

# Sommaire

## Les spécificités du volley-ball

I. Le terrain et la disposition des joueurs	1
II. Le déroulement des matchs et la conception du jeu	3
III. Les évolutions de notre sport	4
1. Les évolutions de matériel	5
2. L'évolution des règlements	6
IV. Les modifications structurelles	6
1. La marque continue	6
2. Le libéro	8
V. Les modifications arbitrales	10
1. La défense avec tout le corps	10
2. Le premier contact de balle	10
3. La récupération du ballon	11
4. Le net	11
5. Les temps morts techniques	11

## Les systèmes de jeu

I. Le système offensif	14
1. La réception de service	15
<i>L'observation des trajectoires</i>	15
<i>Les déplacements</i>	16
<i>La frappe de la balle</i>	16
<i>Les techniques</i>	17
<i>Objectif et trajectoire de réception</i>	20
<i>Les tactiques</i>	21
<i>Le travail de réception</i>	28
2. La passe d'attaque	29
<i>La technique de la passe haute</i>	
<i>à deux mains</i>	29
<i>Le passeur</i>	30
<i>La gestion des choix tactiques</i>	32
<i>Le travail du passeur</i>	36
3. L'attaque	38
<i>Le saut</i>	38
<i>La frappe de balle</i>	39
<i>La tactique individuelle des attaquants</i>	42
<i>Le travail d'attaque</i>	49
4. Les tactiques offensives	50
<i>Les bases offensives</i>	52
<i>Les choix tactiques du passeur</i>	55
<i>La distribution du jeu</i>	63
<i>L'évaluation du rendement offensif</i>	64

II. Le système défensif	65
1. Le service	65
<i>Les techniques</i>	66
<i>La préparation et le protocole du service</i>	69
<i>La tactique individuelle au service</i>	71
<i>Les tactiques collectives</i>	75
<i>L'entraînement du service</i>	76
2. Le contre	77
<i>Le geste technique</i>	78
<i>Les déplacements</i>	80
<i>Les tactiques individuelles</i>	81
<i>Les tactiques collectives</i>	85
<i>La « psychologie » du contre</i>	87
<i>Le travail du contre</i>	87
3. L'arrière défense	88
<i>Les techniques d'arrière défense</i>	88
<i>Les techniques de contact de balle</i>	88
<i>Les techniques de contact au sol</i>	90
<i>Le placement défensif</i>	92
<i>L'intervention défensive</i>	93
<i>La détermination</i>	95
<i>Le travail de l'arrière défense</i>	95
4. Les tactiques défensives	96
<i>Les tactiques sur mauvaise réception</i>	99
<i>Les tactiques sur bonne réception</i>	105
III. L'entraînement des systèmes défensifs et offensifs	112
1. Le travail collectif	112
2. Le choix des différents types de travail collectif	113
3. Le travail des tactiques offensives	115
4. Le travail des tactiques défensives	115
IV. Le jeu en transition	116
1. Le soutien d'attaque	117
<i>Les techniques de soutien</i>	117
<i>Les tactiques collectives</i>	118
2. La relance	120
3. L'attaque sur relance	122
<i>La mise en disponibilité des attaquants</i>	122
<i>La distribution du jeu</i>	124
<i>Annonce et distribution du jeu</i>	
<i>par le passeur</i>	124
<i>La distribution du jeu</i>	
<i>par un autre joueur que le passeur</i>	126