Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 55 (1998)

Heft: 5: J'aimerais aussi être performant!

Artikel: Gestion des déficits dans le domaine cognitif en volleyball : une "méthode miracle"?!

Autor: Hefti, Georges

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998790

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

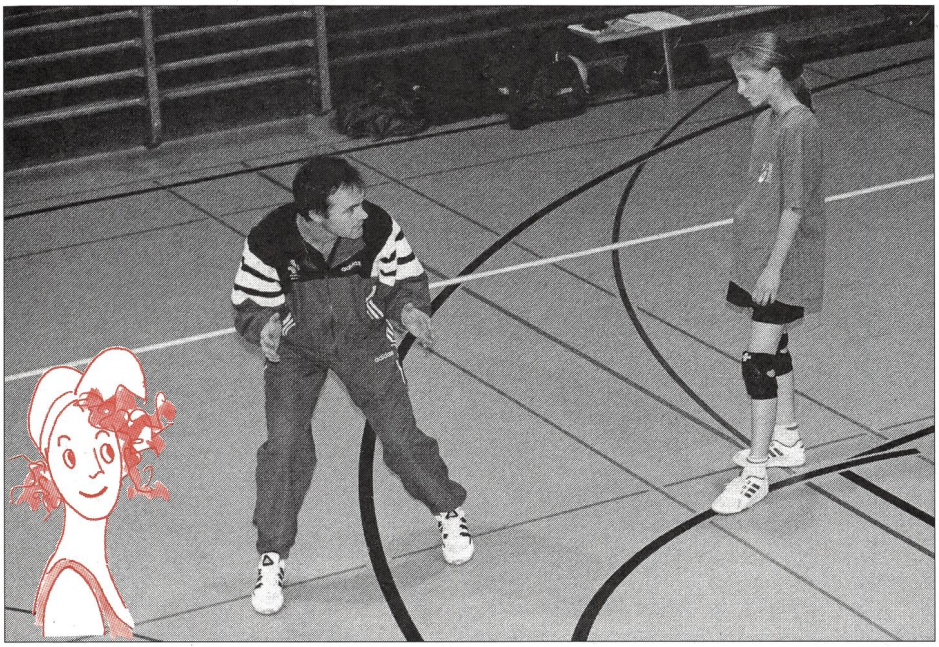
Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Gestion des déficits dans le domaine cognitif en volleyball

Une «méthode miracle»?!

Georges Hefti, chef de la branche sportive J+S Volleyball, EFSM
Photos: Daniel Käsermann



Discuter puis faire une démonstration au ralenti, une méthode qui peut porter ses fruits.

Beaucoup d'entraîneurs s'obstinent à corriger la technique de leurs joueuses ou joueurs. Le volleyball étant un jeu de situation, ils oublient souvent que les qualités cognitives doivent être développées parallèlement à l'apprentissage technique.

Toto qui a voulu en avoir le cœur net rend visite à Stéphanie qui entraîne avec beaucoup d'engagement une équipe junior féminine.

Toto: *Lors de notre dernière rencontre tu étais très déçue. Tu m'as expliqué que tu répétais toujours les mêmes choses à tes joueuses et qu'il n'y avait rien qui changeait.*

Stéphanie: C'est juste, le volleyball est un sport technique. Je voulais qu'elles progressent dans ce domaine. J'avais fait une analyse des lacunes techniques de chaque joueuse et, pendant plusieurs semaines, j'ai été très stricte. J'ai corrigé chaque joueuse qui n'exécutait pas un geste correspondant à l'image idéale que j'avais acquise lors de ma formation. J'étais désespérée, car j'avais l'impression de parler à des sourdes.

Toto: *Qu'as-tu fais depuis lors? Est-ce que ce travail systématique a en fin de compte porté ses fruits?*

Stéphanie: J'ai finalement modifié mon approche du problème. Au lieu de dire à une joueuse comment elle devait faire, je l'ai sortie de l'exercice et j'ai pris le temps de discuter avec elle. Je lui ai demandé de me dire, par exemple, quelle était la position de ses jambes lorsqu'elle effectuait une passe d'une aile à l'autre ou à quel endroit se trouvaient ses bras lorsqu'elle effectuait le pas de blocage pendant l'élan du smash.

Toto: *Qu'est-ce qu'elle t'a répondu?*

Stéphanie: Pas grand-chose: souvent, elle ne savait pas.

Toto: *Alors tu as répondu toi-même à ta question?*

Stéphanie: Non, je lui ai demandé de reintégrer l'exercice, de refaire quelques répétitions en essayant de sentir ce qui se passait au niveau de ses bras dans le cas du smash, ou de ses jambes dans le cas de la passe, et de venir me communiquer le résultat dès qu'elle aurait une idée plus précise.

