



# LE VOLLEY-BALL À L'ÉCOLE



UNE COLLABORATION ENTRE :





## Commentaire général

- L'élément le plus déterminant pour ces 3 séances consiste dans le fait que chacune peut aussi se résumer à apprendre le jeu final et que la séance soit essentiellement tournée vers le jeu ; un tournoi peut être organisé ; un « king court » est aussi envisageable ; chaque joueur prend des points selon un barème fixé ; les équipes sont sans cesse modifiées et il n'y a qu'un vainqueur au terme de l'ensemble des matches.
- Un conseil pour la durée des rencontres : ne pas excéder 8 minutes par match. Un autre moyen qui peut fonctionner : toutes les rencontres s'arrêtent lorsqu'une des équipes atteint un certain quota de points (par exemple, 8 points) ; le moment de fin des matches est ainsi totalement aléatoire et chaque équipe reste en éveil quant à l'issue de la compétition.
- Les exercices préparatoires au jeu reprennent en quelque sorte les « difficultés » motrices, techniques voire tactiques du jeu en les présentant sous forme simplifiée ou isolée. Chacune de ces tâches peut très bien être proposée aux joueurs sous forme de jeu 1 contre 1, duo contre duo ou groupe contre groupe. L'intérêt moyen de votre groupe pour l'aspect compétitif est déterminant quant au meilleur choix méthodologique.
- Il n'est pas fréquent que l'espace de la salle soit suffisant pour faire jouer tout le monde. Toutefois, si les terrains sont trop petits, le jeu ne présentera guère d'intérêt pour les enfants. Le fait de les faire jouer par duos permet de jouer sur différents paramètres pour composer les équipes, établir des niveaux, donner aux plus faibles accès au jeu, ...
- Si le nombre de joueurs est impair, vous allez peut-être être amenés à avoir des trios ; ne laissons pas un joueur de côté pour arbitrer, par exemple ; pour limiter le temps de pause d'un joueur excédentaire, l'équipe de trois tourne à chaque point (c'est plus simple que de tourner à 3 sur le même point)
- Les jeux sont évolutifs de la séance 1 :

UNE COLLABORATION ENTRE :



- La séance 1 est un jeu accessible très rapidement et peut amener le plaisir de jouer un match dès la première séance volley.
  - Pour la séance 2, c'est le premier pas de la collaboration ; peu de qualités motrices et techniques sont requises ; c'est un passage qui permet aux joueurs d'être sensibilisés au fait de créer du temps pour l'autre.
  - La séance 3 est un objectif atteignable via une préparation que nous vous conseillons de suivre ; la moitié des élèves peuvent le jouer après une seule séance.
- Les jeux peuvent remplir la fonction d'évaluation ; vous pouvez voir ainsi où chacun se situe par rapport à l'utilisation de la passe, par exemple. D'autres séances montreront comment introduire dans les jeux les techniques de frappe et de manchette

UNE COLLABORATION ENTRE :



## SÉANCE 1

### Exercice 1

L'exercice se joue par 3 ou par 4.



2 joueurs en station debout ont un pneu en mains et le présentent devant eux parallèlement au sol.

Le 3<sup>ème</sup> joueur, qui a le ballon, se couche sur le dos, sa tête orientée vers les pieds de son partenaire. Il place la balle au niveau de sa tête ou de son menton et la lance verticalement. L'idée est que la balle traverse le pneu placé au-dessus de lui. Le lanceur récupère son ballon et court vers le partenaire suivant.

Dès que la balle a traversé le pneu, le joueur qui possède le pneu effectue un exercice de coordination : il place le pneu au-dessus de sa tête et le laisse glisser jusqu'au sol ; ensuite, il saute pour sortir du pneu.

Effectuer 4 lancers puis changer de rôle.

### Exercice 1

Si vous n'avez pas de pneus, vous pouvez utiliser des cerceaux, ou simplement le fait que le joueur présente devant lui un cercle formé par ses 2 bras.

