

PRINCIPES D'ENTRAINEMENT POUR LES JOUEURS DES GROUPE DE DETECTION

Ce document a pour objectif de résumer et d'expliquer certains principes d'entraînement développés depuis deux ans dans le cadre du projet détection. Ce document complète et prolonge les informations diffusées dans le classeur « la route du haut niveau ». Comme vous le constaterez, il s'agit avant tout d'éléments de « bon sens » tirés essentiellement de la réalité de la compétition. Enfin, il ne s'agit pas seulement d'exercices mais plutôt d'un état d'esprit que les joueurs doivent peu à peu s'approprier pour intégrer systématiquement ces principes dans leur pratique au quotidien, et, à mon avis, les prolonger au delà de la période dite de détection.

N.B : Les points développés ci-après sont donnés sans ordre de priorité.

« EVITER LES ZONES D'HABILETE... »

Il existe une contradiction forte entre les placements de balles à l'entraînement et les demandes en compétition. En effet, si en situation compétitive, la demande porte surtout sur l'utilisation des placements préférentiels, la plupart des balles jouées lors des exercices se situent dans la zone d'habileté des joueurs (souvent milieu de chaque côté). A partir de ce constat, vous comprendrez qu'une situation « simple » de top CD sur contrôle revers peut s'avérer beaucoup plus « riche » (utilisation complète du demi - côté, variation de profondeur et de trajectoire, modification de la quantité d'effet...) que ce qu'on peut voir habituellement. De plus, mais nous y reviendrons ultérieurement, cela évite également d'avoir des joueurs statiques.

« JOUER TOUTES LES BALLE... »

Une des caractéristiques de la compétition est l'imprévu (au delà de l'incertitude). Que cela soit sur les balles dites « volées » ou parce que la balle n'arrive pas à l'endroit prévu, il faut utiliser ces moments pour s'habituer à réagir positivement pour que ces « évènements » deviennent des situations « normales ». J'ajouterai qu'à partir de ces

ruptures imprévues, il est préférable de jouer le point librement pour aller jusqu'au bout de la logique.

« RESPECTER LE JEU... »

En complément de la remarque ci – dessus, il faut faire prendre conscience au joueur que les balles faciles n'existent pas (balle remise après une balle « volée », tranche donnant un effet rétro, balle haute non souhaitée...). Toutes ces situations replacées dans le contexte d'un 10 – 10 au dernier set peuvent s'avérer extrêmement délicates à négocier si, à l'entraînement, on ne s'est pas habitué à les jouer avec le sérieux nécessaire et à gagner le point (il faut viser le 100%).

« VARIER LE TEMPO... »

L'observation simple du jeu en compétition montre que le déroulement d'un point est rarement « linéaire ». Que cela soit volontaire ou pas l'évolution au cours d'un même point « du vite au lent » et inversement est souvent la règle. Il convient d'intégrer cette donnée à l'entraînement, avec des situations appropriées, mais aussi en rappelant cette constante aux joueurs...dès l'échauffement.

«DE L'INCERTITUDE A L'ANTICIPATION... »

C'est le cœur de notre activité et pourtant...qu'en est - il à l'entraînement en dehors de la (trop) traditionnelle montée de table de fin de séance ? L'idée développée est que le joueur doit être systématiquement attentif à son adversaire (placement, nature des coups...) et donc d'être dans l'obligation d'aller chercher des informations. Les thèmes développés dans « varier le tempo... » et « éviter les zones d'habileté... » vont déjà dans ce sens. On y ajoutera que même dans les exercices sans aucune incertitude, l'introduction possible et ponctuelle (service placé différemment, changement de direction...) d'une rupture maintient l'attention du joueur et l'oblige à continuer à aller chercher des informations.

Mais il faut aussi, et souvent, des situations de totale incertitude notamment en terme de placement de balles.

« MOBILITE PERMANENTE... »

Quand on a dit que deux balles successives, même identiques (arrivant avec le même placement, la même vitesse et la même nature) ne se jouent pas sans qu'il y ait allègement et reprise d'appuis...on a tout dit. Dans ce sens, le respect de bon nombre de principes précédents facilitera l'amélioration de cet aspect.

POINTS COMPLEMENTAIRES

? L'échauffement physique doit être un moment utile. L'utilisation de jeux d'opposition (individuel ou collectif), le travail des appuis (nénuphar...), des activités développant la vitesse et le temps de réaction...sont des activités à proposer.

? L'engagement physique et/ou l'investissement mental doivent être au maximum pendant l'entraînement. Il est préférable d'être à 100% pendant 45' qu'à 70% pendant 1h30. Je tiens, cependant, à préciser que trop de joueurs et d'entraîneurs considèrent que seules les séances réussies sont celles où le maillot est « à tordre »...c'est souvent vrai et c'est à rechercher notamment avec des jeunes joueurs qui ont des difficultés à « se faire mal ». Mais, des séances d'apprentissage ou de tactique par exemple qui sollicitent la réflexion sont aussi très utiles.

? Pendant la période de formation, l'importance donnée au revers et au coup droit doit être équivalente. De même, on veillera à accorder autant de temps au jeu avec que contre l'initiative.

**J.D CONSTANT
PROJET DETECTION**