

Stratégies de défense

Le travail de défense est surtout un travail d'équipe. Ce n'est que lorsque tous les éléments du système de bloc-défense s'engrènent que la défense devient une forteresse.

Des actions de défense spectaculaires font sans aucun doute partie d'un match de volleyball passionnant. Un système de bloc-défense efficace n'est cependant pas uniquement là pour le spectacle. Bien au contraire, c'est la clé pour marquer des points sur son propre service. Une équipe qui, outre un solide jeu de side-out (= point sur le service adverse), sait également se créer et concrétiser de nombreuses situations de point, quitte souvent le terrain en vainqueur.

Les stratégies de bloc-défense ont toujours un point commun: les deux éléments doivent être coordonnés précisément et s'engrèner comme des roues dentées. De plus, les équipes fortes en défense se caractérisent par une grande disponibilité de la part des défenseurs.

Dans le présent cahier de l'entraîneur, nous examinons les deux systèmes de défense fondamentaux «compensation» et «renforcement» sous toutes les coutures. Nous étudions également la position

Dans la présente édition

Chère lectrice,
Cher lecteur,
Outre une grande disponibilité de la part des joueurs, deux points sont très importants en défense: l'ordre et la discipline. L'ordre est imposé par le système de bloc-défense. Cependant, cela ne fonctionne dans le jeu qui si chaque joueur s'en tient à sa tâche avec discipline. Dans la présente édition, nous vous montrons comment, avec un système de défense simple, il est possible de faire une forteresse de sa propre défense.

Je vous souhaite bonne lecture, en espérant que vous pourrez en tirer quelques conseils utiles dans votre quotidien d'entraîneur.

Markus Foerster
training@volleyball.ch



Impressum

Chef de rédaction

Auteur

Mise en page et photos

Email

Markus Foerster

Markus Foerster

Markus Foerster, FIVB

training@volleyball.ch

correcte du bloc. Il s'agit de la condition essentielle pour que la défense fonctionne.

La position correcte du bloc

Dans le cahier de l'entraîneur 4/2010, nous avons traité en détail l'élément «Bloc». Dans un système de défense, le bloc assume deux tâches importantes:

1. Il couvre une zone de son propre terrain. On appelle cette zone l'«ombre du bloc».
2. Il sert de point d'orientation aux défenseurs pour leurs positions de défense.

Le bloc est donc en premier lieu un élément tactique. Le fait de toucher ou de jouer le ballon passe au deuxième plan. Il est donc d'autant plus important de positionner le bloc le plus justement possible afin de créer précisément l'ombre du bloc définie dans le système de défense.

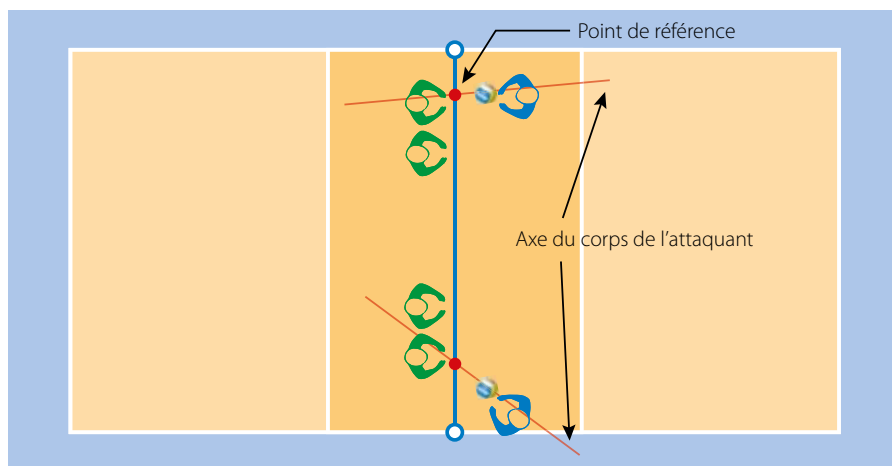
La position du bloc n'est jamais fixe mais **toujours** définie en fonction de l'attaquant adverse. Si l'attaquant frappe exactement dans l'axe du corps, le **point de référence** se trouve là où le ballon franchit le filet. Un bon sens de l'orientation et de l'espace est donc indispensable pour les contreurs.

Responsabilités

Le contreur dont l'adversaire direct attaque est responsable du positionnement correct du bloc et du timing du saut. En cas d'attaque en position 4, c'est donc le contreur en position 2 qui est responsable du positionnement et du timing. Dans cette situation, le contreur central (position 3) a «uniquement» pour tâche de fermer le contre pour créer un bloc à deux.

