer cette notion de 'bouger ensemble'.



DESCRIPTION DE L'EXERCICE

L'entraîneur ou un athlète est debout au milieu du terrain au filet du même côté que les athlètes en position de passe.
L'entraîneur qui dirige l'exercice indique alors du doigt un des quatre coins du terrain ou bien le milieu arrière ou le milieu avant.
La paire se déplace ensemble vers les endroits indiqués par l'entraîneur un nombre de fois donné (par exemple quatre ou cinq) avant qu'un ballon facile ne soit introduit pour être joué.
Certains athlètes se fatigueront au bout de quatre à cinq mouvements et réclameront un ballon facile, alors que pour des athlètes plus entraînés ou plus expérimentés, le ballon introduit pourra être plus difficile.
Il est recommandé de réaliser cet exercice trois fois – chaque athlète recevant un ballon facile alors que le 3ème ballon est lancé entre les deux athlètes pour les forcer à communiquer qui a le ballon.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'exercice est également effectué depuis le côté opposé du filet, avec le ballon facile transformé en ballon lâché ou en smash.
- Le nombre de déplacements requis avant d'introduire un ballon facile est augmenté.

7.8 DÉFENSE
TIR EN LIGNE DERRIÈRE UN CONTRE
(intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: autant de ballons que possible
Minimum: 3 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 4 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: jusqu'à 8 athlètes + entraîneur en obs.
Minimum: 3 athlètes + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

L'exercice développe l'aptitude de l'athlète à défendre le ballon envoyé en force et aller chercher le tir amorti vers la ligne.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

Dans cet exercice, un athlète attaque soit un smash en force en angle, soit un tir amorti en ligne après une passe d'attaque de la part d'un athlète ou de l'entraîneur au filet.
Le défenseur se prépare à récupérer le smash en force en angle ou aller le chercher sur la ligne.
Le ballon récupéré peut être soit attrapé, soit joué par le contreur.
Une fois le ballon attrapé, on peut analyser la qualité de la récupération et du positionnement du contreur en préparation pour le placement.
Si quatre athlètes sont présents, ils peuvent jouer un échange après que le ballon a été récupéré.

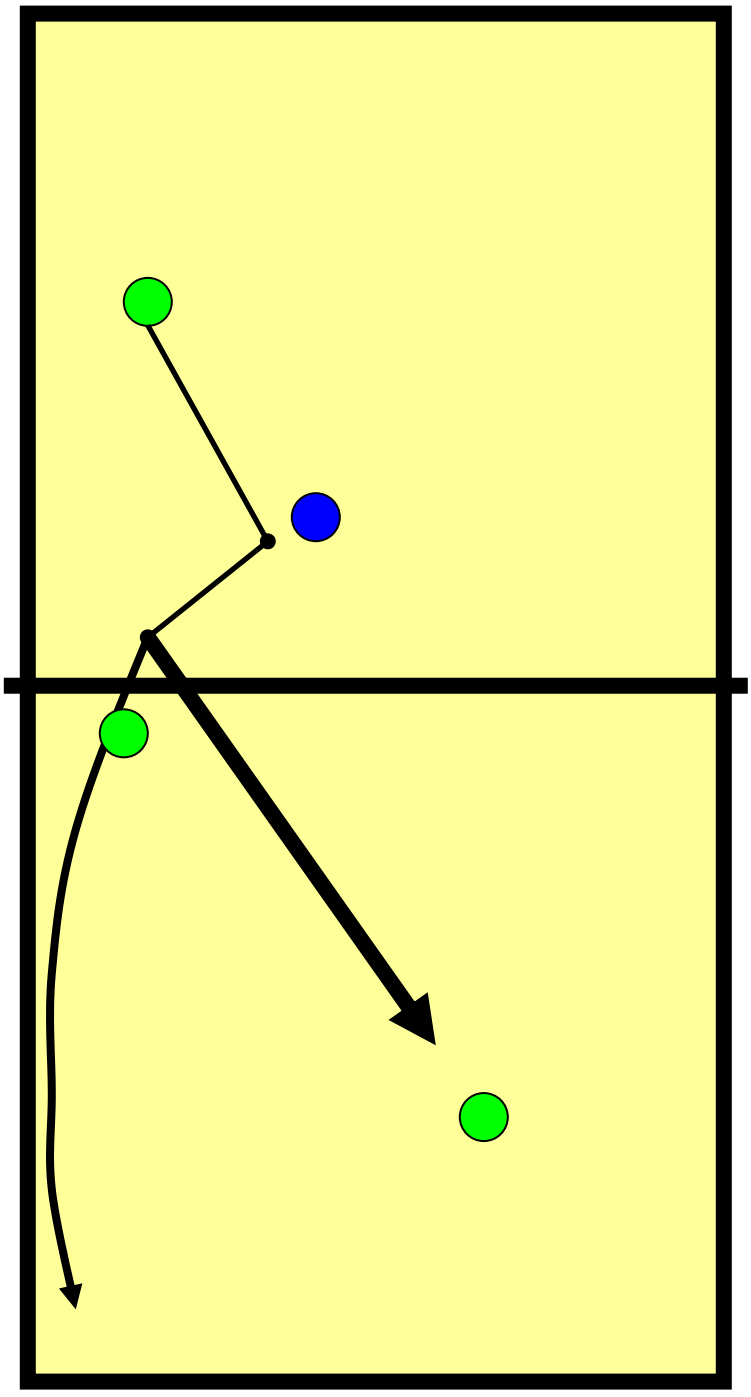
*Le contreur peut utiliser cet exercice comme occasion d'apprendre où l'attaquant joue le tir amorti et essayer de tendre un bras pour obtenir une touche.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Le ballon est joué après que la récupération est effectuée.
- L'augmentation du nombre de répétitions d'affilée jouées par le défenseur ajoute à l'exercice un élément de forme physique.
- Le défenseur sert un ballon avant d'entrer pour défendre, ce qui crée une situation analogue à un match.
- Le défenseur fait une feinte vers la ligne avant que le ballon ne soit frappé.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 Le défenseur doit tenter de cultiver un état détendu mais vigilant, car la crispation ralentit les réactions.
2 Se reporter à l'exercice 7.5 pour les détails de la technique de récupération des ballons envoyés en force, à l'exercice 7.15 pour la récupération des ballons exigeant une technique de passe en courant et l'exercice 7.1 pour les ballons qui ne peuvent être récupérés qu'à un bras.
3 Le défenseur doit interpréter le langage corporel de l'attaquant afin d'obtenir des indices quant à l'endroit où le ballon va aller.



7.9 DÉFENSE
DÉFENSE EN LIGNE DERRIÈRE UN CONTRE
(intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: autant de ballons que possible + 1 estrade
Minimum: 3 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 4 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 6 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 3 athlètes + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

L'exercice a pour but de mettre le défenseur à l'aise lorsqu'il bouge depuis sa position défensive initiale vers la ligne pour faire un jeu.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

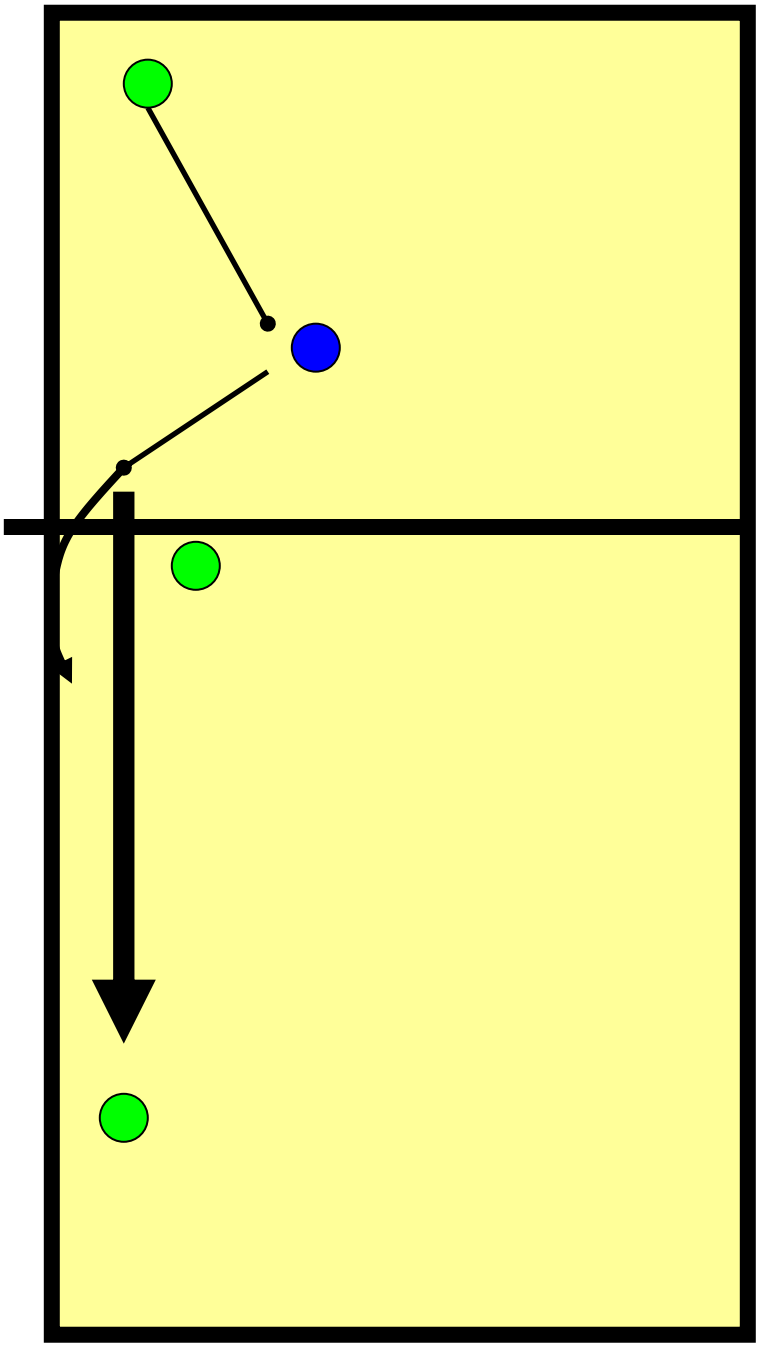
L'entraîneur ou un athlète attaque le ballon le long de la ligne en passant devant le contreur d'angle.
Le défenseur commence au milieu du terrain (ou derrière le contre, selon ce qu'il préfère) et tandis que le contre se déplace pour couvrir l'angle, le défenseur bouge vers la ligne. Celui-ci fait alors une récupération et joue le ballon.
Au début, l'attaquant doit frapper un tir cohérent le long de la ligne jusqu'à ce que le défenseur n'ait aucun mal à traverser pour obtenir la récupération.
Une fois que le défenseur a maîtrisé ce schéma de mouvement, l'attaquant peut alterner des tirs en ligne courts et en profondeur.
Comme pour l'exercice 7.8, le ballon récupéré peut être soit attrapé soit joué, et s'il y a quatre athlètes, ils peuvent engager un échange après que le ballon a été récupéré.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Le défenseur fait une feinte vers l'angle avant que le ballon ne soit frappé.
- Le ballon est joué après que la récupération est effectuée.
- L'augmentation du nombre de répétitions d'affilée jouées par le défenseur ajoute à l'exercice un élément de forme physique.
- Le défenseur sert un ballon avant d'entrer pour défendre, ce qui crée une situation analogue à un match.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 Le défenseur doit tenter de cultiver un état détendu mais vigilant, car toute crispation ralentit les réactions.
2 Le défenseur doit chercher à réduire les mouvements de tête superflus lorsqu'il va vers la ligne, car ils empêchent de bien juger la distance et la vitesse du ballon qui arrive.
3 Le timing du déplacement vers la ligne est important. Un déplacement précoce révélera la stratégie alors qu'un déplacement tardif réduira les chances du défenseur de récupérer un ballon envoyé en force.



7.10 DÉFENSE
EXERCICE À 2
(intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: autant de ballons que possible + 1 estrade
Minimum: 3 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 3 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 6 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 1 athlète + entraîneur participant

OBJECTIF DE L'EXERCICE

L'exercice a pour but de permettre à deux athlètes qui n'ont pas de partenaires avec lesquels s'entraîner l'occasion de pratiquer la défense et le jeu de transition.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

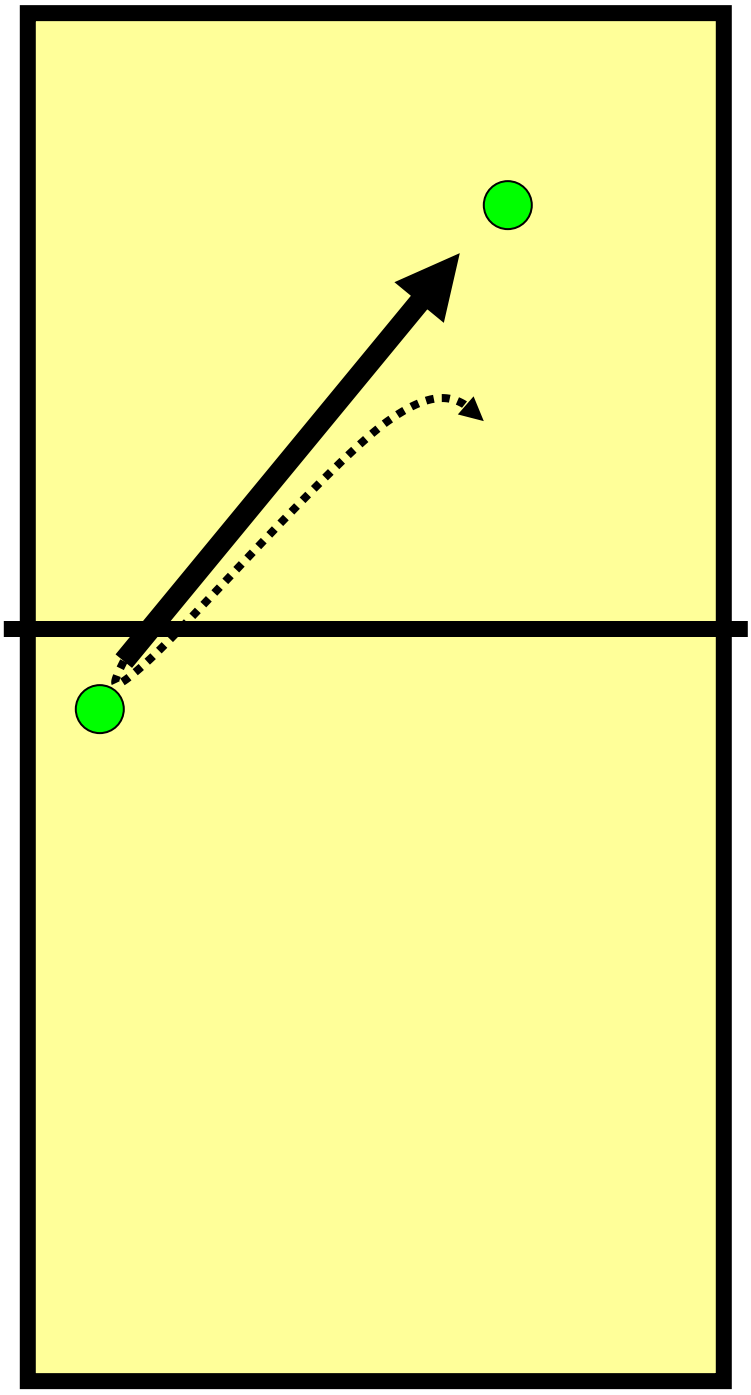
Dans cet exercice, un athlète attaque le ballon au-dessus du filet depuis son propre lancer vers son partenaire d'entraînement qui est positionné en défense de l'autre côté du filet.
Après avoir smashé le ballon vers lui, l'attaquant se précipite sous le filet et prépare le jeu de transition depuis la récupération de son partenaire.
Pour un athlète de niveau intermédiaire, un smash directement vers le partenaire d'entraînement peut être approprié. L'athlète plus avancé peut vouloir tenter cet exercice avec des attaques vers toutes les régions du terrain.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Dans cet exercice, l'attaquant/placeur de transition annonce à son partenaire l'endroit où il souhaite que le ballon soit frappé.
- Le défenseur récupère le ballon avec un effet lifté exagéré afin de rendre plus difficile un bon placement de transition.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 L'attaquant doit aller rapidement sous le filet afin de se positionner pour le placement de transition.
2 En plaçant le ballon, l'athlète doit avoir les épaules face à la cible, ce qui est difficile à faire si la récupération se fait depuis le filet.
3 Le défenseur doit se concentrer sur la récupération du ballon devant lui à une hauteur telle qu'elle donne à son partenaire le temps d'atteindre le ballon.



