

La défense

Les techniques, les déplacements et les systèmes de jeu

Clarifications terminologiques

- Systèmes de **BLOQUE-DEFENSE**



- **Phase** du jeu (Break Point - BP)

Exercices **globales**
(p.ex. 6vs6)

- 'La Défense'



- **Fondamental** du jeu

Exercices
synthétiques

- 'La Manchette' ou 'Le plongeon'



- Les **Techniques** de la défense

Exercices
analytiques

On parle de
quoi
exactement ?

La défense

- Le but ?
- Les techniques ?
- Comment peut-on l'entraîner ?

La défense comprends
plusieurs techniques

Même but mais
les techniques sont différentes



Les techniques

■ Défense avec **la manchette** :

- Frontal (au corps)
- Latéral (à gauche / à droite)
- Balle courte d'avant



■ Défense avec **les mains ouverts et les bras séparés** :

- Haute
- Très forts au corps
- Latéral (à gauche / à droite)



■ Défense avec **des plongeons** :

- Deux mains gardés
- Une main
- Pancake



Les phases

de la défense
des attaques adverses

- La phase préparatoire ou de départ

Les positions de départ

- La phase d'adaptation - déplacement

L'observation;
Les temps et les modalités du déplacement;

- La phase du control de la balle

Les postures;
La gestion de la balle;
La sortie de la position;

La phase préparatoire ou de départ

Le but est d'être avec une
position (re)active de défense

- VS la feinte du passeur
- VS l'attaque du 1st tempo

■ **Position de départ :**

- 4,5 m. (+/-1) ;

■ **Posture d'attente**

- Position de confort ;
- En équilibre -> prêt à se déplacer ;
- Les pieds sont séparés (un peu + large des épaules) ;
- Bas : les jambes sont en flexion ;
- Les bras sont détendus en avant ;
- Le poids du corps est vers l'avant -> prêt à réagir

■ **Focus : récep + passeur + 1st tempo**

- La qualité de la réception :
 - distance du filet + point du filet ➡
- La course du central ➡
- La passe du passeur ➡

PETITS AJUSTEMENTS

La phase préparatoire
ou de départ



La phase d'adaptation et déplacement

Le but est d'être avec une
position (re)active de défense
lorsque l'attaquant ouvre son
épaule pour attaquer

- **Les yeux** regardent avec attention :
 - La qualité de la récep;
 - La course et la direction du central en 1st tempo ;
 - La posture et les mains du passeur ;
- Début de l'**adaptation de la position** et petits ajustements :
 - Lecture de la situation du jeu ;
- **Déplacement** :
 - La position est bas ;
 - Faire des pas rapides -> le but est de réduire le nombre de pas nécessaires pour arriver à la position ;
 - Jamais perdre de vue la balle ;
 - Frontalité à l'attaquant ;
 - Le poids du corps en avant ;
 - Le bras sont ouverts, distancés, en avant

SPLIT STEP...

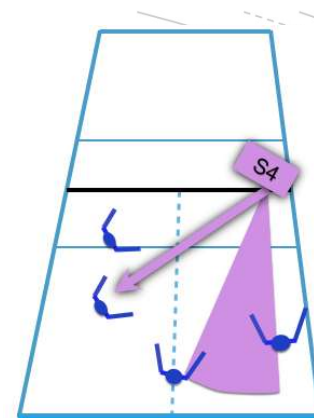
PETITS AJUSTEMENTS



Les déplacements

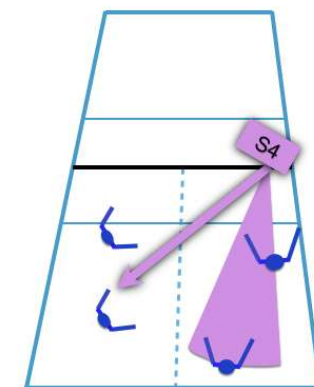
vs
attaque de zone 4
(que des exemples possibles)

■ Situation standard



■ P1 ➡ Tip

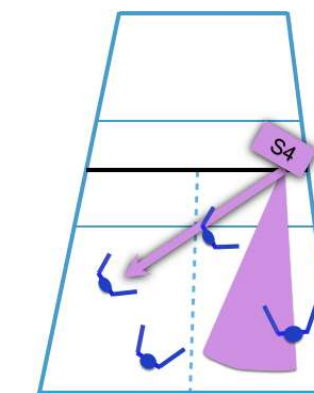
■ P6 ➡ Double ligne



■ P4 ➡ Tip

■ P1 ➡ Ligne

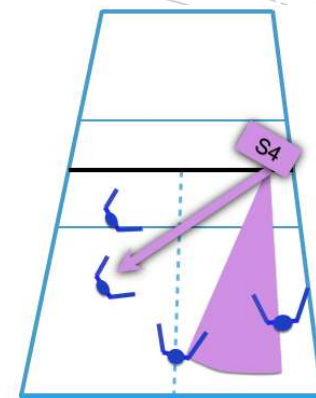
■ P6 ➡ Grande diago



Les déplacements

vs
attaque de zone 4
(que quelques exemples)