L'idée derrière le fait de partir couché est de pouvoir produire à partir de cette position un lancer vertical ; or, pour lancer la balle, le joueur doit casser les coudes, et produire un geste qui s'apparente à celui de la passe. Ce geste peut aussi être réalisé à partir de la poitrine, mais il est préférable que la balle parte du front, si possible au niveau des yeux, voire du menton, pour ceux qui auraient plus de difficultés.

Il est aussi intéressant, au niveau du travail de l'espace, que les joueurs changent de niveau, et passent donc de la position verticale à la position horizontale et vice versa, ce qui permet un bon travail des membres inférieurs.

Veillez au nombre d'enfants par groupe. Dans les groupes plus difficiles, il faut éviter que le temps où l'on reste comme relayeur, comme joueur fixe soit trop long.

Un autre aspect à relever ici est que le joueur qui tient le pneu réalise un exercice de coordination entre son corps et le pneu. Dans l'exercice précédent, vous aviez une espèce de petit saut qui se réalisait dans le pneu ; ici, l'exercice est un peu plus physique, puisqu'il s'agit quasi d'un squat complet que l'enfant doit réaliser. Profitons aussi de ces occasions pour travailler une forme d'intensité physique, qui manque parfois cruellement dans l'initiation des sports où le niveau technique des enfants n'est pas suffisant.

On va aussi ajouter ici une action que l'on utilise moins souvent : ramper – les enfants aiment beaucoup. Il faut évidemment veiller à la qualité du sol de la salle où vous évoluez, mais cela devrait pouvoir se réaliser sans trop de difficultés.

UNE COLLABORATION ENTRE :



## Exercice 2

Même structure d'exercice que le précédent, mais le joueur qui tient le pneu a les jambes écartées.



Celui qui a le ballon passe en-dessous du pont formé par les membres inférieurs du joueur, se retourne et se retrouve dans la même position qu'avant (couché dorsal) ; il se place à l'aplomb du pneu afin de pouvoir réussir la tâche avec la balle.

L'exercice de coordination est le suivant : le joueur avec le pneu le pose sur le sol, place ses 2 appuis à l'intérieur et effectue un squat complet de telle manière que le pneu passe au-dessus de sa tête.

UNE COLLABORATION ENTRE :



### Exercice 3

La structure est semblable aux 2 1<sup>ers</sup> exercices.

On augmente l'intensité de l'exercice grâce à l'introduction de moments de course.

Le joueur avec la balle démarre à 4 ou 5m du joueur avec le pneu.

Tout en courant, il se place sur le flanc et glisse avec des mouvements de bassin pour passer entre les jambes de son partenaire et se positionner à l'aplomb du ballon.

L'exercice de coordination : le pneu est sur le sol et le joueur place un de ses appuis à l'intérieur du pneu, de là, il fait passer tout le corps à l'intérieur du pneu pour que celui-ci se retrouve autour de l'autre membre inférieur.



### Exercice 3

On monte encore d'un cran au niveau de l'intensité, puisque chaque exercice de coordination et de lancer est précédée par une course.

Si vous avez un groupe nombreux, vous pouvez fixer des points de départ et des points d'arrivée afin que les espaces de course soient respectés, parce que les joueurs ont tendance à les court-circuiter ou à les raccourcir si on ne peut pas exercer un certain contrôle sur eux.

Attention, comme la position de couché dorsal est précédée par un mouvement d'avancée sur le côté du corps, il faut coordonner l'action des membres supérieurs et des membres inférieurs en continuant à vérifier que les joueurs sont bien à l'aplomb du pneu pour que les lancers de balle soient les plus verticaux possible.

UNE COLLABORATION ENTRE :



#### Exercice 4

L'exercice se réalise maintenant en carré.

