Jacques Beraud

Entraîner à l’aide de la vidéo

LE PÔLE FRANCE
Contexte de formation

Amener les joueuses à maturité

Etre capable d'intégrer un club Pro après deux ans

Etre autonome, performante

Secteur féminin

FFVB
Fédération Française de Volley-Ball

Philosophie de travail

Donner confiance, ambition

L'entraineur est un outil accélérateur du potentiel

Les ressources de la joueuse sont indéfinies

La joueuse agit sur son environnement

Secteur féminin

Fédération Française de Volley-Ball

Philosophie de travail

Joueuses actrices de leur projet

Apprendre à se connaitre

Définir soi-même le niveau d'exigence

Apprendre à s'auto-corriger

Secteur féminin

FFVB
Fédération Française de Volley-Ball

L’utilisation de la vidéo

Dans le travail technique

Dans la préparation de match

Non encore exploré: La correction immédiate aléatoire. Nécessite un staff complet

Secteur féminin

FFVB
Fédération Française de Volley-Ball

L’utilisation de la vidéo

Dans le travail technique

Repérer ses points forts, sa typologie

Définir ses points clefs

Vérifier la pertinence des intentions, images

Développer des stratégies d’auto-correction

Secteur féminin

FFVB
Fédération Française de Volley-Ball

Travail technique

Logistique

Utilisation de dartfish (logiciel)

Travail en groupes restreints (4 ou 5)

Un entraineur à la vidéo, un sur l’exercice

Action, observation, action aussitôt après

Pendant l’observation, les autres travaillent

Secteur féminin

FFVB
Fédération Française de Volley-Ball

Travail technique

Evolution

Phase 1 : L’entraineur donne les feed back
COLLER AUX STANDARDS

Phase 2 : L’entraineur interroge la joueuse
ADAPTER LES FEED BACK A SON PROFIL

Phase 3 : La joueuse effectue son auto-analyse
LA JOUEUSE EST SON PROPRE ENTRAINEUR

Secteur féminin

FFVB
Fédération Française de Volley-Ball

Travail technique

Avantages

Meilleure progression,
interaction intention/sensation/réalisation

Individualisation du travail technique.
S’approprier la technique, non pas la copier

Echanges,
l’entraineur donne son savoir, la joueuse son vécu

Secteur féminin

FFVB
Fédération Française de Volley-Ball

L’utilisation de la vidéo

Dans la préparation de match

Préparer les options tactiques

Développer son « œil », reconnaitre

Apprendre à faire des choix

Développer sa culture volley,
s’ouvrir à d’autres philosophies

Secteur féminin

FFVB
Fédération Française de Volley-Ball

Préparation tactique

Logistique

Utilisation de Mercury (logiciel)