Situation standard

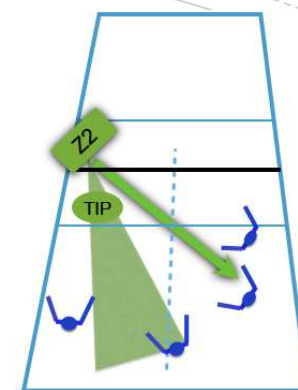


Show Inline C

Les déplacements

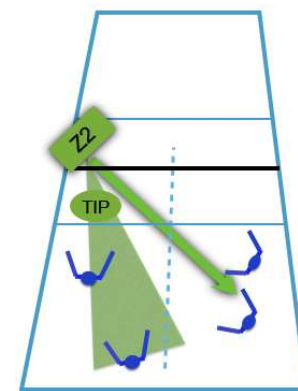
vs
attaque de zone 2
(que des exemples possibles)

■ Situation standard



■ P5 ➡ Tip

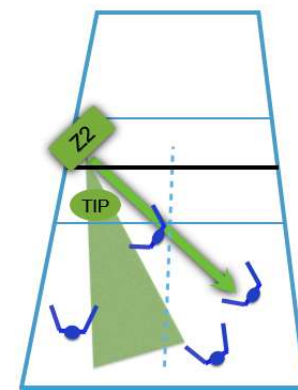
■ P6 ➡ Double ligne



■ P2 ➡ Tip

■ P5 ➡ Ligne

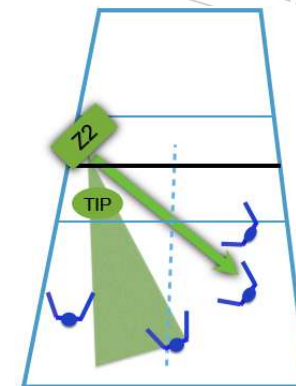
■ P6 ➡ Grande diago



Les déplacements

vs
attaque de zone 2
(que quelques exemples)

Situation standard



Les variables

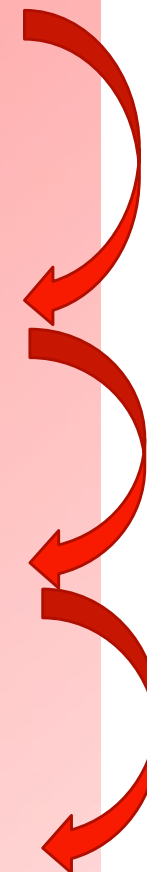
du déplacement et de
la position finale

Le but est

**L'anticipation de la
trajectoire de l'attaque**

...SPLIT STEP

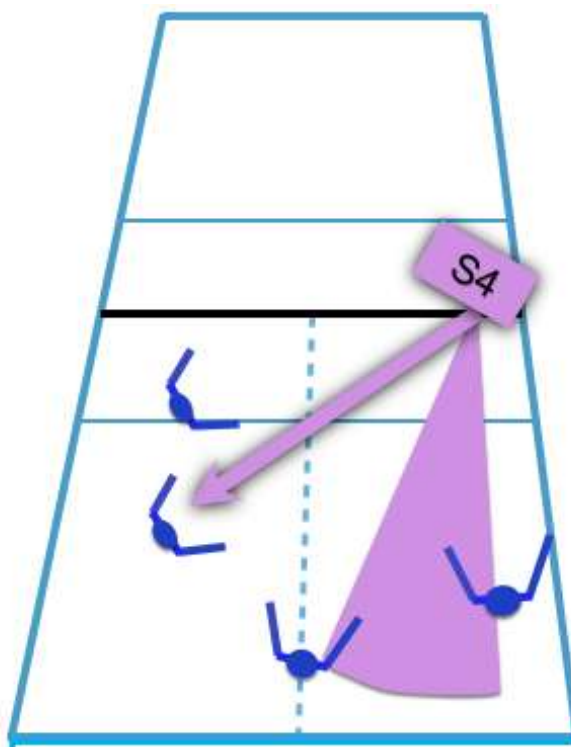
- **Les caractéristiques de l'attaquant**
 - Gaucher ou droitier ;
 - Préférence diagonal, ligne, tip... ;
 - La direction de la course ;
 - La posture, l'épaule et la main de l'attaquant ;
- **La position du bloque :**
 - En retard ;
 - 1 block, 2 blocks ou 3 blocks ;
 - Ouvert ou fermé ;
- **La qualité de la passe :**
 - Balle rapide ou balle haute ;
 - Balle courte ou balle à l'extérieur de l'antenne ;
 - Balle proche ou loin du filet ;
- **Le plan tactique du match :**
 - Compétences et priorités ;



