



LE VOLLEY-BALL À L'ÉCOLE



UNE COLLABORATION ENTRE :





UNE COLLABORATION ENTRE :



SÉANCE 3

Exercice 1

Activation sur le thème de l'appréhension de l'espace. Le terrain fait 5m x 5m. Un pneu de vélo est placé derrière le terrain au centre de la ligne qui le délimite.

Les 2 joueurs sont assis dos à dos à l'intérieur du pneu.
Le trajet est lié aux lignes qui délimitent le terrain.

Déplacement 1 : Ils doivent rejoindre le coin du terrain qui correspond à leur sens de déplacement en restant en position assise sur les fesses.



Déplacement 2 : dès qu'ils arrivent au premier coin du terrain (cône), ils doivent en se relevant passer par la position chevalier et courir jusqu'au coin suivant situé sous le double élastique.

Déplacement 3 : les deux joueurs se rejoignent en courant parallèlement à l'élastique et se claquent dans les mains.

Déplacement 4 : pour revenir à la position initiale, ils se donnent les mains et effectuent un déplacement arrière. Ensuite, ils changent de position à l'intérieur du pneu et l'exercice de déplacement recommence.

Exercice 1

Il existe 3 grands chapitres dans la notion d'espace : jouer avec les directions, avec les niveaux et avec les plans (voir ci-dessous).



La notion d'espace que l'on travaille ici n'est donc pas uniquement liée à la découverte de l'espace-terrain. Le danger à éviter dans cet enchaînement d'exercices est que les enfants « rabotent » les coins. Ainsi, le déplacement ne s'effectue pas de cône à cône mais dans une espèce de courbe qui ne respecte pas les lignes brisées de la succession de déplacements.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 2

Le trajet est semblable et l'on va modifier un des déplacements :

Déplacement n°3 : au lieu de se rejoindre en course avant, les 2 joueurs se couchent en position ventrale et rampent jusqu'à ce que leurs mains se rejoignent. De cette position, les deux joueurs sans se lâcher, effectuent ensemble une rotation de 360°, se relèvent et finissent le trajet en marche arrière.



Exercice 2

Si l'on n'y prête pas attention, les joueurs vont directement à la position couchée où les mains se rejoignent. Il faut donc veiller à ce que leur déplacement aille jusqu'au cône pour qu'il y ait action de ramper.

L'enchaînement des exercices 1, 2 et 3 peut se révéler très intense, mais susciter aussi beaucoup de plaisir. Le fait de se relever sans se lâcher oblige les enfants à coopérer et à se parler. Cela va également susciter des moments « drôles » car ils ne vont pas se relever en même temps.

Le fait d'effectuer conjointement un arc de cercle complet va souvent engendrer des chutes. Laissez faire, et au fur et à mesure, amenez les solutions motrices pour que l'arc de cercle soit complet et réalisé sans tomber.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 3

Le trajet est semblable à celui de l'exercice 2, et l'on va modifier un des déplacements.

Déplacements 3 et 4 :

Dès que les enfants ont effectué leur rotation de 360°, ils se relèvent sans se lâcher, se tiennent aux poignets et effectuent un arc de cercle complet en tentant de rester debout face à face, et si possible sans se lâcher.

Une fois le tour complet effectué, ils regagnent leur position de départ en marche arrière.



UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 4

Introduction du ballon (lire les commentaires ci-contre)

Les 2 joueurs sont placés l'un derrière l'autre au niveau du pneu placé derrière le terrain au centre. Le 1^{er} joueur (A) tient un ballon, le 2^e (B) est placé derrière lui dans le pneu de vélo.

A choisit de se diriger vers le plot en plastique de gauche ou de droite, et son partenaire (B) prend position près du plot opposé.

A fait rouler la balle en diagonale vers le plot situé sous l'élastique, et son partenaire court pour la récupérer.

B prend la balle en mains, la lance à A, qui a couru se placer en face de lui.

B court, revient dans le pneu de vélo situé à l'arrière et reçoit la balle lancée par son partenaire. B et A peuvent recommencer avec les rôles inversés.



Exercice 4

Si on se réfère à l'enchaînement de 3 trajectoires de balles, on peut voir l'enchaînement rouler – voler (lancer) – voler (lancer).

Si les joueurs éprouvent des difficultés soit pour attraper des ballons, soit pour comprendre les déplacements qui y sont liés, on peut passer par des phases intermédiaires, qui seraient :

1. Rouler – rouler – rouler
2. Rouler – rouler – voler

Cet exercice peut être joué de manière compétitive groupe contre groupe dans la phase 3 (rouler – lancer – lancer). Le point ne sera accordé que si aucune des 2 balles ne tombe sur le sol.

Le fait de jouer cet exercice de manière compétitive incite les groupes à accélérer la vitesse de transmission des ballons.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 5

Les trajets sont semblables à ceux de l'exercice 4, mais les ballons ne roulent plus, les 3 actions sont effectuées sous forme d'attraper-lancer.

Le 1^{er} joueur (A) choisit le plot en plastique vers lequel il se dirige ; il effectue avant son lancer un rituel de temps sous forme d'un rebond avec le ballon : c'est le signal pour que son partenaire (B) puisse démarrer.

B court se placer à côté du plot face à lui placé sous l'élastique.

Les trois balles sont donc lancées et attrapées.