Travail par poste sur l'observation

Un entraineur à la vidéo, un qui anime

Les décision sont prises par les joueuses

Les joueuses notent elles-mêmes le plan de jeu

Secteur féminin

FFVB
Fédération Française de Volley-Ball

Préparation tactique

Evolution

Phase 1 : L'entraineur donne des repères
COMMENT OBSERVER

Phase 2 : L'entraineur questionne
COMMENT DECIDER

Phase 3 : Une joueuse dirige les débats
COMMENT SPECULER

Secteur féminin

FFVB
Fédération Française de Volley-Ball

Préparation tactique

Avantages

Meilleure application des plans de jeu

Plus grande conviction dans les duels

Meilleure adaptation éventuelle

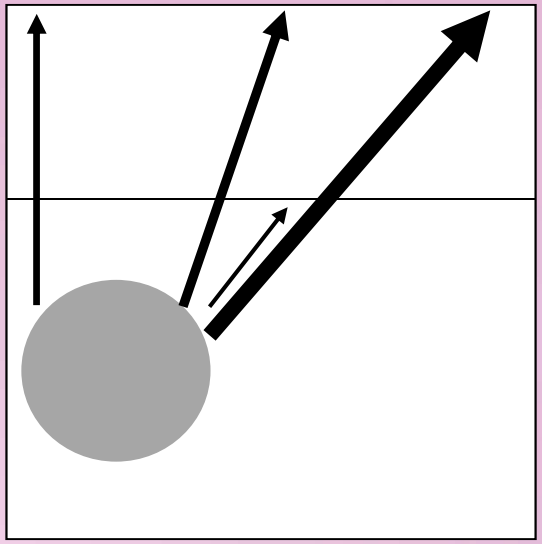
Secteur Féminin

FFVB
Fédération Française de Volley-Ball

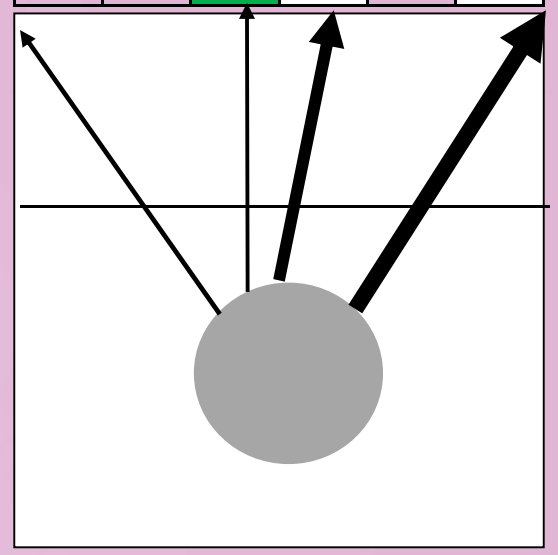
Centrales : Le jeu de la passeuse

Influence de la zone de réception : Passe arrière

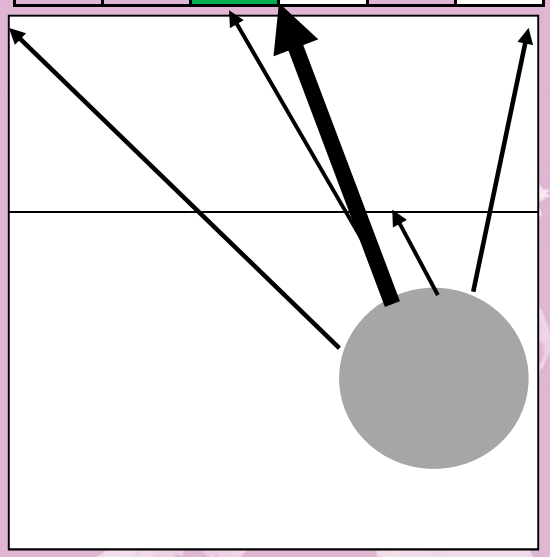
5		2	4		10
			1		

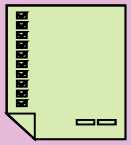


3		3	2	2	9
		1			



2		6	1		3
		1	1		





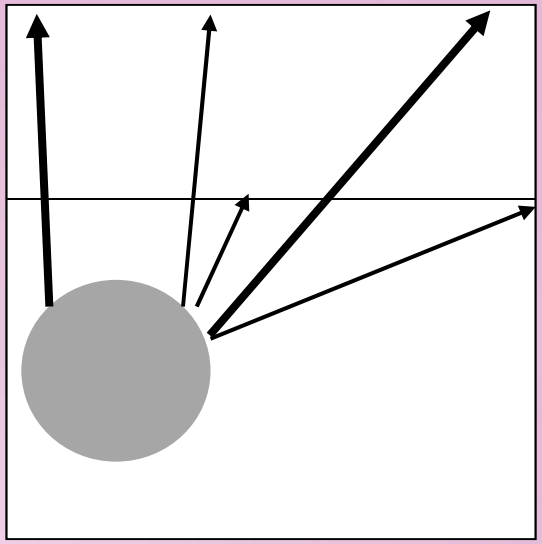
Secteur féminin

FFVB
Fédération Française de Volley-Ball