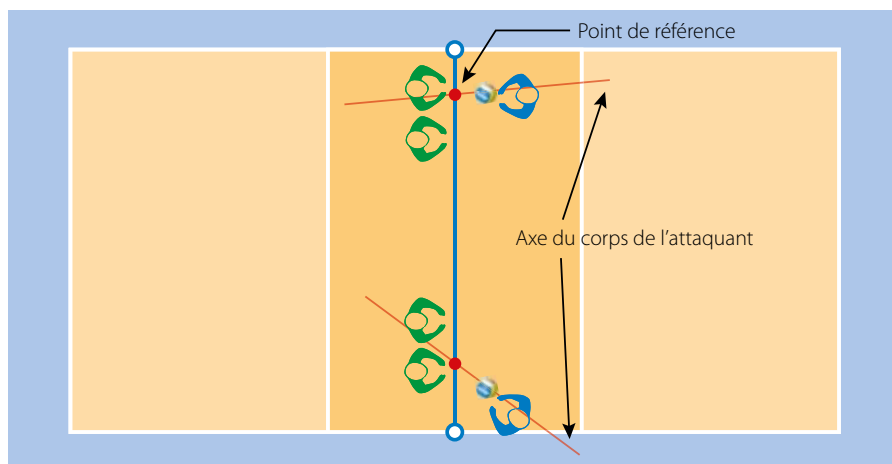
Points-clés

1. L'attaquant adverse, ou plutôt l'axe de son corps, sert de point d'orientation pour le positionnement du bloc.
2. L'adversaire direct au filet est toujours responsable du positionnement correct du contre.



Contre en diagonale

La main **extérieure** du contre est sur le point de référence, la main **intérieure** bloque la direction (= diagonale).



Contre sur la ligne

La main **intérieure** du contre est sur le point de référence, la main **extérieure** bloque la direction (= ligne).

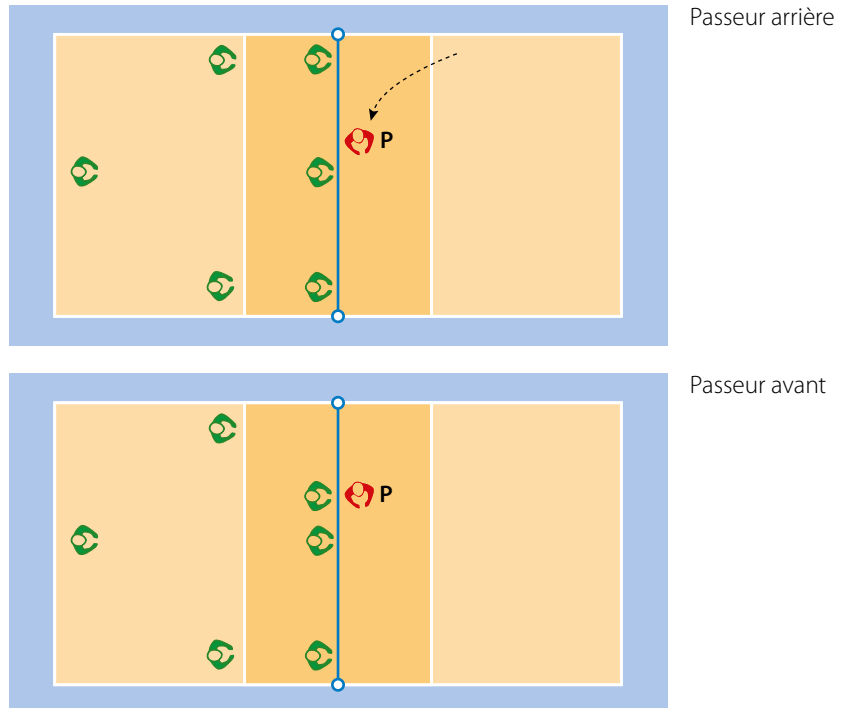


Photo: Markus Foerster

Positions de base de la défense

Les positions de base neutres des joueurs arrières (positions 1, 6 et 5) sont les mêmes dans chaque système de défense «3-2-1» (6 arrière). En revanche, les positions de base des contreurs peuvent varier – selon la disposition de l'adversaire (voir p. 18).

