CARACTERISTIQUE DU
JEU BENJAMIN(E)S

- LES REGLES DU JEU -

Les règles du jeu en 6X6 s'appliquent au jeu en 4X4, sauf pour les points suivants :

Terrain : 7 x 14 mètres / Filet à 2m10

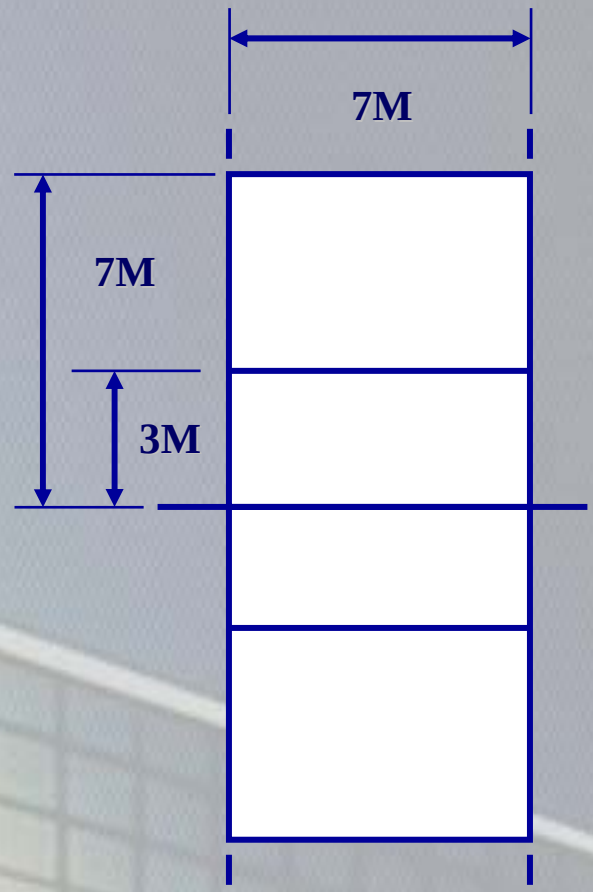
La ligne arrière se situe à 3 mètres du filet.

Ballon : allégé à 18 panneaux avec une combinaison de couleurs
Poids : 230 – 250g / Circonférence : 66 – 68cm
MIKASA : MG V-230 / MOLTEN : SSVP 4

Nombre de joueurs : 4 + 4 remplaçants (maxi).

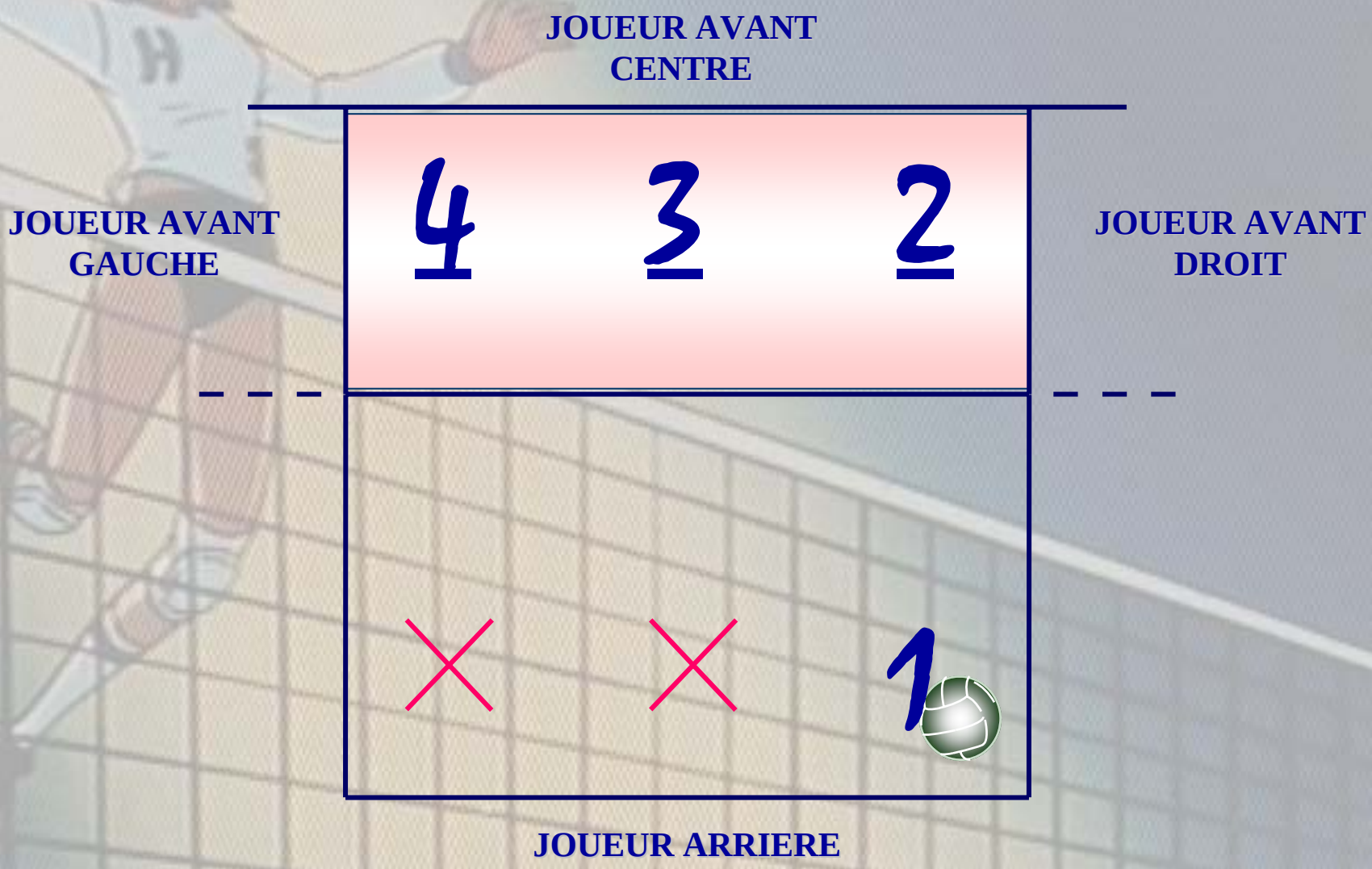
Temps morts : 2 TM techniques à 8 et 16 points d'une minute + 2 TM de 30 secondes par équipe

Il n'y a pas de libéro

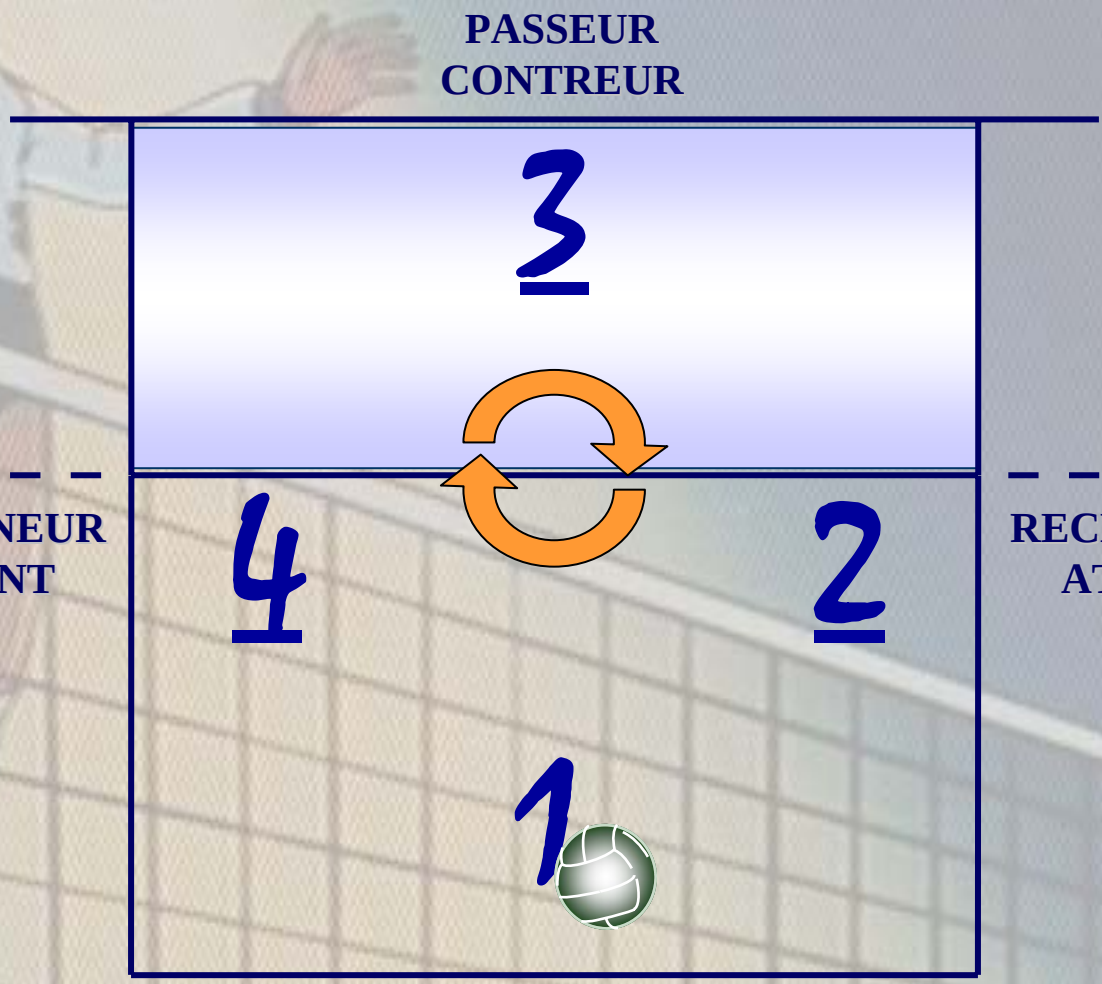


Dimension du terrain

- POSITIONS DES JOUEURS -



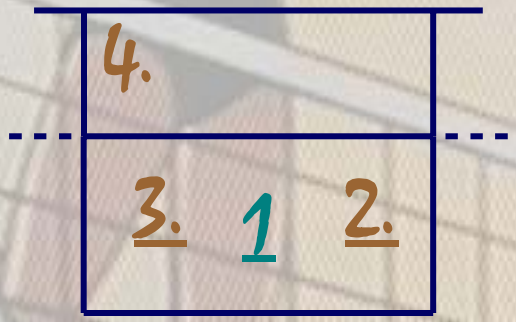
- POSTES DE JEU & ROTATIONS -



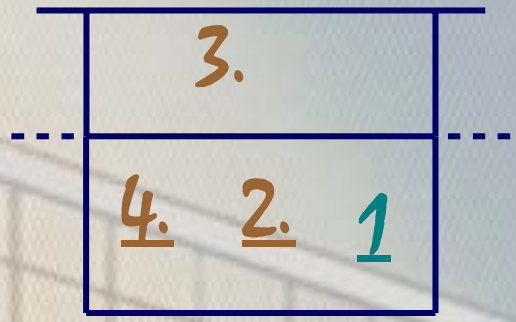
- EXEMPLES DE POSITIONS -

<u>En réception</u> : Le joueur arrière doit se positionner en arrière des 3 joueurs avants

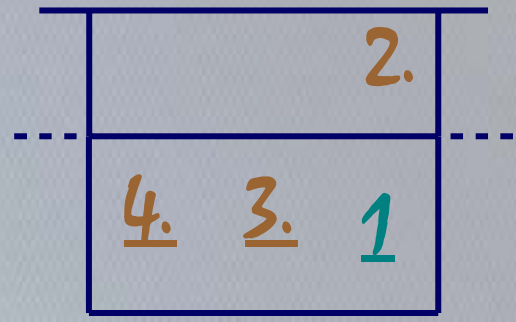
Les Postes soulignés sont désignés comme réceptionneur
Les Postes marqués d'un point sont désignés comme joueurs avants



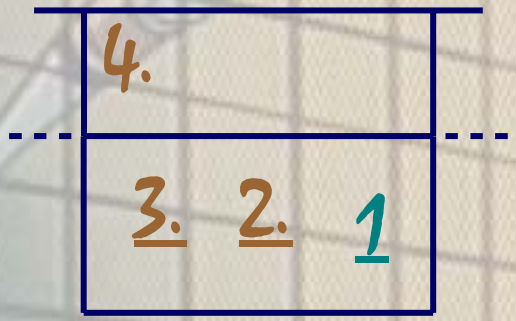
P4



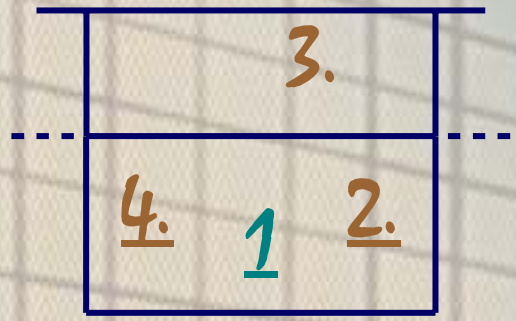
P3



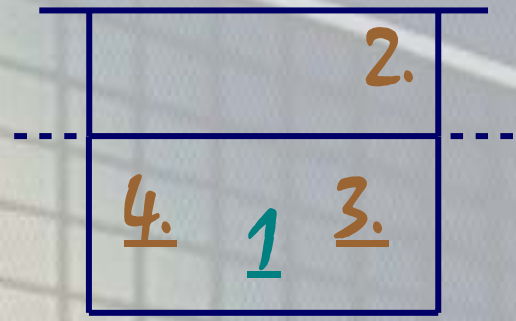
P2



P4



P3



P2

- LES REGLES DU JEU -

AU SERVICE

• Le service est assuré par l'équipe qui a gagné l'échange précédent, par un joueur qui deviendra arrière et qui le restera tant qu'il n'est pas remplacé par un autre joueur de son équipe

• La rotation au service se fera dans l'ordre normal de la rotation (1, 2, 3 et 4).

Attention !

• Le joueur ayant servi (position 1) ne pourra pas remplacer le joueur qui le suivra au service (position 2) pour éviter qu'un même joueur serve deux fois consécutivement.

REMPLACEMENTS

• 4 remplacements libres sauf, le joueur de la position 1 ne pourra pas remplacer le joueur 2.

• Un joueur remplacé et sorti du terrain ne pourra re-rentrer qu'après un échange de jeu.