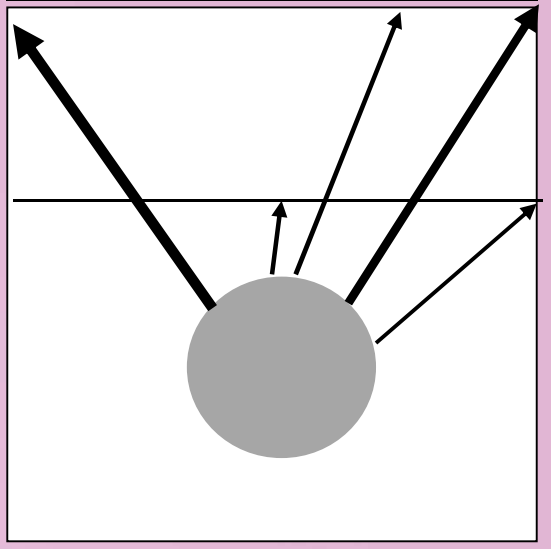
Centrales : Le jeu de la passeuse

Influence de la zone de réception : Passe avant

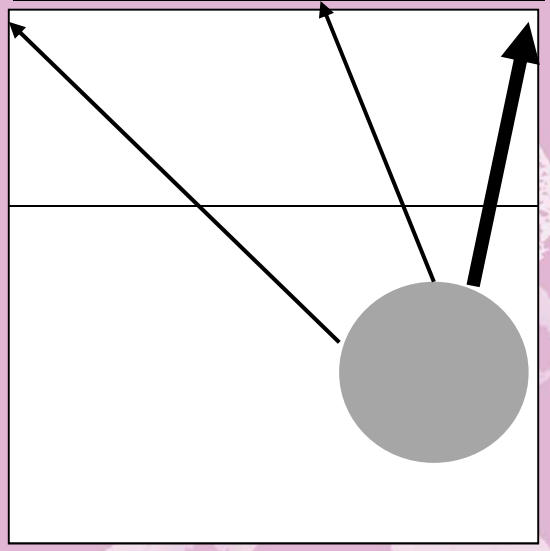
5		1			3
			1		1



13				1	8
			2	1	1



1			1		4



Secteur Féminin

FFVB Fédération Française de Volley-Ball

Centrales : Le jeu de la passeuse

Influence de la zone de passe : Passe au filet

2					2

2					6
					1

8		7	5	2	12
		1	2		

10		1	1	1	7
			2	1	1

		4	2		8
		1			

7					2
			1		

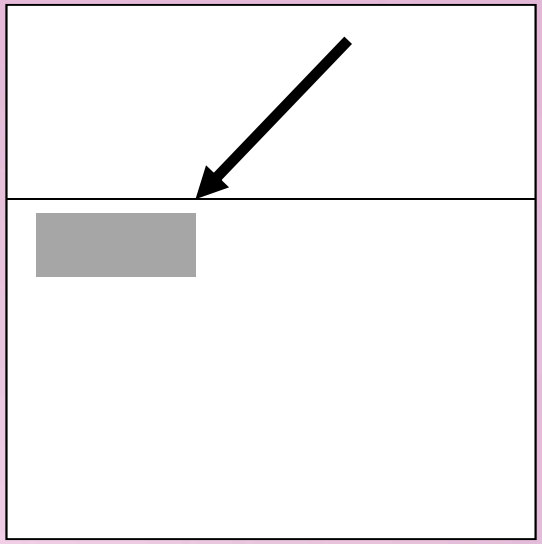
Secteur Féminin

FFVB Fédération Française de Volley-Ball

Centrales : Le jeu de la passeuse

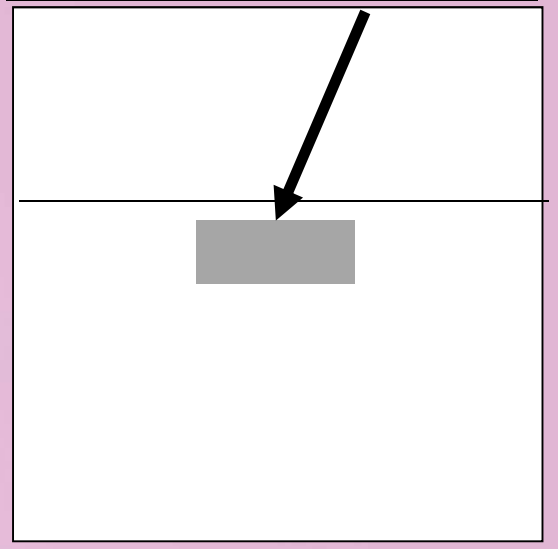
Influence de la zone de passe : Passe loin du filet

6					
			3		



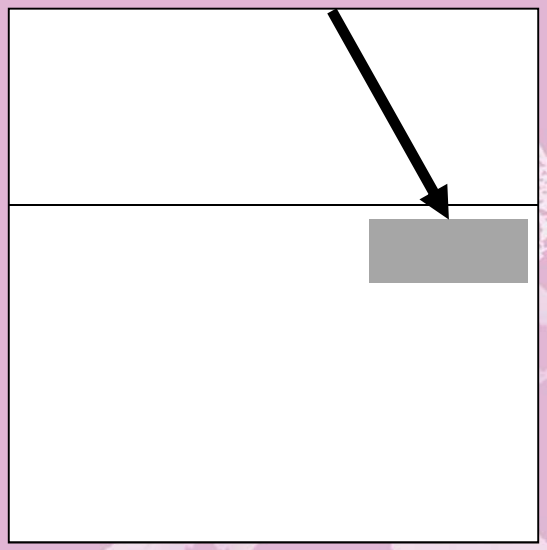
5					
			1		

8					4
			2		



10					7

		4	2		8
		1			



6					
			1		2

Secteur Féminin

FFVB Fédération Française de Volley-Ball

Centrales : Le jeu de la passeuse

La gestion de l'échange perdu, des fins de set

Quelle attaquante est servie
après un point perdu en side out?

La passeuse redouble-t-elle? Change-t-elle?
Reste-t-elle dans sa philosophie?

