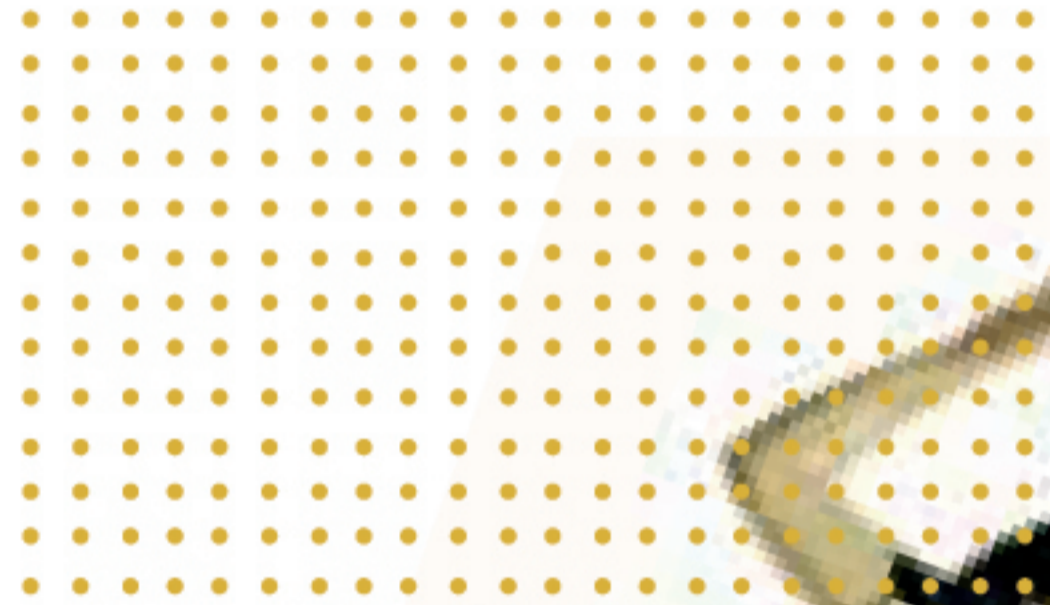




CLÉS DU SPORT

Le Volley-ball



CLÉS DU **SPORT**

Le Volley-ball



EDITIONS
LUC PIRE

Avec le soutien du Ministère de la Communauté française.

Le volley-ball

par Gilles Goetghebuer, Olivier Beaufays et Anna Muratore / Agence Dumas

Nous tenons à remercier Enrique Pisani, directeur technique de la fédération interprovinciale Francophone de la fédération Royale belge de volley-ball (AIF), pour sa relecture attentive.

© Copyright 2004

Texto ASBL – Rue Chauve-Souris 106 – 4000 Liège

RÉALISATION Tournesol Conseil SA – Editions Luc Pire
editions@lucpire.be – www.lucpire.be

MISE EN PAGES ET COUVERTURE Aplanos

ILLUSTRATIONS Peter Elliott

IMPRIMERIE Chauveheid – Stavelot

ISBN 2-87415-441-5

DÉPÔT LÉGAL D/2004/6840/71

P R É F A C E

Mon premier souhait, par la publication de ces livrets, est de contribuer à la relance d'une nouvelle dynamique sportive en Communauté française.

Le sport, dans toutes ses composantes, doit aujourd'hui se situer au cœur de la vie sociale.

Parce que ses bienfaits sont nombreux et ses vertus enrichissantes, la pratique quotidienne du sport doit être encouragée.

C'est précisément l'objet de ces ouvrages : mieux faire connaître pour mieux faire pratiquer.

Puissent leur diffusion et leur lecture permettre au plus grand nombre de franchir le premier pas et d'apprécier le plaisir d'une pratique sportive.

Bon sport à tous !

CLAUDE EERDEKENS

*Ministre de la Fonction publique et des Sports
de la Communauté française*

volley-ball



*Un jeu d'échecs
grandeur nature*

interna

I N T R O D U C T I O N

Comment décrire le volley, sinon comme
un sport de **stratégie** ?

Une partie d'échecs
grandeur nature !



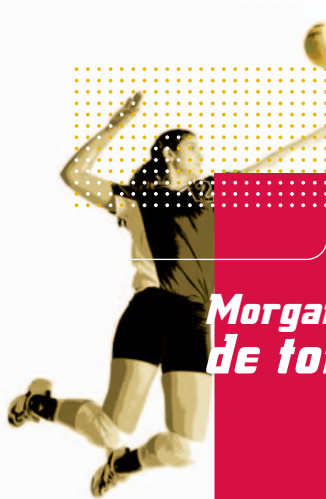
Chaque point se construit patiemment. En volley, il n'est pas fréquent en effet que l'on retourne directement la balle dans le camp adverse comme au tennis, ou que l'on fasse une passe en retrait comme au football. Trois touches de balle : voilà tout ce dont on dispose pour déjouer d'abord l'attaque de l'adversaire et fomenter ensuite une tactique que l'on espère décisive. Les six joueurs de l'équipe doivent agir comme un seul homme, prêts à se jeter sur le sol à tout moment pour



rattraper les ballons perdus. Que l'on participe directement à l'action ou que l'on soit chargé de proposer des leurres – faux smash, fausse passe, etc. –, chacun s'investit dans la construction du point. Pour arriver à un tel niveau de symbiose, il faut pouvoir se reposer à la fois sur des automatismes bien rôdés mais aussi sur une technique parfaite au plan individuel. Celle-ci s'acquiert patiemment au fil des séances d'entraînement. On commence par les passes hautes où l'on prend la balle au-dessus de la tête pour la renvoyer du bout des doigts à un partenaire. Ensuite, on apprend à réceptionner la balle en manchette avec un rebond sur les avant-bras. Viennent alors les attaques, les plongeons, les feintes. Le volley-ball nécessite une excellente coordination motrice, ce qui explique que l'on enseigne souvent ses rudiments au cours d'éducation physique. Pour le plus grand plaisir des élèves, du reste. Et cette popularité acquise à l'école lui vaut ensuite d'être très largement pratiqué à l'échelle planétaire. Le saviez-vous ? Le volley-ball s'inscrit comme le sport collectif qui compte le plus de licenciés dans le monde. Avant le foot !

volley-ball

chapitre



**Morgan
de toi !**

historique

HISTORIQUE

Que peuvent bien avoir en commun
le **basket** et le **volley-ball** ?