7.11 DÉFENSE
ARC-EN-CIEL
(intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: autant de ballons que possible +1 estrade
Minimum: 3 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 3 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 6 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 1 athlète + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

L'exercice a pour but d'entraîner le défenseur au fait de tourner pour récupérer un ballon qui a été frappé derrière lui.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

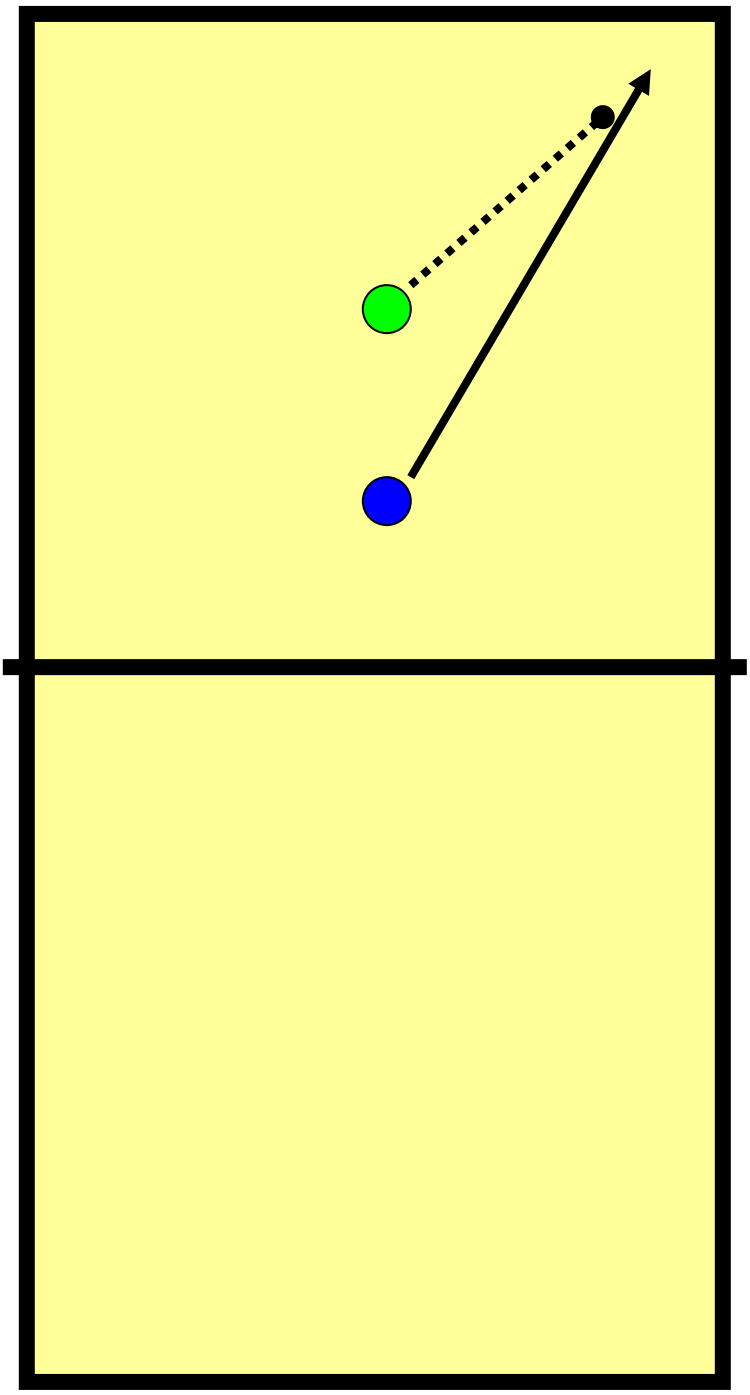
Dans cet exercice, l'athlète commence au centre du terrain tandis que l'entraîneur qui a le ballon se trouve entre lui et le filet.
L'entraîneur lance le ballon au-dessus de la tête du défenseur vers le coin du terrain.
Lorsque le ballon est en l'air, le défenseur se tourne dans la direction qui lui permet de voir le ballon passer au-dessus de son épaule, et récupère le ballon en arrière au-dessus de sa tête vers le milieu du terrain.
L'entraîneur attrape le ballon pour discuter de la qualité de la récupération ou bien prépare le ballon pour que le défenseur l'attaque.
Au début, le défenseur doit savoir vers quel coin le ballon sera lancé, mais l'exercice peut progresser au point où l'entraîneur lance sans prévenir vers l'un ou l'autre des coins éloignés.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Le ballon est envoyé au-dessus du filet vers l'un ou l'autre des coins éloignés.
- Le défenseur monte au filet pour rendre la récupération plus difficile.
- Avec deux athlètes de chaque côté du terrain, cet exercice permet de débuter un jeu.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 Veillez à ce que l'athlète se concentre sur le fait de tourner avec un centre de gravité abaissé, car cela lui permet de couvrir davantage de terrain.
2 Lorsque l'athlète entre en contact avec le ballon, son bras doit aller du sable vers le ciel et rediriger le ballon au-dessus de son épaule vers le milieu du terrain.
3 L'athlète doit pouvoir plier légèrement les coudes durant ce mouvement pour aider à ramener le ballon sur le terrain.



7.12 DÉFENSE
DÉFENSE EN MASSE
(intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: autant de ballons que possible + 1 estrade
Minimum: 3 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 3 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 6 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 2 athlètes + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

L'exercice a pour but de donner à l'équipe défensive, en un minimum de temps, une multitude de jeux de défense et de transition.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

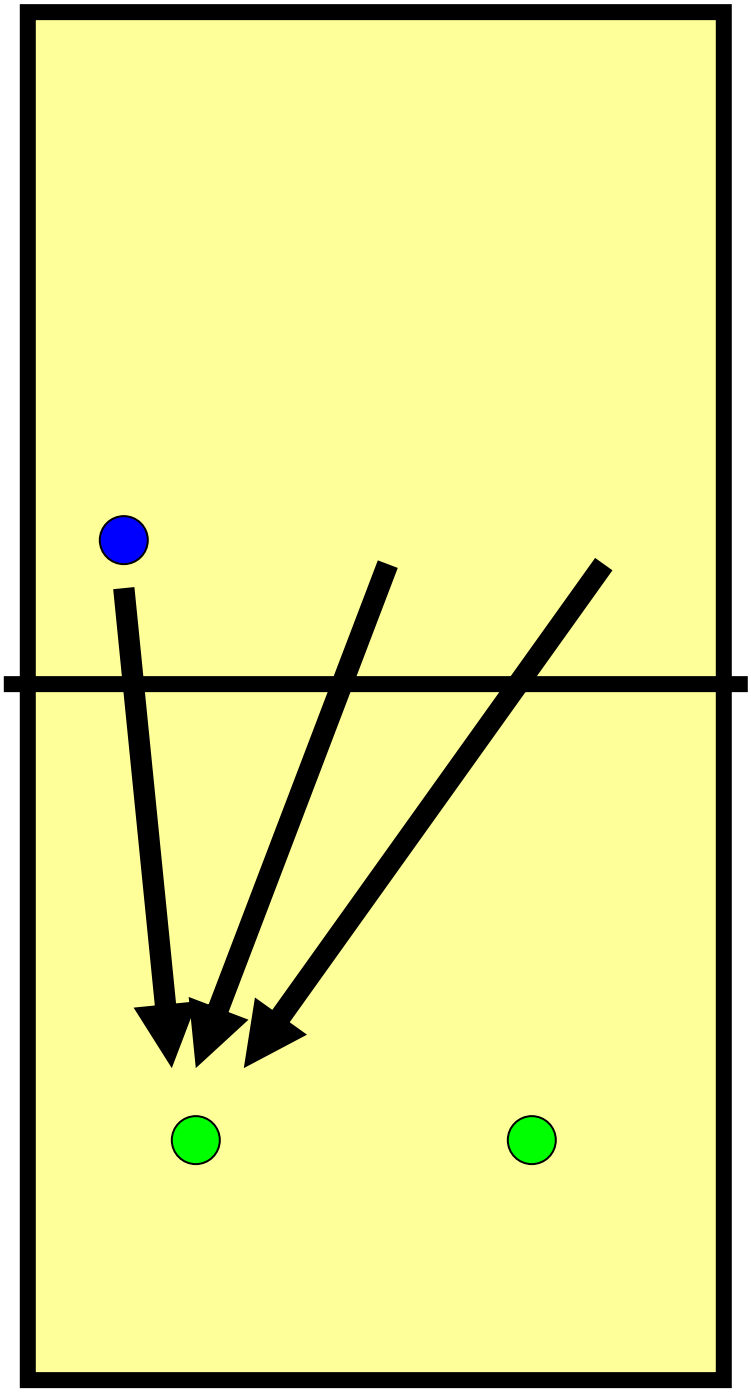
Dans cet exercice, l'entraîneur ou un athlète envoie des ballons en direction de l'équipe défensive depuis une estrade vers toute une série de positions différentes le long du filet.
Au début, le ballon doit être envoyé vers le défenseur, mais on passera progressivement à des ballons courts et en profondeur ainsi qu'à des ballons frappés des deux côtés de l'athlète.
En fonction de la compétence et du niveau de forme physique de l'athlète, on peut vouloir stipuler un nombre minimum de jeux de transition réussis à réaliser avant d'attaquer depuis une position différente.
Avec des athlètes nombreux, on peut leur demander de frapper depuis des estrades distinctes (si suffisamment d'estrades sont disponibles) ainsi que demander à d'autres athlètes d'attendre sur la ligne de service pour venir remplacer un joueur défensif.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Des marqueurs sont placés du côté opposé du terrain vers lesquels l'attaquant frappe.
- Pour un athlète plus expérimenté, les zones sur lesquelles s'axe l'attaque sont choisies au hasard.
- L'attaquant se retire du filet et un contreur est placé pour que le défenseur frappe contre lui.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 L'athlète doit adopter un état d'esprit détendu mais vigilant.
2 Rappelez à l'athlète de s'attaquer au ballon, ce qui signifie tomber sur le sable si nécessaire pour empêcher que le ballon ne touche le sol.
3 Rappelez à l'athlète qu'il doit surveiller le bras de l'attaquant, car cela lui donnera des informations sur l'endroit où le ballon risque d'aller.



7.13 DÉFENSE
EXERCICE DE DÉFENSE SUR TIRS
(intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 6-12 ballons + 1 estrade
Minimum: 3 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 3 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: jusqu'à 4 athlètes + entraîneur en obs.
Minimum: 1 athlète + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

L'exercice a pour but de renforcer le mouvement défensif vis-à-vis des tirs coupés vers la ligne et vers l'angle opposé du terrain, ainsi que les jeux qui en découlent.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

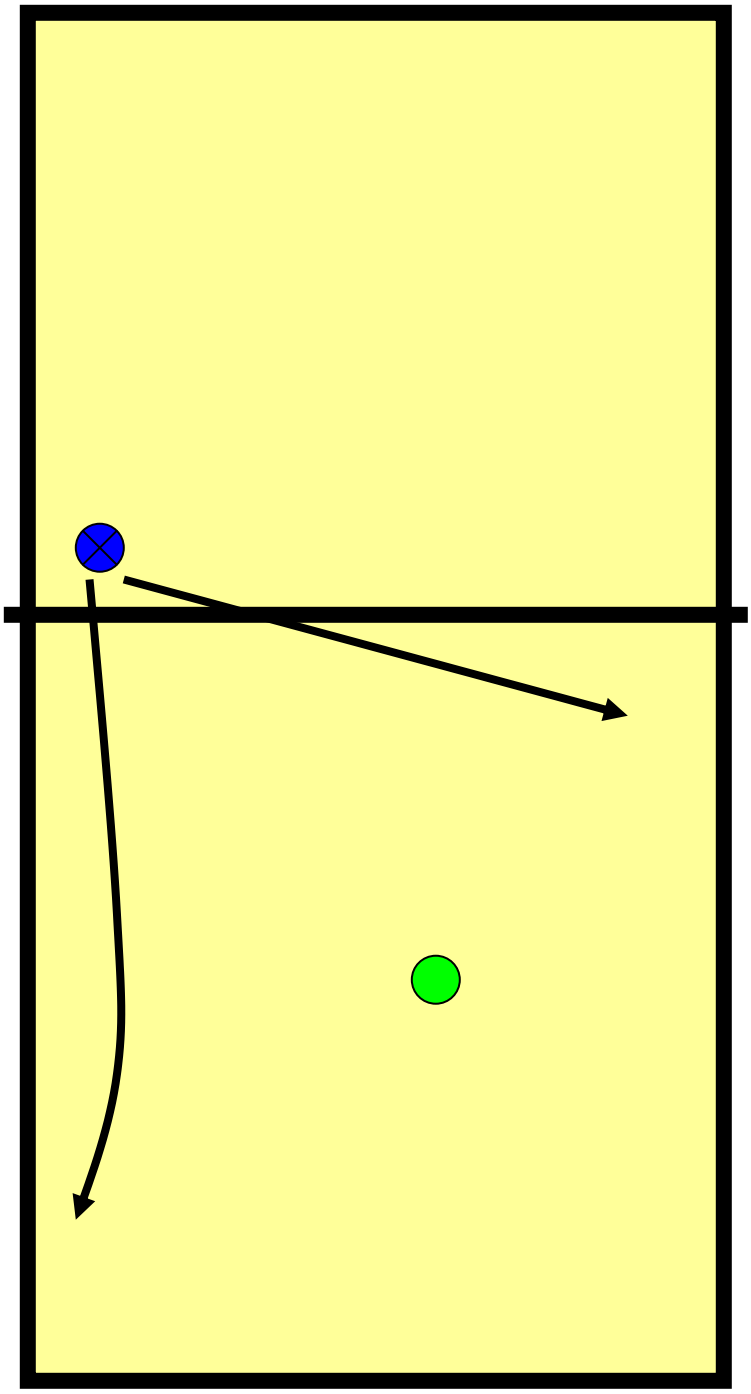
Dans cet exercice, un athlète ou un entraîneur tire vers la ligne ou l'angle au hasard pour un défenseur qui est positionné dans l'angle.
L'attaquant doit garder à l'esprit le fait que, normalement, il y aura un contreur présent et qu'il peut être nécessaire de diriger le tir vers le haut.
Cet exercice est particulièrement épuisant, de sorte qu'il est recommandé que l'athlète n'en réalise que trois à cinq d'affilée avant de faire une pause.
Si l'athlète peut atteindre le ballon avec les deux bras, il doit le faire; pour les cas où il est nécessaire d'utiliser un seul bras, se reporter à l'exercice 7.1 pour la technique.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'entraîneur ou un athlète qui attaque le ballon le frappe directement vers le défenseur au hasard, pour lui rappeler que sa première priorité porte sur le tir en angle en force.
- Un autre athlète est ajouté sur le terrain pour faire une passe d'attaque sur le ballon récupéré par le défenseur.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1. L'athlète doit se mettre en position basse avant que le ballon ne soit frappé pour pouvoir couvrir une plus grande distance plus rapidement.
2. L'athlète ne doit pas tricher, c'est-à-dire se déplacer avant de savoir où va le ballon.
3. Définissez le nombre de pas que l'athlète doit faire pour atteindre chaque ballon. Le nombre de pas sera plus grand pour la ligne que pour l'angle car la distance est plus importante.
4. Si la récupération est difficile, l'athlète ne doit pas la rendre encore plus dure en essayant d'être parfait – il suffit d'envoyer le ballon tout droit en l'air.