Les positions de base doivent impérativement être respectées. Elles permettent par exemple de garantir la défense d'une feinte du passeur adverse (2^e balle). Après la passe adverse, les contreurs et les défenseurs se déplacent aussi vite que possible sur les positions de bloc et de défense correspondantes.

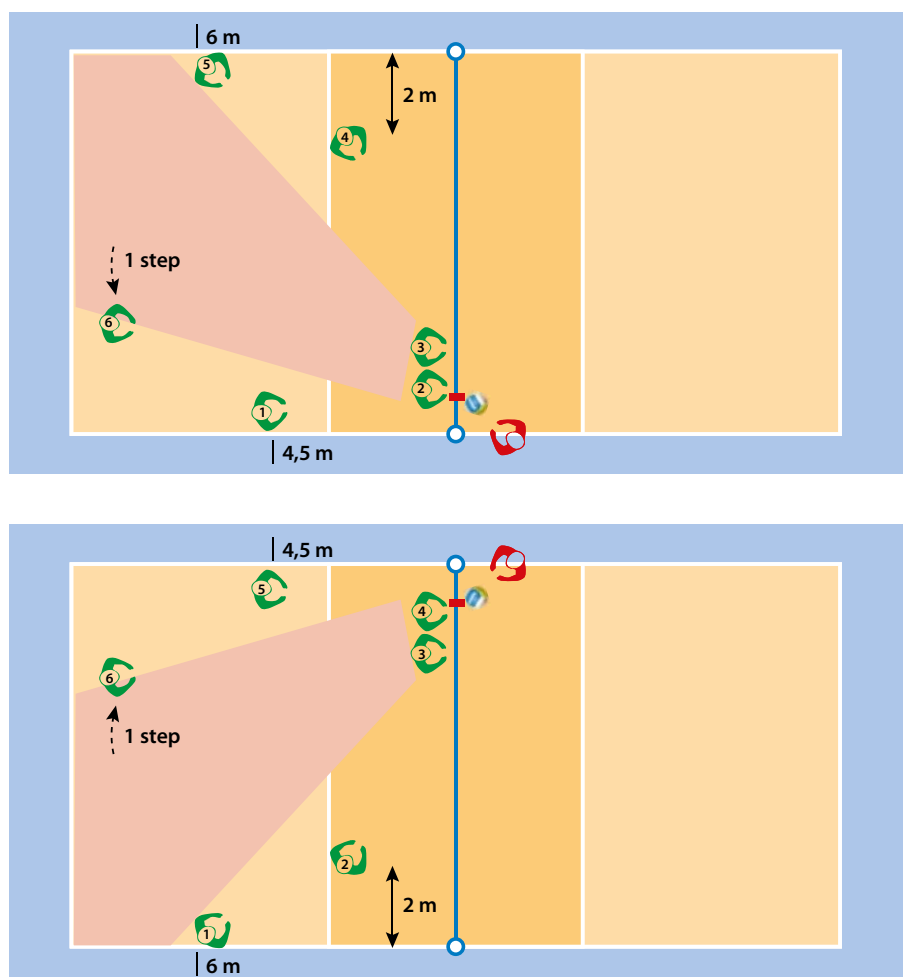


Système de défense «compensation»

Dans le système de défense avec compensation, le bloc a pour tâche de bloquer la diagonale de l'attaquant. Le contreur en position extérieure contre donc en diagonale. L'attaquant a ainsi la possibilité d'attaquer la ligne. Le trou créé par le bloc est comblé par le défenseur en position 6. Celui-ci compense alors la focalisation du bloc sur la diagonale en aidant le défenseur en position 1 à défendre la ligne.

Important

- Le défenseur en position 6 ne se déplace normalement pas tout à fait jusqu'à la ligne, mais juste en dehors de l'ombre du bloc.
- Le joueur en position 1 défend les ballons qui sont attaqués précisément sur la ligne.
- Les feintes au milieu sont défendues par les positions 1 et 4 (ou 5 et 2).
- Le joueur en position 6 est responsable de toutes les balles longues (y compris les ballons touchés au bloc). Il doit donc impérativement se tenir dans le dernier mètre du terrain.