4 joueurs servent de point de repère ; ils possèdent chacun un pneu. 2 sont en station verticale (debout sur une chaise ou sur une hauteur) et tiennent le pneu au niveau du front. Les 2 autres joueurs sont en position debout au niveau du sol et placent le pneu au niveau du nombril.



L'idée est de passer d'un joueur fixe à l'autre en courant.

Pour le pneu situé au niveau du nombril, la balle doit traverser le pneu grâce à une passe haute (lancer la balle avec très peu de hauteur et frapper la balle à 2 mains).

Pour le pneu situé à environ 2m du sol, on garde l'idée du lancer.

Cela peut évidemment se jouer sous forme de jeu avec un point gagné chaque fois que la balle franchit le pneu.

#### Exercice 4

On change ici la structure, puisque les joueurs vont devoir évoluer de telle manière que leurs déplacements forment un carré.

Il faut donc 2 joueurs fixes placés au niveau du sol et 2 joueurs debout sur une chaise ou sur une hauteur (banc, dessus de plinth, step, ...).

Il y a une double idée :

- Avec les joueurs fixes où le pneu est à une hauteur assez basse (hauteur du nombril), on cherche à ce que les enfants puissent transférer l'action qu'ils faisaient avec le lancer en utilisant une passe haute : ils lancent la balle avec peu de hauteur là où ils sont et la balle est frappée à 2 mains.
- Avec les joueurs fixes placés sur une hauteur, l'idée est que le lancer ait plus de vitesse et que la balle traverse le pneu de manière plus rapide ; il y a donc une action des bras plus rapide de telle manière que le ballon ne retombe pas avec une trajectoire semblable à celle de lancer vertical.

UNE COLLABORATION ENTRE :



## Exercice 5

On garde l'idée de lancer la balle à la verticale pour qu'elle traverse le pneu tenu à hauteur du front (rappel des 2 tâches qui existaient dans l'exercice 4).

Les 2 autres joueurs fixes sont aussi debout sur une hauteur et tiennent le pneu perpendiculairement au sol.

Le joueur se place à une distance confortable pour lui dans la position du chevalier (généflexion, un genou sur le sol), lance la balle pour lui-même et essaie, au moyen d'une passe haute (frappe à 2 mains) que la balle traverse le pneu placé à hauteur de l'élastique du haut (situé environ à 2,10m du sol).



## Exercice 5

On joue avec une autre position du pneu qui est proposée aux enfants, perpendiculairement au sol, cette fois.

La trajectoire de la passe ne sera plus verticale mais sera donnée vers l'avant avec une légère courbe.

On propose ici aussi une autre position de départ, en chevalier (généflexion).

L'enfant lance la balle à hauteur de sa tête et se relève pour jouer la passe, ou reste en position chevalier (les 2 sont possibles).

UNE COLLABORATION ENTRE :



## Exercice 6

Cet exercice se joue par groupes de part et d'autre de l'élastique (situé à environ 2,10m du sol).

Un joueur est d'un côté de l'élastique avec un pneu de vélo (ou un cerceau) en mains. Les autres membres du groupe, 2 ou 3 joueurs, lancent à leur tour la balle pour eux vers l'avant, l'attrapent et la lancent de telle manière que le joueur doive se déplacer et lancer ou poser le pneu sur le sol là où le ballon atterrit.

L'exigence au niveau du pneu est tributaire des qualités motrices des joueurs et de leur niveau de lecture de trajectoires de balle. L'idée est que le ballon rebondisse sur le sol à l'intérieur du pneu.



On joue 1 enfant contre 1 enfant. Le premier qui obtient 2 points, 3 points, 4 points, ... a gagné le jeu.

Ce jeu peut aussi se jouer de manière coopérative : l'idée est alors de lancer la balle où le joueur se trouve et on joue alors groupe contre groupe.

## Exercice 6

L'objectif majeur est lié à la lecture de trajectoire de balle. Si cet aspect des choses est peu développé chez les enfants, il vaut mieux commencer par jouer le jeu de manière coopérative et de plutôt exercer l'enfant à modifier sa position pour pouvoir déposer le pneu ou le cerceau au bon endroit.