Ces deux sports de balle pratiqués
en salle sont nés de l'imagination
d'instructeurs du puissant mouvement
catholique américain **YMCA**.



Tout commence avec la révolution industrielle. Dans le milieu des années 1800, des milliers de paysans anglais quittèrent les campagnes pour travailler dans les pôles industriels des grandes cités. Loin de chez eux et de leurs familles, ils étaient nombreux à sombrer dans l'ennui, parfois l'alcool et la débauche. Face à un tel désœuvrement, le jeune George Williams (1870-1942) qui avait lui-même quitté la ferme familiale pour travailler dans le commerce, décida de créer des lieux propices à la socialisation : des endroits où l'on pouvait assister librement à des conférences, lire, se recueillir ou tout simplement discuter les uns avec les autres. Ce faisant, il initia un mouvement qui allait avoir d'énormes répercussions dans le monde sous le nom de YMCA (*Young Men's Christian Association*). Le sport ne fait pas encore partie du programme. Ce n'est qu'en 1870, quelques années après la Guerre de Sécession qui secoua les États-Unis, et l'américanisation du mouvement, que le sport est intégré dans l'éducation des jeunes. Fait révélateur : le symbole de la YMCA aux États-Unis est un triangle dont les trois branches symbolisent l'alliance de l'âme et de l'esprit – normal pour un mouvement religieux –, mais aussi du corps ! La place occupée par le sport est si grande que la YMCA crée un collège à Springfield dans le Massachusetts avec



l'objectif initial de former des éducateurs pour son enseignement. Certains d'entre eux sont invités à réfléchir à des disciplines nouvelles, en marge des habituelles épreuves de gymnastique ou de course à pied. On retrouve dans ce groupe un certain James Naismith, inventeur du basket-ball. Naismith sera notamment l'instructeur du jeune William Morgan qui, aussitôt ses études terminées, devient directeur des activités physiques à la YMCA de Holyoke dans le Massachusetts. Fort de son ensei-



gnement au collège de Springfield, il veut, lui aussi, contribuer à une diversification du programme essentiellement axé sur le football américain. Le basket l'attire, bien sûr, mais il cherche une activité moins intensive et moins violente pour ses membres plus âgés. Il pense alors au tennis. « Malheureusement, raconte-t-il, cela exigeait beaucoup de matériel. Pourtant, cette idée de séparer les deux équipes par un filet me plaisait. » Il adapte finalement les règles du faustball, un sport traditionnel allemand qui consiste à faire passer une balle au-dessus d'un filet situé à deux



mètres de haut pour créer, en 1895, la « mintonette ». Il tend un filet de tennis à 1,98 m et délimite un terrain de 7,50 m sur 15 m. Quant au nombre de joueurs, selon les historiens, il varie de neuf à l'infini. Ce qui est sûr, c'est que trois joueurs restaient cantonnés au service. Comme au tennis, ils possédaient deux chances de faire passer la balle de l'autre côté du filet. Les autres pouvaient la toucher autant de fois qu'ils le voulaient avant de l'envoyer de l'autre côté. On le voit, le jeu n'en est qu'à ses balbutiements. Mais il suscite la curiosité des responsables des académies YMCA réunis en 1896 au Collège de Springfield. Seul le nom semble choquer ! Un des collègues de Morgan suggère alors de rebaptiser sa « Mintonette » en « volley-ball » aux consonances plus anglo-saxonnes. La nouvelle discipline reçoit l'appui du mouvement et sa pratique s'étend comme une traînée de poudre. D'abord aux États-Unis, pour gagner ensuite le Canada et même l'Asie qui l'inscrit dès 1913 au programme de ses premiers Jeux orientaux. L'Europe doit attendre la Première Guerre mondiale et le débarquement en nombre des GI pour faire connaissance avec ce sport qui enthousiasme surtout les pays de l'Est comme la Russie, la Pologne ou la Tchécoslovaquie. Le reste de l'Europe le considère alors comme un jeu de plage, pas très sérieux au plan athlétique. En 1916, les responsables du mouvement vont alors

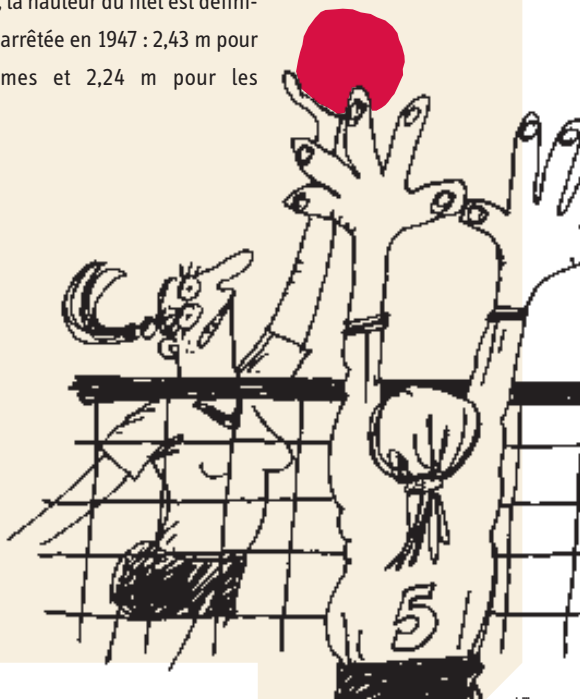


La mort de la baballe !