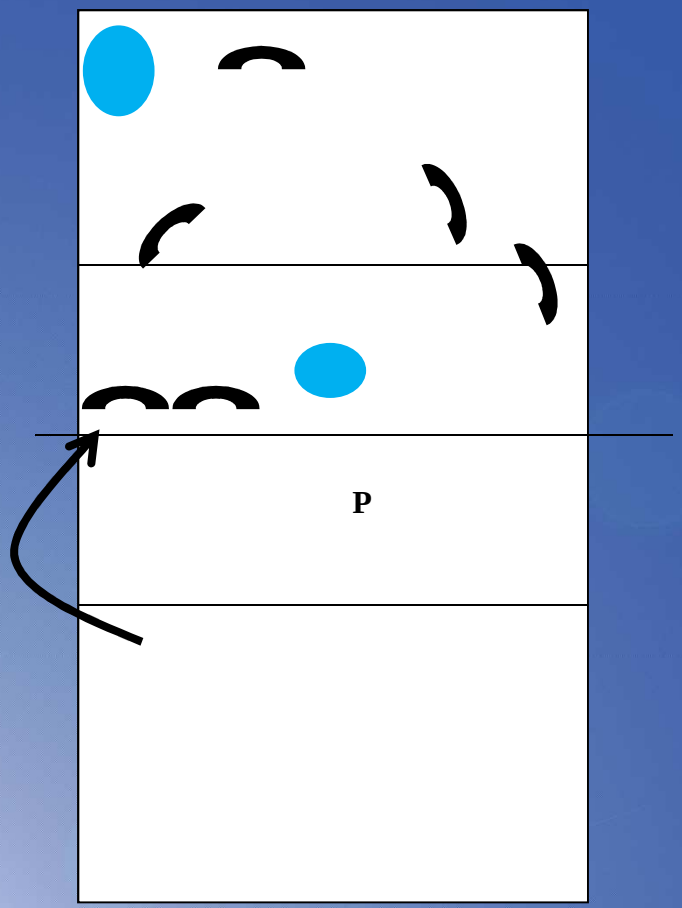
Qui est servie après 20?

Secteur féminin

FFVB
Fédération Française de Volley-Ball

Passeuses : Les systèmes défensifs adverses

Quel est le système habituel adverse



> Est-ce le même passeuse avant ou arrière

> Qui sont les moins bonnes contreuses

> Quelles sont les zones de feinte

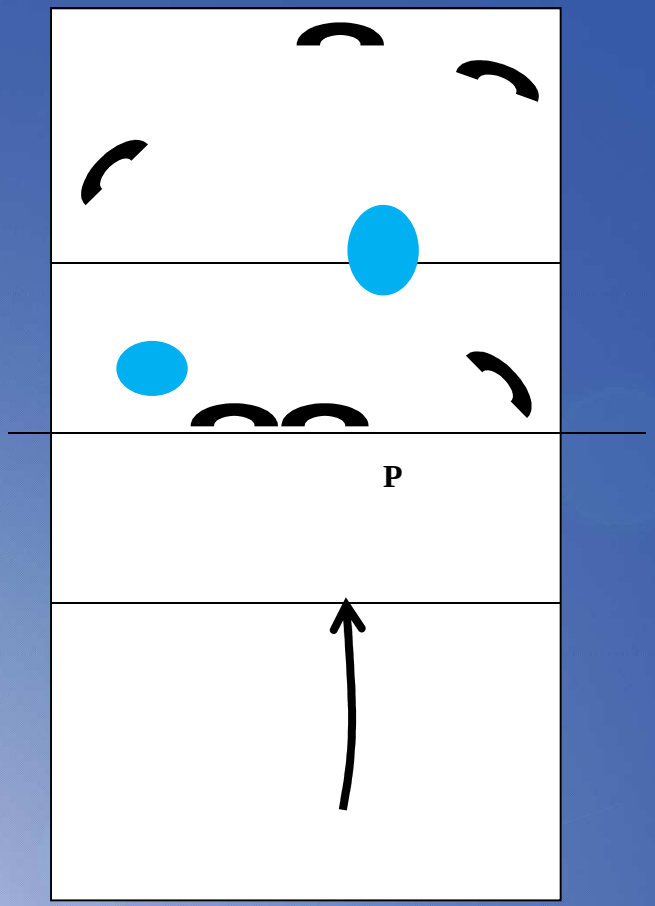
- Où placer les relances
  - En 2
  - Sur les centrales
  - Dans la zone de conflit
  - Au fond