Une 2<sup>e</sup> évolution serait, par exemple, de placer le joueur avec le pneu dans un carré et que la balle jouée au-dessus du filet l'oblige à quitter ce carré.

La dernière étape serait de le jouer en opposition comme décrit ci-dessus.

UNE COLLABORATION ENTRE :



## Exercice 7

Cet exercice se joue groupe contre groupe.

La vidéo montre l'exercice où les joueurs lancent la balle pour eux et effectuent une passe haute.

L'exercice peut aussi se jouer simplement avec le lancer de la balle en prenant peut-être l'habitude de lancer la balle pour soi et puis de la lancer au-dessus de l'élastique.

L'idée ici est que la balle traverse le pneu quelle que soit la position que l'on prenne. On peut se déplacer pour que la balle traverse le pneu placé perpendiculairement ou parallèlement au sol.



On joue groupe contre groupe, et c'est le 1<sup>er</sup> groupe où la balle traverse 4 fois le pneu qui gagne.

On peut jouer en donnant la possibilité de 2 échecs maximum : si, par exemple, un joueur réussit l'exercice, il remplace celui qui tient le pneu. On peut jouer comme on le veut avec ces paramètres.

## Exercice 7

Cet exercice est plutôt une évolution qui est un intermédiaire entre la lecture de trajectoires et la production de trajectoires au moyen d'une passe haute.

Ce n'est pas le lieu des corrections techniques. On peut absolument laisser les enfants soit lancer la balle pour les plus faibles, soit frapper la balle à 2 mains ou effectuer ce qui ressemble plus à une passe haute.

UNE COLLABORATION ENTRE :



## Exercice 8

Cet exercice est un peu plus complexe. On joue de nouveau groupe contre groupe, avec un quota de points à atteindre.

On peut jouer par équipes de 3 ou de 4 en gardant l'idée de 2 échecs maximum, puis on change le joueur qui tient le pneu pour ne pas pénaliser une équipe où un joueur serait plus faible.

L'idée est que celui qui lance la balle ou qui effectue la passe haute au-dessus du filet arrête la balle après un rebond.

Le joueur doit plutôt se mettre sur le côté et essayer de lire la trajectoire beaucoup plus vite pour que la balle traverse le pneu et que le joueur ait le temps, après le rebond, de capter la balle.



Il faut donc jouer avec les distances en fonction des possibilités individuelles des membres du groupe.

## Exercice 8

Cet exercice présente beaucoup plus de difficultés car l'enfant doit non seulement produire une trajectoire de balle, mais il doit aussi réaliser cette tâche tout en se créant un temps suffisant pour accomplir la tâche suivante.

UNE COLLABORATION ENTRE :



## Exercice 9

Cet exercice est la suite de l'exercice 8.

2 tâches doivent être réussies pour marquer un point. Il faut donc diminuer le quota de points à atteindre.

La 1<sup>e</sup> action est identique à celle de l'exercice 8 : arrêter la balle après qu'elle a traversé le pneu.

Ensuite, le joueur qui a le pneu se déplace et le place à la verticale, perpendiculairement au sol et entre les 2 élastiques (qui constituent le « filet »).



Le joueur qui a réussi la 1<sup>e</sup> tâche vient s'asseoir à la distance souhaitée (environ 2m) du pneu de vélo et, au départ de la position assise, essaie de faire en sorte que la passe ou le lancer traverse le pneu.

Le point est acquis si les 2 actions sont réussies consécutivement.

## Exercice 9

Cet exercice ne peut être réalisé que si les enfants maîtrisent l'exercice 8.

UNE COLLABORATION ENTRE :



## Exercice 10

Cet exercice garde la structure de l'exercice 9.