C'est en limitant le nombre de joueurs à six que le volleyball a définitivement quitté le giron des activités dilettantes pour celui de sport de haut niveau. Ce sport nécessite effectivement de disposer de bonnes qualités athlétiques : détente, vitesse, sens de l'anticipation. L'instauration d'une rotation des joueurs à chaque prise de service implique également une parfaite maîtrise technique de tous les gestes. Pendant longtemps, ceux-ci se limitaient à la manchette et à la passe haute. Il a fallu attendre qu'une équipe philippine invente la passe haute en direction d'un attaquant, pour voir effectivement naître le smash. Ce système fut rapidement copié. La fédération compliqua alors la vie de l'équipe attaquante en limitant à trois le nombre de touches de balle par formation et en interdisant à un joueur de toucher deux fois consécutivement le ballon. Cela ne suffit pas pour enrayer cette domination du jeu d'attaque. On prit alors l'initiative de corser le service. D'abord en utilisant la technique des tennismen consistant à frapper la balle au-dessus de la tête, puis en la perfectionnant par toutes sortes d'effets. L'apparition du service « flottant » dans les années cinquante compliquait effectivement le

travail de réception. Le joueur lit difficilement une trajectoire qui semble flotter dans les airs. Quant au smash proprement dit, la parade fut trouvée par une équipe de Houston avec l'instauration du contre. L'entraîneur encourageait les joueurs au filet à former un mur humain devant l'attaquant, ce qui permit à son équipe de remporter le titre de champion des États-Unis. Malgré cela, le jeu offensif continuait de prendre de l'ascendant, les équipes multipliant les possibilités d'attaque (au centre, aux antennes et même derrière). Devant ce phénomène, la fédération internationale chercha longtemps à adapter son règlement, en autorisant notamment les joueurs à toucher la balle avec toutes les parties du corps, y compris les pieds ! Mais la plus belle innovation fut sans aucun doute l'introduction en 2000 d'un joueur un peu particulier : le libero. Ce joueur qui porte une tenue distincte de ses partenaires peut remplacer à n'importe quel moment un joueur de la ligne arrière. Il excelle à la réception. En revanche, il lui est interdit d'attaquer, et même de servir d'ailleurs. Introduit aux Jeux de Sydney, ce nouveau poste a donné une dimension nouvelle à la défense arrière en améliorant la réception et en allongeant la durée des échanges. Enfin, il permet à des joueurs plus petits de briller auprès des grands.

encourager les responsables de la National Collegiate Athletic Association (NCAA) à publier des règles plus précises pour accentuer l'engagement. En 1918, ils limitent à six le nombre de joueurs sur le terrain. Quant aux nombres de touches par équipe, il est définitivement fixé à trois en 1922. Après des ajustements réguliers, la hauteur du filet est définitivement arrêtée en 1947 : 2,43 m pour les hommes et 2,24 m pour les femmes.



La même année, la Fédération internationale voit le jour et organise dans la foulée les premiers championnats d'Europe puis les championnats du monde masculins ainsi que les premiers championnats d'Europe féminins. Et les Jeux ? Longtemps, le Comité olympique est resté de marbre devant l'engouement populaire. Il refusait d'inscrire le volley au programme des Jeux, lui reprochant son manque d'uniformité dans les règlements. Jusqu'en 1955, les Asiatiques continuent en effet de privilégier leurs propres règles, préférant évoluer à neuf sur un terrain de 11 m sur 30 m avec un filet tendu à une hauteur de 2,30 m. Après bien des tractations sur lesquelles il est inutile de revenir, on aboutit à un accord et le volley peut faire son entrée aux Jeux de Tokyo en 1964. Trente ans plus tard, l'histoire s'est répétée presque à l'identique avec l'adoption du *beach* aux Jeux d'Atlanta. Aujourd'hui, ces deux tournois constituent des points forts de la quinzaine et la pratique du volley se trouve solidement ancrée dans les habitudes ; que ce soit en salle bien sûr, mais aussi sur les plages et dans les écoles. Reste à conquérir la télévision. Une autre paire de manches !

volley-ball

chapitre



*Sous le soleil
exactement*

disciplines



DISCIPLINES

Pratiqué par des vacanciers en manque d'activité, le beach-volley est aussi et surtout un sport **ultra-physique** et une magnifique vitrine pour son cousin des salles.






beaucoup de pays en revendiquent la paternité. Mais il semble que le *beach-volley* soit né en Californie dans les années vingt à l'initiative d'un gérant d'une plage de Santa Monica qui avait fait dresser un terrain sur le sable dans le but d'amuser sa progéniture. Il constata très vite que les estivants aussi se passionnaient pour ce nouveau jeu et organisa des petits tournois. Dans un premier temps, on adopta les mêmes règles qu'en salle. Puis, on diminua le nombre de joueurs à quatre, trois et finalement deux par équipe pour aboutir à la forme retenue par le Comité olympique. Le *beach* fit effectivement son apparition dans le programme olympique à l'occasion des Jeux d'Atlanta en 1996, une distinction rapidement acquise qui se justifiait pleinement par les qualités sportives (et télévisuelles) de la discipline. Les règles sont les mêmes qu'en salle : un maximum de deux passes consécutives avant de renvoyer la balle à l'adversaire. Mais certains points ont été adaptés. Le terrain est légèrement plus petit (8 m x 8 m au lieu de 9 x 9), et le ballon plus lourd et moins gonflé. De ce fait, on réduit sa vitesse et les joueurs moins nombreux disposent de plus de temps pour l'intercepter. Les joueurs sont également tenus de frapper la balle « franchement ». On ne peut donc pas jouer en déviation. Certes, on peut jouer « placé » à condition de conser-




