



# LE VOLLEY-BALL À L'ÉCOLE



UNE COLLABORATION ENTRE :







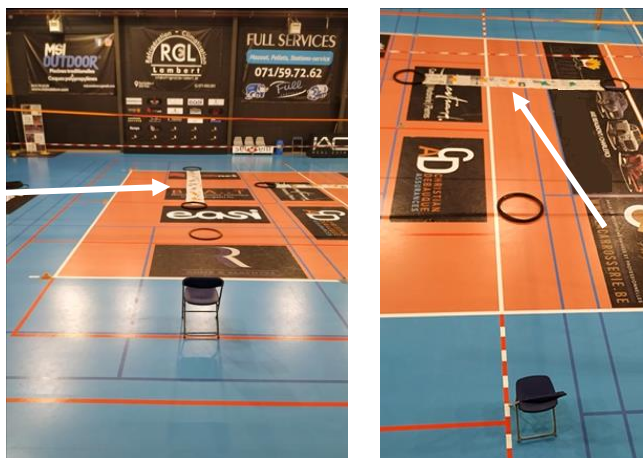
UNE COLLABORATION ENTRE :



## SÉANCE 2

### Exercice 1

Un demi-terrain est divisé par une rangée de journaux tenus par des plots ou des cônes, ou de simples traits à la craie. On va délimiter le terrain en 2 parties latérales : la partie de gauche et la partie de droite. Le thème sera donc de jouer sur la direction des trajectoires.



2<sup>e</sup> demi-terrain : le terrain est divisé en 2 parallèlement au filet, déterminant 2 zones liées à la profondeur des trajectoires : une zone courte et une zone profonde.

Sur la vidéo, on a travaillé avec les 2 terrains en parallèle. Le groupe de gauche travaille sur la direction et le groupe de droite sur la profondeur.

### Exercice 1

Pour ne pas allonger la durée de la présente vidéo, nous vous proposons parallèlement les 2 organisations. Cela peut bien sûr être réalisé de cette manière, mais on peut tout aussi bien ne travailler qu'un des 2 aspects de la trajectoire : soit la direction, soit la profondeur.

Le fait de délimiter par 2 axes gauche – droite d'une part, et court – profond d'autre part, est intéressant, surtout si la frontière est marquée physiquement. Plusieurs solutions sont évidemment envisageables. Nous vous proposons ici des journaux, mais cela peut être des cônes, des plots ou, si vous avez peu de matériel, de simples lignes à la craie.

On arrive progressivement à 2 notions :

- Créer du temps pour l'autre : lancer la balle paraît anodin dans ce cas, mais cela ne l'est certainement pas si on veut arriver progressivement à ce que le joueur joue la balle de l'autre côté sans l'arrêter.
- Observer un autre joueur (dans ce cas, un partenaire) : l'orientation des épaules de ce joueur va donner une indication qui permet d'anticiper le déplacement du joueur assis sur la chaise.

UNE COLLABORATION ENTRE :



FÉDÉRATION  
VOLLEY  
WALLONIE-BRUXELLES



Double exercice :

Terrain de gauche : la direction Terrain de droite : la profondeur

Un joueur est assis sur la chaise avec la balle en mains et la donne au lanceur. Le lanceur s'oriente à gauche ou à droite et lance la balle par le bas.

Le joueur qui était assis arrête la balle, si possible au-dessus de la tête, la lance pour lui et la joue au-dessus de l'élastique, **là où le joueur qui était dans le pneu s'est dirigé.**

Sur le terrain de gauche, il peut se diriger vers la gauche ou vers la droite ; sur le terrain de droite, il peut se placer dans la zone proche ou dans la zone éloignée de l'élastique.



Pour jouer la balle en passe, c'est mieux que le joueur assis sur la chaise ait un pied devant la chaise et un pied sur le côté de la chaise.

UNE COLLABORATION ENTRE :



FÉDÉRATION  
VOLLEY  
WALLONIE-BRUXELLES



FÉDÉRATION  
WALLONIE-BRUXELLES



## Exercice 2

Il s'agit d'un jeu groupe contre groupe, par 3 ou par 4.

Le joueur assis sur la chaise lance la balle pour lui-même et la donne en passe haute sur le relayeur situé dans le pneu de vélo (cerceau).

Celui-ci, comme dans l'exercice précédent, s'oriente vers la gauche ou vers la droite.

Le joueur assis sur la chaise se dirige dans cette direction.

Il attrape au-dessus de la tête la balle lancée par le relayeur et la joue au-dessus de l'élastique vers le joueur qui s'est positionné à genoux dans une des parties possibles, gauche ou droite, ou courte ou lointaine.



Cet exercice peut se jouer uniquement en attraper-lancer ou en utilisant la passe haute suivant le niveau individuel des enfants, et on joue groupe contre groupe, c'est-à-dire que chaque fois qu'un ballon est attrapé dans la position à genoux sur le sol, l'équipe marque un point.