7.14 DÉFENSE
DÉFENSE DE BALLES HAUTES
(intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 2-5 ballons
Minimum: 1 ballon pour 2 athlètes

PARTICIPANTS
Idéal: 1 athlète + entraîneur en observation
Maximum: 4 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 1 athlète + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

L'exercice a pour but de donner à l'athlète un grand nombre de répétitions de balles hautes frappées en force.
En outre, le défenseur obtient de la pratique dans la technique du recul.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

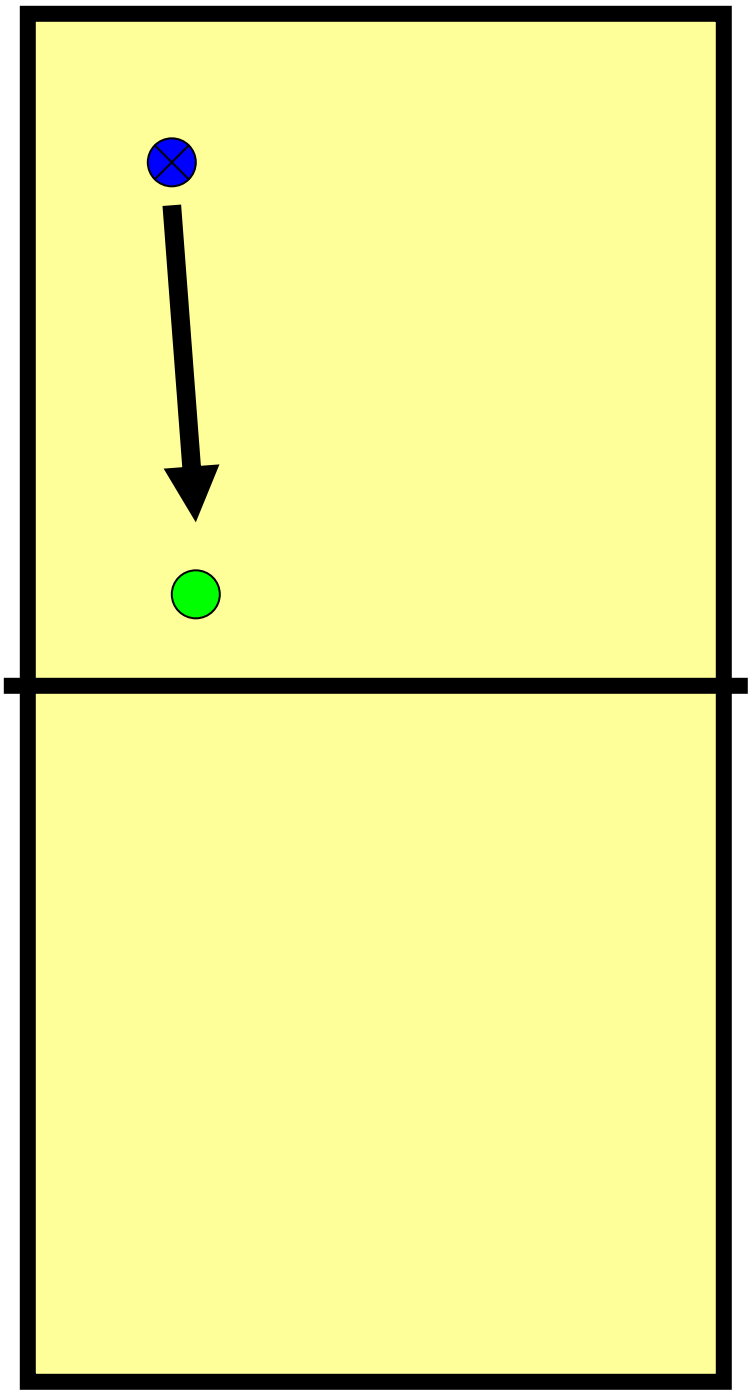
L'athlète commence le dos au filet.
Un entraîneur ou un athlète frappe le ballon à l'athlète à 30-60 cm de son visage et celui-ci tente de l'attraper.
Une manière de décrire cette technique consiste à demander à l'athlète d'imaginer qu'il est un gardien de but de football qui empêche le ballon de passer.
Après avoir attrapé le ballon, il peut le rendre à l'attaquant pour une autre répétition.
L'exercice est dirigé vers le filet afin que tout ballon manqué aboutisse directement dans le filet.
L'athlète avance alors pour attraper et lancer le ballon vers le haut en un seul mouvement.
Pour l'avancée finale, l'athlète commence juste devant l'attaquant et lorsque celui-ci claque le ballon, le défenseur recule vers le filet et récupère un ballon qui est frappé à son visage.
Le fait que le défenseur puisse attraper sa propre récupération est l'indice d'un bon jeu, car cela signale probablement que le ballon est en hauteur et vers l'avant.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'exercice est rendu plus aléatoire en demandant à l'attaquant de frapper le ballon par-dessus le filet vers le défenseur qui recule.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1. Il faut rappeler à l'athlète de tenir les mains larges et solides.
2. Les doigts doivent pointer l'un vers l'autre plutôt que vers l'avant afin d'éviter que l'athlète ne se blesse et lui permettre de saisir le ballon depuis le côté plutôt que depuis l'avant.
3. Ses mains doivent être détendues et positionnées devant le corps. Pour de plus amples informations sur la technique, se reporter à l'exercice 6.4.
4. L'athlète doit observer le bras de l'attaquant pour obtenir une information sur l'endroit où le ballon va aller.



7.15 DÉFENSE
PASSER EN SE DÉPLAÇANT
(intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 6-12 ballons
Minimum: 1 ballon

PARTICIPANTS
Idéal: 2 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: jusqu'à 4 athlètes + entraîneur en obs.
Minimum: 1 athlète + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

L'exercice a pour but de permettre à l'athlète de perfectionner le timing de la passe en courant, qui consiste essentiellement à passer le ballon pendant un déplacement.
Dans la plupart des cas, il est recommandé que l'athlète se déplace tôt vers le ballon et se mette en position stable et relativement stationnaire au moment de passer le ballon. Cependant, il existe des cas dans un match où une passe en courant est appropriée.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

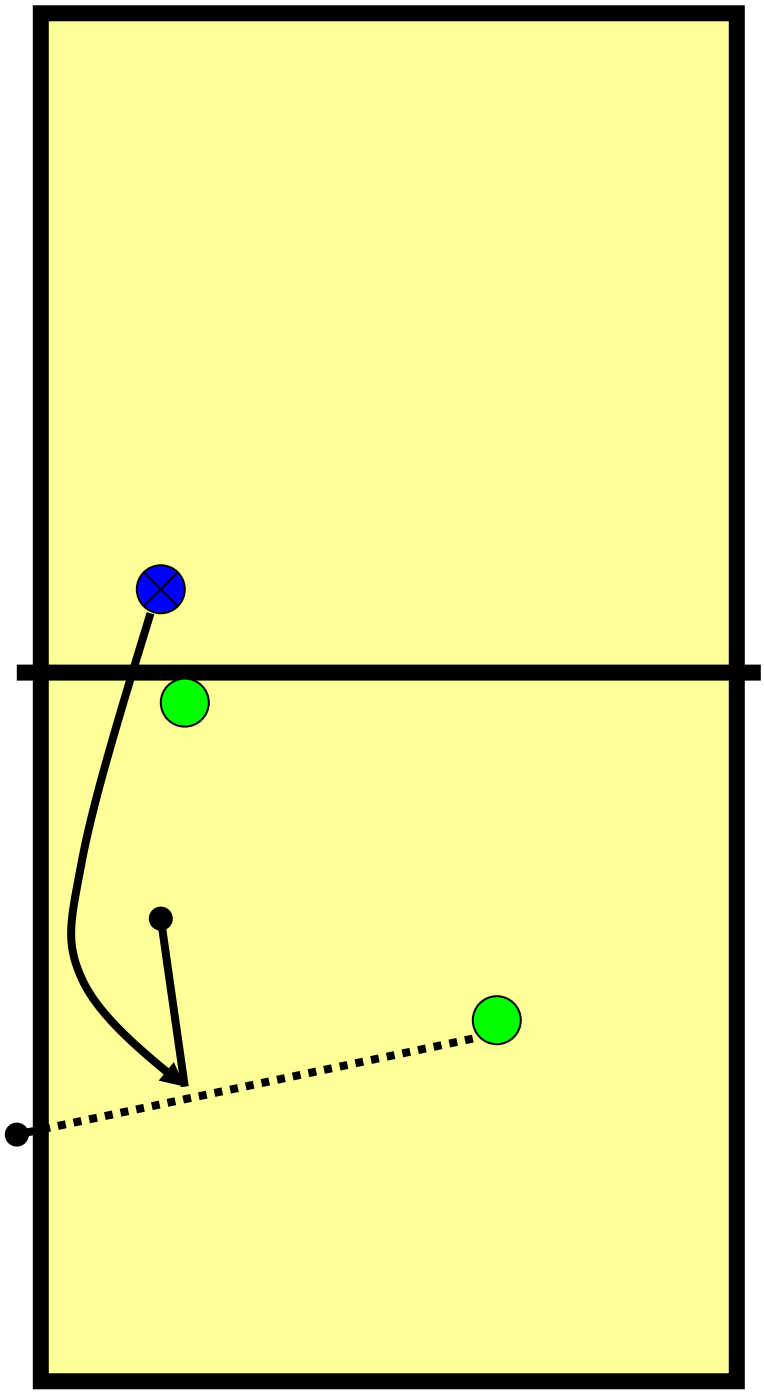
Tandis qu'un athlète au filet bloque l'angle et qu'un défenseur est positionné au milieu du terrain, un tir amorti est joué au-dessus du contre le long de la ligne.
Le défenseur court alors vers la ligne et, pendant qu'il est en mouvement, joue le ballon en direction de son contreur.
Une fois que l'athlète a maîtrisé le bon timing pour ce jeu, les récupérations sont précises et le défenseur peut alors jouer le ballon à partir du placement du contreur.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Dans une version de cet exercice destinée au débutant, l'entraîneur lance le ballon le long de la ligne à environ 1,80 m de la ligne de côté et demande à l'athlète de courir depuis l'autre ligne de côté pour jouer le ballon.
- L'entraîneur varie la vitesse et l'angle du tir pour rendre le choix du timing plus difficile pour le défenseur.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 L'athlète doit se concentrer sur le timing afin de garantir que lorsqu'il joue le ballon, il est en position équilibrée et que celui-ci n'est ni trop proche ni trop loin du corps.
2 Dans cet exercice, le ballon est joué à l'extérieur du corps, de sorte qu'il faut rappeler à l'athlète d'incliner la plate-forme (intérieur de l'épaule) pour obtenir l'angle idéal sur le ballon.
3 La clé consiste à ne pas ralentir ou s'arrêter au moment de jouer le ballon mais de faire la passe en courant.



7.16 DÉFENSE
RÉCUPÉRATION À UN BRAS
(intermédiaire/avancé)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 6-12 ballons + 1 estrade
Minimum: 4 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 2-3 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 4 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 1 athlète + entraîneur en assistance

POINTS D'APPRENTISSAGE

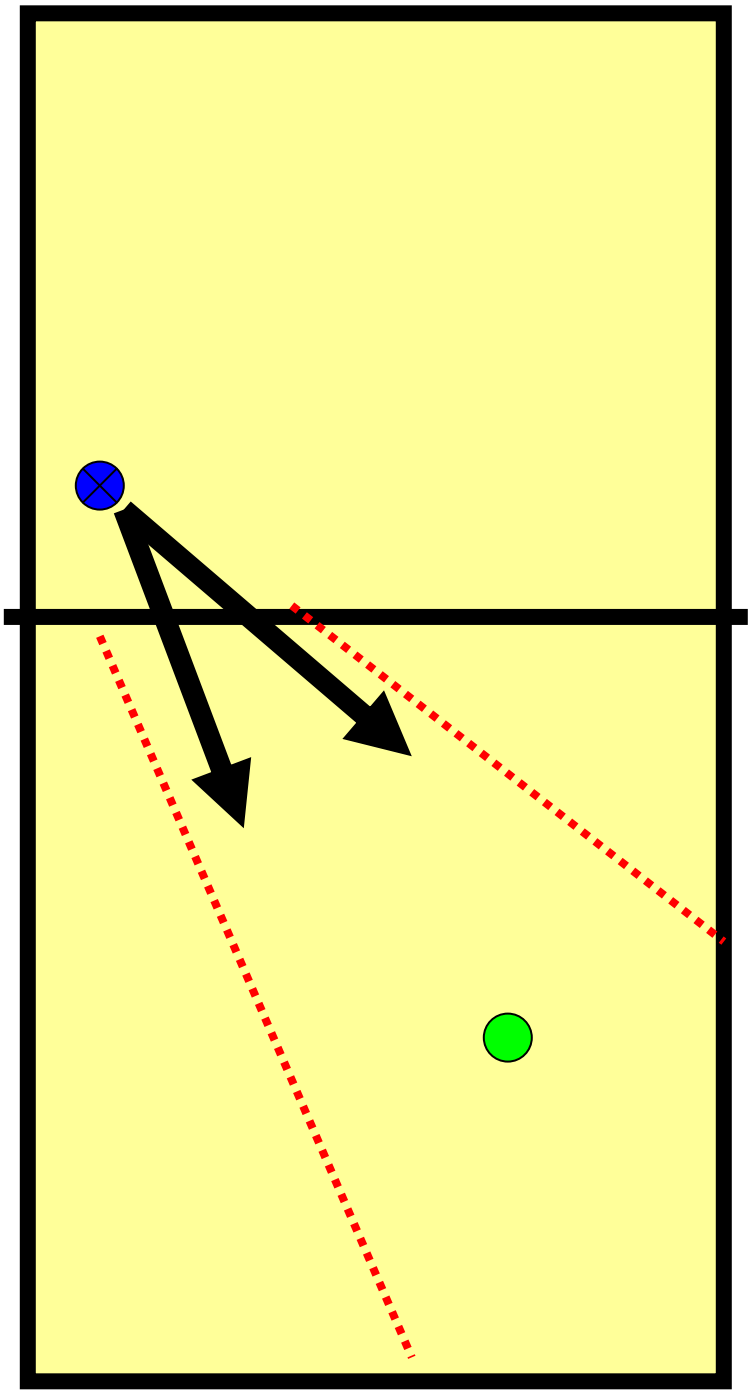
1. Rappelez au défenseur qu'il doit rester en position basse afin de pouvoir couvrir plus de terrain.
2. Les bras doivent être largement écartés et détendus, les paumes tournées vers le haut (ou au moins vers l'avant, mais pas vers le bas).
3. Il faut rappeler à l'athlète qu'il doit avancer vers le ballon.

OBJECTIF DE L'EXERCICE

L'exercice a pour but de donner à l'athlète une pratique du contrôle des récupérations en n'utilisant qu'un seul bras.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

Dans cet exercice, le défenseur se met en position basse et plonge pour les ballons qui sont frappés juste en dehors de la zone pouvant être couverte par une récupération à deux mains.
La zone vers laquelle l'entraîneur ou un athlète doit viser est indiquée par les lignes rouges en pointillé.
Commencez par des attaques lentes avant de passer peu à peu à des attaques plus rapides.
Au début, il peut être opportun de demander au défenseur d'essayer de récupérer le ballon directement au-dessus du filet comme s'il jouait le ballon en tenant une raquette de tennis à la main.
Une fois qu'il a maîtrisé ce mouvement, il peut s'exercer à diriger le ballon vers le haut en le gardant de son propre côté du filet.



VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Pour perfectionner cet exercice, le défenseur fait une feinte avant que l'attaque ne soit lancée.