Toto: *A-t-elle pu te donner une réponse?*

Stéphanie: Oui, j'ai souvent obtenu une réponse qui correspondait au mouvement effectué effectivement par la joueuse. J'ai alors pu, en discutant avec elle ou en lui faisant une démonstration au ralenti, lui faire découvrir ce qui était différent entre son exécution et ma démonstration.

Toto: *Tu as donc découvert une «méthode miracle»?*

Stéphanie: Cette manière de procéder m'a permis d'entrer plus souvent en contact avec mes joueuses pendant l'entraînement. Avec certaines d'entre elles cette méthode a porté ses fruits.

D'autres joueuses m'ont décrit un mouvement qui ne correspondait pas du tout à ce qu'elles faisaient effectivement. Avec ces dernières, je vais essayer de travailler avec la vidéo.

Je dois par contre avouer que ce n'est pas toujours facile de s'entretenir avec une joueuse pendant l'entraînement, car le reste de l'équipe a souvent tendance à se laisser aller lorsque l'entraîneur ne l'observe pas.

Toto: *Ce soir j'ai remarqué que tu n'as pas mis l'accent sur les corrections techniques...*

Stéphanie: En effet j'ai remarqué lors de ces «entretiens de correction» que mes joueuses ne «pensent» pas pendant qu'elles s'exercent ou lorsqu'elles jouent. Elles répètent machinalenent des gestes, l'un après l'autre, sans tenir compte de la situation dans laquelle elles se trouvent.

Toto: *Peux-tu me donner quelques exemples?*

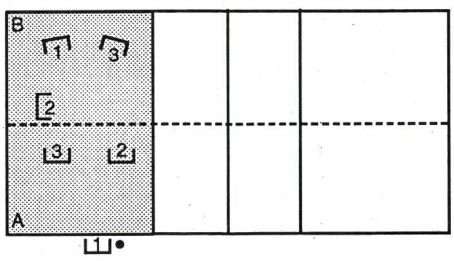
Stéphanie: Au service, elles jouent le ballon par-dessus le filet sans tenir compte de la position de réception de l'adversaire (perception). En réception de service, elles ne mémorisent pas la manière de servir des différentes joueuses adverses et réceptionnent systématiquement en manchette, alors qu'elles pourraient utliser la passe pour réceptionner un service à trajectoire arrondie. Dans la phase de construction, elles ne tiennent pas compte de la qualité de la réception (près du filet, sur les 3 mètres) et choisissent une option de passe finalement très difficile à attaquer (perception/décision). En attaque, elles se contentent de jouer le ballon dans le camp adverse, sans essayer de mettre l'adversaire en difficulté (connaissances tactiques). Au bloc, elles sautent au filet, sans tenir compte de la position du ballon par rapport au filet et finalement en défense, elles n'anticipent pas les possibilités d'attaque de l'adversaire et sont surprises lorsque le ballon arrive à leur proximité.

Toto: *Comment as-tu essayé de combler ces lacunes?*

Stéphanie: Je vais te donner pour chacun de ces domaines un exemple.

Exercice 1: service

L'équipe B se place en réception de service. A1 doit, juste avant de servir, dire à l'entraîneure où/comment elle va servir et les raisons de son choix.



Exercice 1

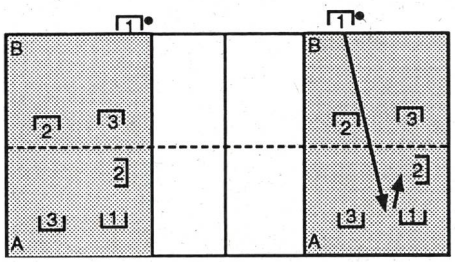
Réponses possibles:

- service entre B1 et B3; pour créer une mésentente;
- service court sur B2; joueuse prévue pour faire la passe et non la réception;
- service sur B3; c'est cette joueuse qui va attaquer.

Exercice 2: réception de service (perception/mémorisation)

B1 reçoit la consigne d'effectuer un service par le bas de la gauche de la ligne de fond; B2 doit toujours servir sur A1 et B3 doit toujours faire un service court.

Après un certain temps de jeu, l'équipe A doit communiquer à l'entraîneur le résultat de ses observations.



Exercice 2 Exercice 3

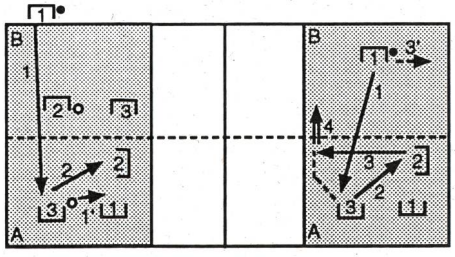
Exercice 3: passe de construction

B1 effectue un service. Si A1 et A3 réceptionnent, A2 doit juger la qualité de la réception en criant à haute voix «bon», «moyen» ou «mauvais» et ensuite effectuer sa passe.