disciplines

ver les mains dans le prolongement des bras et des épaules. La grande difficulté de ce sport consiste évidemment à courir, sauter, plonger dans le sable sous des chaleurs parfois caniculaire sans pouvoir procéder au moindre remplacement. Au fil de la pratique, les joueurs développent des techniques propres. En réception, par exemple, ils restent assez près du filet, quitte à reprendre la balle avec les mains tendues devant le visage. Les serveurs peuvent tenter de les surprendre en tapant la balle fort dans un coin difficilement accessible du terrain. Ou alors, ils servent le plus haut possible. Sur la plage, une balle en cloche se révèle difficilement négociable. Surtout lorsqu'on se trouve en prime aveuglé par le soleil ! En cas de bonne réception, la balle parvient au passeur qui se trouve généralement en position légèrement décalée. Celui-ci adresse alors une passe relativement haute pour permettre à son partenaire de se déplacer et de prendre sa battue dans le sable. Le mouvement du smash est sensiblement le même qu'en salle, du moins pour ce qui concerne le mouvement des bras. Mais on doit évidemment tenir compte de la nature meuble du sol. La difficulté vient aussi du fait qu'en rivant le regard sur la trajectoire relativement haute de



la balle, on perd la vision globale du jeu et donc de l'organisation défensive de l'équipe adverse. Cette dernière choisit généralement de mettre un joueur au contre pour couvrir une partie du terrain et laisse le soin à l'autre de réceptionner les attaques côté ouvert. Entre les points, les joueurs s'échangent une série de signes convenus pour se répartir les tâches. Le but étant d'éliminer au maximum les « angles morts ». Les matches se disputent au meilleur des trois manches. Les deux premières se jouent en 21 points, le set décisif se disputant quant à lui en 15 points. Pour remporter un set, une équipe doit posséder deux points d'avance. Sinon, on continue !

Le faustball



Lorsqu'il créa la Mintonette en 1895, Morgan s'inspira largement du faustball, un sport qui donnait lieu à des compétitions officielles depuis 1893. Ses origines sont beaucoup plus anciennes, puisqu'une discipline similaire est déjà mentionnée dans les écrits de l'empereur romain Gordianus en 24 avant Jésus-Christ. L'Italie se chargea de la rédaction des premières règles en 1555, avant que l'Allemagne n'en fasse un sport traditionnel. On le pratique encore aujourd'hui et, même si les deux disciplines sont gérées par deux fédérations distinctes, on

observe des ressemblances troublantes entre le volley et le faustball. Un filet, situé à deux mètres de haut, sépare les deux équipes constituées de cinq éléments qui se répartissent sur un rectangle d'herbe de 25 m x 10 m. La seule différence notable se situe dans la façon de jouer la balle. Pas question de passes hautes. Les joueurs utilisent leurs avant-bras ou leurs poings. Si la frappe est donnée avec le poing, les doigts doivent toucher la paume de la main et le pouce doit être placé le long de la paume. La première équipe à parvenir à 20 avec deux points d'écart remporte la manche. Les parties se jouent en deux ou trois sets gagnants.



volley-ball

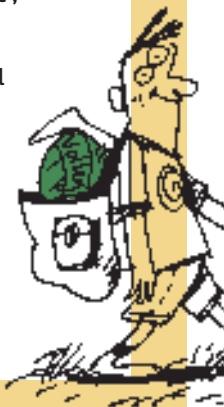
chapitre



*Un sport
qui a bon dos*

carte

Développement harmonieux
des muscles et du système cardiovasculaire ;
valeurs d'entraide et de solidarité ;
on comprend mieux pourquoi le volley-ball
occupe une place aussi importante dans
les programmes scolaires.



Est-ce à cause du filet ? Ou encore à cause de cette technique toute particulière de la passe haute ? Toujours est-il que le volley est longtemps resté inaccessible aux petits. Pour jouer, il fallait attendre d'avoir treize ou quatorze ans. Aujourd'hui, on a remédié au problème avec des exercices évolutifs qui permettent de se forger dès l'enfance une bonne base technique. La première étape consiste à maîtriser la passe haute. On apprend à pousser la balle du bout des doigts avec ou sans un contrôle intermédiaire. Cela permet déjà d'organiser des petites confrontations en « un contre un » avec possibilité d'équilibrer les niveaux en imposant par exemple aux joueurs les plus doués de réaliser des petits exercices comme de toucher le filet ou effectuer une roulade entre les échanges. On s'amuse beaucoup.



En même temps, ces exercices favorisent l'acquisition des gestes de base du volley, ce qui réduit plus tard le risque de traumatisme. Il faut dire que les doigts sont souvent mis à rude épreuve. Pour se protéger des foulures, certains joueurs renforcent leurs articulations par l'utilisation de *tape*. En apprenant à jouer presque exclusivement la balle au-dessus de sa tête, l'enfant travaille également ses déplacements et sa coordination spatio-temporelle. Petit à petit, on introduit les autres coups qui font du volley l'un des sports les plus complets que l'on puisse imaginer. On doit effectivement pouvoir se grandir pour frapper la balle au-dessus du filet, mais parfois il faut également se faire tout petit pour la rattraper avant qu'elle ne touche le sol. Il faut non seulement être rapide dans ses déplacements mais aussi apprendre à ne pas gêner ses coéquipiers. Il faut être puissant et précis, vif et réfléchi, souple et explosif ! Tout cela forme un cocktail épatant qui place le volley dans le peloton de tête des sports les plus complets. Revers de la médaille : il est très exigeant sur le plan articulaire. La répétition de sauts et de réceptions sur des sols relativement durs entraîne parfois des douleurs au niveau des chevilles, des genoux ou du dos. On fera très attention à ce type de douleurs, surtout lorsqu'elles se déclarent au cours de la croissance. Quelques mois de repos valent mieux qu'une vie d'in-

stabilité. Du fait de la séparation des équipes en deux camps distincts, toute possibilité de contact intentionnel est exclue. Il arrive cependant qu'emporté par son élan, on atterrisse sur les pieds d'un adversaire, ou même d'un partenaire. Cette maladresse est à l'origine d'un accident relativement fréquent en volley : la foulure de la cheville. Pour ne pas augmenter les risques, évitez de porter des semelles épaisses et apprenez à sauter droit ! Chez des joueurs plus assidus, des lésions se déclarent parfois au niveau des épaules en raison de la répétition des mêmes gestes de service et de smashes. On peut toutefois prévenir ce genre de pathologie par un renforcement des muscles rotateurs et fixateurs de l'épaule. En d'autres termes, en faisant des pompes ! Les plongeurs vers l'avant constituent également un exercice périlleux. Il faut apprendre à bien relever la tête pour ne pas se heurter le menton sur le sol. Enfin, il nous reste à mettre en garde contre le risque de brûlures qui naissent du frottement brutal de la peau sur le sol. On s'en protège habituellement en portant des genouillères, parfois même des coudières. Voilà pour les risques. Ils sont finalement assez peu nombreux et, d'une manière générale, le volley reste un sport très sécurisant. Il favorise aussi l'épanouissement psychologique des joueurs qui doivent beaucoup s'encourager et se parler entre