7.17 DÉFENSE
DÉFENSE EN ZIGZAG AU SOL
(intermédiaire/avancé)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 3-5 ballons
Minimum: 1 ballon

PARTICIPANTS
Idéal: 2 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: autant que l'espace le permet
Minimum: 1 athlète + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

L'exercice a pour but de donner à l'athlète une pratique de la réalisation de récupérations à un bras.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

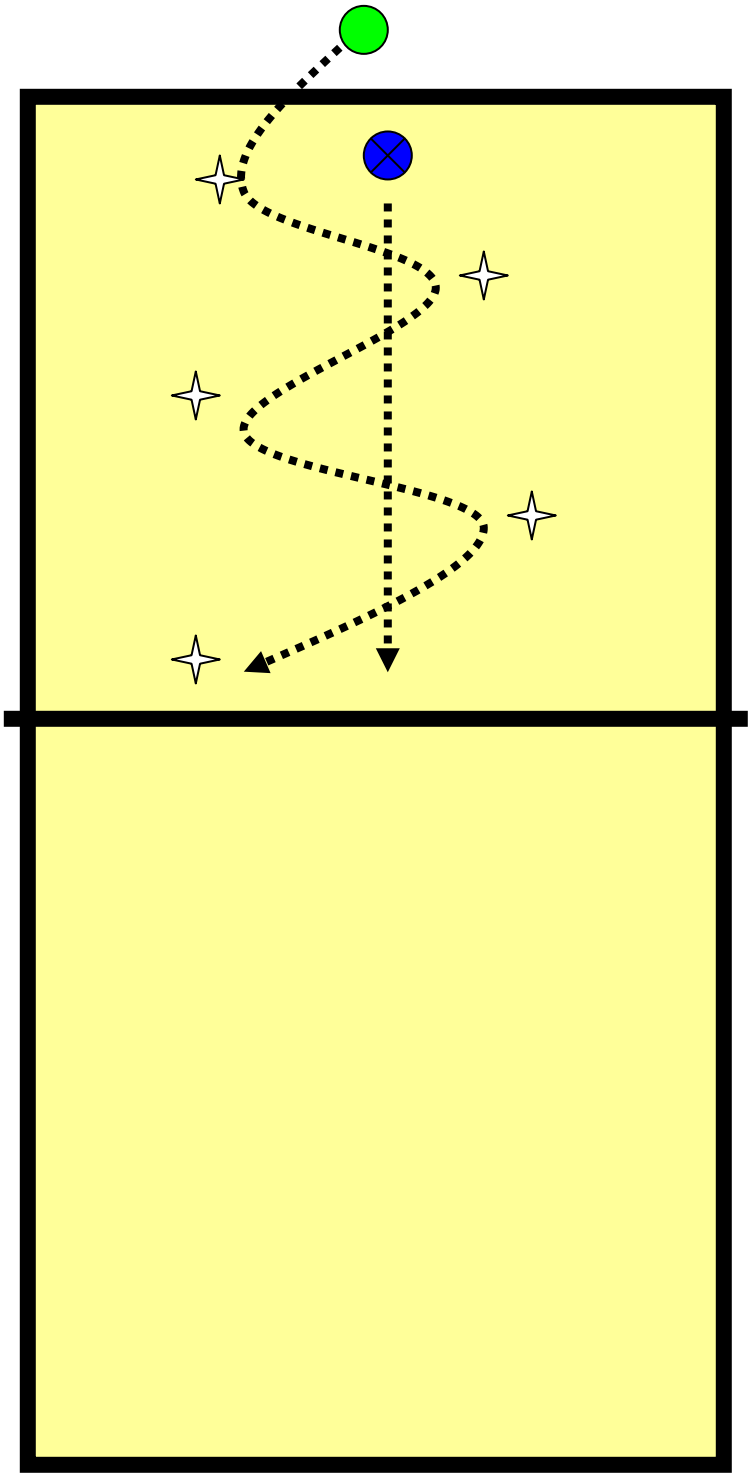
L'entraîneur ou un athlète lance un ballon vers le côté et devant un athlète qui est soit à genoux soit debout.
L'exécution de cet exercice debout est techniquement plus difficile et plus fatigante.
Après avoir lancé le ballon devant l'athlète, l'entraîneur recule et lance cette fois un ballon de l'autre côté du corps de l'athlète.
Avec seulement un athlète et l'entraîneur, les ballons peuvent être placés sur le sol avant le début de l'exercice, sinon un autre athlète peut donner les ballons à l'entraîneur.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- La station debout est plus avancée que la station à genoux.
- Le ballon est lancé au hasard d'un côté ou de l'autre.
- L'athlète se lève et joue le dernier ballon qui est récupéré.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1. Reportez-vous à l'exercice 7.1 pour les détails de la technique de la récupération à un seul bras.
2. L'athlète doit apprendre à utiliser la main la plus proche du ballon.
3. Assurez-vous que l'athlète se lève aussi rapidement que possible entre chaque jeu pour récupérer le ballon en position debout.



SITUATIONS IMITANT UN MATCH

Les jeux modifiés permettent d'enseigner des tactiques et des stratégies qui font défaut dans une approche axée exclusivement sur des compétences ou des exercices. Dans l'environnement axé sur les compétences, les techniques sont souvent enseignées de façon isolée car les exercices n'exigent pas que les athlètes réfléchissent à la pertinence de la technique en question dans une situation de jeu.

C'est sans doute en adoptant une approche de la formation axée sur le jeu que l'on développera au mieux des petits génies du jeu, surtout en beach volley où les conditions de l'environnement peuvent changer d'une minute à l'autre et où la capacité de s'ajuster a une grande incidence sur le succès.

Débutant
Les jeux pour débutants (surtout les débutants cadets) doivent être modifiés pour encourager le succès, prolonger les échanges et assurer un plaisir maximal!

Il est souvent plus utile d'enseigner aux athlètes une compréhension tactique du jeu avant de s'occuper des compétences. Les athlètes connaissent alors l'excitation du jeu proprement dit, et plus tard, lorsqu'ils comprennent pourquoi chaque technique est importante, ils acquièrent les compétences individuelles plus vite et peuvent les appliquer plus efficacement durant un match.

Les règles peuvent être adaptées d'un certain nombre de manières. On trouvera ci-dessous quelques suggestions de modifications pouvant être apportées pour les athlètes juniors:

- Tout tir passant au-dessus du filet doit être frappé. Le ballon ne peut pas être lancé au-dessus du filet.
- Un athlète peut attraper et lancer le ballon à un partenaire lors des 1er et 2ème contacts.
- Le 3ème contact ne peut pas être attrapé du tout.
- L'athlète doit être encouragé à lancer le ballon à son partenaire en l'air plutôt qu'à plat, afin de lui donner plus de temps pour se déplacer et de simuler un match de volleyball.
- Si un ballon attrapé est lâché, le point est perdu.
- Si un athlète attrape et lance, il doit rester stationnaire pendant l'action.
- Pas plus de cinq services d'affilée sont autorisés de la part d'un même athlète.
- Seulement un adulte se trouve du côté du terrain (tenant la marque), les autres devant rester assis à l'extérieur du terrain.
- Chez les jeunes, la marque n'est pas aussi importante que le plaisir de jouer.

Intermédiaire
Les jeux peuvent commencer à devenir plus réglementés au fur et à mesure que le développement des compétences des athlètes aboutit naturellement à des échanges plus longs. Il ne faut néanmoins pas sous-estimer l'efficacité des exercices en succession, car ils augmentent le nombre de touches sur le ballon dans un délai spécifique et sont excellents pour l'apprentissage.

Avancé
Les modifications des règles du jeu ne sont pas réservées aux athlètes en cours de formation. De nombreux athlètes avancés utilisent des exercices en succession modifiés pour renforcer l'endurance au jeu ou se concentrer sur des compétences spécifiques qu'ils estiment devoir perfectionner.

JEUX MODIFIÉS

En beach volley, où les conditions de l'environnement peuvent changer d'une minute à l'autre et affecter sensiblement la manière de jouer, une approche de la formation axée sur le jeu est sans doute la meilleure manière de permettre l'éclosion de jeunes talents.
Les jeux modifiés donnent aux athlètes l'occasion d'apprendre la tactique et la stratégie, ce qui n'est pas le cas lorsque l'on enseigne les compétences isolément.

EXERCICE 8.1 EXERCICE DE MOUVEMENT (débutant/intermédiaire)
EXERCICE 8.2 LE MAILLON FAIBLE (débutant/intermédiaire)
EXERCICE 8.3 QUITTE OU DOUBLE (débutant/intermédiaire)

EXERCICE 8.4 ACCUMULER DES POINTS (intermédiaire)
EXERCICE 8.5 SERVICES COURTS/TIRS ARC-EN-CIEL (intermédiaire)

EXERCICE 8.6 VIEILLE ÉCOLE, PAS DE CONTRE (intermédiaire/avancé)
EXERCICE 8.7 SERVICE/RÉCUPÉRATION/JOUTE (intermédiaire/avancé)
EXERCICE 8.8 MONARQUE DU TERRAIN (intermédiaire/avancé)
EXERCICE 8.9 SERVICE/BALLON FACILE/DESCENDANT (intermédiaire/avancé)
EXERCICE 8.10 BASEBALL (intermédiaire/avancé)
EXERCICE 8.11 1 CONTRE 1 SUR TERRAIN MODIFIÉ (intermédiaire/avancé)

EXERCICE 8.12 JEU À TIRS DEBOUT (avancé)
EXERCICE 8.13 FINIR EN 1 COUP (avancé)
EXERCICE 8.14 SMASH CONTINU (avancé)

EXERCICE 8.15 NOTES SUPPLÉMENTAIRES SUR LE *VOLESTE*

8.1 JEUX MODIFIÉS
EXERCICE DE MOUVEMENT
(débutant/intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 6-12 ballons
Minimum: 1 ballon

PARTICIPANTS
Idéal: 6 athlètes + entraîneur en assistance
Maximum: 10 athlètes + entraîneur en assistance
Minimum: 4 athlètes + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice (comme le 7.7) a pour but de renforcer la notion d'athlètes qui jouent en équipe et se déplacent ensemble pour couvrir le terrain.
Il s'agit d'un exercice épuisant qui offre un excellent entraînement physique.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

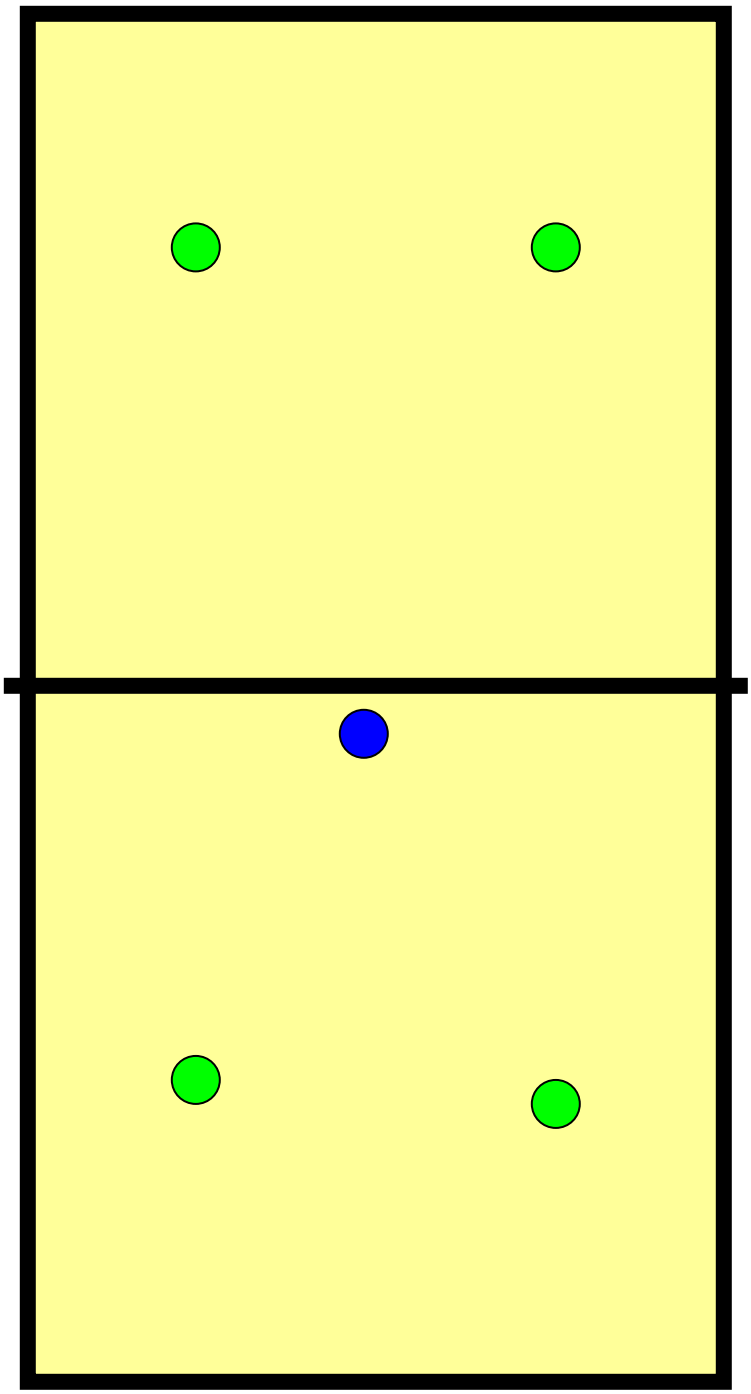
Si ce match est joué avec plus de deux équipes, un côté du terrain sera désigné comme 'gagnant' et l'autre comme 'concurrent'.
S'il n'y a que deux équipes, l'entraîneur alternera l'ordre des mouvements entre les équipes.
En cas de match impliquant trois équipes ou plus, l'équipe du côté 'gagnant' recevra un ballon facile après s'être déplacée trois fois selon les instructions de l'entraîneur et jouera l'échange.
Si cette équipe remporte l'échange, elle obtient un point et reste du côté 'gagnant'. Si elle le perd, elle reprend le côté 'concurrent' et l'équipe qui gagne l'échange prend sa place.
Dès qu'une équipe obtient plus de trois points, elle se déplace autant de fois qu'elle a de points.
Les matches sont normalement de sept points.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'introduction d'un ballon entre les athlètes augmente le niveau de difficulté, car ceux-ci doivent communiquer qui a le ballon.
- Plutôt que d'introduire un ballon facile, un ballon descendant est joué au-dessus du filet.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 Se reporter à l'exercice 7.7 pour les points d'apprentissage concernant les déplacements dans cet exercice.
2 Il faut rappeler à l'athlète qu'il doit inspirer lorsqu'il bouge et expirer lorsqu'il décolle du sable.
3 L'athlète doit veiller à conserver une technique correcte même lorsqu'il fatigue, sinon il finira par commettre des erreurs.



8.2 JEUX MODIFIÉS
LE MAILLON FAIBLE
(débutant/intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Minimum: 1 ballon
Idéal: 2-3 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 5 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 4 athlètes par côté + entraîneur en obs.
Minimum: 5 athlètes + entraîneur en observation

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice de pseudo-match donne à l'athlète une pratique du jeu avec divers partenaires et lui enseigne également à évaluer la cause principale des points perdus.
L'athlète apprend à être responsable de ses erreurs.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

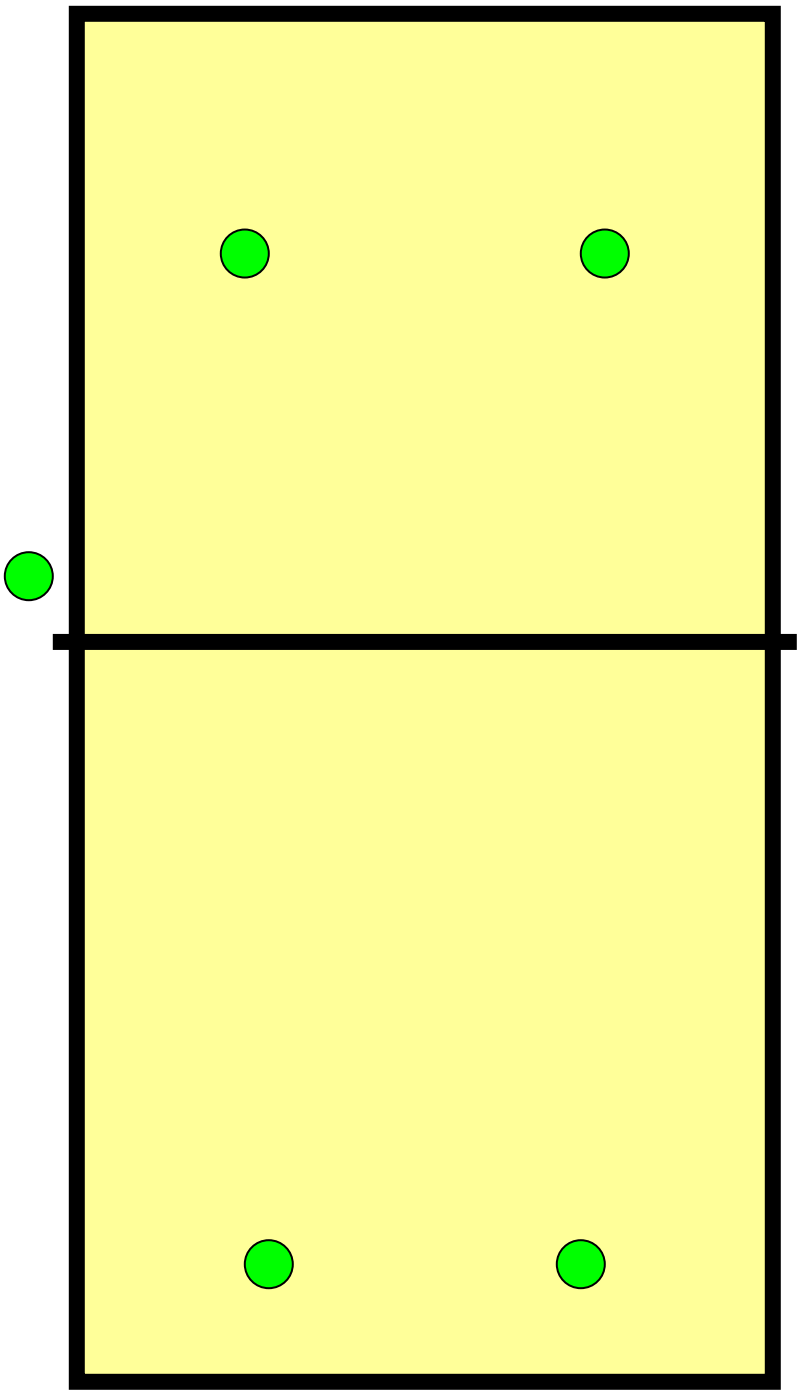
L'athlète joue comme il le ferait dans un jeu normal, avec un ou plusieurs autres athlètes sur la ligne de côté.
À la fin de chaque échange, l'athlète qui est responsable de la perte du point est sorti et remplacé par celui qui attend sur la ligne de côté.
Pour les débutants, afin d'encourager l'utilisation des trois contacts, on peut choisir d'accorder un point pour chaque contact avec le ballon.
Souvent, les points perdus sont dus à des erreurs cumulées commises par les deux partenaires. Cependant, aux fins de cet exercice, les athlètes doivent évaluer qui a commis l'erreur la plus importante, ce qui permettra de déterminer celui d'entre eux qui quittera le terrain.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'athlète commence avec dix points et perd un point chaque fois qu'il commet une erreur. Le dernier athlète à avoir encore des points gagne.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 Dans un premier temps, l'entraîneur évalue qui est le maillon faible et responsable de l'erreur. Par la suite, il confiera ce travail aux athlètes eux-mêmes: *ainsi, ces derniers apprendront à s'auto-évaluer.*
2 Encouragez l'athlète à 'améliorer' le ballon, parce que c'est comme ça qu'il courra moins de risque d'être responsable de l'erreur.