DANS LE JEU

• Le jeu des avants est traditionnel et, pas limitatif

• Le jeu de l'arrière est traditionnel (pénétration, attaque aux 3m..) et, il ne peut pas contrer ou attaquer au-dessus du filet dans la zone avant.

LES CONSTANTES DE JEU

RELATION ENTRE CAPACITES PHYSIQUES ET CAPACITES TECHNIQUES

LE SERVICE

PREMIER PALIER DE JEU

LE SERVICE

Il Faut considérer le service comme une action offensive et non comme une simple mise en jeu

LE BUT EST DE :

Marquer un point direct.

Mettre l'équipe adverse en difficulté.

IL FAUT DONC :

AVOIR UNE INTENTION OFFENSIVE CONSTANTE

LE TYPE ET LA QUALITE DU SERVICE DEPENDENT BEAUCOUP :

« de la catégorie d'âge »

MATURITE

« du niveau de pratique »

EXPERTISE

LES DIFFERENTES TECHNIQUES UTILISEES :

CHEZ LES BENJAMINES

SERVICE HAUT
« Tennis : Placé ou Tendu »

SERVICE SAUTE
« Flottant »

SERVICE SMASHE
« Enroulé »

LES DIFFERENTES TECHNIQUES UTILISEES :

CHEZ LES BENJAMINS

SERVICE HAUT
« Tennis : Placé ou Tendu »

SERVICE SAUTE
« Placé ou Flottant »

SERVICE SMASHE
« Enroulé ou Appuyé »

PROPOSITIONS
DE
SOLUTIONS

STABILISER
LES FONDAMENTAUX TECHNIQUES

EN PRENANT EN COMPTE :

FORCES ET FAIBLESSES DES JOUEUR(SE)S DISPONIBLES
LE NIVEAU SUPPOSE DU CHAMPIONNAT

ET EN FIXANT :

LES OBJECTIFS DE FORMATION INDIVIDUELLE
LES PRINCIPES DE PERFORMANCE INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE

FAUTES PRINCIPALES

PIED A L'AMBLE - ALIGNES

VERTICALITE DU BUSTE NON CONSERVEE ET DESEQUILIBRE DU CORPS (PASSAGE SUR UN SEUL APPUIS - ROTATION DU HAUT DU CORPS)
RECULE LE BASSIN A LA FRAPPE

LANCER AVEC MOUVEMENT DU BRAS DE TRES BAS A HAUT
MOUVEMENT DU POIGNET LORS DU LANCER

PAS DE RECULE - D'OUVERTURE DE L'EPAULE DE FRAPPE

PLAN DE FRAPPE N'EST PAS A L'APLOMB (MOU ET DETENDUE)

ARMER EN PASSANT LA MAIN SOUS LE COUDE
ARMER EN PASSANT LE COUDE SOUS L'EPAULE

BRAS GAUCHE RESTANT A L'AFFUT

COMMENT S'Y PRENDRE

IL FAUT POUVOIR

MAÎTRISER LE SERVICE

POUR CHOISIR OU CONTRÔLER SES EFFETS

CONTRAT DE DIX SERVICES + DEFENSE OU RELANCE

STABILISER LE SERVICE

ÊTRE CAPABLE DE SERVIR APRES UN EFFORT PLUS OU MOINS INTENSE

CONTRAT DE DIX SERVICES - ATTAQUE CIBLEE AVANT CHAQUE SERVICE + PLONGEONS SI ECHEC SERVICE

LE SERVICE DOIT ETRE MAITRISE ET STABILISE

PUIS REPLACE DANS LA LOGIQUE DU JEU

EXEMPLE

SERVICE

+

DEFENSE

DEFINIR CE QU'IL Y A AVANT ET APRES

CONSTRUIRE UNE LOGIQUE D'ENCHAINEMENT DE TÂCHES

VERS LA CONSTRUCTION D'UNE STRATEGIE

LA STRATEGIE

ELLE PREND EN COMPTE LES TECHNIQUES A DEVELOPPER EN FONCTION DE, L'OBJECTIF DE LA SAISON, DU NIVEAU AUQUEL ON JOUE, DU NIVEAU DE DEPART DES JOUEURS ET DES CONDITIONS D'ENTRAÎNEMENT.

LA TACTIQUE

ELLE DONNE DES PRECISIONS SUR LE
« QUAND REUSSIR NECESSERAIREMENT ? »
ET « QUELLE EST LA PRISE DE RISQUE ACCEPTABLE ? »

OBJECTIFS POUR LES JOUEURS

LES JOUEURS DOIVENT AVOIR SUR CHAQUE TYPE DE SERVICE DES POSSIBILITES DE SERVIR LONG, COURT, RAPIDE, LENT, BAS, HAUT, SUR LA DROITE ET SUR LA GAUCHE.

IL S'AGIT POUR LES JOUEURS D'APPRENDRE A UTILISER :

L'ESPACE ET LE TEMPS

<u>IMPACTS DU BALLON</u>

<u>DANS LES ZONES VULNERABLES</u>

LES ZONES LIBRES
(LIEES AU DISPOSITIF DE RECEPTION)
LES ZONES DE CONFLITS
(ENTRE 2 JOUEURS…)
LE JOUEUR
(QUI CRAQUE, LE REMPLACANT…)
FAIRE RECULER UN JOUEUR AVANT
…

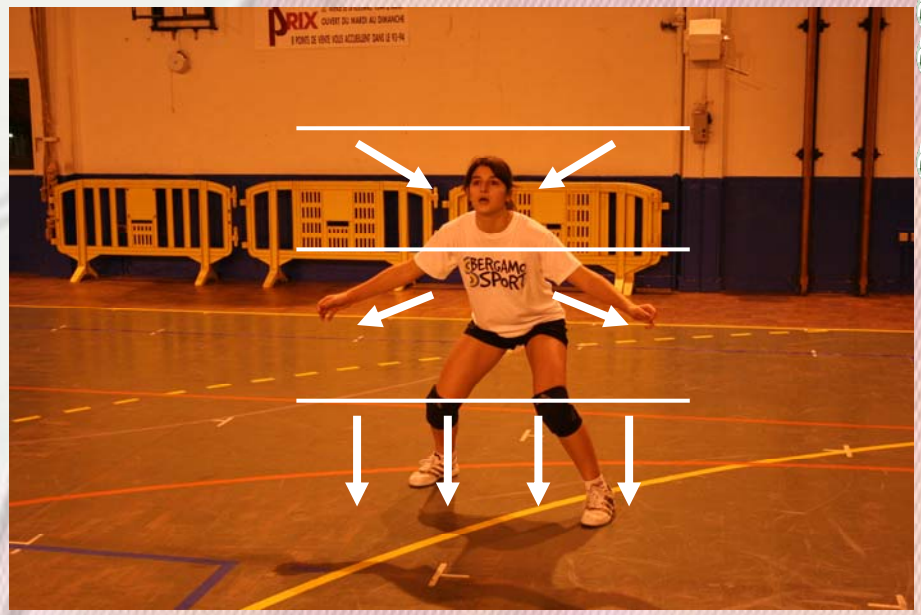
<u>VITESSE IMPRIMEE AU BALLON</u>

« VITE ET APPUYE »
POUR AGRESSER L'ADVERSAIRE OU, LE METTRE EN CRISE DE TEMPS

« LENT ET PIQUE »
POUR DESTABILISER L'ADVERSAIRE

LES JOUEURS DOIVENT AVOIR SUR CHAQUE TYPE DE SERVICE DES POSSIBILITES DE SERVIR LONG, COURT, RAPIDE, LENT, BAS, HAUT, SUR LA DROITE ET SUR LA GAUCHE.

IL S'AGIT POUR LES JOUEURS D'APPRENDRE A UTILISER : L'ESPACE ET LE TEMPS



LES JOUEURS DOIVENT AVOIR SUR CHAQUE TYPE DE SERVICE DES POSSIBILITES DE SERVIR LONG, COURT, RAPIDE, LENT, BAS, HAUT, SUR LA DROITE ET SUR LA GAUCHE

IL S'AGIT POUR LES JOUEURS D'APPRENDRE A UTILISER : L'ESPACE ET LE TEMPS

STRATEGIE AU SERVICE

LE PLUS IMPORTANT :

C'EST LA REGULARITE ASSOCIEE A LA VARIETE

TOUT JOUEUR DOIT AU MOINS POSSEDER
2 TYPES DE SERVICE

UN SERVICE A RISQUE

OU L'ON CHERCHE A MARQUER LE POINT
OU A
METTRE L'ADVERSAIRE EN DIFFICULTE
AVEC UN POURCENTAGE DE FAUTES EGAL OU INFERIEUR A 25%

UN SERVICE ASSURE OU SECURITE

AVEC UN TAUX DE FAUTES EGAL OU INFERIEUR A 10%

METTRE SES COMPETENCES AU SERVICE DU COLLECTIF

IL EST NECESSAIRE DE TESTER LES RECEPTIONNEURS ADVERSES SUR PLUSIEURS SERVICES Y COMPRIS SUR DES SERVICES A RISQUE, AFIN DE CONNAÎTRE LEURS POINTS FORTS ET LEURS POINTS FAIBLES (DEPLACEMENTS LATERAUX…)

IL EST SOUHAITABLE DE NE PAS UTILISER SES ARMES LES PLUS RENTABLES EN DEBUT DE MATCH, POUR POUVOIR LES EXPLOITER AUX MOMENTS DECISIFS

DURANT LE MATCH IL EST POSSIBLE DE DONNER DES CONSIGNES SUR LA GESTION DU RISQUE !!!

LE CHOIX DU SERVICE

IL DEPEND DE LA SITUATION DE JEU

SERVICE A RISQUE :

LORSQU'ON EST DOMINE AU FILET
LORSQUE LE RAPPORT DE FORCE S'EQUILIBRE LONGTEMPS (SURPRENDRE L'ADVERSAIRE)
POUR EMPECHER L'ADVERSAIRE DE CONSTRUIRE

SERVICE SECURITE (FONDAMENTAUX TECHNIQUE DU SERVICE)

SI ON EST LE PREMIER SERVEUR
SI ON A RATE LE SERVICE PRECEDENT
SI UN PARTENAIRE A RATE LE SIEN
APRES UNE INTERRUPTION DE JEU
APRES UN ECHANGE LONG
DANS LES PHASES DECISIVES

REGLE D'OR :

NE JAMAIS RÂTER DEUX SERVICES DE SUITE

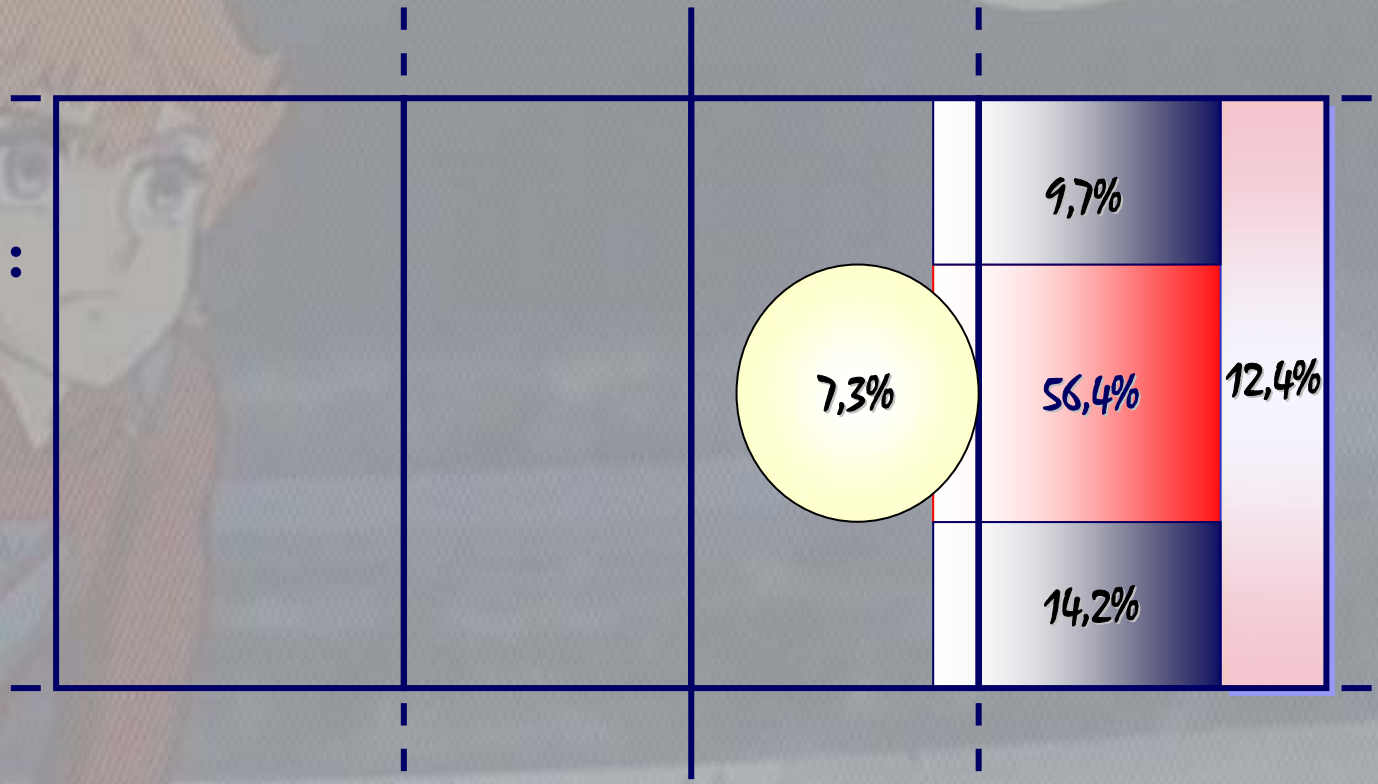
PROBLEMATIQUES DE
L'ORGANISATION
EN RECEPTION

- ZONES CIBLES AU SERVICE -

CHEZ LES FEMININES

<u>Peu d'impacts proche du filet</u> :