Secteur féminin

FFVB Fédération Française de Volley-Ball

Passeuses : Les systèmes défensifs adverses

Le contre de la pipe



> Combien de joueuses au contre

> Qui prend la feinte

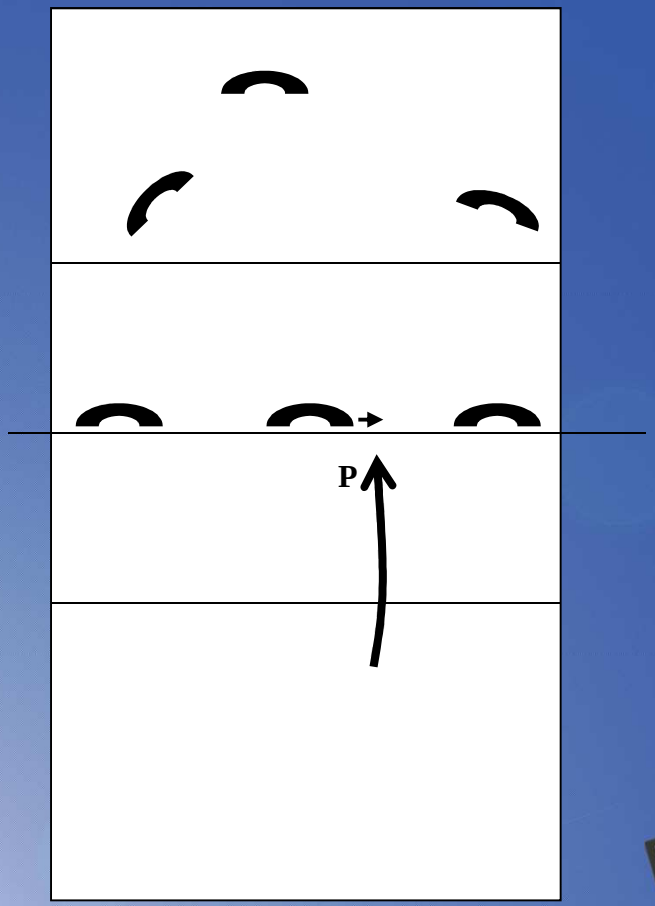
> Où placer le cut

Secteur féminin

FFVB Fédération Française de Volley-Ball

Passeuses : Les systèmes défensifs adverses

Le jeu des centrales



La centrale reste centrée ou suit la fixation?

La centrale charge-t-elle suffisamment tôt?

La centrale anticipe-t-elle à l'aile?

La centrale prend-elle des options?

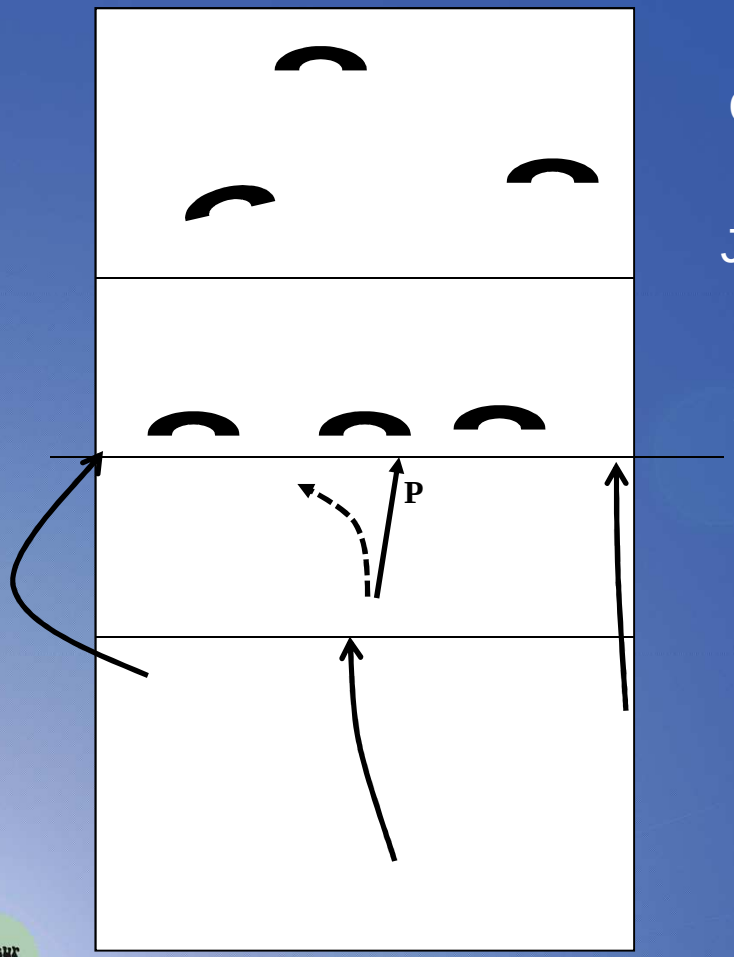
Quels appuis utilise-t-elle?