les échanges pour entretenir cette indispensable cohésion du groupe. Aucun individualisme n'est possible dans cette discipline. En bout de course, les jeunes comprennent l'importance du collectif et le sens de cette formule sibylline : « Le tout est plus que la somme des parties. » En d'autres termes, une équipe sera toujours plus forte que la somme des six individualités qui la composent.



volley-ball

chapitre



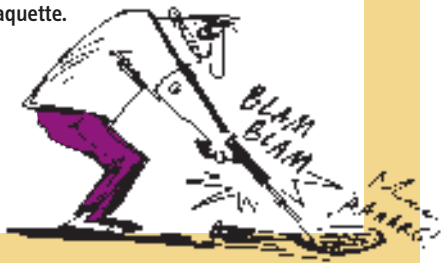
*Le costume
de balle*

matériel



M A T É R I E L

Williams Morgan avait écarté le tennis de son programme parce qu'il nécessitait trop de matériel. Il a finalement gardé l'idée du filet, réduit le nombre de balles, et supprimé la raquette.

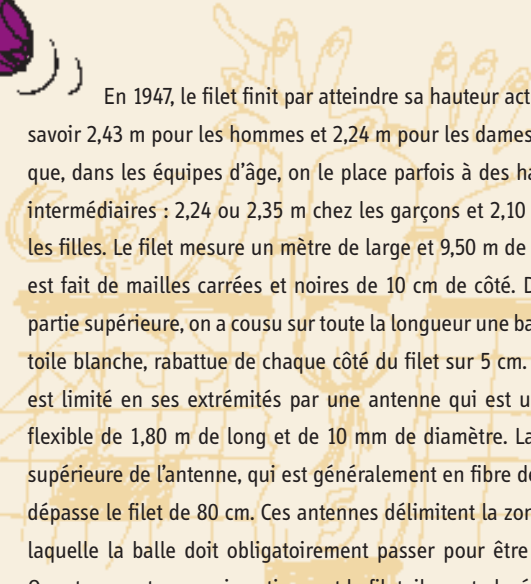




Le filet

Dans un premier temps, Morgan relève le filet de tennis à une hauteur qui correspond tout simplement à la hauteur moyenne de ses joueurs mesurés les bras tendus vers le ciel, soit six pieds, six pouces (1,98 m). La progression du jeu l'amena progressivement à redresser le tir, et c'est ainsi qu'on gagna un pouce supplémentaire dans les années 1900. L'introduction du smash impliqua de nouvelles adaptations.





En 1947, le filet finit par atteindre sa hauteur actuelle, à savoir 2,43 m pour les hommes et 2,24 m pour les dames. Notez que, dans les équipes d'âge, on le place parfois à des hauteurs intermédiaires : 2,24 ou 2,35 m chez les garçons et 2,10 m chez les filles. Le filet mesure un mètre de large et 9,50 m de long. Il est fait de mailles carrées et noires de 10 cm de côté. Dans sa partie supérieure, on a cousu sur toute la longueur une bande de toile blanche, rabattue de chaque côté du filet sur 5 cm. Le filet est limité en ses extrémités par une antenne qui est une tige flexible de 1,80 m de long et de 10 mm de diamètre. La partie supérieure de l'antenne, qui est généralement en fibre de verre, dépasse le filet de 80 cm. Ces antennes délimitent la zone dans laquelle la balle doit obligatoirement passer pour être valide. Quant aux poteaux qui soutiennent le filet, ils sont placés à une distance de 0,50 à 1 m de chaque ligne de côté et culminent à 2,55 m de haut. Ils sont arrondis, lisses, et fixés au sol afin d'éviter les accidents.

Le ballon

Lorsqu'il inventa la Mintonette, Morgan se dit qu'il pourrait utiliser la chambre à air d'un ballon de basket. Malheureusement, cette dernière était trop légère et trop fragile. Il essaya avec un ballon de basket entier. Là, c'était trop lourd et on se faisait mal aux mains ! Morgan s'adressa alors à la firme Spalding, très connue dans le milieu de la balle orange, pour qu'elle lui fabrique un nouveau modèle à cheval entre ces différentes caractéristiques. Le ballon de volley était né. En 1900, les critères furent définitivement codifiés, avec une circonférence de la balle comprise entre 65 et 67 cm et un poids compris entre 260 et 280 g. Le ballon est constitué d'une vessie en caoutchouc ou d'une matière similaire recouverte de cuir souple. La pression oscille entre 294,3 à 318,82 mbar.



volley-ball

chapitre



Une valse à trois temps

règles



R È G L E S

« Il y a deux situations dans le volley.
Soit vous avez l'initiative ; soit vous ne
l'avez pas. » Voilà comment John Kessel,
un psychologue du sport américain,
résumait la **subtilité** de ce sport.
On peut difficilement mieux dire.