↳ La zone à couvrir est faible

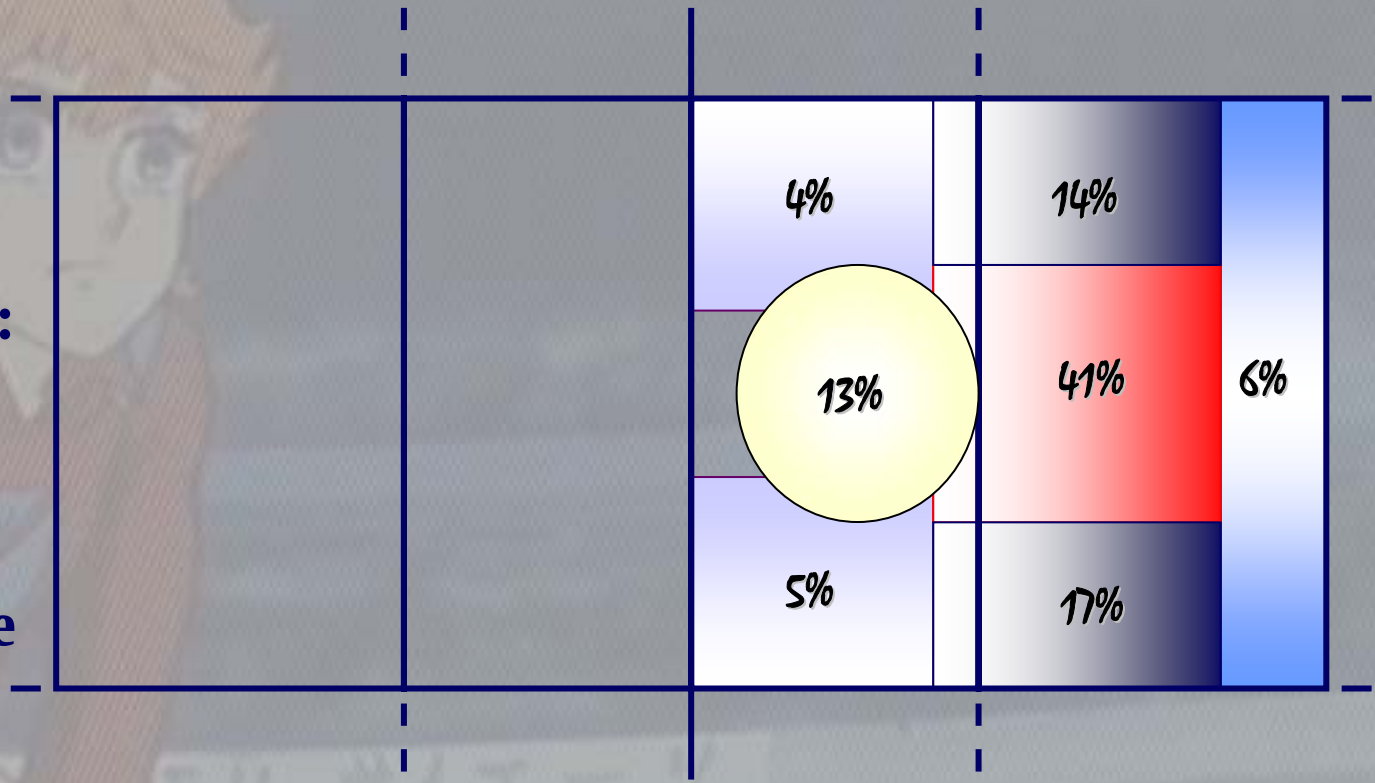


- ZONES CIBLES AU SERVICE -

CHEZ LES MASCULINS

<u>Quelques impacts proche du filet</u> :

↳ La zone à couvrir est plus importante



PROPOSITIONS
DE
SOLUTIONS

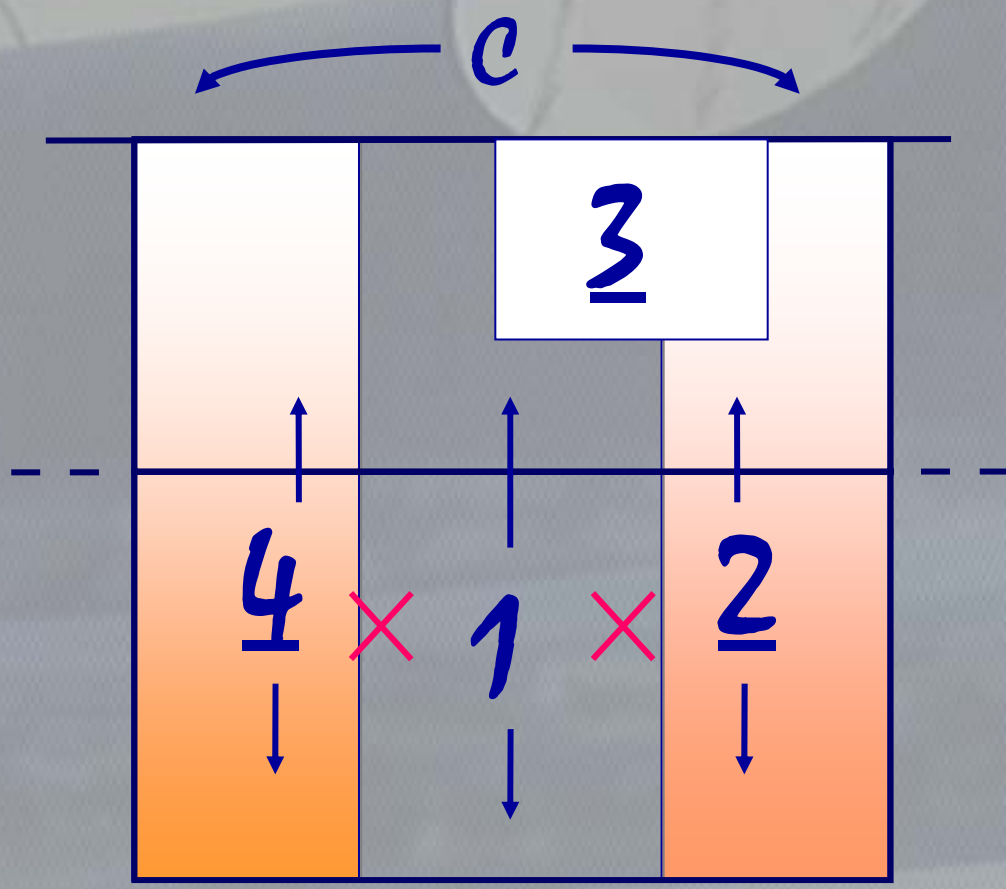
- ORGANISATION EN LIGNE -

LES AVANTAGES

- **RECEPTION DANS L'AXE**
- **LES RECEPTIONNEURS SONT « SUR LA MEME LIGNE »**
- **PEU DE DEPLACEMENTS LATERAUX**

LES INCONVENIENTS

- **DE GRANDS DEPLACEMENTS AVANTS / ARRIERES**
- **2 ZONES DE CONFLITS (Entre 2 et 1 & entre 1 et 4)**



- Travail en couloir dans l'axe -

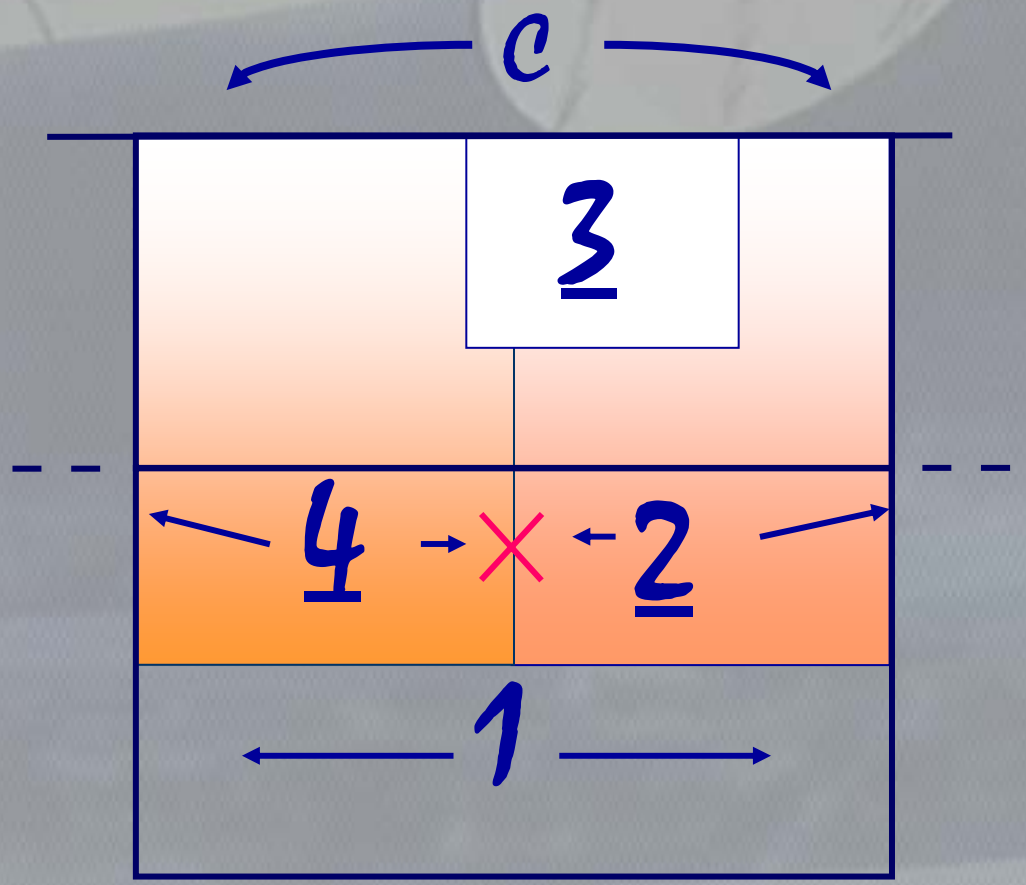
- ORGANISATION EN TRIANGLE -

LES AVANTAGES

- **PEU DE DEPLACEMENTS AVANTS/ARRIERES**
- **1 SEULE ZONE DE CONFLIT (Entre Poste 2 et poste 4)**
- **LES ENCHAINEMENTS A L'ATTAQUE SONT FACILITES**

LES INCONVENIENTS

- **RECEPTION HORS DE L'AXE**
- **DEPLACEMENT IMPORTANT DU POSTE 1**



- Travail hors de l'axe -

- LES PRINCIPES -

Il s'agit de mettre en adéquation le nombre de joueurs et leur répartition sur le terrain afin que la totalité de la surface soit couverte en fonction des contraintes de service du niveau considéré.

Remarque !

Il semble plus adapté de s'organiser en ligne sur un service puissant et en triangle sur un service haut ou placé.

- A MON AVIS... -

AVEC DES GRANDS GABARITS !

<u>Adopter une position en réception</u> :

• très avancée pour éviter de se faire prendre sur les services courts car, les grands sont faibles sur les jambes…!

• Réceptionner à 10 doigts sur services longs

• Préconiser une organisation en triangle pour utiliser l'envergure de vos joueurs et éviter les déplacements Avants/Arrières

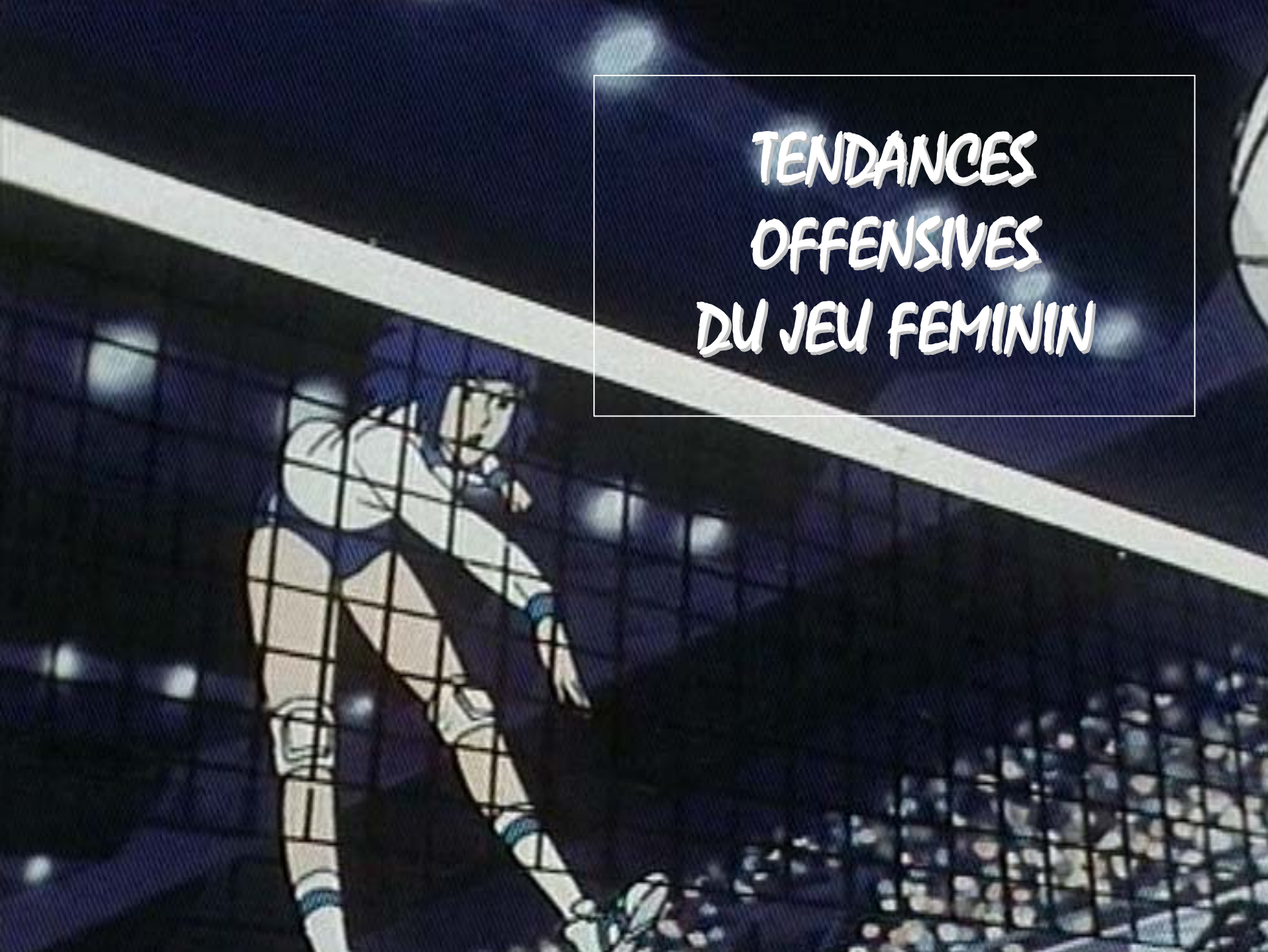
AVEC DES PETITS GABARITS !

