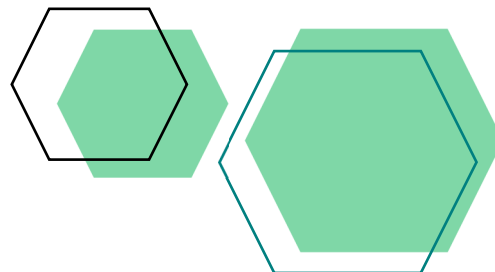


# CULTURE VOLLEY

TU ES UN JOUEUR MAIS BIEN PLUS QUE ÇA !

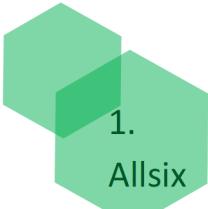
Il n'y a pas de mauvaise réponse. L'idée est de mieux se connaître ; à la fois notre motivation, notre personnalité, nos connaissances, etc...

1. As-tu un ballon ? Quel modèle ?
2. Quels types de services utilises-tu ? Pourquoi ?
3. A quel poste aimes-tu jouer ? Pourquoi ?
4. Est-ce que tu joues au beach ?
5. A quelles compétitions as-tu participé ?
6. Depuis combien de temps joues-tu ?
7. Quel est l'objectif du contre ?
8. Quelles sont les contraintes qui t'empêcheraient de venir ?
9. Qu'est-ce qu'un contre défensif ?
10. Souhaites-tu progresser avec un entraîneur ?
11. Qui est ton joueur ou ta joueuse préféré.e ? Pourquoi lui.elle ?
12. Qu'est-ce que le jeu sans ballon ?



13. Sais-tu servir depuis la zone 5 ?
14. Qu'appelle-t-on P2 ?
15. A quelle hauteur est le filet officiel fille ? garçons ?
16. Qu'est-ce qu'une crise de temps ?
17. Quel geste technique aimerais-tu réussir, que tu n'as encore jamais fait ?
18. Qui sont les 3 derniers champions olympiques ?
19. Qu'est-ce que le non-passeur ?
20. Qu'est-ce que le temps 0, le temps 1 ?
21. Que signifie pour toi le « transfert de poids » ?

**MERCI pour tes réponses!**



1. Les ballons de qualité sont tous chers mais tu peux très bien jouer avec un Allsix de chez Décathlon Voici le lien vers les ballons homologués : <http://ffvb.org/index.php?lvid=267&dsgtypid=37&artid=936&pos=1>

Mon conseil : Si vous ne faites que de la salle : Le Mikasa V200W est l'i-Phone des ballons. (Cher et fragile sur les revêtements extérieurs.) Super agréable à jouer et très flottant au service. Le Molten V5M5000 est super et plus résistant. Et pour rester économique le Allsix V900 est suffisant jusqu'en élite!

En beach le top est le Mikasa VLS300 MAIS il craint beaucoup l'eau! Si vous jouez à la plage attention...


Si tu as encore un peu PEUR DU BALLON : Je te conseille de démarrer avec le Molten Soft-VW (attention pas la série "Soft Touch" qui est déjà un ballon pressurisé.) Le VW est en mousse avec un noyau lourd spécialement prévu pour débiter et aller vers la balle plutôt que de se laisser agresser. Il est bien équilibré et agréable pour mixer les niveaux car on peut frapper très fort et recevoir sans se faire mal.

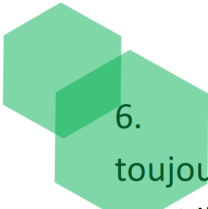
2. Le service est la première action offensive. Il sert à mettre l'adversaire en difficulté soit en créant de l'incertitude (Flottant par exemple ou alternance de zone et de puissance) soit en obligeant à un exploit technique (service smashé puissant dans les intervalles). À toi d'essayer et de choisir! Pour désorganiser une équipe un service "feuille morte" en zone 4 est très efficace!

3. Tous les postes sont intéressants. On joue de toute façon en équipe. L'orientation vers un poste ne doit pas se faire trop tôt. Et puis c'est toujours bien de se mettre dans la peau du collègue de temps en temps! Note : en général on ne fait pas que réceptionner ou que attaquer! On enchaîne récep et attaque. Et les joueurs de ligne arrière attaquent aussi!

4. A essayer! Il y a même des transferts de joueurs au niveau Pro de la salle vers le beach comme Julien Lyneel! Il ira aux Jeux de 2024 en tant que Beacheur !

5. Il y a plein de tournois Volley Pour Tous les week-ends. On y passe de bons moments de jeu et parfois même de challenge. C'est un bon moyen pour les joueurs inscrits en loisir de faire des oppositions!





6. Il n'y a pas d'âge pour commencer et encore moins pour progresser. Cherche toujours à t'améliorer. *L'important n'est pas ce que tu fais mais qui tu deviens. (Pierre David)* Peu importe à quand remontent tes débuts. Si tu as la niaque c'est parfait!

7. Le contre sert à marquer le point dès que c'est possible et sinon défendre une zone pour permettre aux défenseurs de couvrir le reste du terrain. (Il force l'attaquant à faire un choix : défier le bloc ou la défense.)

8. J'espère que tu n'en auras pas! Mais la section loisir n'oblige personne à venir. Sens toi libre!

9. Le Contre est dit défensif lorsqu'on ne cherche plus à marquer le point limais juste à ralentir l'attaque et protéger le sol. Les mains sont orientées vers le haut et il y a peu de franchissement. Typiquement utilisé par un passeur de ligne arrière qui n'aura pas le droit de contrer en sautant au dessus du filet.