Le volley-ball alterne des phases de jeu offensives et défensives bien distinctes. Rappelons que chaque équipe est constituée de douze joueurs dont six se trouvent en permanence sur le terrain. Un même joueur ne peut faire l'objet de plus d'un remplacement au cours d'un même set, sauf le libero qui, lui, monte et descend à n'importe quel moment du match, toujours en remplacement d'un joueur de la ligne arrière. L'entraîneur dispose également de deux temps morts pour une éventuelle réorganisation tactique. Schématiquement, l'équipe se trouve divisée en deux lignes : les arrières qui réceptionnent les balles et les avants chargés de l'attaque. Entre ces deux lignes, les règles octroient la permission de faire deux passes, soit un maximum de trois touches de balle. La première parvient généralement au passeur qui sert ensuite l'attaquant pour le smash. Attention, un même joueur ne peut pas toucher la balle deux fois de suite. La règle des trois touches de balle exclut aussi l'éventuel effet du bloc. En défense, les avants sautent en face du smasheur pour passer les mains – et si possible une partie des bras – au-dessus du filet et repousser l'attaque. Il arrive que la balle soit détournée par le contre dans son propre camp. Cela ne comptera pas comme une passe. Pour marquer un point, il faut que la balle rebondisse dans la partie de terrain

adverse, ce qui est comparable à un « point gagnant » au tennis. Si l'on échoue et si la balle tombe hors des limites du jeu, on perd l'échange. L'arbitre peut également siffler une série de fautes qui seront toujours sanctionnées par la perte d'un point. Ainsi, il est interdit de toucher le filet (« faute au filet »), d'envahir l'espace adverse par dessous le filet (« invasion »), de tenir la balle en mains ou de la frapper deux fois de suite (« double touche »). L'équipe qui vient de marquer prend possession du service et ne le rend que si elle perd le point à son tour. À chaque reprise de service, les joueurs changent de poste dans le sens des aiguilles d'une montre. Les rencontres se disputent au meilleur des cinq manches. Les quatre premières se jouent en 25 points continus, et la dernière en 15. Tous les points joués comptent. Pour remporter une manche, une équipe doit avoir au moins deux points d'avance sur l'autre, sinon le jeu se poursuit. Signalons encore qu'auparavant, les joueurs disputaient des sets de quinze points mais ne marquaient que sur leur engagement. Certaines parties pouvaient s'éterniser sans que le score n'évolue. Le nouveau système permet de mieux cerner la durée d'un match et donc d'attirer les chaînes de télévision. Beaucoup d'anciens joueurs regrettent cependant l'ancienne façon de compter qui comportait, il faut bien le reconnaître, sa part de charme.

La chanson de gestes

Même s'ils sont très près de l'action, les arbitres possèdent toute une gestuelle que les joueurs doivent apprendre à décrypter.



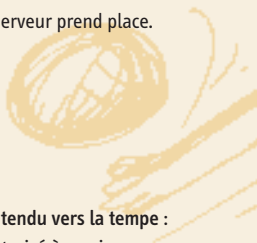
Déplacement du bras en direction du service : le serveur prend place.



Retour du bras tendu vers la tempe : le joueur est autorisé à servir.



Formation d'un T avec les deux mains, la paume de l'une se posant sur les doigts de l'autre : temps mort





Rotation des deux avant-bras :
remplacement d'un joueur.



Carton jaune : pénalité adressée
à un joueur. Le point va automatiquement
à l'équipe adverse.

Carton rouge : expulsion de la zone
de contrôle pour le set en cours.
Au deuxième carton.



Carton rouge + carton jaune :
disqualification et donc expulsion
de la zone de contrôle du match.



Croisement des deux avant-bras :
fin du set ou du match.



**Bras tendus vers le haut, les paumes
vers l'avant :** faute de bloc ou écran.



Mouvement circulaire avec l'index :
faute de rotation ou de position.

r è g l e s



Bras tendu vers le bas, la paume face au sol : ballon dans le terrain.



Avant-bras repliés verticalement, les paumes des mains vers soi : le ballon a rebondi hors du terrain.



Deux doigts écartés : double touche.





Bord supérieur du filet touché
avec la main : faute de filet.



Passement de la main au-dessus du filet :
invasion. On ne peut pas passer les mains
au-dessus du filet, par exemple pour
intercepter une passe de l'adversaire.
En revanche, c'est permis dans un bloc.



Bras tendu au-dessus de soi, la paume
vers le bas : faute d'un arrière qui attaque
après avoir mordu sur la ligne des trois
mètres ou faute de pied au service.



Désignation de la ligne centrale :
pénétration dans le camp adverse.



Pouces levés verticalement :
balle à rejouer.



Frottement des mains les unes contre
les autres : ballon touché par la défense
avant de sortir du terrain. Le point va donc
à l'équipe attaquante.



volley-ball

chapitre

4



*Premières
Leçons*

techniques





T E C H N I Q U E S

Le système de rotation ne permet pas une spécialisation extrême des volleyeurs, comme on peut le voir dans d'autres sports. En clair, chacun doit posséder la **maîtrise** de tous les coups.



La manchette

La manchette sert à réceptionner un service ou une attaque (parfois une mauvaise passe) en faisant rebondir la balle sur les avant-bras. Pour cela, le joueur fait face à la balle, les pieds légèrement décalés l'un devant l'autre, les bras parallèles à la cuisse avant. On doit alors orienter les épaules dans la direction que l'on veut donner à l'envoi. Les mains sont jointes de façon à aligner les pouces l'un contre l'autre. On doit également avancer les épaules le plus possible pour obtenir une surface plane au niveau des avant-bras. Le contact avec le ballon s'effectue à une dizaine de centimètres des poignets. Le poids du corps se porte légèrement vers l'avant. Contrairement à une idée reçue, les bras restent pratiquement fixes au cours du mouvement. Tout le travail de maîtrise de l'impulsion est effectué par les jambes et les épaules. Dans la phase précoce d'apprentissage, le contact répété des ballons sur les avant-bras fait un peu mal. Mais, avec l'habitude, ces douleurs disparaissent assez rapidement.

La passe haute

Ici, on joue la balle au-dessus de la tête avec les mains ouvertes, les bras légèrement fléchis. Là encore, l'impulsion de la passe implique pratiquement tous les muscles du corps : les


pieds, les jambes, les épaules, les bras, les poignets, et finalement les mains. Le contact se fait sur la face interne des doigts. Plus la zone de contact avec la main est importante, plus la touche sera précise. Attention toutefois à ne pas saisir le ballon avec la paume, ce qui serait sanctionné par l'arbitre.