<u>Adopter une position en réception</u> :

• Plus reculée pour éviter de se faire prendre sur les services longs car, les petits sont faibles sur les ballons hauts :
Il ont de petites mains et donc, peu de contrôle sur le ballon

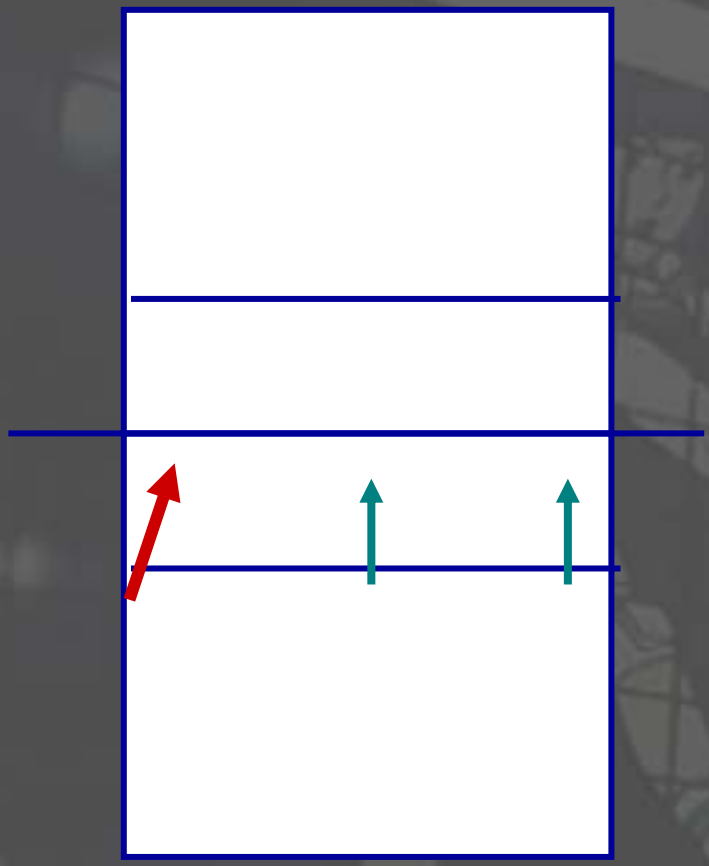
• Réception en manchette sur services courts

• Préconiser une organisation en ligne pour utiliser la vitesse de déplacement de vos joueurs


TENDANCES
OFFENSIVES
DU JEU FEMININ

LES OPTIONS OFFENSIVES UTILISEES :

CHEZ LES BENJAMINES



Attaque <u>principalement</u> en 4

Mais aussi au centre
Avec principalement des grands gabarits

Et aussi en 2 mais plus rare
Problème de régularité sur passe arrière

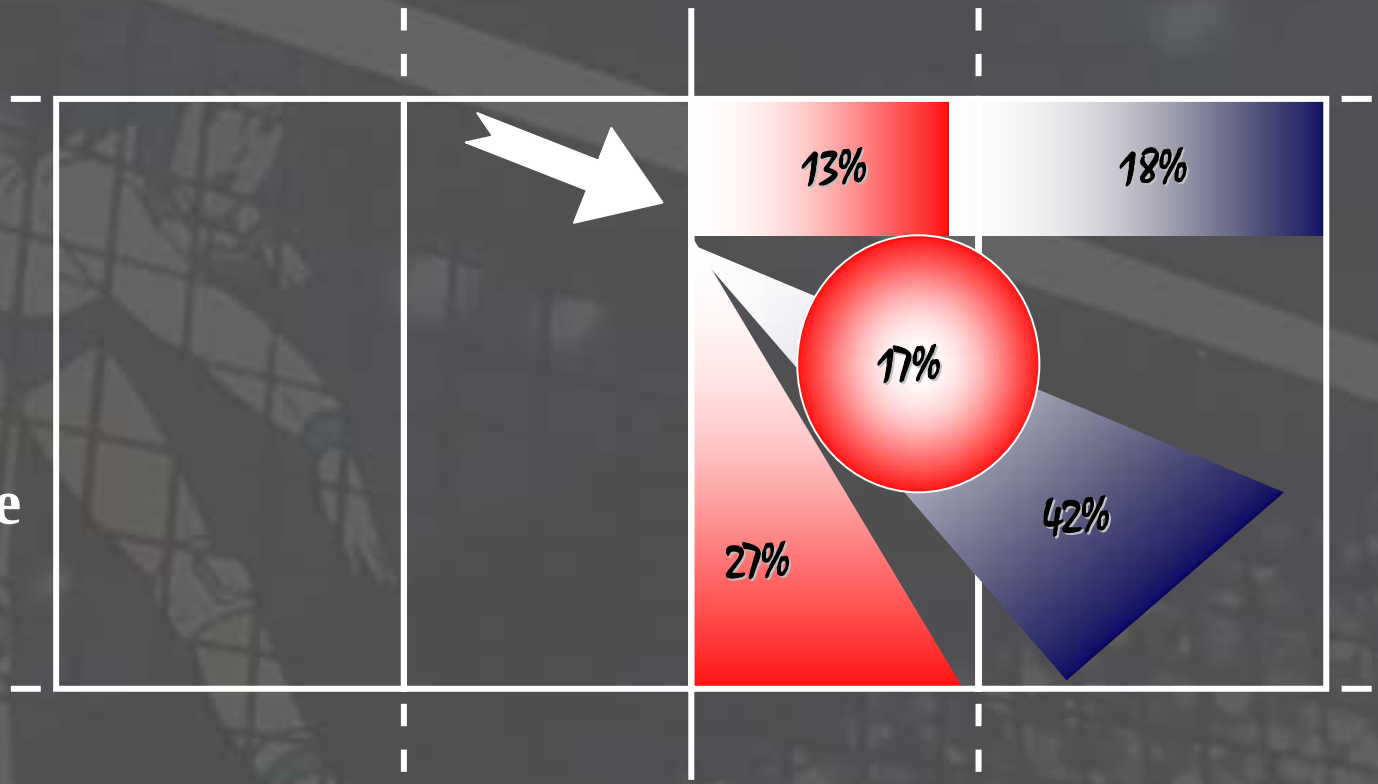
<u>Tendances</u>
Faire très peu de faute
Placer le ballon
Sans forcément taper très fort
Maintenir pression offensive et rythme
Ou cassure du rythme

- ZONE CIBLE A L'ATTAQUE -

CHEZ LES FEMININES

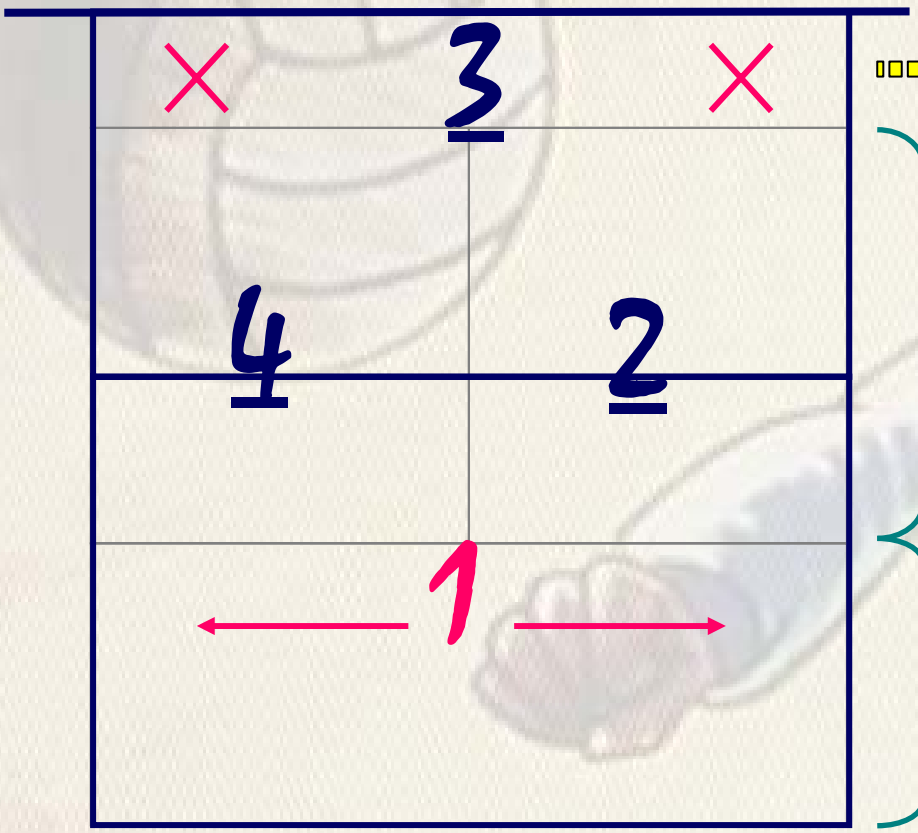
<u>Peu d'impacts sur la ligne</u> :

↳ Attaque prioritairement la diagonale et la petite diagonale (parfois, le cœur du terrain)



L'ORGANISATION EN DEFENSE

- LES POSITIONS DE BASE -



CONTRER LA 2 EME MAIN
ET LES ATTAQUES ADVERSES
+ RETOURS DIRECTS AU FILET

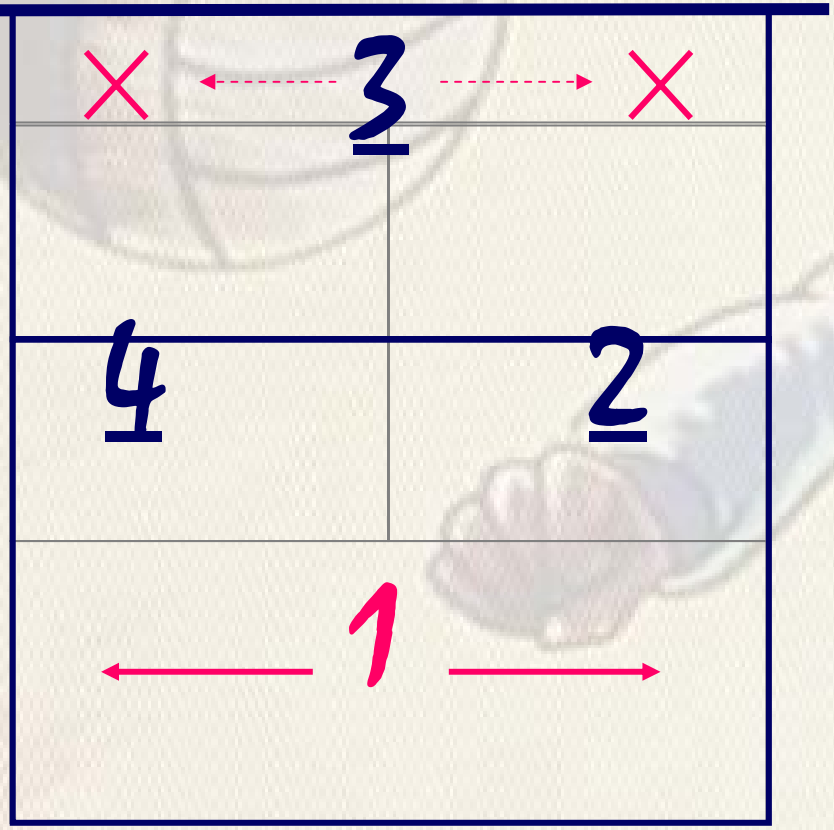
COUVRIR LES RETOURS DIRECTS
OU LA 2EME MAIN EN ZONE COURTE

COUVRIR LES RETOURS DIRECTS
OU LA 2EME MAIN EN ZONE LONGUE

DEFINIR LES RESPONSABILITES...