Si le niveau n'est pas suffisant, il n'y a pas de problème à ce que le joueur soit en position debout pour intercepter les ballons.

UNE COLLABORATION ENTRE :



FÉDÉRATION  
VOLLEY  
WALLONIE-BRUXELLES





### Exercice 3

Il s'agit d'une extension de l'exercice 2.

Le relayeur, dès qu'il a lancé la balle pour son partenaire, passe sous l'élastique et va s'installer dans une des 2 parties possibles (droite ou gauche / courte ou profonde suivant le terrain).

Celui qui a joué la balle au-dessus de l'élastique traverse à son tour et se place face à lui ; de cette position, il y a un double échange de passes. Les deux joueurs sont en position assise ; on peut aussi utiliser la position chevalier ou la position debout. En choisissant la position assise, on va mettre l'accent sur la position des mains au-dessus du front.



Le joueur qui a intercepté la balle la lance avec peu de hauteur au-dessus de sa tête et, sans qu'il y ait de contrainte spatiale ni de contrainte de hauteur de filet, il y a un échange de passes entre les 2 joueurs.

UNE COLLABORATION ENTRE :



FÉDÉRATION  
VOLLEY  
WALLONIE-BRUXELLES



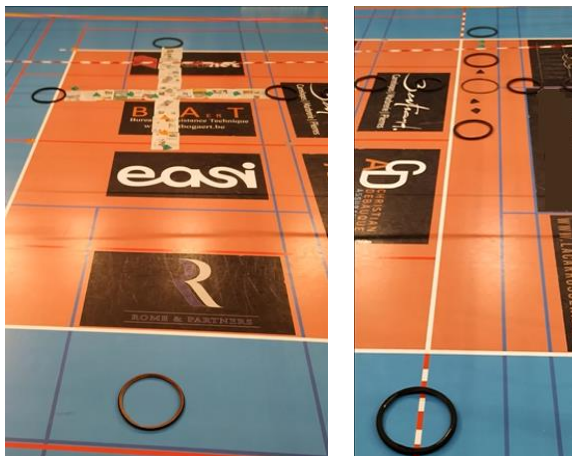
FÉDÉRATION  
WALLONIE-BRUXELLES



FÉDÉRATION  
WALLONIE-BRUXELLES



#### Exercice 4



On a procédé à un changement de l'organisation de l'espace.

Une croix est tracée, soit avec des journaux (terrain de gauche), soit avec des pneus de vélo et des plots en plastique (terrain de droite). Cela peut aussi être des lignes tracées à la craie, par exemple, si vous manquez de matériel ou de temps de préparation.

Au départ de l'exercice, le joueur part en position debout avec un pied dans le pneu et un pied en dehors ; il joue vers le relayeur en passe haute.

Celui-ci se tourne à gauche ou à droite et va se positionner dans un des 4 carrés.

On croise ainsi les deux paramètres vus séparément dans les exercices précédents : la direction et la profondeur.

#### Exercice 4

UNE COLLABORATION ENTRE :



FÉDÉRATION  
VOLLEY  
WALLONIE-BRUXELLES



FÉDÉRATION  
WALLONIE-BRUXELLES





Dès que cette balle est jouée et attrapée dans le bon carré, celui qui a joué le 1<sup>er</sup> contact au-dessus du filet se place dans la diagonale en face du joueur qui a attrapé le ballon. Celui-ci lui rend la balle en passe haute en position debout.

Ce même joueur passe à nouveau sous l'élastique pour attraper la balle jouée en passe haute par son partenaire.

**Tout l'exercice peut être joué de manière simplifiée en attraper-lancer.**

Le joueur qui va jouer la balle au-dessus du filet perçoit dans sa vision périphérique le carré (la case) où se dirige le lanceur.

L'idée ici est donc de viser une zone (atteindre une cible) qui aurait comme transfert dans une compétition de jouer dans la zone d'un joueur plus faible.

On passe, d'un point de vue tactique, de la notion de se débarrasser de la balle à jouer une action technique avec une intention tactique.

L'autre idée de ce type de tâche est l'enchaînement des actions. Le faible niveau technique ne permet pas un enchaînement « naturel » ; il faut donc le créer artificiellement.

UNE COLLABORATION ENTRE :



**FÉDÉRATION  
VOLLEY**  
WALLONIE-BRUXELLES





## Exercice 5

On garde la géographie avec les 4 carrés dessinés grâce à la croix de journaux ou de pneus et de plots posés sur le sol.

L'idée de cet exercice est de jouer au-dessus de l'élastique avec une intention précise ; dans l'exercice 4, on était dans l'optique de viser une zone ; dans le 5 on est plutôt dans l'optique tactique d'éviter une zone. On va travailler le fait de produire une trajectoire qui arrive à un endroit où le joueur n'est pas.

La tâche va légèrement se compliquer par l'addition d'un second joueur placé derrière la croix et qui va lui aussi occuper un second carré.