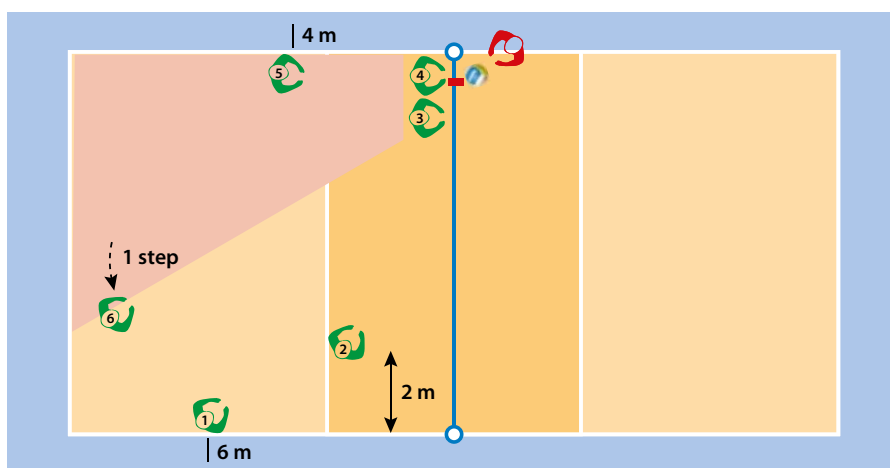
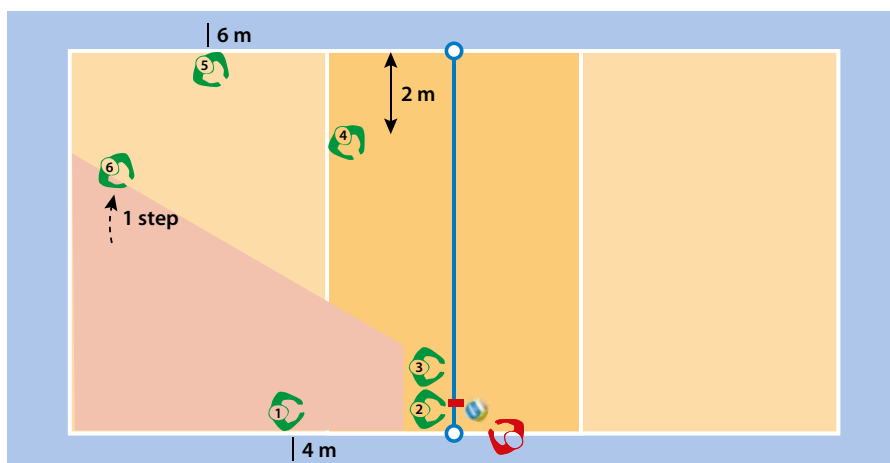
Système de défense «renforcement»

Dans le système de défense avec renforcement, le bloc a pour tâche de bloquer l'attaque ligne. Le contreur en position extérieure bloque donc la ligne.

L'attaquant a ainsi la possibilité d'attaquer en diagonale. Le défenseur en position 6 renforce la défense de la diagonale, qui est maintenant plus découverte, en se déplaçant également dans la diagonale.

Important

- Le défenseur en position 6 se place en dehors de l'ombre du bloc.
- Les feintes au milieu sont défendues par les positions 1 et 4 (ou 5 et 2).
- Le joueur en position 6 est responsable de toutes les balles longues (y compris les ballons touchés au bloc). Il doit donc impérativement se tenir dans le dernier mètre du terrain.



Le système de défense parfait

La question fréquemment posée est de savoir quel système de défense est le meilleur. Ma réponse est toujours la même: c'est le système qui met le mieux en valeur les forces de mes joueurs dans les domaines du bloc et de défense et qui, en même temps, dissimule le mieux leurs faiblesses.

C'est donc comme dans tous les autres domaines du volleyball: le système est adapté aux capacités des joueurs et non l'inverse! En tant qu'entraîneur, je dois donc tout d'abord connaître précisément les forces et les faiblesses de mes joueurs, et je peux ensuite aménager pour mon équipe un système

précisément adapté à ses besoins. Cela signifie naturellement aussi que, d'année en année, je suis tenu de réadapter le système de jeu – parfois seulement des détails – lorsqu'il y a des changements dans l'équipe.

Un exemple

Si mes contreurs centraux parviennent dans 9 cas sur 10 à faire un bloc à deux parfait sur les ailes, il est judicieux que le joueur en position 6 renforce la ligne ou la diagonale – selon le système de défense. Si c'est le contraire, je laisse plutôt le joueur en position 6 dans l'ombre du bloc. Il est en effet fort probable qu'il puisse défendre à

cet endroit de nombreux ballons passant au milieu du bloc.