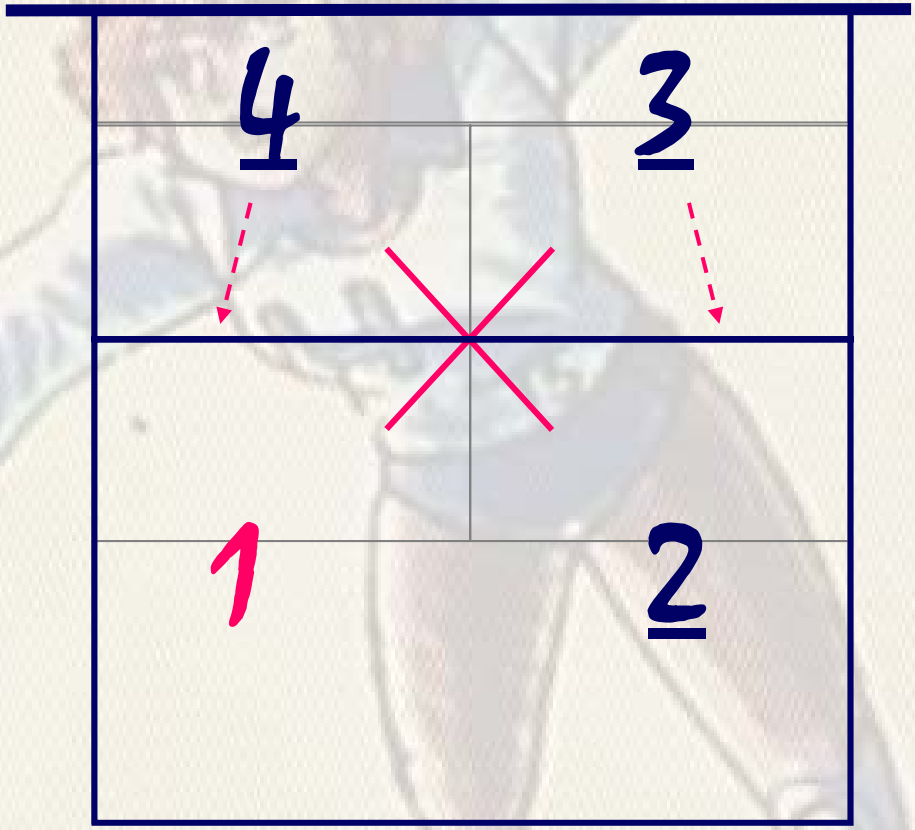
- LES POSITIONS DE BASE -

Le contre ne couvre que la partie centrale du filet



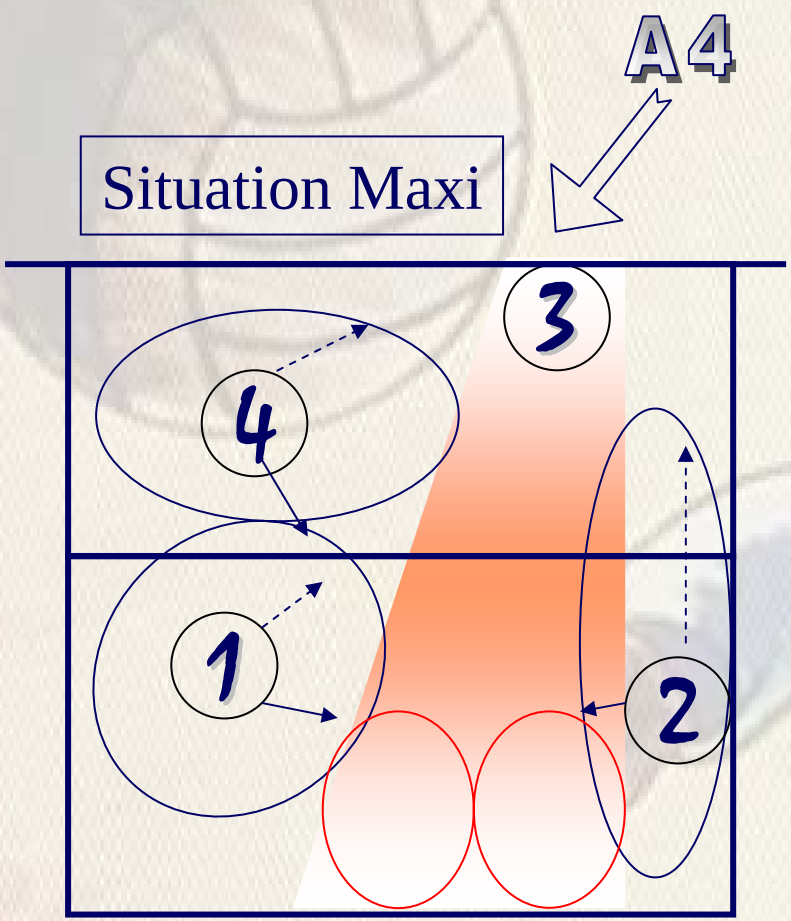
- SYSTEME A 1 BLOQUEUR -

Système de « bascule » :
Le non contreur bascule en défense

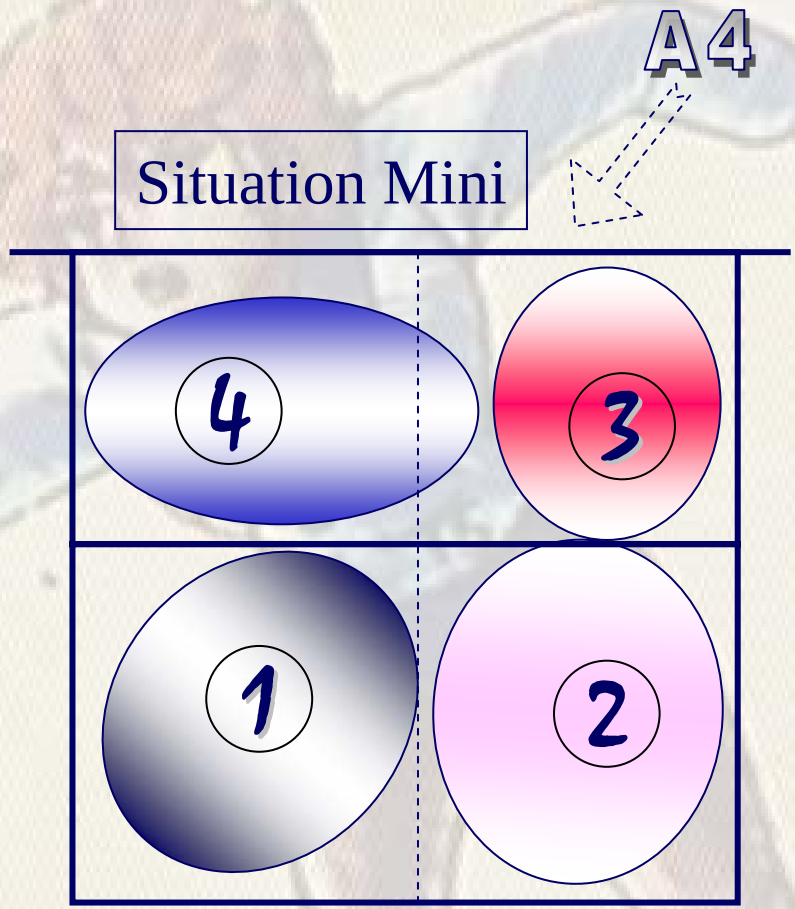


- SYSTEME A 2 BLOQUEURS -

- DEFENDRE L'ATTAQUE EN 4 -

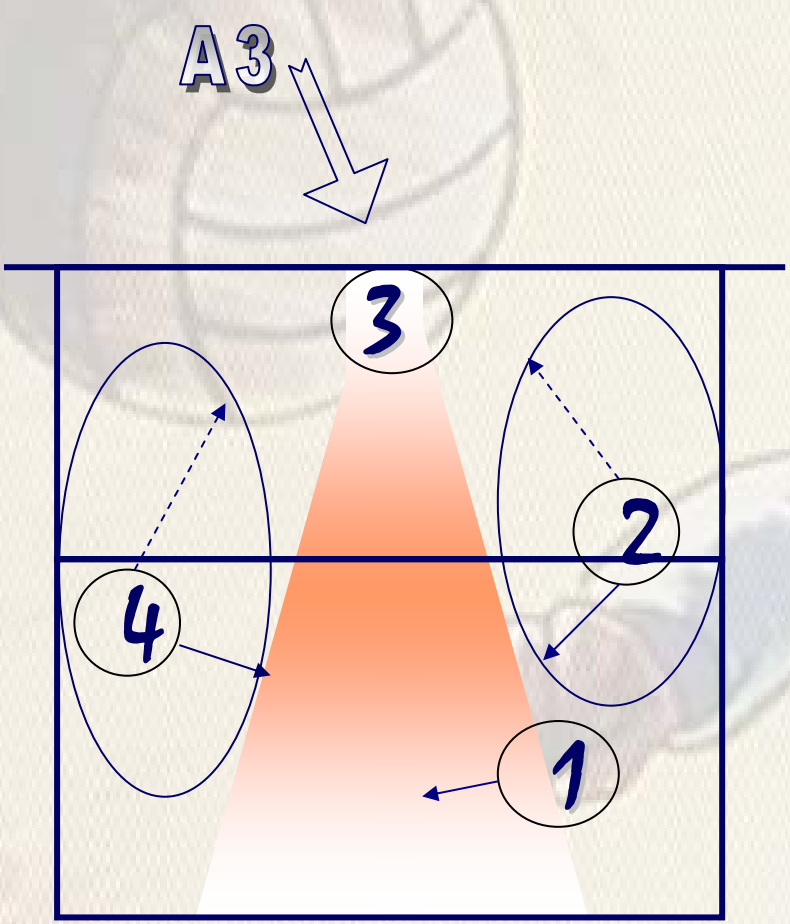


- SYSTEME AVEC BLOC -

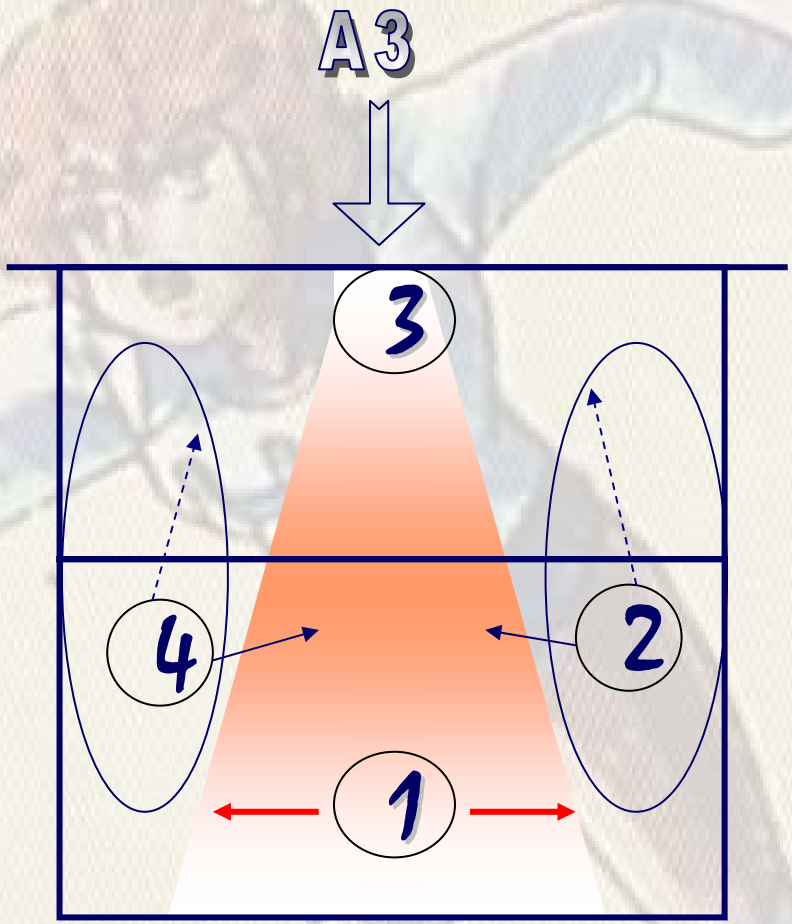


- SYSTEME SANS BLOC -

- DEFENDRE L'ATTAQUE EN 3 -

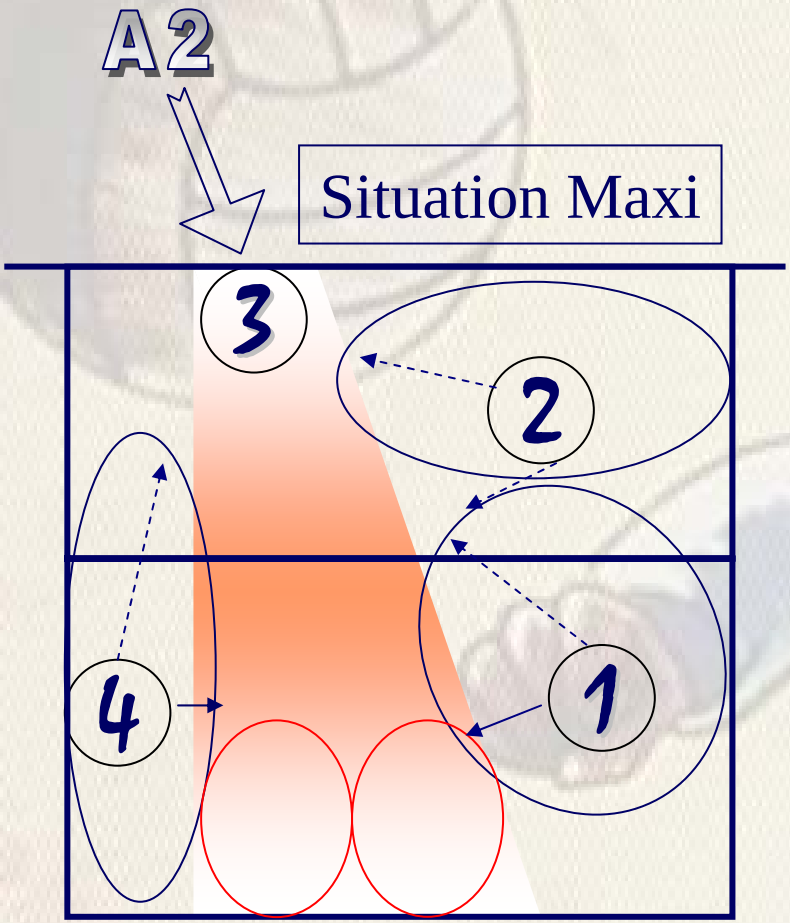


- ATTAQUE OBLIQUE -



- ATTAQUE PLEIN CHAMPS -

- DEFENDRE L'ATTAQUE EN 2 -



- SYSTEME AVEC BLOC -

- SYSTEME SANS BLOC -

- LES PRINCIPES -

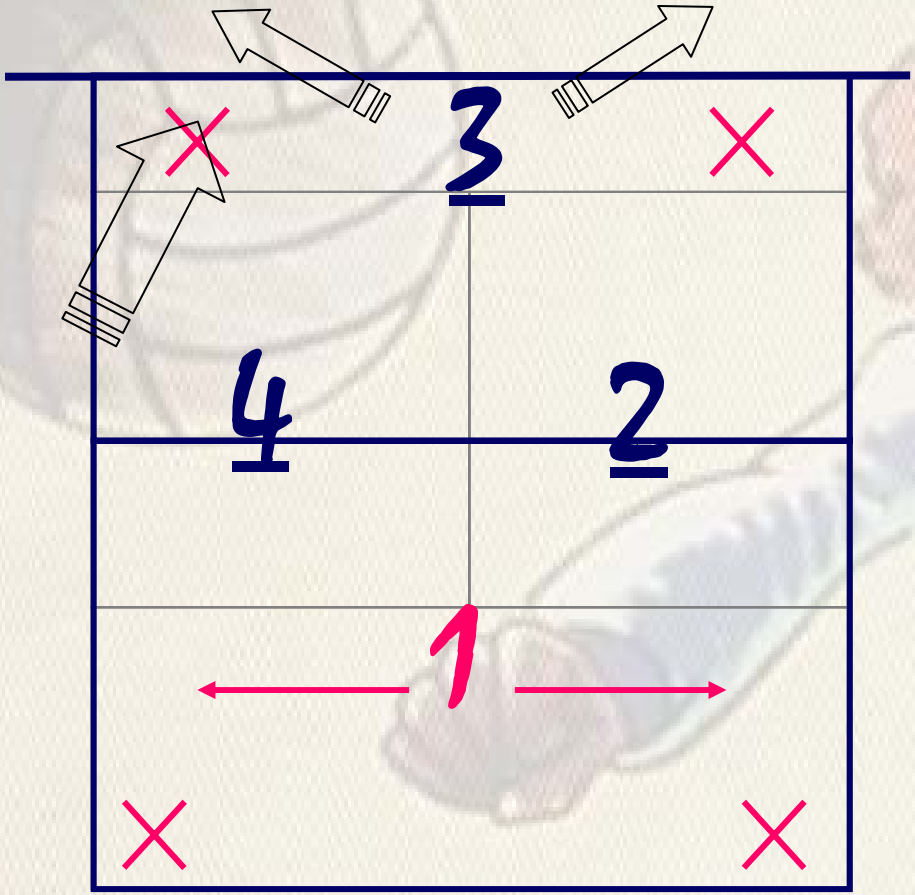
L’efficacité du système défensif repose sur la qualité de la liaison contre -défense.