Secteur Féminin

FFVB Fédération Française de Volley-Ball

Passeuses : Les systèmes défensifs

Préconisations en fonction adverses



Quel type de fixation, près ou écartée

Jeu en décharge ou en surcharge

Jeu en renversement ou pas

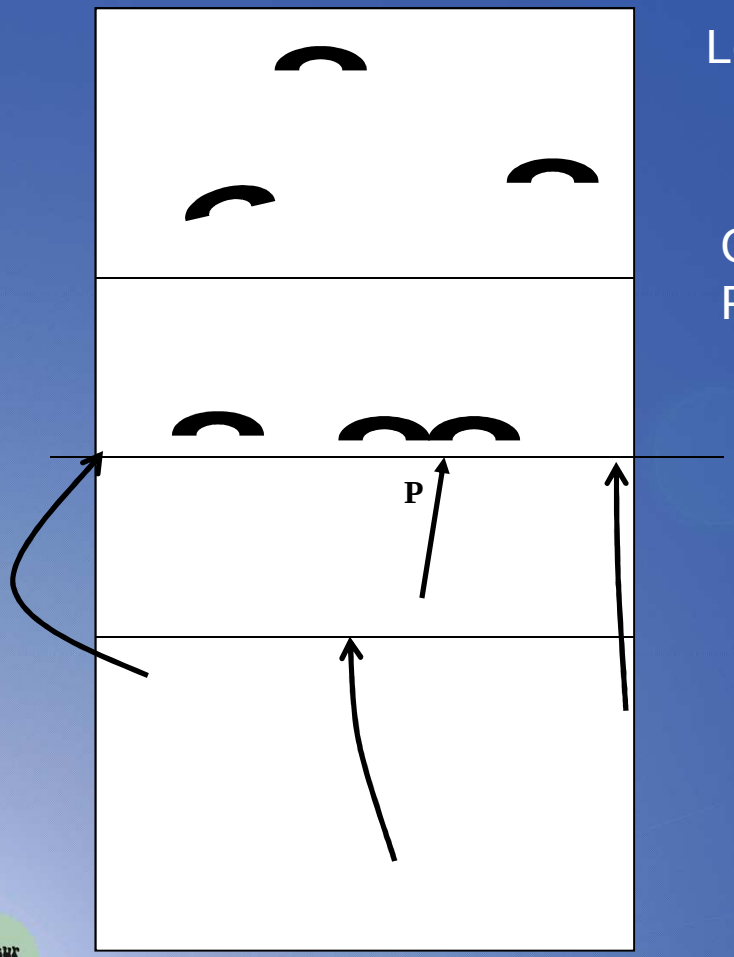
Quel pourcentage de fixation

Secteur féminin

FFVB Fédération Française de Volley-Ball

Passeuses : Les systèmes défensifs adverses

Le jeu des ailières



Les ailières participent-elles à l'entraide:

Oui,
P joue la surcharge

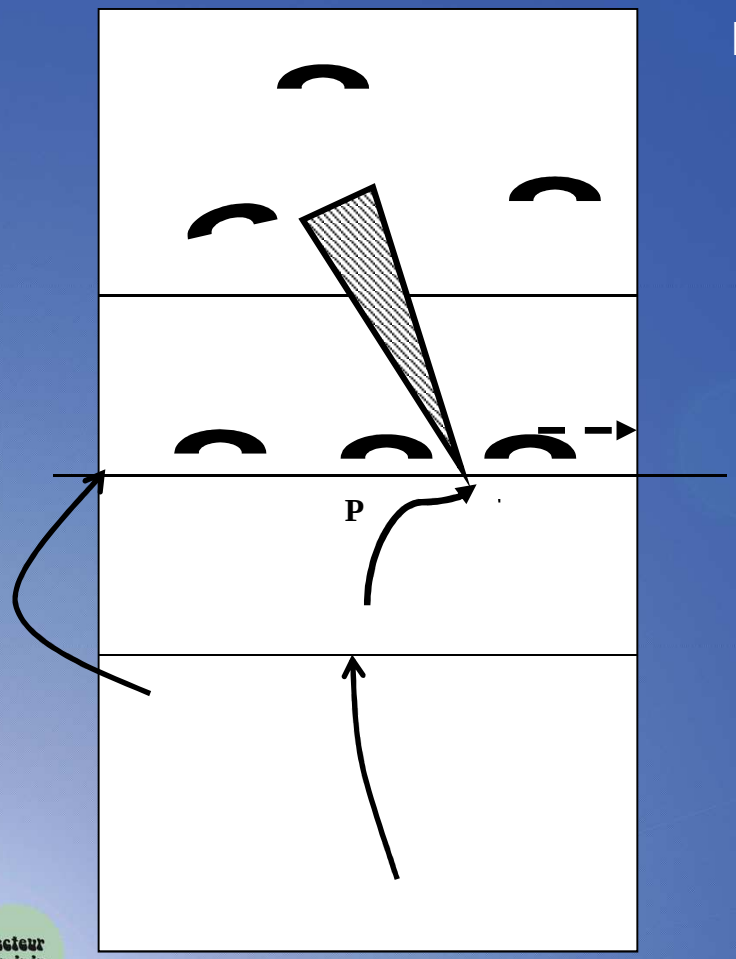
Non,
P joue la décharge ou la fixation

Secteur féminin

FFVB Fédération Française de Volley-Ball

Passeuses : Les systèmes défensifs adverses

Le jeu des ailières



Le déplacement des ailières:

Sur basket
Capacité d'aller loin avec les appuis
Capacité d'aller vite avec les appuis

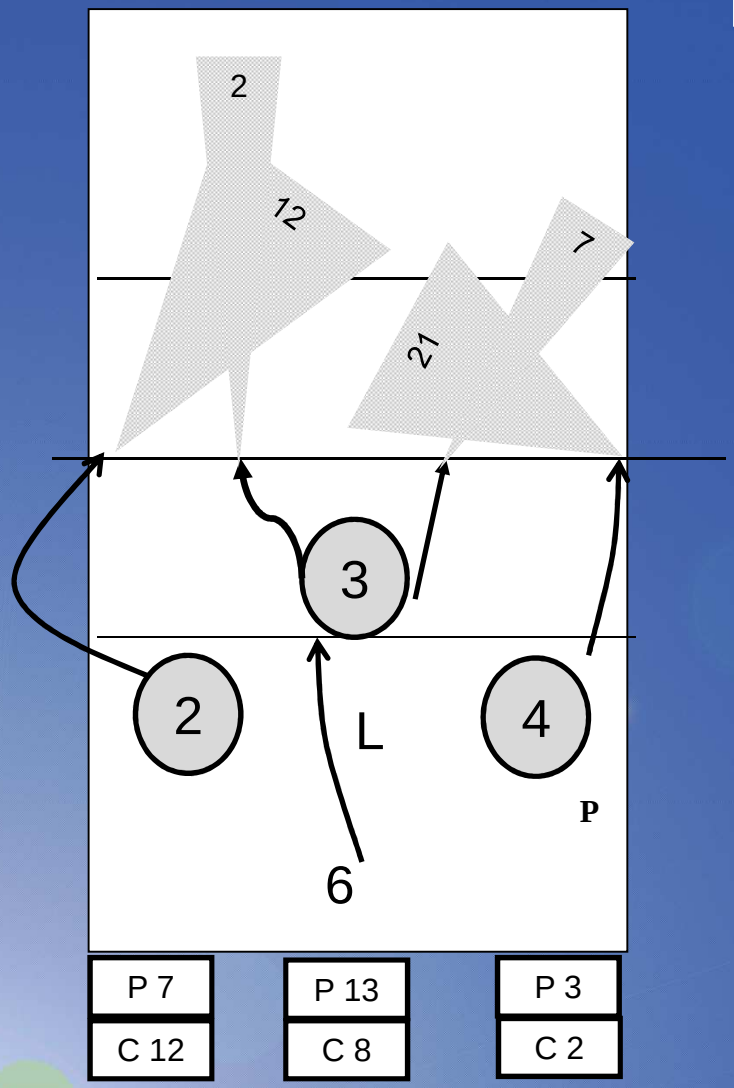
Les ailières décrochent elles tôt sur basket,
Oui, jouer les basket proches
Non, jouer les basket loin