8.3 JEUX MODIFIÉS
QUITTE OU DOUBLE
(débutant/intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 4 ballons ou plus
Minimum: 3 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 4 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 6 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 4 athlètes + entraîneur en assistance

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 L'athlète doit veiller à conserver une technique correcte même lorsqu'il fatigue, sinon il finira par commettre des erreurs.
2 Afin de le guider dans ses décisions, encouragez l'athlète à évaluer comment il se sent ainsi qu'à estimer comment l'autre équipe peut se sentir.
3 Demandez à l'athlète d'analyser la manière dont sa stratégie offensive peut changer selon que l'adversaire est fatigué ou en pleine forme.

OBJECTIF DE L'EXERCICE

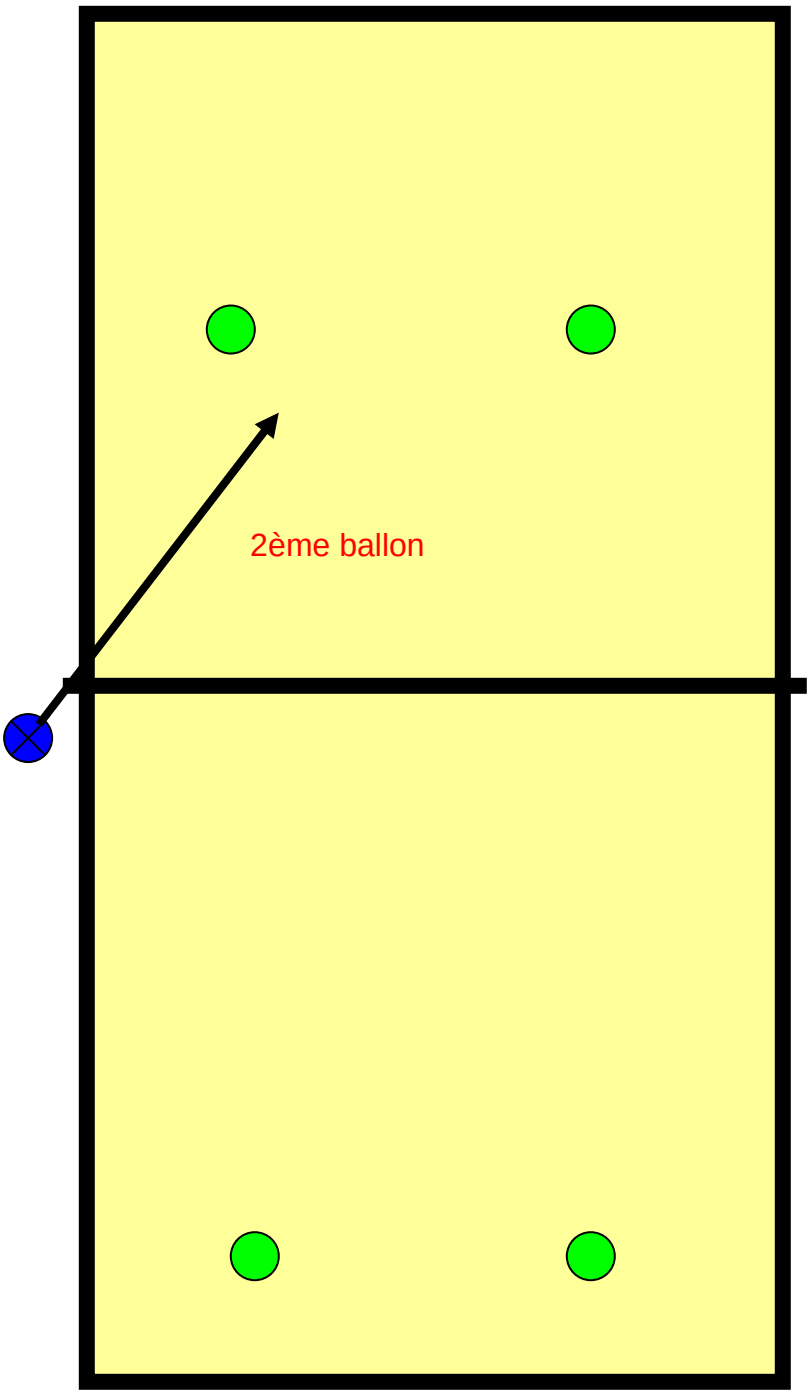
Ce jeu permet à l'athlète de prendre des risques pour gagner des points.
En outre, il favorise l'athlète qui est en meilleure condition physique.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

Les athlètes jouent un échange comme dans un jeu normal.
L'équipe qui remporte l'échange obtient l'occasion de faire 'quitte ou double' sur les points en recevant un ballon descendant.
Le 2ème échange entraîne des points qui sont quitte ou double pour l'équipe qui a gagné l'échange initial et a choisi de doubler.
On peut également prévoir un jeu 'quitte ou triple' où l'équipe reçoit un 3ème ballon.
Ce jeu permet aux équipes de prendre rapidement l'avantage.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'athlète commence sur le sable et fait une roulade ou un sprint vers le filet depuis la ligne de base avant de recevoir les 2ème et 3ème ballons.



8.4 JEUX MODIFIÉS
ACCUMULER DES POINTS
(intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 4 ballons
Minimum: 1-2 ballons

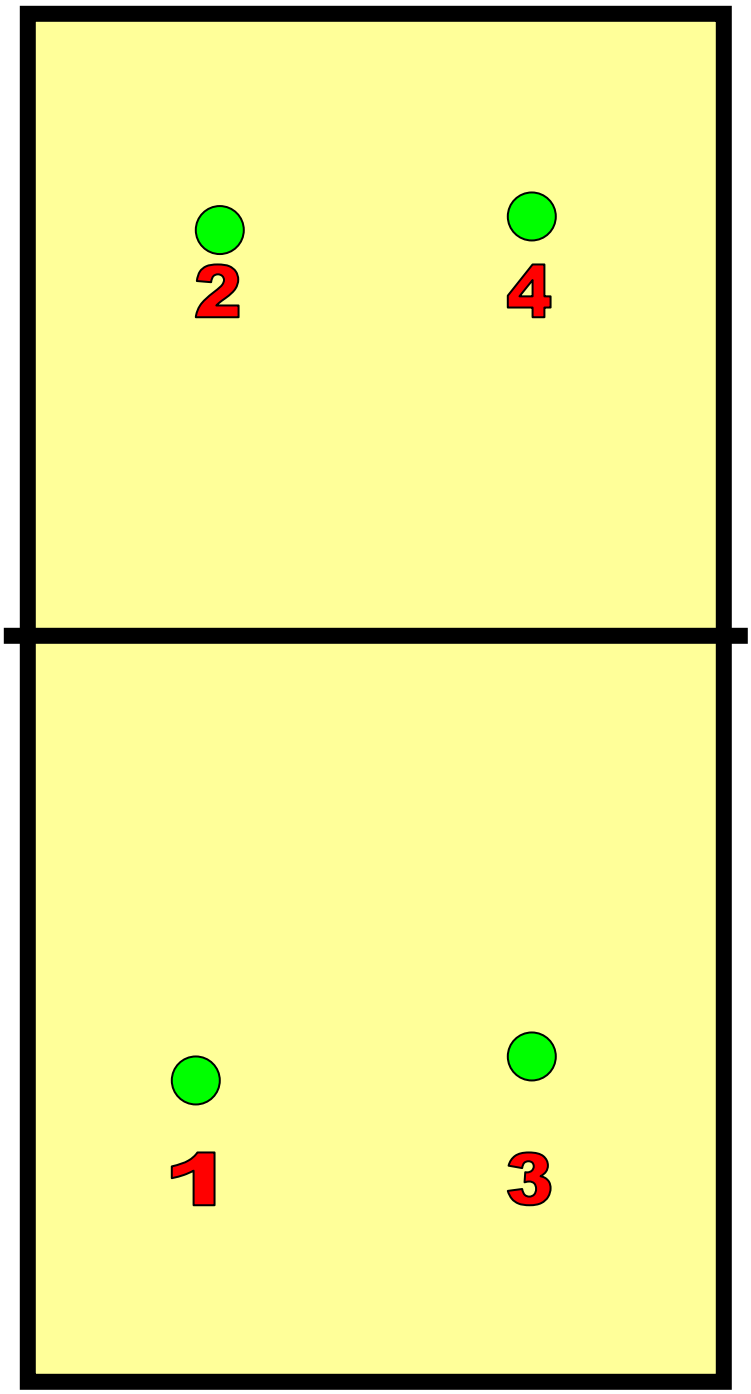
PARTICIPANTS
Idéal: 4 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: jusqu'à 6 athlètes + entraîneur en obs.
Minimum: 4 athlètes + entraîneur en observation

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 L'athlète doit se concentrer sur un jeu à la fois.
2 L'athlète qui a reçu plusieurs services d'affilée doit veiller à conserver une technique correcte lorsqu'il commence à fatiguer, sinon il risque de commettre des erreurs.
3 Il doit apprendre à gérer une forme de pression différente tenant à ce qu'il sait qu'il va recevoir des services répétés.

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice permet à l'athlète de se mesurer à ses partenaires dans un contexte de jeu normal. En outre, chaque athlète sait qu'il recevra des services consécutifs jusqu'à ce qu'il perde l'échange, de sorte que cet exercice contient un élément de défi et de pression différent d'un jeu normal.



DESCRIPTION DE L'EXERCICE

Dans cet exercice, les règles du jeu normales s'appliquent, à ceci près que chaque athlète reçoit constamment un service jusqu'à ce que son équipe perde l'échange.
Le service passe ensuite à l'athlète 2 jusqu'à la perte de l'échange et ainsi de suite.
L'athlète ajoute à sa marque chaque fois que l'occasion de marquer sur le service lui revient.
Les services manqués comptent comme des points pour le receveur.
Le premier athlète à 15 points gagne le match – assurez-vous que chaque athlète obtienne un nombre égal d'occasions de marquer.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'athlète obtient deux points s'il marque avec un type de tir particulier.
- Si les services manqués ne comptent pas comme point pour le receveur, le jeu est plus dur et prend plus de temps à terminer.

8.5 JEUX MODIFIÉS
SERVICES COURTS/TIRS ARC-EN-CIEL
(intermédiaire)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 6-8 ballons
Minimum: 4 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 8 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: jusqu'à 12 athlètes + entraîneur en obs.
Minimum: 6 athlètes + entraîneur en observation

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice se concentre sur les services courts et le fait de frapper des tirs en arc-en-ciel.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

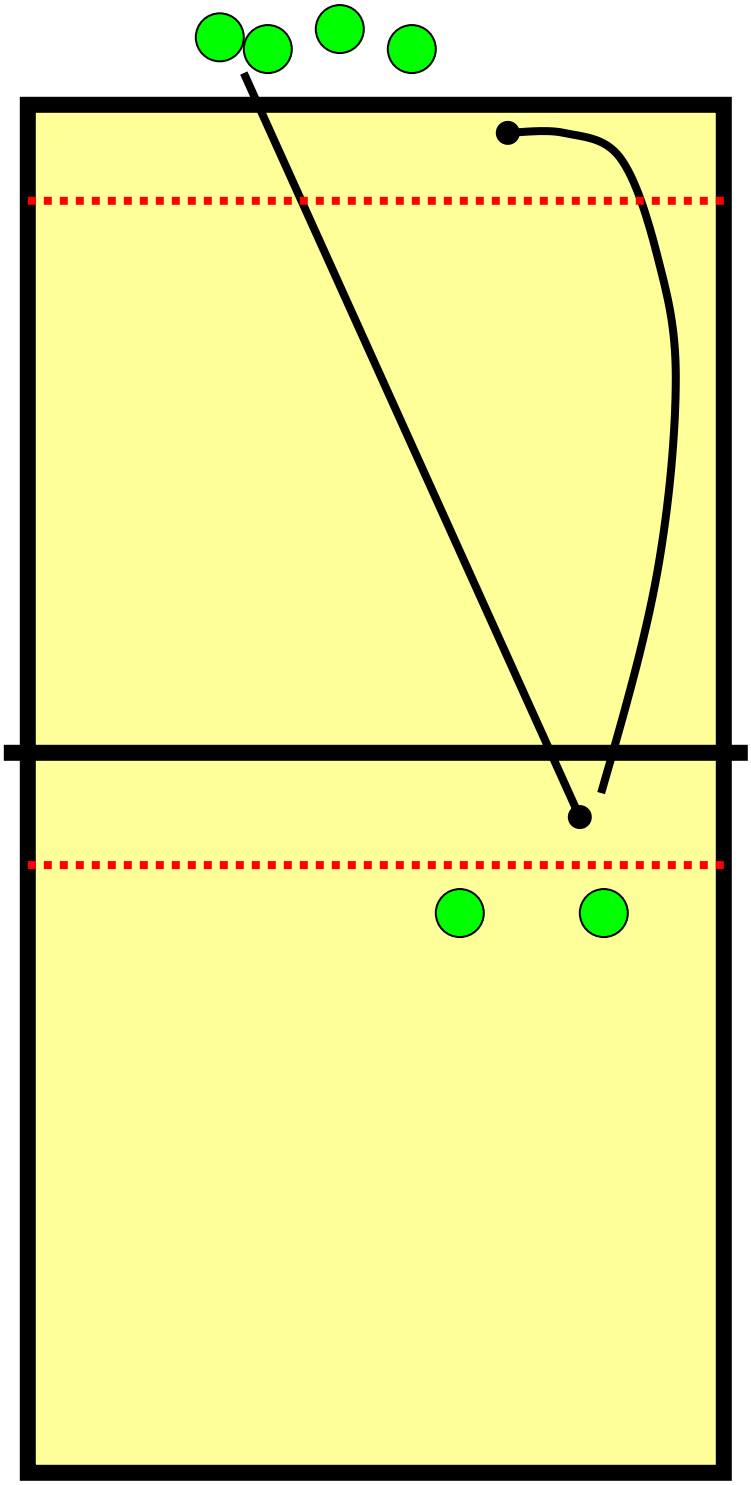
L'athlète à la ligne de base fait un service court pour l'équipe qui réceptionne.
Celle-ci joue le ballon avec un tir en arc-en-ciel par dessus l'équipe située de l'autre côté du filet.
Les paires de chaque côté du filet sont indépendantes les unes des autres – elles ne jouent PAS jusqu'au bout leurs attaques mutuelles.
Les équipes obtiennent un point chaque fois que leur attaque atterrit dans le dernier mètre du terrain.
Cet exercice peut se dérouler en tant que tel ou bien être transformé en compétition entre équipes. On peut demander aux équipes de collaborer et de se mesurer pour être la première à 10 points.
À titre alternatif, on peut demander aux équipes de lutter pour obtenir des points individuels – l'athlète qui obtient un point peut rester et continuer à marquer.
Le diagramme ne montre qu'un côté de l'exercice – la même chose se passerait de l'autre côté.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Des cibles sont ajoutées dans chaque coin éloigné.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1. L'adversaire aura plus de mal à marquer sur un service court et difficile.
2. À l'attaque, l'athlète doit se placer sous le ballon pour produire un meilleur tir en arc-en-ciel.
3. Il doit veiller à revenir en place pour l'attaque après avoir passé le service court.