Le joueur qui est responsable de jouer la balle au-dessus de l'élastique n'a plus que 2 possibilités, puisque le jeu consiste à réussir à ce que la balle tombe sur le sol dans un des 2 carrés laissés vides par les 2 joueurs.



C'est une bonne façon de jouer avec l'idée de la cible, mais ici non pas pour atteindre mais pour éviter une cible.

L'équipe qui l'emporte est celle qui a réussi à lancer (ou à jouer en passe) la balle qui rebondit dans un des 2 carrés « vides ».

## Exercice 5

Comme explicité ci-contre, l'intention tactique ne peut pas se limiter à viser un joueur donné. La notion de cible doit être conjuguée de différentes manières. Ici, on parle plutôt d'évitement de la cible.

Très souvent, dans les sports avec renvoi de l'autre côté du filet, les joueurs se contentent de renvoyer la balle de l'autre côté, voire de remettre la balle sur le meilleur joueur.

Jouer dans une case vide les oblige à prendre une double information, ce qui va leur servir directement dans le jeu final proposé.

UNE COLLABORATION ENTRE :



FÉDÉRATION  
VOLLEY  
WALLONIE-BRUXELLES



## Exercice 6

Cet exercice propose une autre solution : le joueur placé derrière la croix va se positionner sur une des 4 demi-médianes ; il va donc choisir l'axe des directions ou l'axe des profondeurs et se placer dans la partie gauche ou droite, avant ou arrière.



Le joueur qui traverse doit se placer sur le même axe que lui dans la seconde demi-médiane où il n'y a encore personne.

Le point n'est accordé que si le joueur qui est placé sur les lignes (journaux) quitte cette ligne et attrape la balle dans le carré, donc si un des 2 joueurs attrape la balle en quittant la « zone interdite ».

Vous pouvez constater dans la vidéo que les joueurs qui jouent la balle au-dessus de l'élastique sont attirés par le fait de jouer où il y a quelqu'un, ce qui n'est pas la meilleure des solutions quand on joue en compétition.

## Exercice 6

Vous avez ici une 3<sup>e</sup> manière de procéder par rapport à la cible. Il s'agit de jouer à gauche ou à droite du joueur, ou devant ou derrière lui.

Très souvent, quand on parle de jouer dans la zone d'un joueur, on joue la balle sur lui, alors que l'idée est certainement de le faire bouger pour l'inciter à commettre une erreur.

Ces jeux n'ont guère de sens si les terrains sont trop petits. Pour pouvoir utiliser les concepts proposés dans le début de la séance, il faut que ces terrains aient une certaine surface. Il vaut mieux augmenter le nombre de joueurs par terrain (ex : 3 équipes de 2 et l'équipe réserve remplace l'équipe qui a perdu le point) que de faire plus de terrains plus petits.

Il est impératif de faire respecter cette règle car les enfants vont plus naturellement se placer l'un à côté de l'autre, ce qui diminue drastiquement la zone de responsabilité pour l'attrapeur.

Le fait d'obliger le joueur devant à attraper la balle entraîne aussi que le joueur placé derrière peut anticiper dès qu'il a lu la direction de la balle.

Bien insister sur la communication entre les 2 joueurs.

UNE COLLABORATION ENTRE :



## Jeu

Le match se déroule sur un terrain dont les dimensions peuvent varier (5m x 5m si vous avez l'espace et si les enfants ont suffisamment de force pour jouer la balle dans le dernier mètre).

On peut jouer ce(s) match(es) à plusieurs niveaux : on peut utiliser la passe haute pour jouer la balle au-dessus, ou le lancer de la balle, ce qui permet d'avoir des terrains un peu plus grands.

Le service, la mise en jeu se joue en passe haute ou en lancer à partir du front, ou encore par un lancer par le haut si le niveau moteur des enfants le permet.

Il y a un attrapeur et un lanceur. Les 2 joueurs sont placés l'un derrière l'autre. L'attrapeur est toujours le joueur qui est devant ; ce n'est pas au choix, on ne peut pas avoir un joueur à gauche et un joueur à droite.

Le joueur qui est devant attrape la balle et la passe vers l'autre joueur, qui, idéalement, s'est déplacé dans la zone opposée. Il faut laisser les enfants découvrir cet aspect des choses.

Le joueur qui a attrapé la balle la lance vers son partenaire, qui la lance pour lui et joue au-dessus du filet.

Dès que la balle est jouée au-dessus du filet, les 2 joueurs reviennent au centre mais inversent leurs positions. Celui qui a joué au filet devient l'attrapeur et vice-versa ; les rôles changent à chaque fois que la balle leur revient, et ainsi de suite si le rallye continue.



UNE COLLABORATION ENTRE :



FÉDÉRATION  
VOLLEY  
WALLONIE-BRUXELLES



FÉDÉRATION  
WALLONIE-BRUXELLES