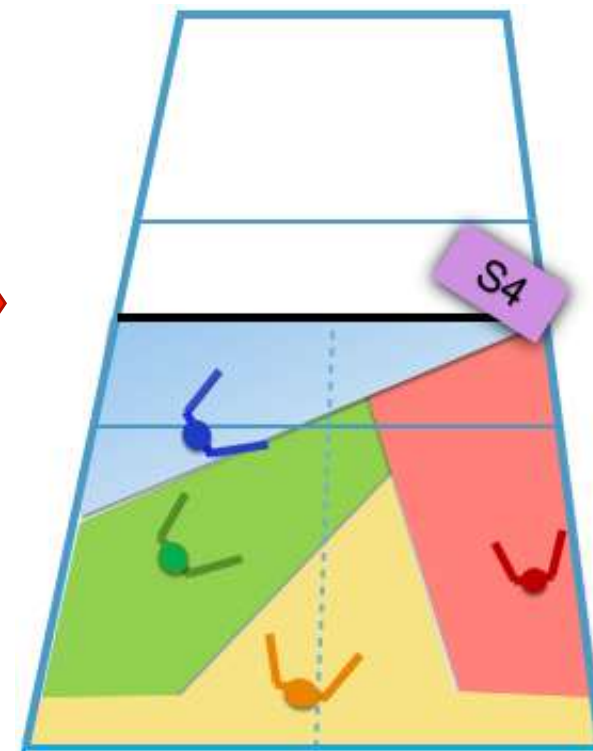
Les déplacements

vs
attaque de zone 4
(que quelques exemples)

Situation standard



Responsabilités théoriques



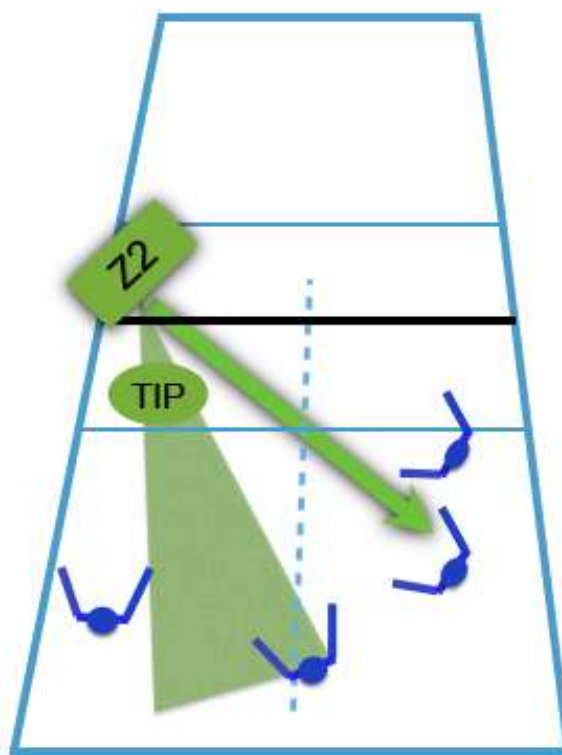
Mais au niveau pratique
si tu peux jouer la balle...

TU LA JOUES !

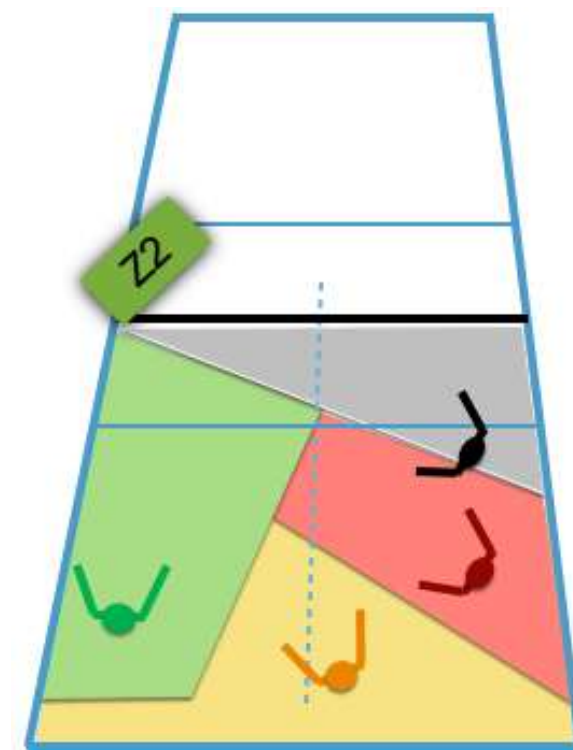
Les déplacements

vs
attaque de zone 2
(que quelques exemples)

Situation standard



Responsabilités théoriques



Mais au niveau pratique
si tu peux jouer la balle...

TU LA JOUES !



La phase du control de
la balle



Les différentes
techniques
de défense



On parle de quoi
exactement ?

La défense

Le but est
d'empêcher la
balle de tomber
+
Contrôler la balle
dedans notre
terrain

La défense
comprends
plusieurs et
différents
techniques

Il s'agit :

- De **préparation** (composante tactique)
- D' **anticipation** (composante mentale)
- De **réaction** (composante physique/nerveuse)
- De **capacité** (composante technique)
- D' **habilité** (composante de motricité)
- D' **aptitude** (composante de motivation)

Mercredi 22 avril 2026

Colombier (NE)

Y a-t-il des questions ?

Merci pour votre
attention .

...on continue dans la salle

Matteo Cacchiarelli

Head coach Colombier Volley LNA