Principe de la Liaison Contre-Défense :

Le bloc réduit la surface (au sol) à défendre et les défenseurs lisent la position du bloc pour se placer hors de la zone d’ombre.

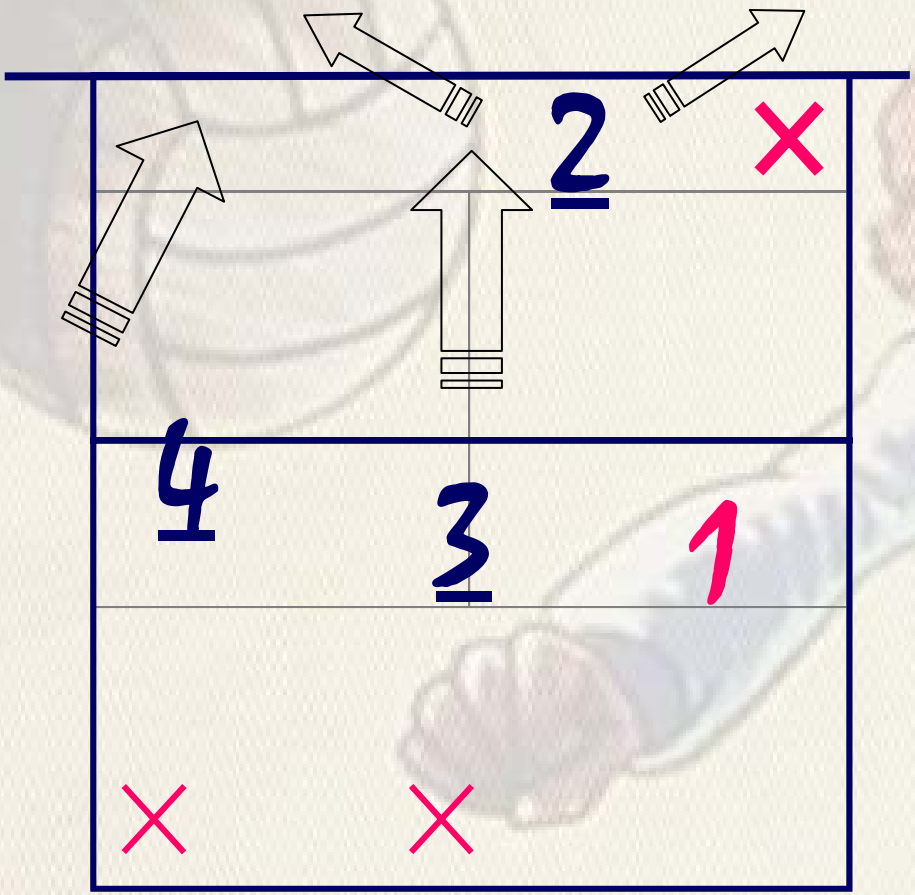
Chez les Féminines le contre joue surtout un rôle déterminant sur les ballons en retour direct et les deuxième mains (préparation gestuelle main haute)
Concernant la liaison contre - défense, son efficacité ne se mesure qu’au travers d’un aspect psychologique et sur le fait de réduire la surface au sol à défendre.
Il n’y a que très peu de contre direct (excepté très gros gabarit)

- LA SITUATION CADEAU -



DEFINIR LES RESPONSABILITES...

- LA SITUATION CADEAU -



DEFINIR LES RESPONSABILITES...

- CONCLUSION -

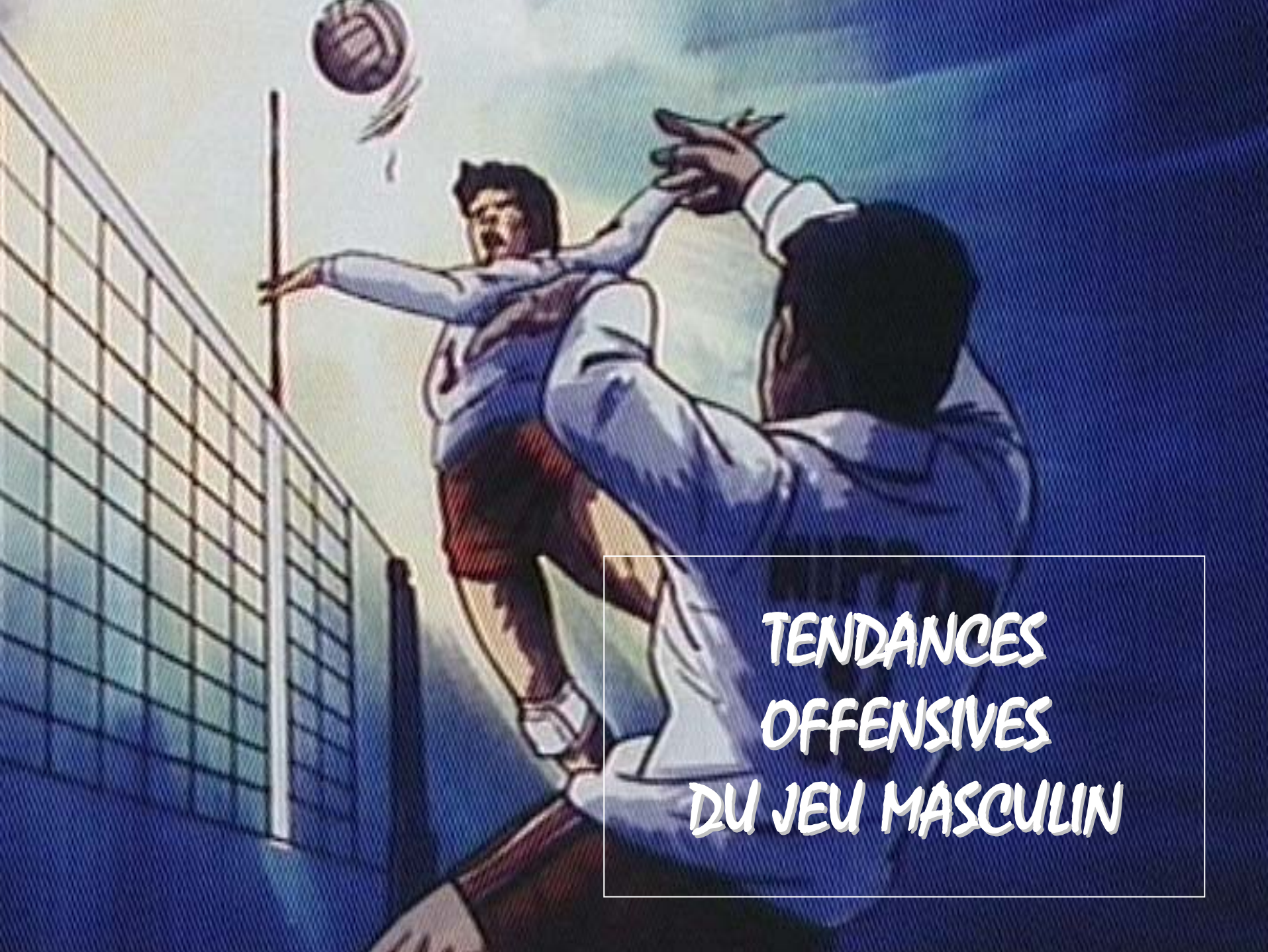
<u>Le choix de votre système de jeu</u>
Peut se faire en fonction des capacités offensives de l'adversaire

• <u>L'objectif</u> principal étant d'être placé et bloqué en défense le plus rapidement possible en fonction du système offensif de l'adversaire (nombre important de ballon placé)

• <u>Il n'y a pas de règles prépondérantes</u> :
chaque système à ses points forts et ses points faibles
Chez les Féminines, il s'avère intéressant de savoir appliquer les deux systèmes de défense

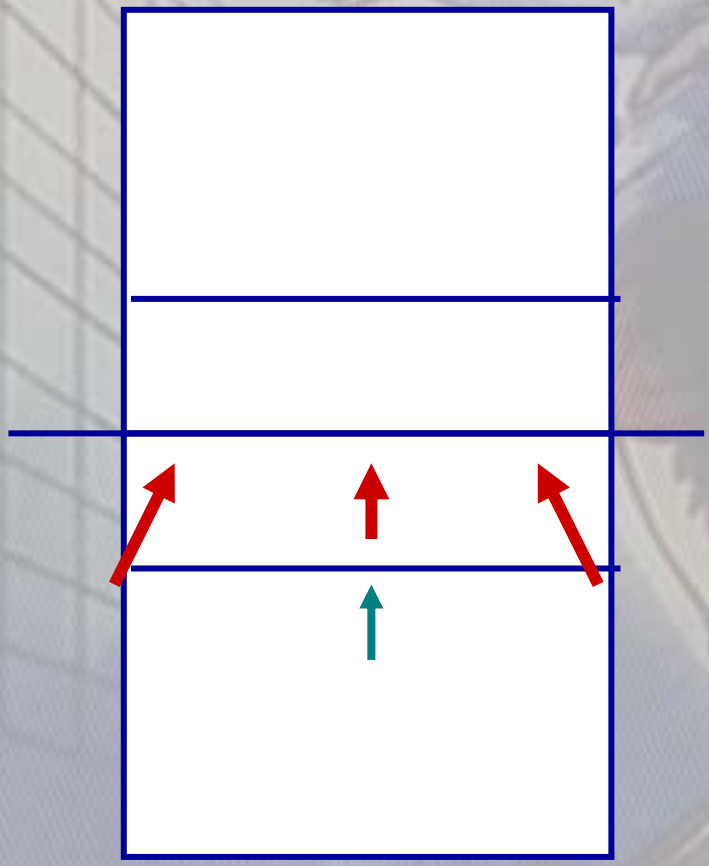
---

• <u>Le SERVICE</u> à ce niveau de jeu est une arme redoutable
↳ Variété & alternance
+
<u>La qualité de la PASSE et de la deuxième main</u>
↳ Stabilité & régularité


TENDANCES
OFFENSIVES
DU JEU MASCULIN

LES OPTIONS OFFENSIVES UTILISEES :

CHEZ LES BENJAMINS



Variation entre les Postes 4-3-2
Faite pour rentabiliser
les attaquants

Ou pour déstabiliser la défense
Sinon beaucoup d'attaque en 4

Faire peu de faute

Attaquer sur le passeur

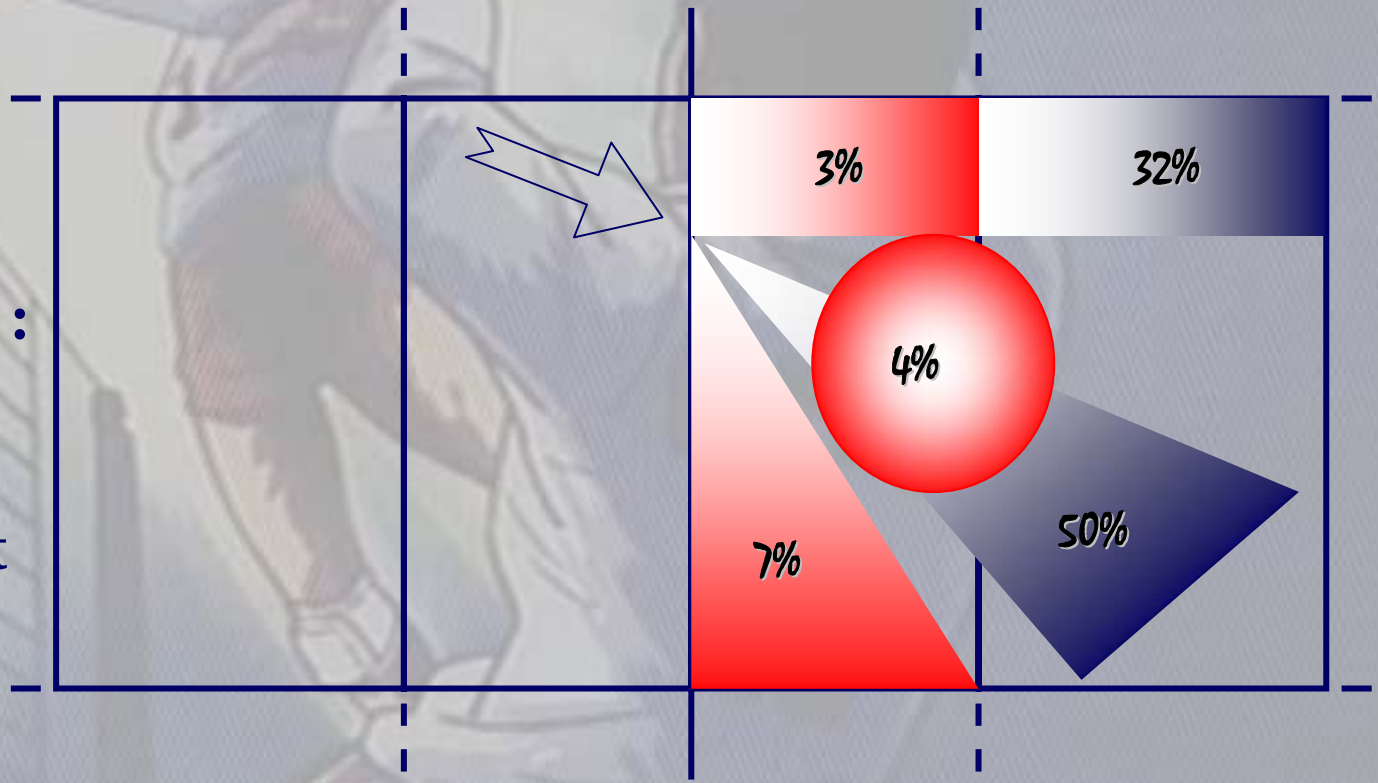
Varier le rythme du jeu avec des balles placées

- ZONE CIBLE A L'ATTAQUE -

CHEZ LES MASCULINS

<u>Impacts sur la ligne au fond du terrain</u> :