L'attaque

L'attaque est sans conteste le geste le plus spectaculaire du volley. Pour réussir cette action, il vaut mieux être grand et surtout doté d'une bonne détente et d'une parfaite coordination.





Il faut effectivement calculer son impulsion pour couper la trajectoire du ballon au moment le plus opportun. En général, l'attaquant se tient légèrement en retrait de façon à disposer de quelques pas d'élan pour prendre sa battue. Il lui faudra alors transformer sa vitesse horizontale en vitesse verticale. La course se termine par un saut sur deux pieds suivi d'une flexion rapide des jambes et un rebond qui doit être le plus tonique possible. Au moment de la battue, les bras sont à l'arrière du corps. Ensuite, ils accompagnent le mouvement en s'élevant rapidement vers le haut. On s'élève littéralement dans les airs. Le bras d'attaque décrit un large cercle pour venir frapper la balle à pleine puissance avec la partie charnue de la main. La position du poignet donnera l'orientation de la balle. La difficulté consiste évidemment à trouver le bon timing et à ne pas se laisser emporter par son élan et terminer sa course dans le filet. La réception pose moins de problème. Pensez seulement à bien fléchir les genoux pour amortir le choc au moment de l'atterrissage.

Le contre

Pour un contre réussi, il faut se trouver à environ 30 cm du filet, les jambes légèrement fléchies, les coudes le long du corps, les mains à hauteur des épaules. Là encore, il faut suivre attenti-

vement la balle des yeux et se détendre quelques fractions de seconde après l'attaquant. La poussée des jambes et la montée des bras s'effectuent simultanément. On essaie alors de se grandir en tendant les bras le plus haut possible vers le ciel. Les meilleurs joueurs parviennent ainsi à hisser la partie supérieure de leur corps pratiquement à hauteur du filet et à opposer un véritable mur en face de l'attaquant. Les contreurs, au nombre de deux ou parfois trois, doivent également faire très attention aux gestes parasites, comme un écartement intempestif des coudes, qui pourraient causer des blessures. Le saut doit être aussi parfaitement vertical afin d'éviter de retomber les uns sur les autres, cause principale de nombreuses entorses.

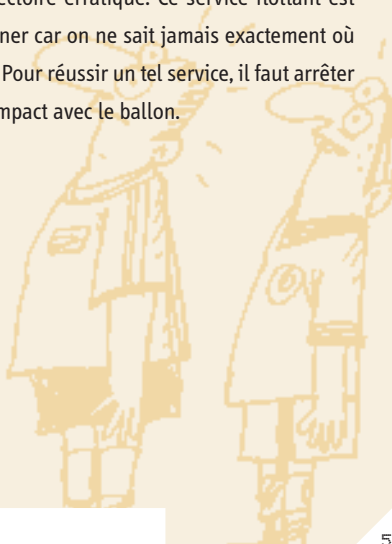
Le service

Le service revêt une énorme importance au volley-ball, surtout depuis l'introduction du nouveau mode de comptage où chaque point compte. Le geste rappelle un peu celui du joueur de tennis. Le corps est stable, les genoux légèrement fléchis, les pieds décalés. D'une main, on porte la balle devant soi, tandis que l'autre se tient derrière la tête prête à frapper. On lance alors la balle à la verticale de façon à venir la fouetter de la main libre au sommet de sa trajectoire. Ce geste connaît différentes

volley - ball



variantes. Dans le service smashé, le joueur prend sa battue à la limite de la ligne de service et saute véritablement dans le terrain, ce qui lui permet de gagner de la hauteur et de la distance au moment de l'impact. Évidemment, la prise de risque est importante. C'est pourquoi la plupart des serveurs optent pour un service tout en finesse qui consiste à taper la balle d'un petit geste sec du plat de la main. Sans le moindre effet de rotation sur elle-même, la balle semble alors hésiter sur la route à suivre. Ce sont les mouvements d'air à l'intérieur de la chambre qui lui valent cette trajectoire erratique. Ce service flottant est très difficile à réceptionner car on ne sait jamais exactement où la balle risque d'atterrir. Pour réussir un tel service, il faut arrêter son geste juste après l'impact avec le ballon.



volley-ball

chapitre



*Le
pense-bête*

les bases

LEXIQUE

Vous voulez en savoir plus ? À l'aide de ce **lexique** et des adresses des fédérations, faites-vous une idée plus précise.



Ace : Service qui rebondit chez l'adversaire sans avoir été touché par un joueur de l'autre équipe.

Amortie : Le smasheur fait mine d'attaquer avant d'effleurer la balle, de sorte qu'elle retombe juste derrière le contre.

Annonce : Communication d'une option tactique entre partenaires qui se fait par signes à l'abri des regards de l'adversaire.

Arrière : Un des trois joueurs placés à l'arrière du terrain.

Attaque : Tentative d'un joueur de marquer un point en frappant la balle au-dessus du filet.

Attaque première main : Au lieu de servir l'un de ses attaquants, le passeur attaque lui-même à l'issue de la première passe.

Avant : L'un des trois joueurs placés le plus près du filet.

Avion : Expression argotique utilisée pour évoquer un smash ou un service envoyé hors des limites du terrain.

Balle de match : Balle qui peut marquer la fin de la rencontre.

Balle de set : Balle qui peut marquer la fin d'un set.

Beach-volley : Discipline olympique qui se joue sur le sable à deux contre deux, selon un règlement spécifique.

Block ou contre : Action de sauter à deux ou à trois au filet pour contrer immédiatement le smash de l'adversaire.

Block-out : Action pour l'attaquant qui consiste à utiliser le contre afin de faire sortir la balle de l'espace de jeu.

Collé : Au lieu de repartir immédiatement des doigts, le ballon reste « collé ». On parle également de double touche.

Distribuer : Organiser le jeu à la passe.

Écran : Disposition tactique consistant à cacher le serveur tout en gênant le champ de vision des réceptionneurs adverses.