Secteur féminin

FFVB Fédération Française de Volley-Ball

Ailières : Le side out adverse

Travail fait sur chaque rotation

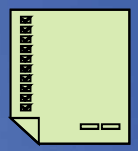


Qui réceptionne bien ou mal

Qui tourne ou pas

Qui a les ballons à l'attaque
Qui marque les points à l'attaque

<u>Où servir</u>
<u>Quelles priorités de contre</u>

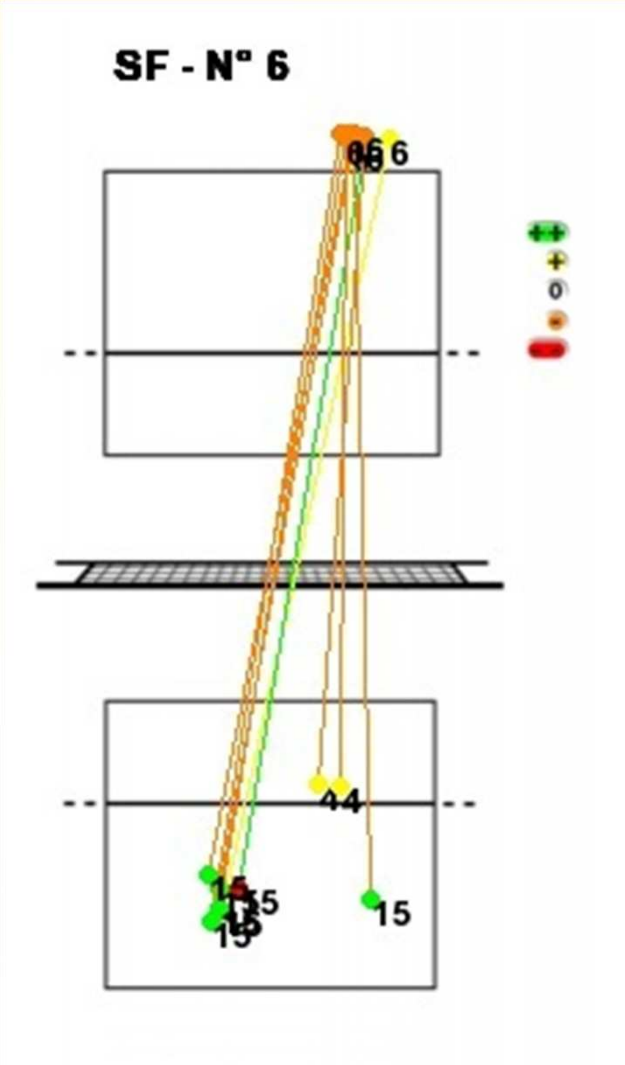


Secteur féminin

FFVB
Fédération Française de Volley-Ball

Liberos : Impacts Services et Attaques

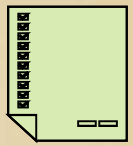
Les trajectoires de service



Quels sont les types d'impacts?
(Tombant, agressif, smashé…)

Quels zones sont privilégiées?

Quel type de liaison mettre en place?

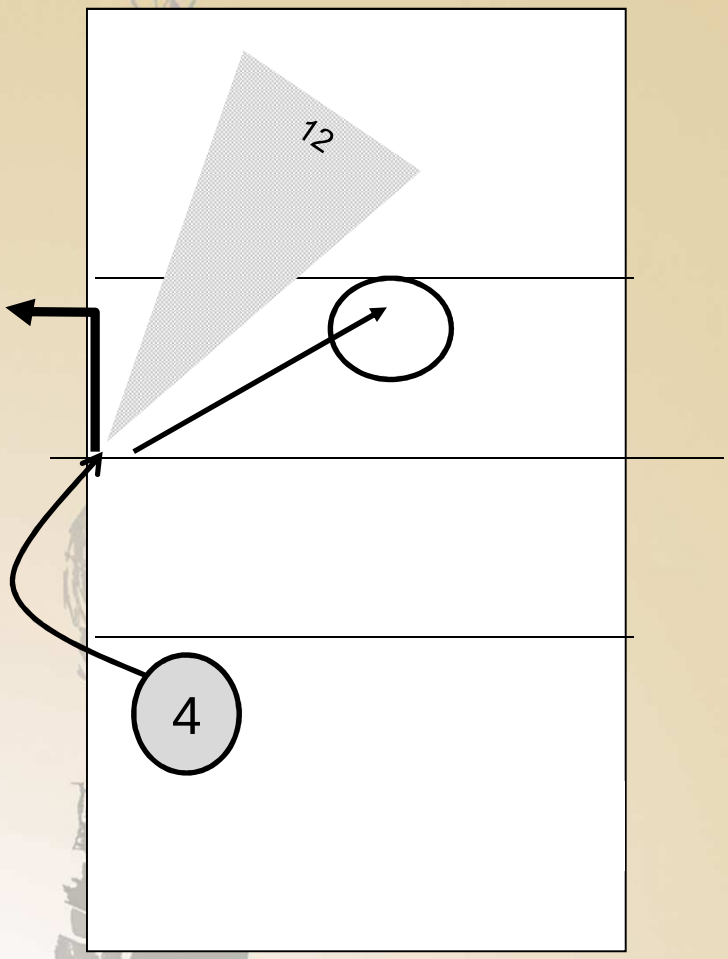


Secteur Féminin

FFVB Fédération Française de Volley-Ball

Liberos : Impacts Services et Attaques

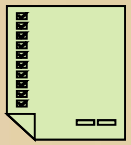
Les trajectoires d'attaque



Quels sont les angles d'attaques?
Quelle forme de geste?

Est-ce que la joueuse sera une priorité dans le plan de jeu?

Quel système C/D mettre en place?



Secteur Féminin

FFVB
Fédération Française de Volley-Ball

Merci de votre attention