La 1<sup>er</sup> tâche reste semblable : le ballon doit traverser le pneu et être attrapé après un rebond (2 pour les enfants les plus faibles), ou, dès que la balle traverse, même si elle n'est pas attrapée, ils peuvent avoir accès au jeu, selon la force des enfants.

Celui qui a le pneu le dépose sur le sol et se place de l'autre côté en position à genoux.



Le point est gagné si la 2<sup>e</sup> tâche est réussie : lancer la balle pour soi, jouer en passe haute ou en lancer et la balle doit arriver où s'est placé à genoux le partenaire. Celui-ci peut bouger mais doit rester à genoux.

Si les 2 actions sont réussies, le point est acquis.

## Exercice 10

Cet exercice ne peut être réussi que si l'exercice 9 est maîtrisé.

Le « match » est en fait le jeu n° 4 (ou 5). Les 3 jeux précédents peuvent être joués de manière collaborante ou opposante suivant le profil du groupe. Il s'agit d'étapes intermédiaires pour arriver à jouer le jeu final.

Il n'est pas obligatoire de pratiquer toute cette séance pour arriver au jeu. On peut très bien découper cette séance en plusieurs étapes. On peut ne jouer que les 4 jeux. Il est aussi possible de ne lire cette séance qu'à travers le jeu n° 4 (ou 5).

UNE COLLABORATION ENTRE :



## Succession de jeux collaborants ou opposants

### Jeu 1

Ce jeu se joue par 3, avec un ballon pour l'équipe et une chaise.

Les terrains ont environ 5m de large et 4m de profondeur (ils peuvent varier en fonction de la taille de la salle et du nombre d'enfants).

Un joueur est seul et joue contre un duo.

L'équipe de 2 change de rôles à chaque fois.

Le joueur assis sur la chaise ne peut être libéré que s'il est touché par son partenaire.



On peut jouer à 3 niveaux. Dans la vidéo, vous voyez le niveau suivant : attraper la balle, la lancer pour soi et la rendre en lançant au niveau du front. On peut aussi jouer en lancer direct, pour un jeu plus dynamique, ou avec un 2<sup>e</sup> contact effectué en passe haute, si certains groupes peuvent jouer à ce niveau.

L'idée est de jouer un match 1 contre 2 avec des marqueurs et des points.

On change régulièrement le joueur seul et les joueurs qui jouent en duos.

### Commentaire pour les jeux 1-2-3

Il est important de prendre en compte l'idée de mouvement perpétuel. Le niveau technique des enfants n'a pas pour conséquence automatique de vivre le jeu de manière suffisamment intense.

C'est pourquoi, après avoir joué la balle au-dessus de l'élastique, on va toujours imposer un « après ». Le(s) joueur(s) va/vont ainsi être amené(s) à bouger beaucoup plus grâce à cet artifice, ce qui est le but recherché.

Ce type de jeu permet très facilement la différenciation pédagogique : vous pouvez jouer avec des niveaux homogènes ; vous pouvez autoriser une facilité technique à une équipe face à l'autre ou encore à un joueur à l'intérieur d'une équipe.

Ce n'est pas l'école des fans. Il est important qu'il y ait des marqueurs, qu'il y ait un vainqueur et un perdant, mais il est aussi très important de composer les équipes avec un objectif bien précis, car c'est à partir de compositions d'équipes différentes que vous pouvez amener une manière de compter les points différente. N'hésitez pas, par exemple, à ce que chaque équipe possède un ou plusieurs jokers qui multiplient le nombre de points en jeu, etc.

UNE COLLABORATION ENTRE :



## Jeu 2

Le joueur qui est seul doit effectuer la passe haute (voir vidéo) et, après avoir joué au-dessus de l'élastique, il doit placer un pied sur une des 4 lignes qui délimitent son terrain en veillant à ce que ce ne soit jamais 2 fois de suite la même ligne.