8.6 JEUX MODIFIÉS
VIEILLE ÉCOLE – PAS DE CONTRE
(intermédiaire/avancé)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 2-3 ballons
Minimum: 1 ballon

PARTICIPANTS
Idéal: 4 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 6-8 athlètes (en format roi et reine)
Minimum: 4 athlètes + entraîneur en observation

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice, qui se concentre sur la défense avec les deux défenseurs à l'arrière, est excellent pour améliorer les compétences d'anticipation.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

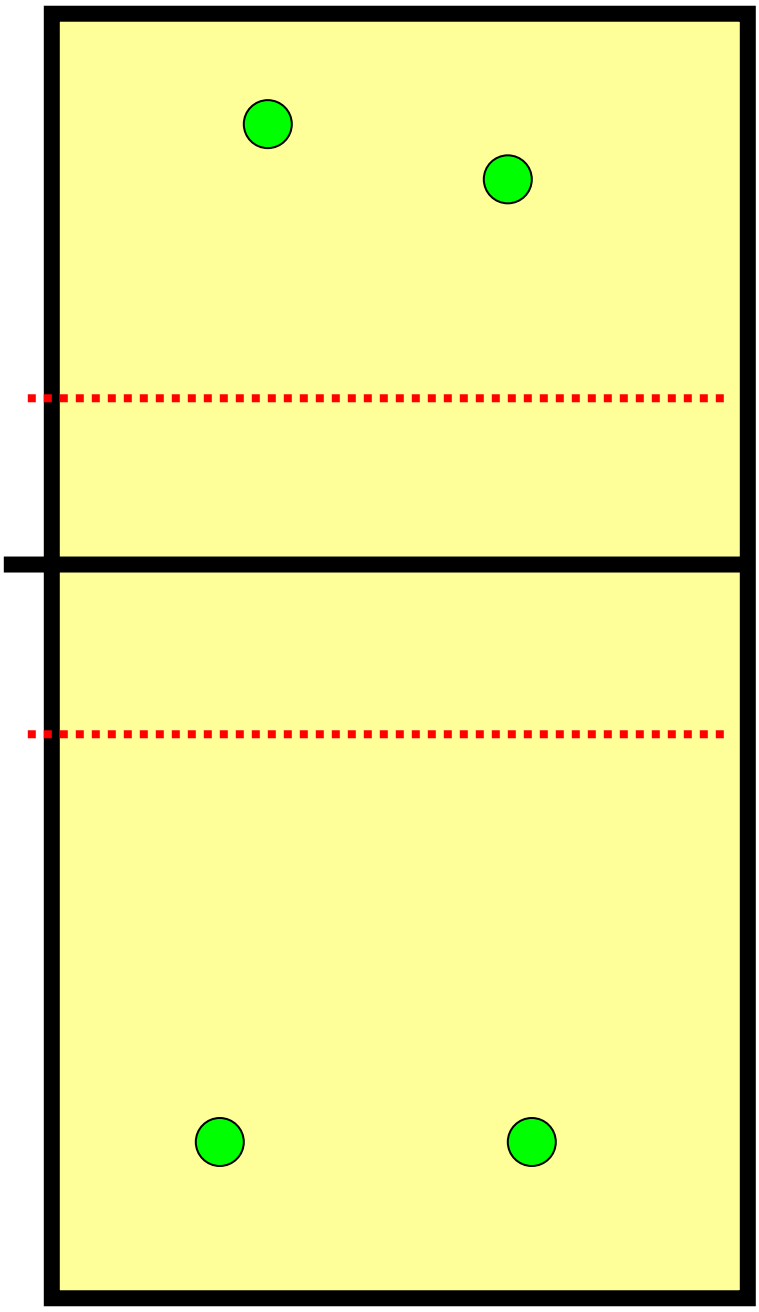
Le jeu est disputé normalement, si ce n'est que l'attaquant doit quitter le terrain derrière une ligne à 2,40 m qui a été tracée dans le sable.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- La ligne est déplacée à 1,80 m.
- Le jeu à deux touches est pratiqué.
- L'athlète tombe à terre chaque fois que le ballon franchit le filet.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 L'athlète doit être en position défensive basse avant tout contact avec le ballon, afin de renforcer son aptitude à se déplacer vers n'importe quel ballon attaqué loin de lui.
2 Il doit s'efforcer avant tout de deviner l'endroit où l'attaquant va mettre le ballon. Pour ce faire, il doit observer la position du ballon sur les épaules de l'attaquant, estimer les tendances de ce dernier, suivre son approche afin de déterminer si le ballon sera frappé en force ou en douceur, et évaluer les conditions de vent pour déterminer les tirs à haut ou à faible risque.



8.7 JEUX MODIFIÉS
SERVICE, RÉCUPÉRATION, JOUTE
(intermédiaire/avancé)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 10 ballons ou plus
Minimum: 3 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 4 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 8 athlètes + entraîneur en assistance
Minimum: 4 athlètes + entraîneur en assistance

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 L'athlète doit veiller à rester discipliné lorsqu'il est fatigué.
2 Il doit se concentrer sur un échange à la fois et ne pas penser aux jeux à venir.

OBJECTIF DE L'EXERCICE

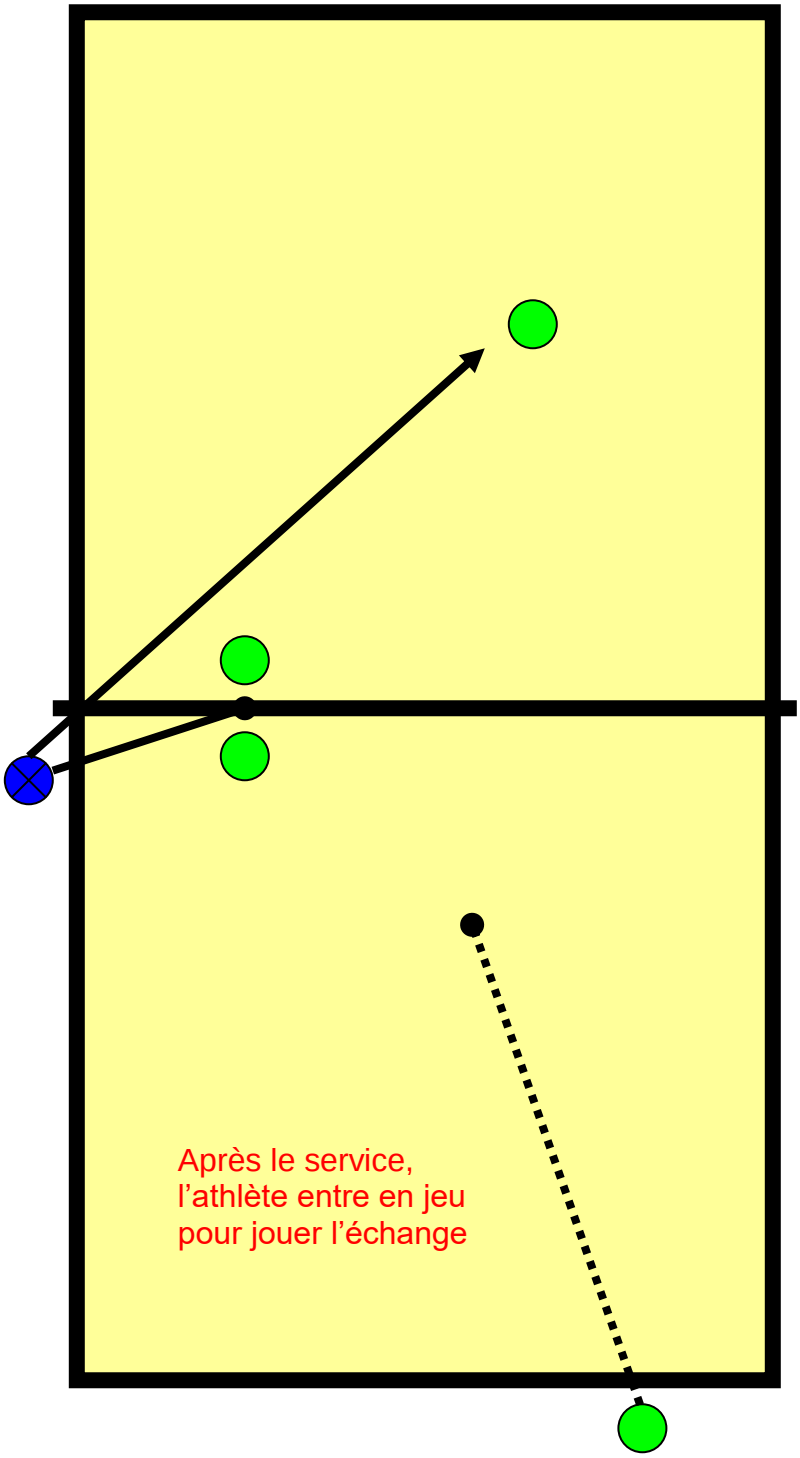
Cet exercice se concentre sur le changement de service suivi par des mouvements spécifiques effectués par le défenseur et le contreur.
Il s'agit d'un exercice physiquement exigeant qui est excellent pour développer l'endurance.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

L'exercice est débuté par un service et le jeu d'un échange normal.
À la fin de l'échange, l'entraîneur attaque alors un ballon vers le défenseur de l'équipe qui réceptionne et ce ballon est également joué.
L'entraîneur lance alors un ballon en l'air entre les contreurs pour qu'ils joutent, et le ballon est joué.
Le jeu est ensuite répété avec l'autre équipe au service.
Il existe pour ce jeu un certain nombre d'options de marque différentes, l'une étant que les équipes obtiennent un point chaque fois qu'elles gagnent par 3:0.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'entraîneur demande au défenseur et au contreur de faire un jeu dans une situation qu'il souhaite voir pratiquer.
- Le nombre de ballons est augmenté à cinq, le défenseur et le contreur en obtenant chacun deux.



8.8 JEUX MODIFIÉS
MONARQUE DU TERRAIN
(intermédiaire/avancé)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 10 ballons ou plus
Minimum: 4 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 6 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: jusqu'à 8 athlètes + entraîneur en obs.
Minimum: 5 athlètes + entraîneur en observation

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Conçu pour des situations comprenant plus de deux équipes, cet exercice constitue une bonne variation sur le jeu normal.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

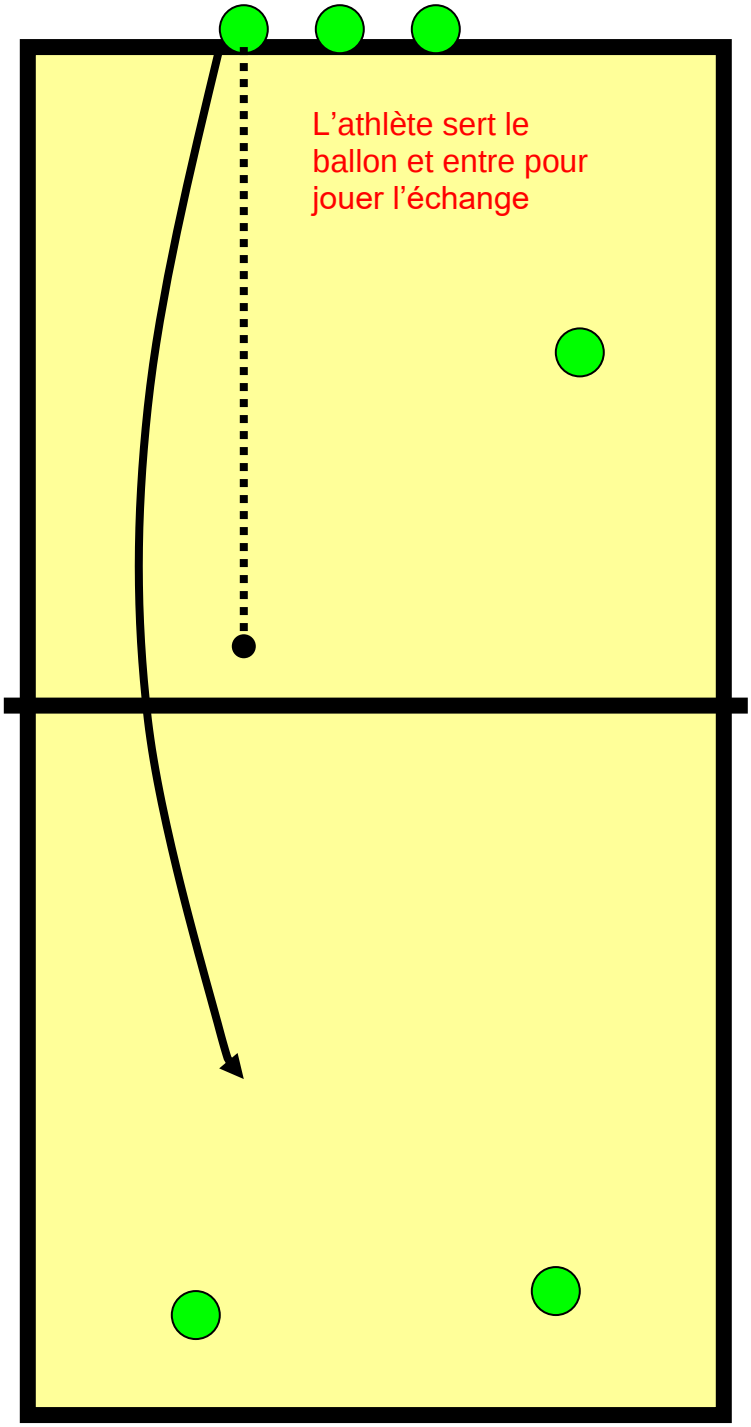
L'exercice implique de désigner un côté du terrain comme étant le côté 'points' et l'autre le côté 'challenger'.
Les athlètes se mettent par deux et servent pour lancer l'échange du côté 'challenger'.
Si l'équipe au service gagne l'échange, elle passe de l'autre côté du filet, du côté 'points', où elle obtient l'occasion de gagner un point.
Si l'équipe du côté 'points' remporte l'échange, elle reçoit un point et reste du côté 'points'.
Selon le but poursuivi par l'exercice, les règles peuvent stipuler que le receveur obtient ou non des points pour les services manqués.
Si les services manqués ne comptent pas pour des points, le travail de toute l'équipe du côté 'points' sera plus difficile. De même, les règles peuvent stipuler que les équipes obtiennent ou non des points pour le fait de passer du côté 'points'.
Une option supplémentaire consiste à stipuler que l'équipe du côté 'points' a droit à deux erreurs avant d'être sortie.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'entraîneur envoie un ballon traversant à l'équipe du côté 'points' si elle gagne; elle devra alors remporter le 2ème échange pour obtenir un point.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 L'athlète doit réfléchir aux règles de service et modifier sa stratégie en conséquence. S'il n'y a pas de sanction pour les erreurs de service, l'athlète prendra davantage de risques.



8.9 JEUX MODIFIÉS
SERVICE/BALLON FACILE/BALLON DESCENDANT
(intermédiaire/avancé)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 6-12 ballons
Minimum: 3 ballons

PARTICIPANTS
Idéal: 4 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: jusqu'à 8 athlètes + entraîneur en obs.
Minimum: 4 athlètes + entraîneur en assistance

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 L'athlète doit se concentrer sur un jeu à la fois.
2 Lorsqu'il est fatigué, il doit se concentrer d'autant plus sur sa technique sous peine de commettre des erreurs.
3 Demandez à l'athlète d'analyser comment sa stratégie en attaque peut changer selon que l'adversaire est fatigué ou en pleine forme.