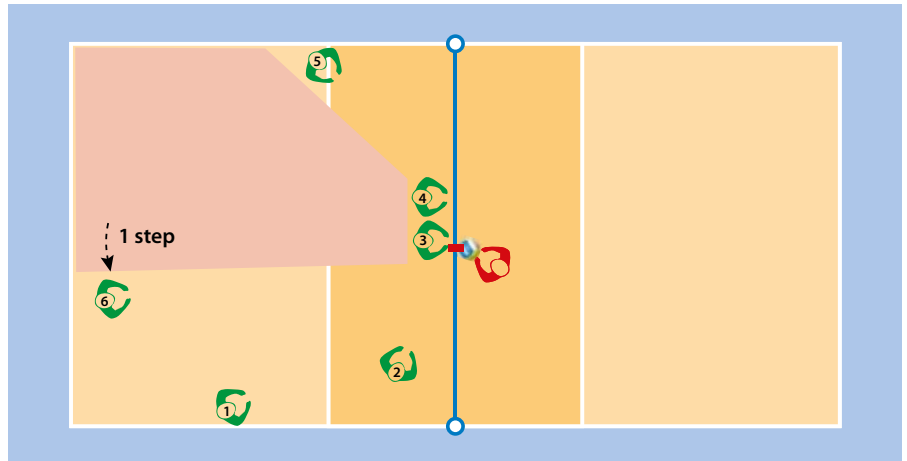
Chaque système a des lacunes

Il est également important de noter que même le système de défense le plus perfectionné a des lacunes. Joueurs et entraîneurs doivent accepter cette constatation, sinon chaque ballon placé par un attaquant dans un «trou» donne lieu à des discussions sans fin concernant les responsabilités de la défense. Il va de soi que l'on essaye de placer ces trous de telle manière que l'adversaire doive faire preuve de très grandes capacités pour pouvoir y mettre un ballon.

Bloc en position 3

Les attaques en position 3 sont normalement bloquées par les contreurs en position 3 et 4. Le joueur en position 3 est alors responsable du positionnement du bloc car dans cette situation, il est l'adversaire direct de l'attaquant.

Normalement, le bloc couvre son propre côté gauche. Il enlève ainsi à l'attaquant l'alternative d'attaquer la plus simple, dans l'axe du corps. L'attaquant a donc la possibilité d'attaquer en position 1. Selon les points forts de l'attaquant, il est bien sûr possible de bloquer inversement.



Important

- Le défenseur en position 6 se place en dehors de l'ombre du bloc.
- Un bloc parfait contre l'attaquant en position 2 est la première priorité du contreur en position 4. Aider à contrer en position 3 n'est qu'une deuxième priorité.



25 ans de GEL

La technologie phare d'ASICS – GEL – a vu le jour en 1986.

ASICS a commencé tôt à s'interroger sur les moyens d'amortir les chocs dans le sport. En 1949, la semelle intermédiaire était en mousse, avant le passage au matériau EVA à partir de 1973. L'introduction de l'élément qui allait métamorphoser l'amortissement, GEL, date de 1986. Cette technologie révolutionnaire demeure encore aujourd'hui inégalée pour assurer amorti et stabilité. Elle absorbe les chocs et soutient le pied comme aucun autre matériau. L'ASICS Rotation GEL a été en 1987 la première chaussure de sport en salle dotée d'un système d'amorti GEL.

L'un des tout premiers coussins GEL, le P-GEL, est toujours aujourd'hui utilisé dans les chaussures de sport en salle.

Avantages

- Réduction des pressions et des chocs
- Contact direct au sol
- Effet de levier atténué (en cas de pronation et de supination)
- Base stable même en cas de pressions latérales

Usage

- Amorti effectif et davantage de stabilité pour un meilleur confort et un risque de blessure diminué.
- Résistant à la fatigue et durable
- Risque de blessure amoindri grâce à la réduction de la force de l'impact.
- Poids réduit pour une performance accrue.



Position correcte de bloc-défense

Accents:

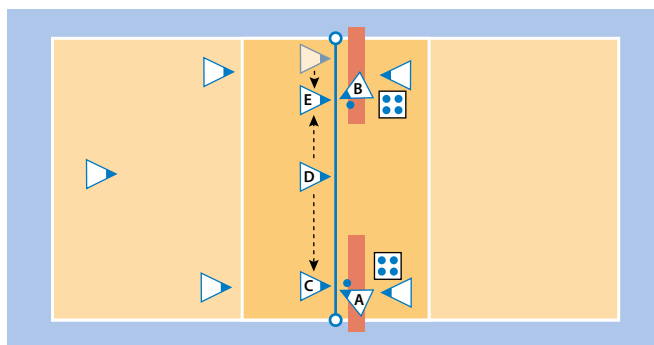
- «Lire» l'attaquant
- Bloc à deux avec le contreur central
- A et B sont debout sur un long banc (à env. 1m de distance du filet), équipe en position de base
- A (ou B) tape sur le ballon, s'oriente face au filet ou légèrement tourné (= axe du corps

de l'attaquant) et tient le ballon en position d'attaque devant le corps

- C (ou E) place le bloc, D ferme le contre
- La défense se positionne selon le système de défense