10. C'est un choix personnel. Tout choix est légitime. Si tu viens pour t'amuser, tu trouveras forcément des joueurs qui cherchent la même chose. Pareil si tu veux profiter d'un peu de formation, en tout cas moi je serai là pour les deux!

11. Si vous n'en avez pas regardez quand même quelques actions sur YouTube! Earvin Ngapeth, Wilfredo Leon, Yuji Nishida, Bruno Rezende, Mikhailov, Kurek, Sender, Grebennikov, Shoji, ... et chez les filles Héléna Cazaute, Alexandra Lazic, Aziliz Divoux, Fantine Gatard, Laura Milo's, Kaisa Alanko qui ont toutes joué dans notre championnat!

12. Le jeu sans ballon consiste à se déplacer en fonction de la situation quand on n'est pas directement acteur de la touche de balle. C'est très

important car toute l'équipe contribue à l'action et pas seulement un joueur. Cela inclut le soutien de l'attaquant, le remplacement en défense, et bien sûr proposer des solutions d'attaque même quand on n'est pas sûr d'être l'attaquant final!

13. Le terrain est mentalement découpé en 6 zones numérotées dans l'ordre de passage des joueurs au service. La zone 1 est la zone de service arrière droite, la zone suivante est la zone 2 qui se trouve au filet juste devant la zone 1. C'est le prochain serveur etc... La zone 5 est la zone arrière gauche. Le serveur (qui est en zone 1 et arrive au service) a le droit d'aller à gauche du terrain pour servir. Ça peut avoir un intérêt tactique, notamment pour le remplacement si le joueur revient dans le jeu au poste 5; et/ou pour aller chercher un service difficile vers la zone 1 adverse.


14. On appelle "P2" la position de toute l'équipe dans la rotation où le passeur se trouve en poste 2. Cela arrive une rotation sur 6 car dans le haut niveau ce n'est pas le joueur qui prend une fonction en arrivant à un poste. Chaque joueur joue le même rôle où qu'il soit sur le terrain. Le passeur n'est pas toujours au centre et en ligne avant comme en loisir. Il tourne avec le reste de l'équipe. Les autres rotations s'appellent P1, P6, P5, etc... À chaque rotation correspondent des schémas tactiques en réception surtout puis en contre-attaque.

15. 2.43m chez les garçons et 2.24m pour les filles. Les dimensions latérales par contre ne changent pas. En loisir on n'est pas du tout obligés de s'imposer ces hauteurs-là. On peut surélever le filet pour ralentir le jeu ou l'abaisser pour l'accélérer.

16. On dit qu'on est en crise de temps quand on est en retard sur l'adversaire ou sur le ballon. Par exemple quand on vient de réceptionner et qu'il faut vite aller attaquer ou quand on a sauté sur la fixe et qu'il faut en fait aller à l'aile. Une grande partie du volley consiste à se préparer le plus efficacement possible pour éviter cette crise de temps (En étant déjà baissé pour défendre, en se déplaçant avec le centre de gravité bas pour le contre pour bondir sans avoir à s'abaisser, en se plaçant judicieusement, en lisant les trajectoires tout en marchant plutôt que d'attendre la passe arrêté(e). Pour que le jeu soit plaisant il faut anticiper les actions et savoir gérer ces crises de temps quand elles se présentent.

17. J'ai eu plein de types de réponses! Merci! Notamment le service smashé qui est tout à fait abordable avec l'aide d'un entraîneur ^^ . Mais il y a plein de gestes spectaculaires qui méritent d'essayer comme la "corse" ou le "pancake" comme disent les américains! Sans compter les combinaisons qui impliquent plusieurs joueurs!

18. France, Brésil, Russie of course!!! Et chez les filles USA, Chine, Brésil.



19. Le "non-passeur" est le joueur désigné pour effectuer la passe quand le passeur ne peut pas la faire : soit parce qu'il est loin soit parce qu'il vient déjà de toucher la balle en défense. En général ce job revient au libéro sauf quand il est dehors (quand un central est au service). Cela peut avoir des implications tactiques et techniques; les libéros et les passeurs ont une bonne partie de leur entraînement en commun.

20. J'ai eu de vraies bonnes réponses. Bravo! T0 et T1 sont des temps d'attaque. On appelle aussi le T0 l'attaque de premier temps (first tempo). L'attaque à temps zéro est une attaque rapide où l'attaquant saute au moment où le passeur touche la balle. Il n'a pas le temps de lire la trajectoire de la balle; il faut qu'il saute exactement là où le passeur insère le ballon. Au temps 1, l'attaquant saute juste après la passe, après deux appuis qui lui permettent éventuellement d'ajuster sa trajectoire et sa vitesse. Les attaques aux ailes sont de type T2 où l'attaquant a tout le temps de lire la passe. Il existe des attaques de type "Négative Tempo" où l'attaquant saute avant même que le passeur ait la balle. Dans ce cas la lecture revient au passeur et non à l'attaquant. Les combinaisons de ces deux attaques T0/T1 créent une incertitude temporelle et parfois spatiale qui obligent l'adversaire à faire un choix tactique au bloc.

21. On réalise un transfert de poids quand on passe d'un appui sur l'autre. (Ou de deux appuis vers un seul appui). Quand on réalise un transfert de poids il y a mouvement, voire déséquilibre. On recherche ce déséquilibre ou plutôt cet équilibre dynamique quand on veut communiquer de l'énergie au ballon (c'est à dire frapper fort). Pour un même geste du bras, un service avec les deux pieds au sol est bien moins puissant qu'un service où on décolle le pied arrière car une partie du poids du corps est transférée dans la vitesse du ballon. C'est encore plus vrai dans le service smashé puisque c'est tout le corps qui avance.