OBJECTIF DE L'EXERCICE

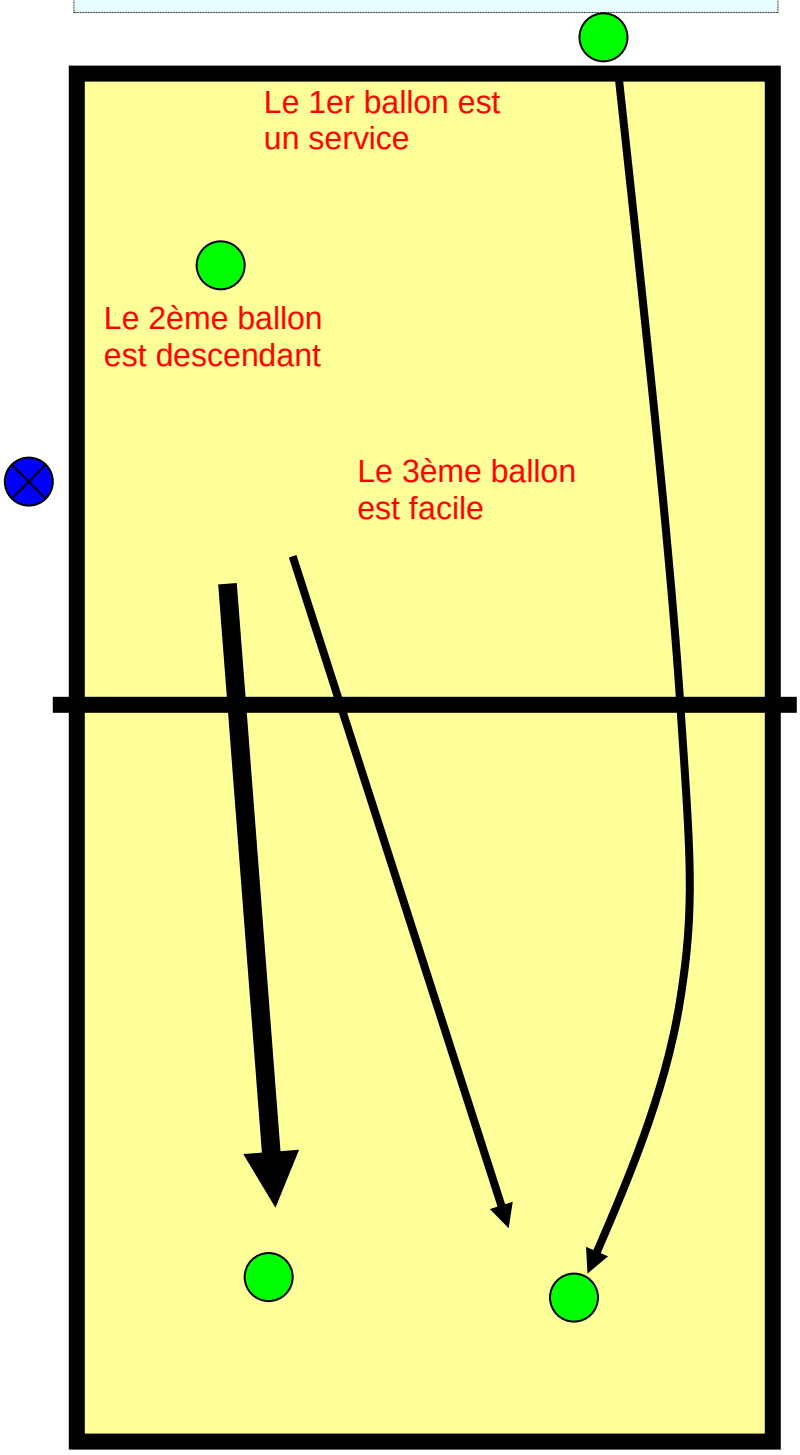
Cet exercice aide à développer l'endurance car il est physiquement exigeant.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

L'exercice peut être pratiqué de plusieurs manières différentes en fonction des objectifs de l'entraîneur et du niveau de compétence des équipes.
Assimilable à un jeu, l'exercice commence par un service et un échange normal.
Une option consiste alors à demander à l'équipe qui vient de gagner l'échange de recevoir un ballon facile puis un ballon descendant, et de les jouer.
Si l'équipe gagne par 3:0, elle obtient un point.
Si les équipes terminent sur une marque de 2:1 ou de 1:2, alors il y a match nul.
Après une série de trois ballons, le service peut aller à l'équipe adverse, ou bien on peut demander à l'équipe qui a gagné deux ballons sur trois de choisir de servir ou de recevoir
S'il y a un côté fort s'agissant du vent, les équipes doivent changer de camp régulièrement.
Si une équipe ne réussit à gagner aucun des trois échanges, l'adversaire doit aussi obtenir un point.
L'entraîneur peut engager le ballon facile et le ballon descendant lui-même ou peut lancer un ballon en l'air pour que l'athlète en fasse un ballon descendant ou un ballon facile.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Une série de cinq ballons est jouée.
- Il est plus difficile d'obtenir un point si les services manqués ne comptent pas.



8.10 JEUX MODIFIÉS
BASEBALL
(intermédiaire/avancé)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 3-4 ballons
Minimum: 1 ballon

PARTICIPANTS
Idéal: 4 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 6 athlètes + entraîneur en assistance
Minimum: 4 athlètes + entraîneur en observation

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice est une variation du jeu avec un système de marque pour le plaisir.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

Equipe en réception = équipe à la batte
Equipe au service = équipe qui lance

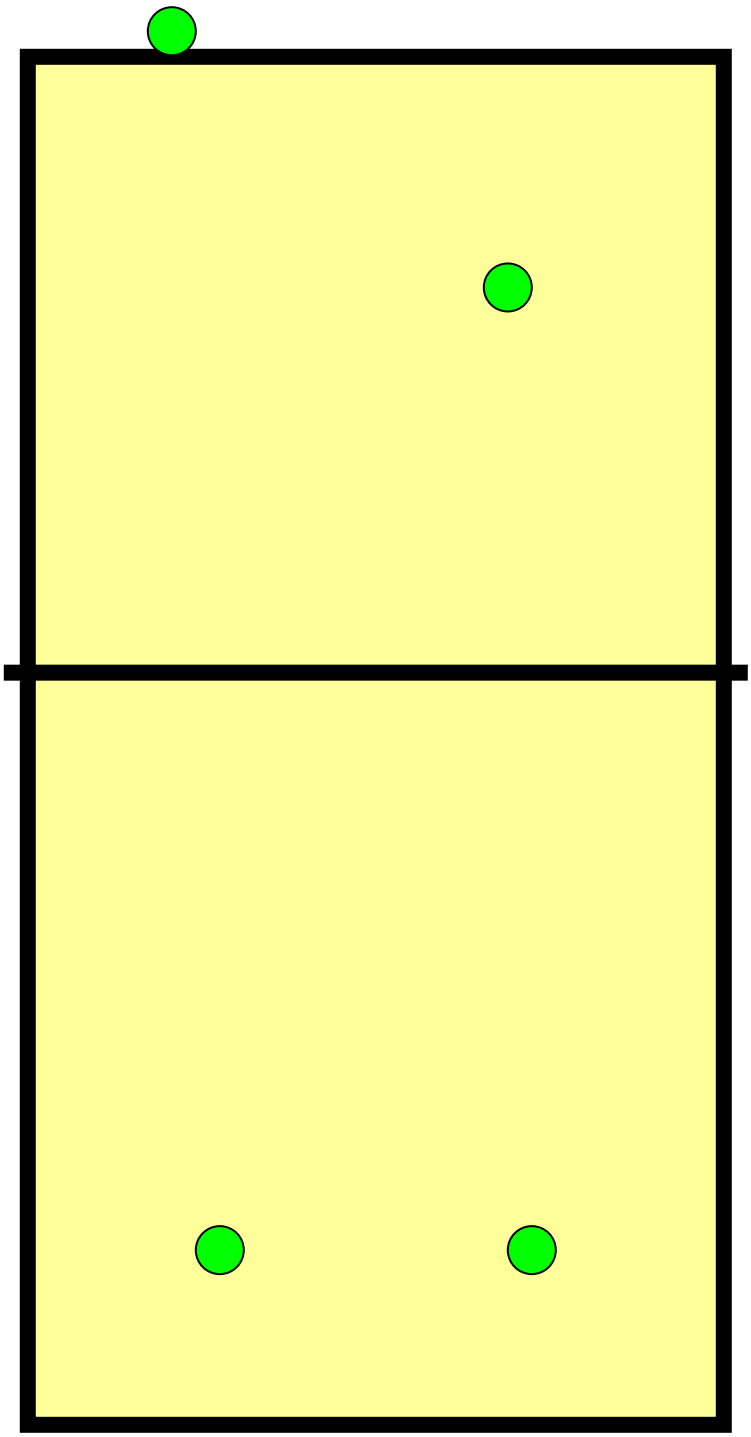
Point direct sur service = élimination et changement.
Le service manqué est une base.
Si l'équipe en réception perd un échange, elle est éliminée.
Si une équipe remporte l'échange, elle obtient une base.
L'équipe en réception doit remporter quatre échanges pour obtenir un *home run* et un point.
Après trois éliminations, l'équipe passe du service à la réception.
Lorsque l'équipe entre pour battre à nouveau (recevoir) elle recommence avec des bases vides.
Le jeu peut être joué avec un certain nombre de tour de battes et c'est l'équipe qui a obtenu le plus de points qui gagne.
Un tableau blanc peut être utile au début pour aider les jeunes athlètes à visualiser ce qui se passe sur le terrain.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- La situation est plus difficile pour l'équipe en réception (à la batte) si les services manqués ne comptent pas comme une base.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 Encouragez l'athlète, après chaque échange, à visualiser ce qui s'est passé sur le terrain et à évaluer sa stratégie en conséquence.



8.11 JEUX MODIFIÉS
1 CONTRE 1 MODIFIÉ
(*VOLESTE* À 2 ET 3 TOUCHES)

(intermédiaire/avancé)

ÉQUIPEMENT

Idéal: autant de ballons que possible
Minimum: 1 ballon

PARTICIPANTS

Idéal: 2 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: jusqu'à 4 athlètes par terrain + entr. en obs.
Minimum: 1 athlète + entraîneur participant

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice permet à l'athlète d'effectuer un nombre maximal de répétitions de la passe avec l'avant-bras, de la récupération, du placement et du smash.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

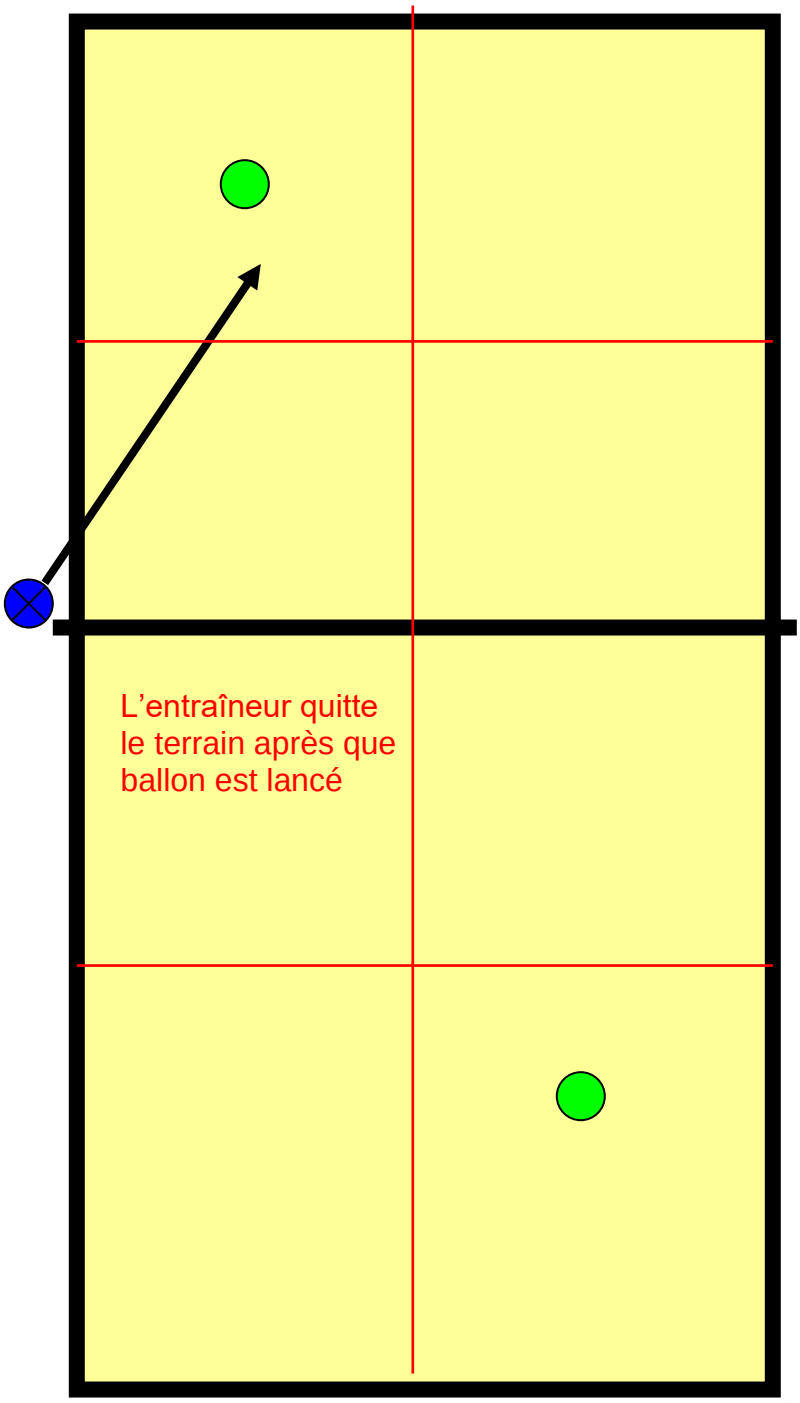
Dans ce jeu, l'athlète joue soit à deux touches soit à trois touches de 1 contre 1.
Ce jeu est disputé sur un terrain modifié (soit long et mince, soit court et large).
L'entraîneur lance le ballon en jeu et l'échange est joué.
L'athlète peut faire deux ou trois touches sur le ballon.
Le gagnant de l'échange obtient le point.
Les équipes jouent jusqu'à une marque fixée d'avance et changent ensuite de côté.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'athlète sert le ballon.
- L'entraîneur lance le ballon vers le gagnant de l'échange afin qu'il joue pour tenter d'obtenir un point de plus.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 L'athlète doit jeter un coup d'œil à l'adversaire avant de frapper le ballon pour voir où il va afin de pouvoir jouer le ballon loin de lui.
2 Il doit se concentrer sur le fait de jouer la passe et de placer vers l'avant vers le filet dans un jeu à 3 touches.
3 Après chaque jeu, l'athlète reprend rapidement la position de base pour avoir le plus de chances de faire un bon jeu sur le ballon suivant.



8.12 JEUX MODIFIÉS
JEU À TIRS DEBOUT
(avancé)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 2-3 ballons
Minimum: 1 ballon

PARTICIPANTS
Idéal: 4 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 8 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 3 athlètes + entraîneur participant

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice se concentre sur la défense avec deux défenseurs en arrière.
En outre, il renforce le contrôle du ballon et peut être physiquement exigeant.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

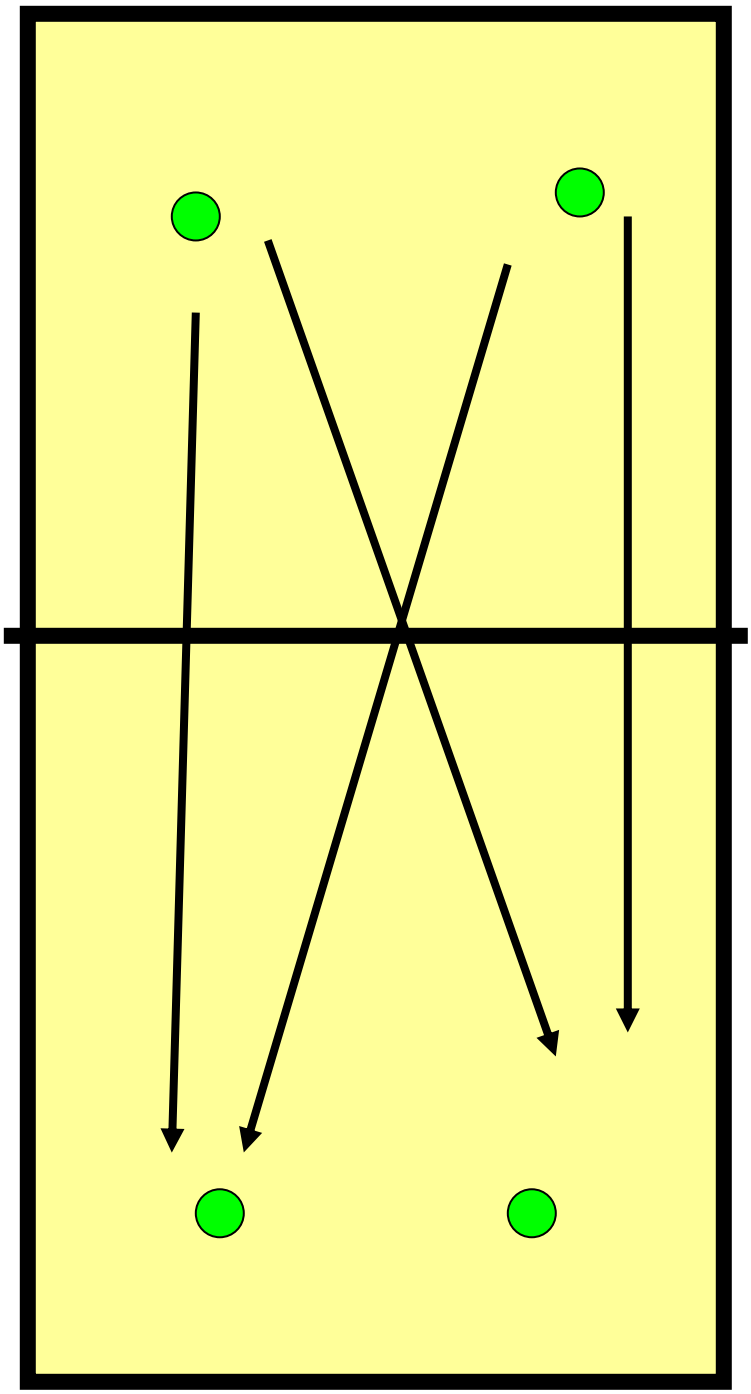
Ce jeu modifié est semblable à l'exercice d'attaque 5.9, si ce n'est qu'il est compétitif plutôt que coopératif.
Dans ce jeu, un côté vise uniquement la ligne alors que l'autre vise seulement l'angle.
Une bonne règle à appliquer est qu'après que le ballon a franchi le filet trois fois, les équipes peuvent marquer sur leur attaque.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Si une équipe est nettement plus forte que l'autre, une règle est introduite selon laquelle la plus forte des deux reçoit des ballons au hasard de la part de son adversaire, mais est obligée de contre-attaquer le ballon en exécutant le coup contraire de celui qui a été reçu.
- Alternativement, une équipe est autorisée à frapper le ballon en force tandis que l'autre ne doit jouer que des tirs amortis.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 Sensibilisez l'athlète à l'endroit où se trouve la cible en l'encourageant à regarder fréquemment le terrain adverse.
2 Il doit se mettre en position défensive basse pour se donner une meilleure chance de récupérer des ballons qui ne seraient pas frappés directement vers lui.