Variante:

A (ou B) attaque



Positions de défense 4, 5 et 6

Accent:

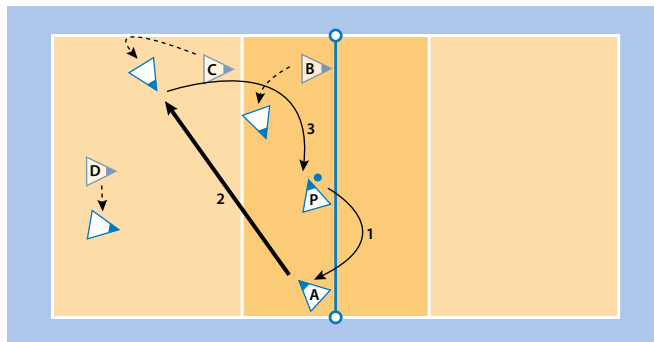
Positions de base 4, 5 et 6 avec déplacement sur les positions de défense

médiaire de P, les défenseurs retournent sur leurs positions de base → ...

- Le passeur P passe à l'attaquant A → les défenseurs B, C, D se déplacent sur leurs positions de défense (selon le système)
- Attaque de A sur les défenseurs → défense sur P → 1 passe inter-

Variante:

Attaque en position 4, défense en position 2, 1 et 6



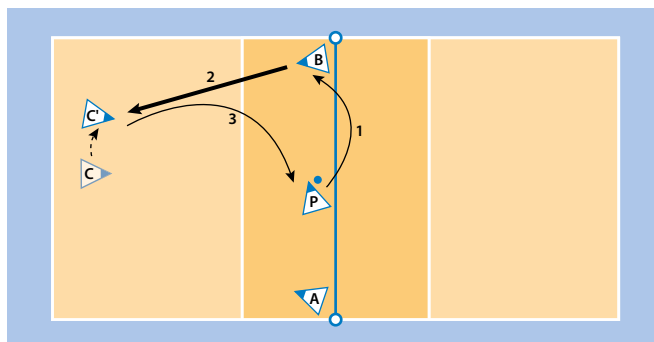
Position de défense 6

Accent:

Position de base 6 avec déplacement sur la position de défense selon le système

position de base → passe sur A (ou B) → ...

- Le passeur P passe à l'attaquant A (ou B) → le défenseur C se déplace sur sa position de défense
- Attaque de A sur C → défense sur P → le défenseur retourne sur sa



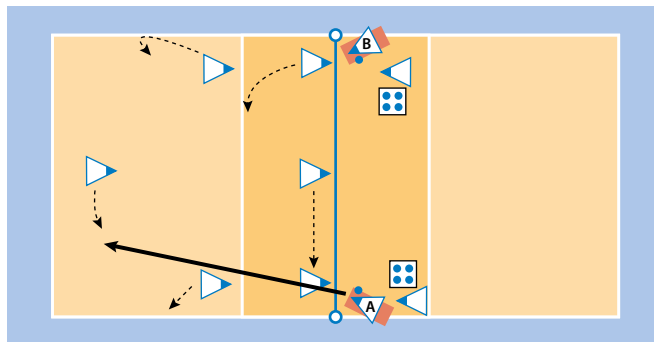
Position de bloc 2 ou 4

Accent:

Reproduire une situation de jeu

- Changement après 10 contre-attaques réussies

- Attaquants A et B sur un caisson, équipe en position de base
- A tape sur le ballon → le bloc se positionne, les défenseurs se déplacent sur leurs positions de défense → attaque de A sur l'équipe → défense et contre-attaque



Position de bloc 2, 3 ou 4

Accent:

Reproduire une situation de jeu

Variante:

P est devant → adaptation des positions de base des contreurs

- T sert sur A → réception sur P'
- Passe de P' à B (ou C, ou D) → déplacement de l'équipe des positions de base sur les positions de défense
- Attaque de B → défense et contre-attaque