Si A2 juge la réception bonne ou moyenne, elle peut effectuer une passe d'attaque en avant à A3 ou une passe arrière à A1. Si A2 juge la réception mauvaise, elle ne peut faire qu'une passe haute en avant à A1 ou à A3, pas trop près du filet. Si A2 doit réceptionner le service court de B1, elle crie «2e» et lève le ballon à A3 qui peut attaquer en deuxième main.

Exercice 4: attaque (perception/décision)

L'équipe A joue contre l'équipe B 3:3. Chaque équipe peut se passer un ballon mousse sans le laisser tomber au sol. Une joueuse ne peut pas jouer le ballon de volleyball en étant en possession du ballon mousse. *Variante:* utiliser un ballonnet à la place du ballon mousse.



Exercice 4 Exercice 5

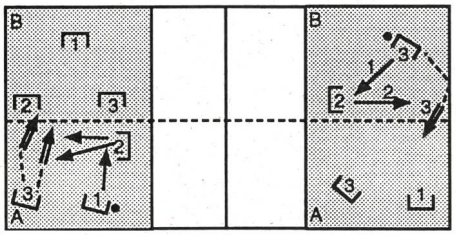
Exercice 5: attaque (perception/décision)

B1 effectue un service. A construit. Dès que A2 touche le ballon B1 se déplace à gauche ou à droite. A3 doit attaquer dans le coin laissé libre par B1. *Variante:* Dès que A2 touche le ballon, B1 va toucher une ligne latérale et essaie de défendre ou au moins toucher le ballon attaqué par A3.

Que regardent-elles? La perception, un élément central de l'entraînement.

Exercice 6: bloc

A1 lance le ballon à A2 qui passe près ou loin du filet. Si la passe est près du filet, B2 bloque. Si la passe est loin du filet, B2 crie «loin». B2 et B3 doivent alors reculer du filet.



Exercice 6 Exercice 7

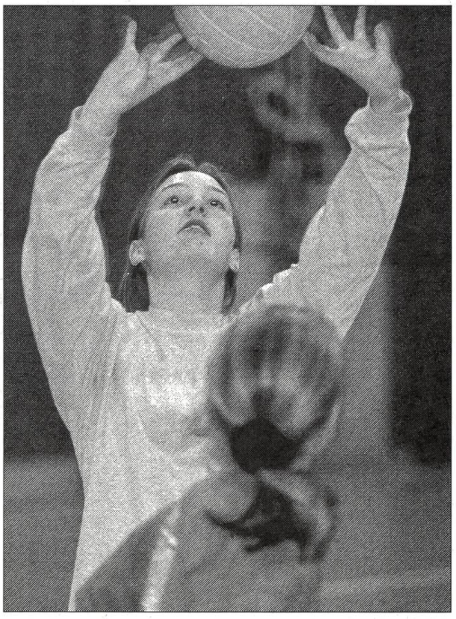
Exercice 7: défense (perception/décision)

B3 passe à B2 qui lui repasse le ballon. B3 attaque. A3 est responsable d'annoncer l'attaque de B3 en criant «eeeehh – large». «Eeeehh» commence dès que le ballon a atteint son point culminant lors de la passe 2. «Large» est prononcé juste avant que B3 touche le ballon et signifie pour les 2 joueuses en défense qu'elles doivent écarter largement les jambes avant de défendre l'attaque.

***Toto:** Pourquoi as-tu choisi des situations à trois joueuses?*

Stéphanie: Ces exercices ou formes de jeu peuvent également être pratiqués sur un terrain de 9 m × 9 m avec davantage de joueuses, mais je pense que dans un premier temps, un terrain et un nombre de joueuses restreints facilitent la tâche des joueuses et leur permet de répéter plus souvent l'exercice.

***Toto:** Quelle place vas-tu accorder à la technique à l'avenir?*



Pense-t-elle lorsqu'elle joue?

Stéphanie: Si le mouvement effectué par une joueuse s'éloigne trop de la forme élémentaire du geste idéal ou si cette joueuse n'a pas de succès dans la réalisation d'une action, je vais lui donner la possibilité de se corriger.

Je suis par contre persuadée que je dois accorder une place importante à l'entraînement des qualités cognitives qui interviennent, lors d'une phase de jeu, avant la réalisation d'une action.

***Toto:** Je te souhaite beaucoup de succès!* ■