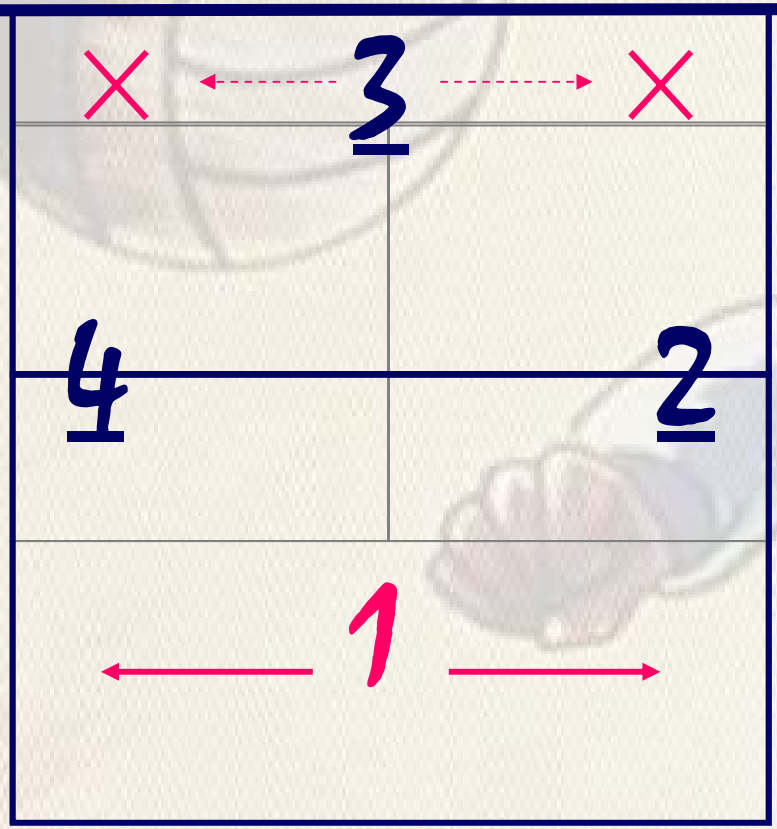
↳ Attaque prioritairement la diagonale



ORGANISATION
DEFENSIVE

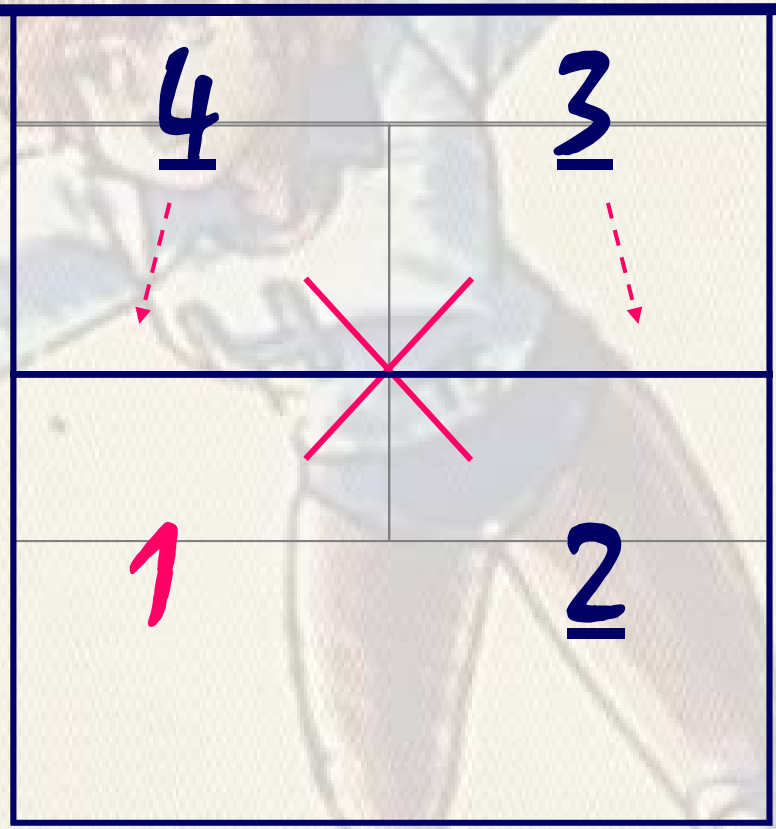
- LES POSITIONS DE BASE -

Idem au système des féminines
Mais, + loin et + écarté



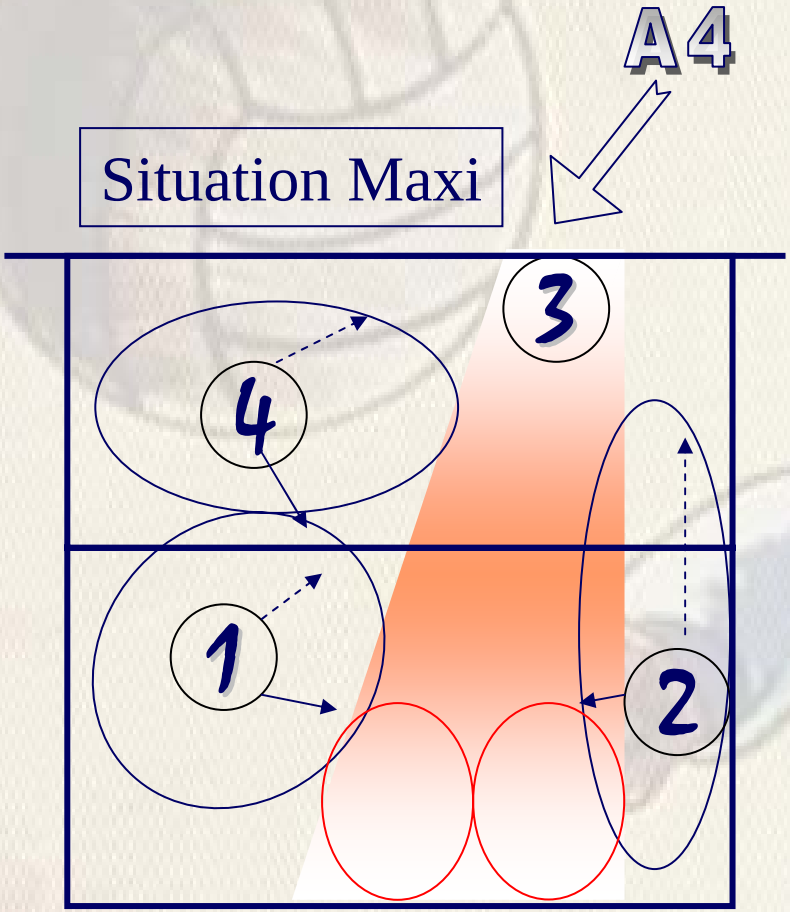
- SYSTEME A 1 BLOQUEUR -

Système de « bascule » :
Le non contreur bascule en défense

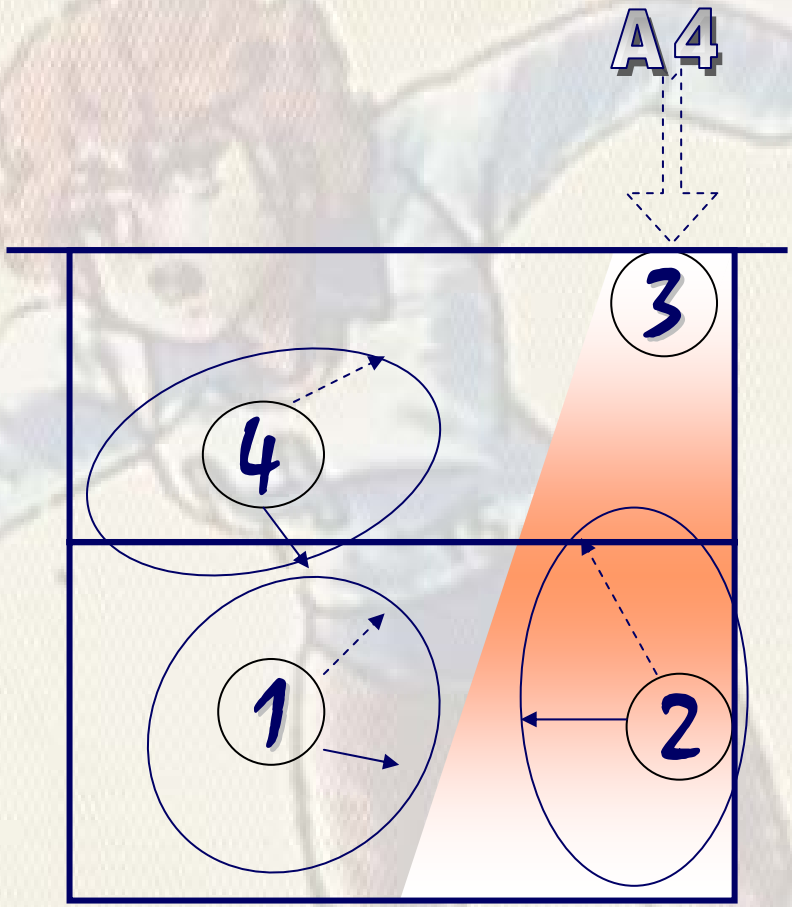


- SYSTEME A 2 BLOQUEURS -

- DEFENDRE L'ATTAQUE EN 4 -

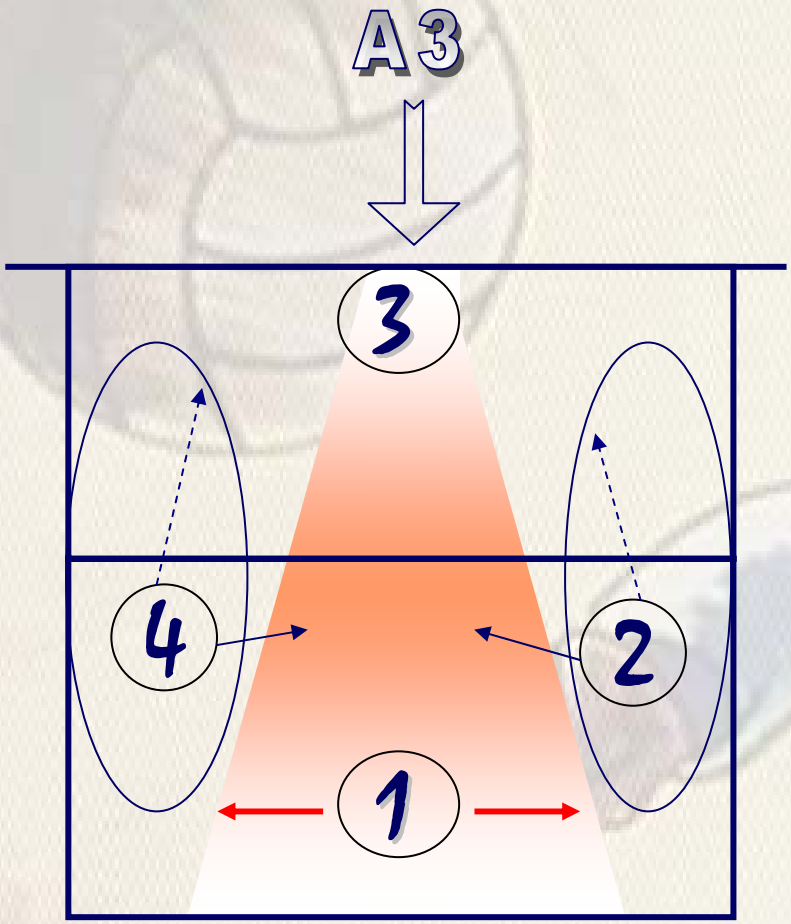


- SUR ATTAQUE DIAGO -

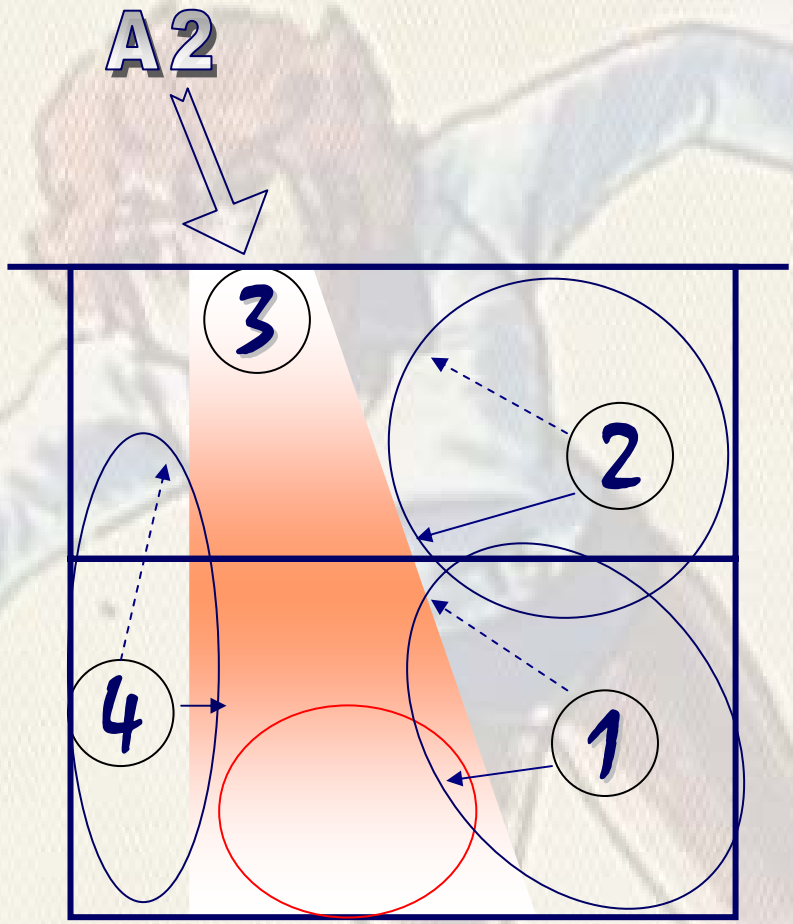


- SUR ATTAQUE LIGNE -

- LES AUTRES SYSTEMES -



- SUR ATTAQUE AU CENTRE -



- SUR ATTAQUE EN 2 -

- LES PRINCIPES -

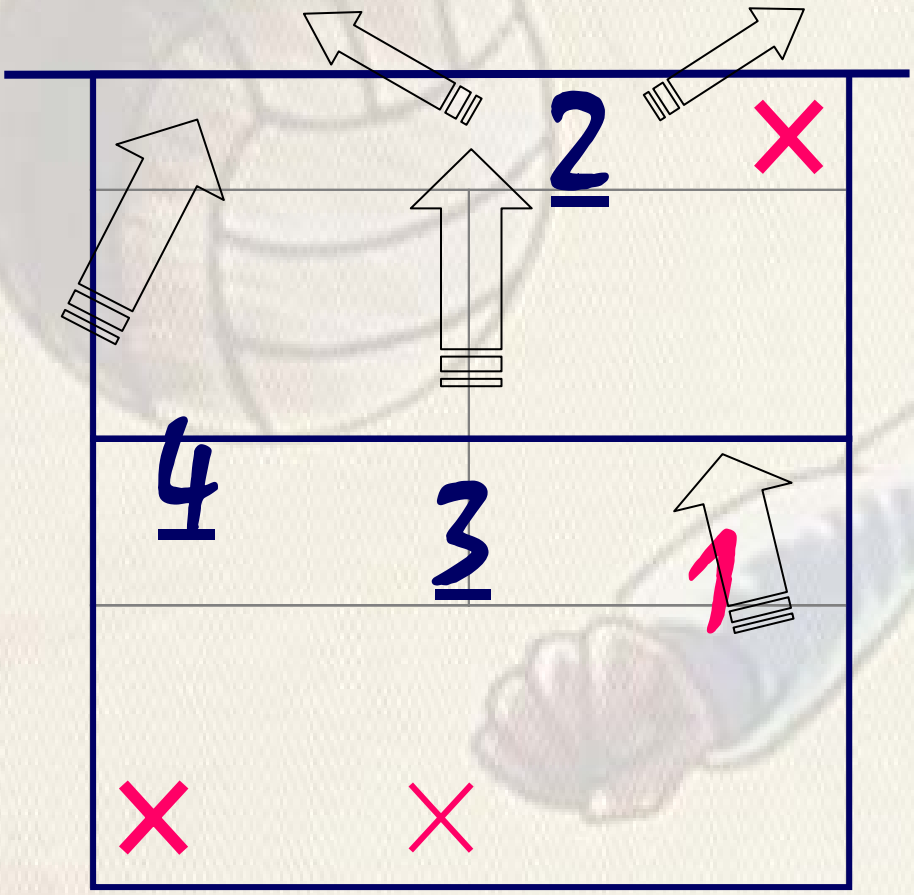
L’efficacité du système défensif repose sur la qualité de la liaison contre -défense.