Les 2 joueurs qui changent de rôle avec la chaise utilisent la même règle, mais pour jouer au-dessus, ils doivent lancer la balle pour eux et la lancer au-dessus du filet.

Vous voyez donc ici les différents rituels techniques qui peuvent être utilisés.

UNE COLLABORATION ENTRE :



### Jeu 3

Ce jeu vous montre une autre manière de jouer l'après : au lieu de la chaise, on suggère l'utilisation du pneu de vélo ; le joueur place ses 2 appuis à l'intérieur et doit sortir du pneu en écart de pieds, revenir à l'intérieur, et ensuite, il peut entrer dans le terrain quand son partenaire le touche.

Le rituel technique : on joue en attraper-lancer pour soi, puis on lance au-dessus du filet pour le joueur qui est seul, et ensuite, on joue la balle au-dessus de l'élastique en passe haute pour les duos.



UNE COLLABORATION ENTRE :



## Jeu 4

Ce jeu se joue par équipes de 2.

Pour jouer la balle au-dessus de l'élastique, vous pouvez utiliser 2 rituels différents : soit lancer pour soi puis lancer au-dessus de l'élastique, soit lancer pour soi et jouer en passe haute au-dessus de l'élastique.



Ce rituel peut être différencié par terrain, par équipe ou par joueur.

Pour changer de rôle et de place, il faut libérer le joueur qui est posté sur une des 4 lignes en lui frappant dans les 2 mains.

Attention, il faut tout le temps changer de ligne. Pour libérer un joueur, on doit utiliser une des 3 autres lignes (pour que les enfants cherchent où ils doivent être et soient constamment en mouvement).

Si la balle passe au-dessus de l'élastique supérieur ou si elle touche le sol, le point est gagné.

On joue des matches courts de « X » points.

## Jeu 4

Si vous prenez l'optique de jouer un tournoi où les matches se succèdent, vous pouvez utiliser le temps pour délimiter la durée du match (ne pas excéder 8 minutes).

Une autre manière de procéder est de rendre la durée des matches aléatoire. Par exemple, 4 matches se déroulent en même temps et quand une équipe atteint 8 points, tous les matches se terminent, et le score de ce moment désigne le ou les vainqueurs.

UNE COLLABORATION ENTRE :



## Jeu 5

Les règles sont identiques, mais la vidéo montre ici une modification de la surface du jeu : celle-ci dépend de l'espace dont vous disposez et du nombre d'enfants dans le groupe.

Ici, on vous montre que la force individuelle de certains enfants permet d'augmenter aussi bien la largeur que la profondeur du terrain.



Si c'est un problème de puissance, de force, de capacité de pousser avec les jambes, vous devez garder une profondeur relativement faible de 4m, mais on peut aller jusqu'à 5m voire 5,50m avec les enfants plus costauds, qui peuvent donc lancer la balle plus loin.

UNE COLLABORATION ENTRE :



## Jeu 6

Le principe du jeu est identique, on a simplement modifié l'après.

Pour jouer la balle au-dessus de l'élastique, vous pouvez utiliser 2 rituels différents : soit lancer pour soi puis lancer au-dessus de l'élastique, soit lancer pour soi et jouer en passe haute au-dessus de l'élastique.

Il y a 3 pneus par terrain : un pneu à l'aplomb des 2 élastiques et un pneu à l'arrière de chaque demi-terrain.



Le joueur qui ne joue pas le rituel technique avec la balle est placé dans un des 2 pneus et doit être libéré par son partenaire. Il faut coacher le fait de parfois partir du pneu qui est avant ou parfois partir du pneu qui est arrière.

Vous pouvez aussi imposer que l'entrée sur le terrain se fasse par l'avant ou plutôt en marche arrière, ce qui, dans un 1<sup>er</sup> temps, est préférable pour les enfants.

Même principe : si la balle est out ou qu'elle tombe sur le sol, ou si elle passe sous l'élastique, le point est gagné.

UNE COLLABORATION ENTRE :