Filet (faute de) : Interdiction de toucher le filet, sauf si l'adversaire projette violemment le ballon dans le filet au point de toucher le joueur.

Gouttière : Expression qui désigne un smash frappé si violemment qu'il s'est logé entre le contreur et le filet.

Kong : Expression argotique inspirée du film *King Kong* lorsque le gorille abat les avions dans le ciel avec la patte, pour désigner un contre effectué à une seule main.



Libero : Défenseur spécialisé qui n'a le droit ni d'attaquer ni de servir.

Ligne d'attaque : Ligne située à trois mètres du filet qui délimite la zone jusqu'à laquelle un arrière peut avancer pour frapper une balle au-dessus du filet.

Ligne de fond : Limite arrière du court.

Ligne médiane : Ligne imaginaire placée juste sous le filet divisant le court en deux moitiés.

Manchette : Geste technique qui consiste à raidir les bras et à coller le plus possible les avant-bras en se tenant les mains afin de toucher le ballon avec les deux avant-bras.

Mintonette : Nom d'origine du volley-ball.

Passé : Geste technique de base qui consiste à toucher le ballon avec le bout des doigts. La touche de balle doit être instantanée.

Passéur : Ce joueur-clé de l'équipe décide de toutes les tactiques et du choix de l'attaquant à alimenter en fonction du jeu adverse qu'il surveille constamment.

Pied (faute de) : Un joueur peut commettre une faute de pied au service où il lui est interdit de mordre la ligne ; au filet où son pied ne peut complètement franchir la ligne médiane ; et en défense, lorsqu'il attaque de la ligne arrière en prenant son élan dans l'espace de trois mètres, qui le sépare du filet.

Réception : Geste technique effectué la plupart du temps en manchette, qui consiste à recevoir le service de l'adversaire.

Rotation : À chaque point gagné sur le service de l'adversaire, les joueurs se décalent d'une place dans le sens des aiguilles d'une montre.

Service : Geste technique qui permet de propulser la balle directement dans le camp adverse. Il existe différents types de service : « balancier », « chandelle », « flottant », « smashé », etc.

Smash : Élan, saut, armé du bras et frappe : c'est le geste offensif type.

Temps mort : Chaque équipe possède deux périodes d'arrêt de jeu de trente secondes par set.

Tie-break (ou manche décisive) : Se dit de la dernière manche qui départagera les deux équipes qui ont chacune remporté deux sets. Elle se joue en quinze points et non vingt-cinq.

Touche : Action de toucher la balle. Les trois « touches » permettant à une équipe de repasser la balle de l'autre côté du filet.

Association interprovinciale francophone de la Fédération royale belge de volley-ball

Bd Lambermont 278 / 1030 Bruxelles

☎ 02 242 02 64 / ✉ aif@aifvolley.be

📄 www.volleyaif.be

Fédération royale belge de volley-ball

Bd Lambermont 278 / 1030 Bruxelles

☎ 02 241 65 65 / ✉ belgiumvolley@skynet.be

Vlaamse Volleybal Bond

Beneluxlaan 22 / 1800 Vilvoorde

☎ 02 257 16 00 / ✉ vvb.secretariaat@skynet.be

📄 www.volleyvzb.be

Fédération Française de Volley-Ball

Rue Georges Clémenceau 17 / 94607 Choisy le Roi Cedex

☎ 33 (0)1 58 42 22 22 / ✉ fffvolley@volley.asso.fr

📄 <http://www.volley.asso.fr/>

ADEPS

L'administration de l'éducation physique et des sports est compétente pour tout ce qui touche au sport en Communauté française : formation d'entraîneurs, centres sportifs, stages, etc.

ADEPS

Bd Léopold II 44 / 1080 Bruxelles

☎ 02 413 25 00

📄 www.adeps.be

BLOSO

Zandstraat 3 / 1000 Brussel

☎ 02 209 45 11

📄 www.bloso.be

(Le BLOSO est l'homologue néerlandophone de l'ADEPS.)

AISF (Association interfédérale du sport francophone)

Cette association de coordination des fédérations sportives francophones, reconnue par la Communauté française, s'est donné en partie comme mission d'offrir des réponses concrètes et adaptées aux multiples questions des sportifs, de leurs parents et de tous les acteurs du monde sportif.

AISF

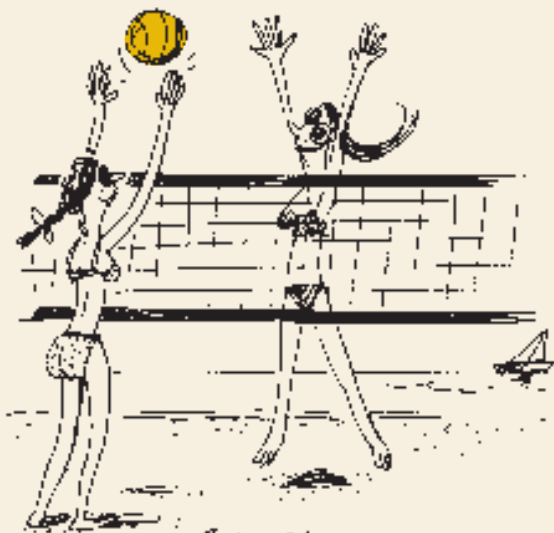
Quai de Rome 53 / 4000 Liège

☎ 04 344 46 06 / ✉ gus@aisf.be

📄 www.infosport.be



volley - ball



Peter Elliott



CLÉS DU **SPORT**

La collection **Les Clés du Sport** souligne la richesse et la diversité de l'offre sportive en Belgique. Il existe en effet des dizaines de fédérations et des centaines de disciplines pour permettre à chacun de trouver son épanouissement par le sport. Proposés en collaboration avec le Ministère de la Culture, de la Jeunesse et des Sports, ces ouvrages constituent un premier pas sur le chemin de leur découverte et proposent, pour chaque discipline, les informations de base sur l'histoire, le matériel, les règlements, etc.

Une démarche résolument pratique et divertissante qui donne une envie irrésistible de chausser ses baskets !