Principe de la Liaison Contre-Défense :

Le bloc réduit la surface (au sol) à défendre et les défenseurs lisent la position du bloc pour se placer hors de la zone d’ombre.

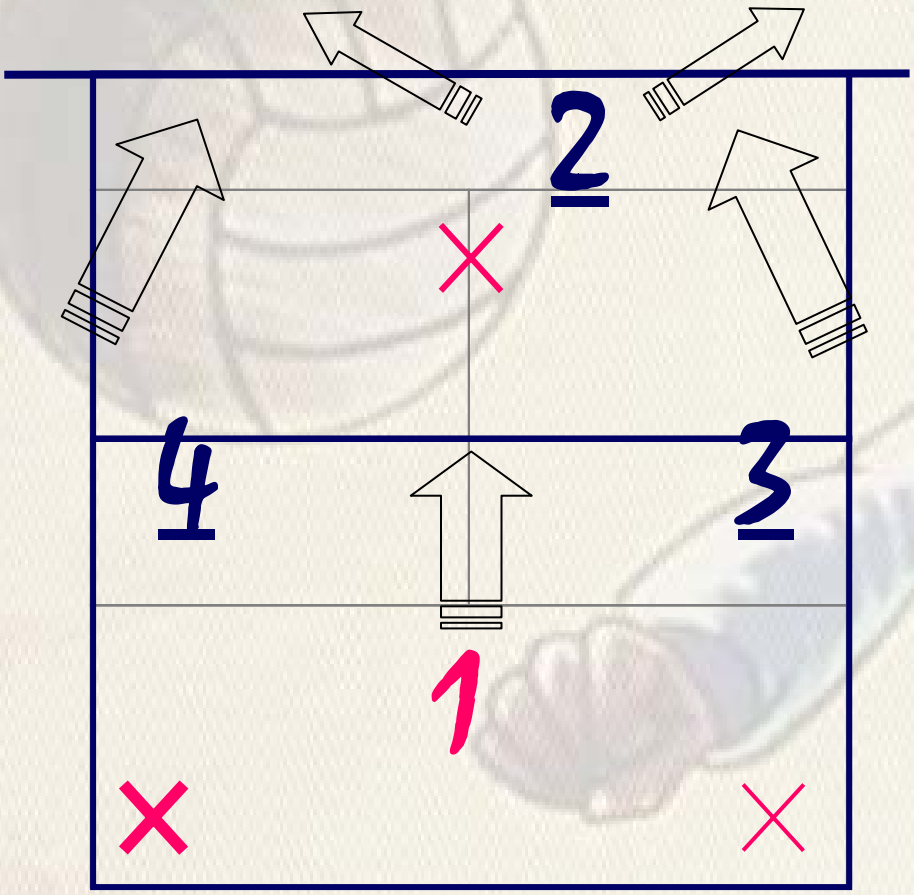
Chez les masculins le contre joue un rôle déterminant dans la diminution de la surface au sol à défendre
(couvrir le carré magique)
Concernant la liaison contre - défense, son efficacité se mesure qu’au travers d’un aspect psychologique et lors des points décisifs
Il y a tout de même un pourcentage contre conséquent

- LA SITUATION CADEAU -



DEFINIR LES RESPONSABILITES...

- LA SITUATION CADEAU -



DEFINIR LES RESPONSABILITES...

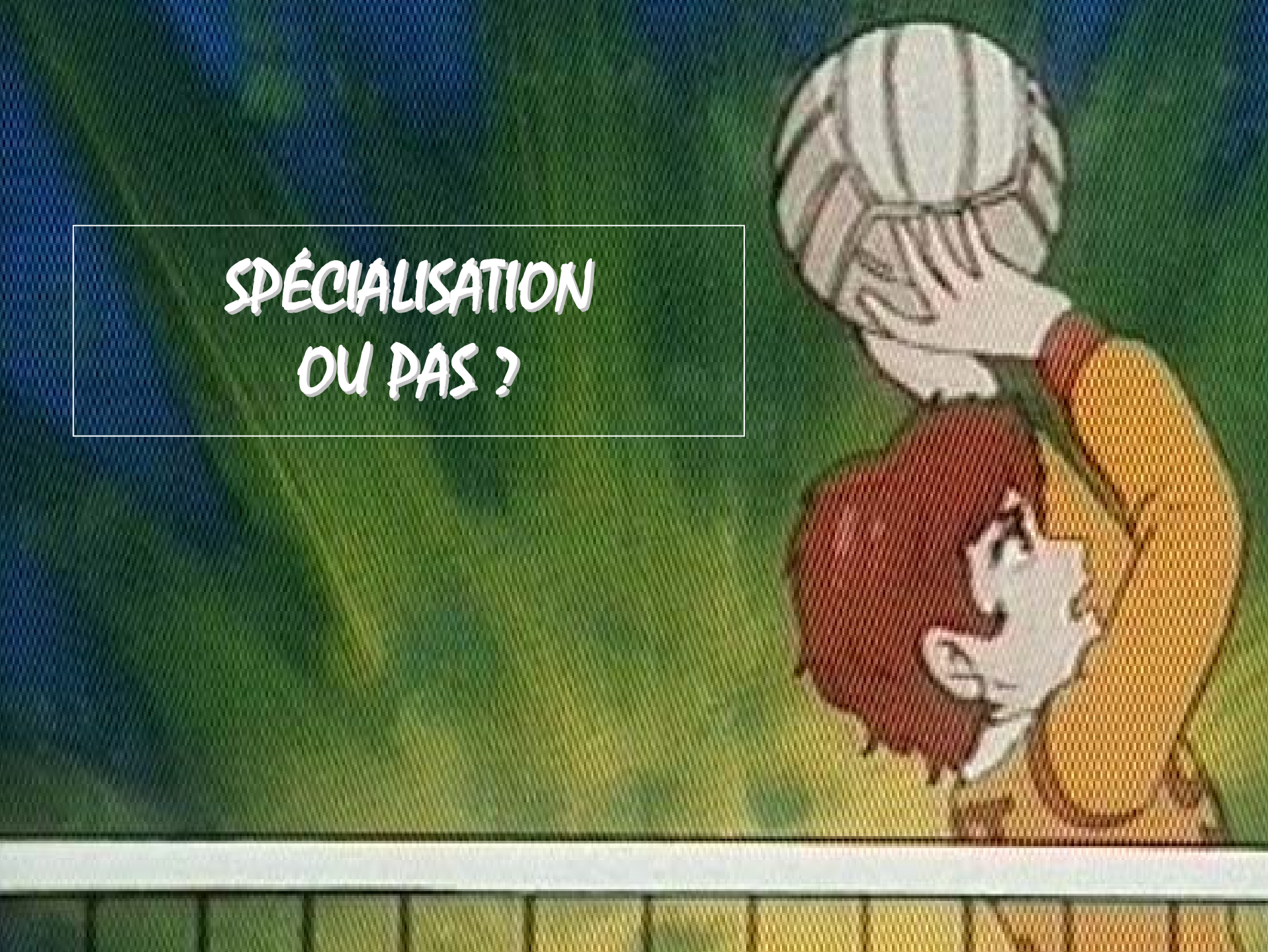
- CONCLUSION -

Le choix de votre système de jeu
doit être fonction des capacités de votre équipe

- **L'objectif principal étant de rentabiliser au maximum les capacités et qualités individuelles de vos joueurs**

- **Il n'y a pas de règles prépondérantes :**
chaque système à ses points forts et ses points faibles.

- **Le SERVICE à ce niveau de jeu est une arme redoutable**
  ↳ **Variété & alternance**
  +
  La qualité de la PASSE
  ↳ **Stabilité & régularité**


SPÉCIALISATION
OU PAS ?

- LES QUESTIONS QUI SE POSENT -

Dois-je faire tourner mes joueuses à tous les postes ou bien, les spécialiser à un poste (rôle) précis ?

Est-ce que je spécialise un(e) joueur(se) à la passe parce qu'elle est petite ou, parce que je veux réellement gagner du temps ?

Ne vais-je pas limiter ses savoirs faire ?

- PISTES DE REPONSES -

TOUT EST UNE QUESTION DE PLANIFICATION & PROGRAMMATION

<u>Dans un 1er temps</u> : « il faudrait donner des solutions techniques » à son joueur pour qu'il puisse lutter contre l'adversité…!

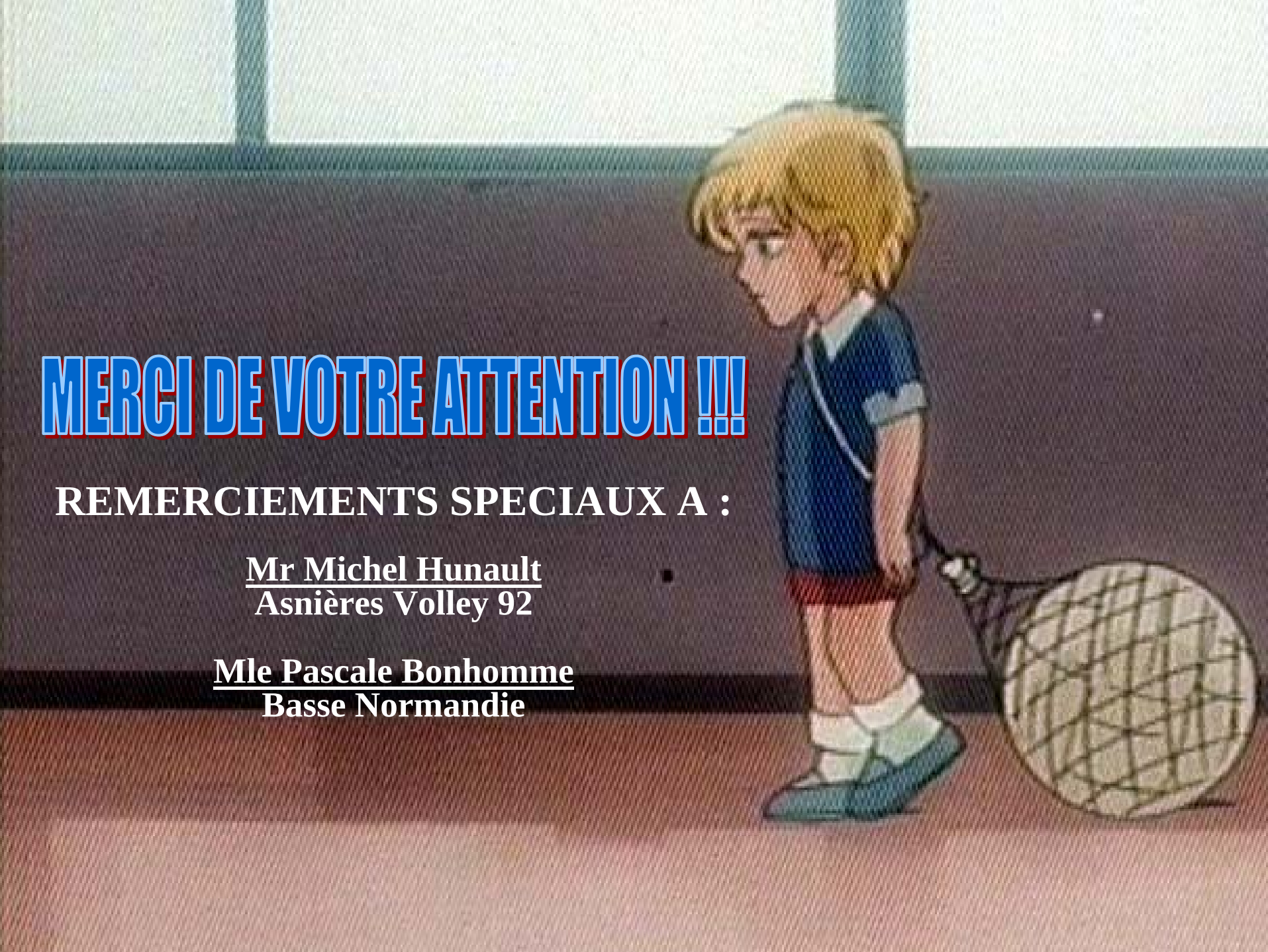
↳ Apprendre tous les fondamentaux techniques pour jouer à tous les postes

<u>Dans un 2ème temps</u> : « Exploiter les qualités et potentialités de mon joueur » pour qu'il se sente utile dans l'équipe…!

↳ Etre fort et performant dans son domaine (Notion de permutation et pénétration)

= LOGIQUE DE PROGRESSION…

FAIRE LE CHOIX EN FONCTION DE SA LOGIQUE & DES OBJECTIFS FIXES


MERCI DE VOTRE ATTENTION !!!
REMERCIEMENTS SPECIAUX A :
Mr Michel Hunault
Asnières Volley 92
Mle Pascale Bonhomme
Basse Normandie