8.13 JEUX MODIFIÉS
FINIR EN 1 COUP
(avancé)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 3 ballons ou plus
Minimum: 1 ballon

PARTICIPANTS
Idéal: 3 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 6 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 2 athlètes + entraîneur en assistance

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Il s'agit d'un bon exercice pour améliorer la forme physique et la précision de l'attaque.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

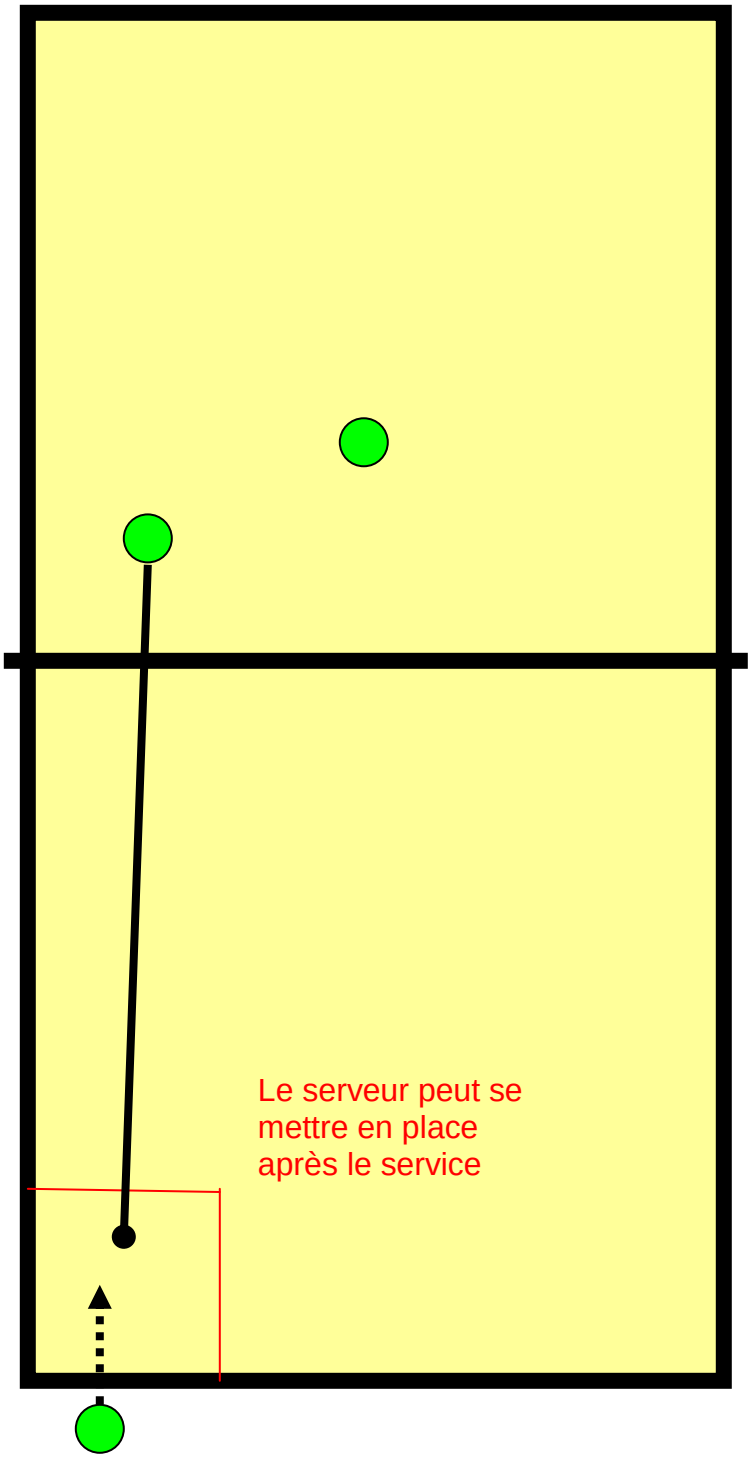
L'entraîneur ou un athlète choisit un point où l'attaquant doit frapper (l'exemple montre le coin éloigné) puis sert le ballon.
L'athlète reçoit le service et attaque le ballon vers l'endroit choisi.
Après avoir servi le ballon, l'entraîneur se rend à l'endroit désigné et se prépare à défendre l'attaque imminente.
L'entraîneur ou un athlète récupère le ballon frappé directement pour le renvoyer au-dessus du filet à l'adversaire qui essaye de jouer l'échange à nouveau.
Avec des athlètes avancés, on peut exiger que le ballon soit un tir amorti, sinon l'échange risque de se terminer rapidement.
Si le smash manque l'endroit choisi, le serveur obtient le point.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- Les endroits les plus proches du filet sont plus difficiles pour un attaquant.
- Agrandir la zone cible afin de donner à l'attaquant un plus grand avantage.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1 L'athlète débutant doit se concentrer sur la passe car cela permettra une meilleure attaque.
2 Il faut rappeler à l'athlète qu'il doit conserver une approche de smash normale (pas directement vers la cible) et utiliser le poignet pour tourner le ballon si nécessaire.



8.14 JEUX MODIFIÉS
SMASH CONTINU
(avancé)

ÉQUIPEMENT
Idéal: 3-4 ballons
Minimum: 1 ballon

PARTICIPANTS
Idéal: 4 athlètes + entraîneur en observation
Maximum: 8 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 3 athlètes + entraîneur participant

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Cet exercice vise à développer le jeu de tir en obligeant l'athlète à jouer le ballon sur le terrain. Outre le développement du contrôle du ballon, il renforce la stratégie consistant à jeter un coup d'œil vers l'adversaire avant de frapper.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

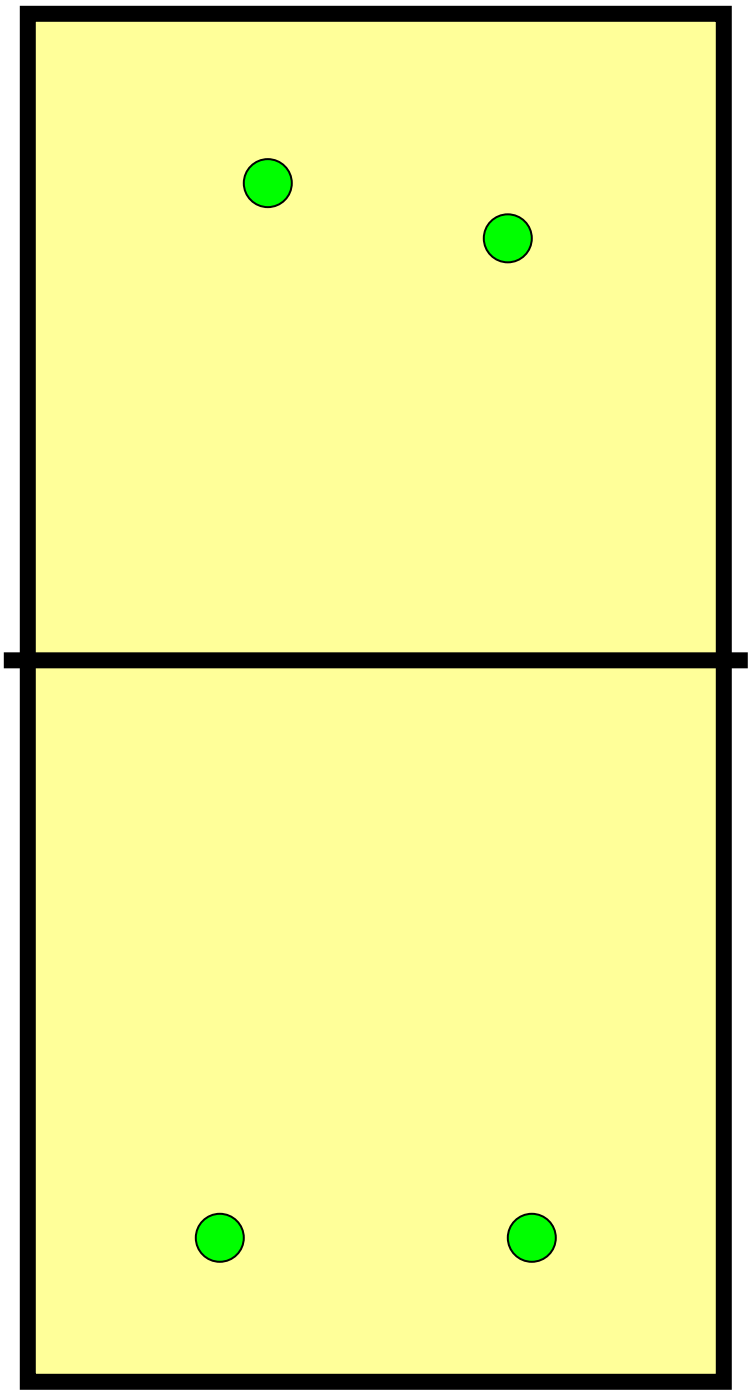
Les règles du jeu normales s'appliquent, si ce n'est que l'athlète n'est pas autorisé à sauter.
On peut introduire des règles supplémentaires telles que les doubles points pour tout ballon qui touche le sol sans avoir été touché par un joueur, afin d'encourager un meilleur engagement.
Une règle supplémentaire pour augmenter la communication entre l'athlète et son partenaire consiste à demander à celui qui place d'annoncer un tir spécifique.

VARIANTES OU MODIFICATIONS

- L'athlète monte de chaque côté du filet après que le ballon a franchi celui-ci.
- Il tombe au sol chaque fois que le ballon franchit le filet.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1. La clé pour l'athlète consiste à jeter constamment un regard vers l'adversaire afin de savoir où il se trouve et de mettre les pieds sous le ballon afin d'être en bonne position pour jouer n'importe quel tir.
2. L'athlète doit veiller à tenir le coude élevé lorsqu'il attaque le ballon.
3. Il faut rappeler à l'athlète d'être en position basse et prêt à se déplacer avant le tir car, dans cet exercice, il est peu probable que le ballon soit frappé directement vers l'adversaire.



8.15 JEUX MODIFIÉS
NOTES SUPPLÉMENTAIRES SUR LE *VOLESTE*

ÉQUIPEMENT
Idéal: 6-12 ballons
Minimum: 1 ballon

PARTICIPANTS
Idéal: n'importe quel nombre, en fonction de la place
Maximum: 12 athlètes + entraîneur en observation
Minimum: 1 athlète + entraîneur participant

OBJECTIF DE L'EXERCICE

L'objectif principal sur n'importe quel jeu de *voleste* est de renforcer les compétences de défense.

POINTS D'APPRENTISSAGE

1. Il faut rappeler à l'athlète l'utilité de se mettre en position basse et se préparer avant que l'adversaire ne fasse son jeu – cela signifie non simplement se mettre en position basse, mais aussi être prêt à se déplacer rapidement vers le ballon.
2. L'athlète doit aussi apprendre que, dans une situation de 1 contre 1, le fait de revenir vers le milieu du terrain après avoir fait un jeu lui donnera une meilleure chance d'obtenir le ballon suivant car cela ne laisse aucune partie du terrain sans défense.
3. L'athlète doit jouer le ballon loin de l'adversaire, en l'obligeant à bouger: plus ce dernier bouge, plus il est probable qu'il commettra des erreurs.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE

- Un contre un – une passe (bon format pour les débutants sur un petit terrain ou pour les avancés sur un terrain de taille normale).
- Un contre un – deux passes (deux manchettes ou une manchette et un smash).
- Un contre un – trois touches.
- Deux contre deux – une passe seulement de chaque côté.
- *Voleste* court/large utilisant un terrain court/large.
- *Voleste* étroit/long utilisant un terrain étroit/long.
- *Voleste* à travers le terrain lorsque les athlètes jouent d'un côté du terrain à l'autre.

OPTIONS DE MARQUAGE

- Des athlètes positionnés de part et d'autre du filet s'opposent par paires ou individuellement jusqu'à l'obtention d'un nombre de points donné. Par exemple, les athlètes de grande taille d'un côté face aux athlètes de petite taille de l'autre.
- Le premier athlète ou la première équipe à atteindre un nombre de points donné.
- Les athlètes ou l'équipe commencent avec un nombre de points donné et perdent des points à chaque erreur.
- L'athlète qui commet une erreur est sorti du terrain et remplacé, comme dans l'exercice 8.2. du maillon faible.
- Pour changer, revenez à la marque 'changement de service ancienne mode'.
- Disposez plusieurs d'objets des deux côtés du terrain; quand une équipe gagne un point, elle retire un objet – lorsque tous les objets ont disparu d'un côté, le jeu est fini.
- Si une équipe est plus forte que l'autre, donnez-lui un avantage de points.
- La première équipe à épeler certains mots gagne.

John Kessel, de l'USAV, a rédigé un document très utile présentant de nombreuses options de marquage et de techniques d'entraînement centrées sur un bon maniement du ballon (pp. 58-60). Pour le consulter, cliquez sur le lien suivant:
http://assets.usoc.org/assets/documents/attached_file/filename/20021/USA_Minivolley_English_12259.pdf.

COOL VOLLEY

Play it cool! Développez le beach volley dans votre Fédération Nationale. Donnez à vos jeunes l'occasion de profiter de ce sport formidable. Consultez le lien ci-après pour en apprendre plus sur le Cool Volley:
http://www.fivb.org/en/Development/cool_volley.asp

Notes relatives aux exercices d’échauffement:

Notes relatives aux exercices de service:

Notes relatives aux exercices de passe:

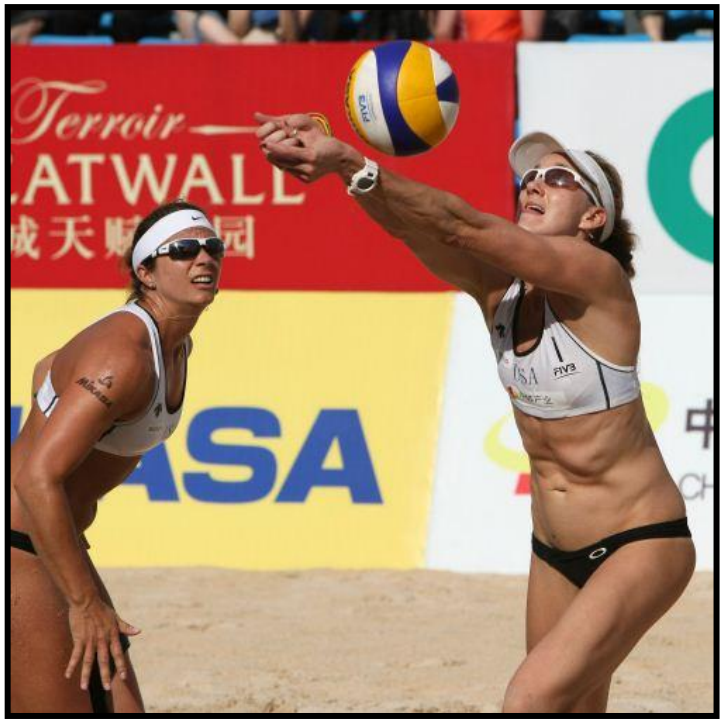
Notes relatives aux exercices de placement:

Notes relatives aux exercices d’attaque:

Notes relatives aux exercices de contre:

Notes relatives aux exercices de défense:

Notes relatives aux exercices de jeux modifiés:



Continuez à jouer au beach volley!