Pour augmenter de manière conséquente l'intensité de l'exercice et la rapidité des transmissions de balle, il est recommandé que l'exercice s'effectue sous forme de match groupe contre groupe.

La 1^{er} équipe qui réussit X fois cette tâche a gagné.

Exercice 5

Cet exercice propose la phase 4 du développement, où les 3 ballons volent. Ceci peut aussi être la première phase, si le niveau des enfants le permet.

Il est important d'habituer les enfants à respecter des « moments ». Le volley est un sport où les trajectoires durent très peu de temps. Il est donc impératif de déclencher son action rapidement et à bon escient.

Le rituel de temps ici est constitué par un rebond sur le sol, ce qui laisse juste le temps à l'autre joueur de rejoindre le cône ou le plot situé dans la diagonale.

Veillez à ce que tous les lancers s'effectuent du bas vers le haut.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 6

Il s'agit d'une extension de l'exercice 5.

Les actions sont semblables, mais le joueur qui reçoit la balle dans le pneu de vélo la lance le plus haut possible à l'intérieur du terrain, et son partenaire doit l'attraper.



Si aucune des balles lancées ne tombe sur le sol, un point est accordé à l'équipe.

On joue groupe contre groupe.

Le 1^{er} groupe à 3, 4 ou 5 points (suivant la qualité des joueurs) a gagné.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 7 : vers le jeu de manière plus explicite

Au départ, les 2 joueurs sont placés l'un derrière l'autre au niveau du pneu posé hors terrain.

Le 1^{er} joueur (A) choisit de se diriger vers le plot de gauche ou de droite, et son partenaire (B) prend la position opposée.



A effectue le rituel de temps : il fait rebondir la balle, et B démarre pour se placer en face de lui à côté du plot placé sous l'élastique. Là, il reçoit la balle lancée par son partenaire.

Dès que B a rendu la balle à A, il quitte sa position et va se placer où il veut dans l'autre demi-terrain (de l'autre côté de l'élastique).

A joue vers B, qui doit attraper cette trajectoire de balle qui passe au-dessus de l'élastique supérieur.

Idéalement, il faudrait que la balle imite une passe haute et soit lancée au départ du front.

Exercice 7

Cet exercice est décisif quant à la compréhension préalable de jouer en 3 contacts. Ce n'est pas si évident que cela à comprendre pour certains enfants. N'hésitez donc pas à passer un peu plus de temps sur ce jeu jusqu'à ce que ce soit évident de comptabiliser les trajectoires de balle.

Plusieurs joueurs vont « simplifier » l'exercice en se dirigeant toujours sur le cône de gauche ou de droite. Soyez donc attentifs à ce que les 2 items apparaissent car, dans le jeu proposé, les 2 aspects devront être vécus.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 8

Extension de l'exercice 7 :

Le rituel technique se poursuit :

Dès que A a joué au-dessus de l'élastique vers B, il traverse à son tour et se place juste de l'autre côté de l'élastique.

B lance la balle vers A, qui la lui rend.

A change à nouveau de demi-terrain.

B va à son tour jouer au-dessus de l'élastique avec le rituel suivant : lancer la balle pour lui-même et effectuer une frappe à deux mains imitant la passe haute.



Exercice 8

À partir de cet exercice, on peut doucement commencer à intégrer le geste technique de la passe haute. Celui-ci pourrait être joué directement sur le dernier lancer, mais cet élément, s'il est une exigence, va laisser plusieurs enfants sur le côté, car c'est encore inatteignable pour eux.

L'exercice tel qu'il est présenté sur la séquence vidéo montre une situation intermédiaire, où la passe haute est effectuée après l'arrêt de la balle.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 9

Il s'agit de l'exercice 8 sous forme de jeu.

On peut différencier les contacts qui sont joués de l'autre côté de l'élastique suivant les niveaux individuels des enfants ou suivant l'homogénéité du groupe :

- Une balle jouée en passe haute
- 2 balles jouées en passe haute
- Aucune balle jouée en passe haute



Exercice 9

C'est un exercice-synthèse où les exigences de réalisation technique doivent être différenciés suivant les joueurs ou les groupes de joueur.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 10

Le pré-match : exercice-jeu de collaboration à 3

1 joueur est responsable de la mise en jeu. 2 joueurs sont placés côte à côte de l'autre côté de l'élastique. Le terrain peut avoir jusqu'à 6m de large et 4 à 5m de profondeur suivant la force des enfants et suivant le rituel technique demandé.

Le service, la mise en jeu, peut s'effectuer en passe haute, avec une balle lancée par le bas à 2 mains ou par un *throw in* (une rentrée de football), ou encore avec un lancer à une main par le haut (comme vous pouvez le voir sur la vidéo). Le serveur (S), celui qui met la balle en jeu, lance la balle au-dessus de l'élastique vers le joueur de gauche (A) ou de droite (B).

Supposons que le joueur B attrape la balle. Celui qui ne réceptionne pas ce ballon, en l'occurrence A, doit courir et toucher l'élastique du bas.

Il y a ensuite 3 contacts entre ces 2 joueurs : dans l'exemple, B lance vers A ; celui-ci rend la balle à B, qui va jouer la balle au-dessus de l'élastique vers S. Le 3^e contact est joué sous la forme d'un attraper-lancer qui imite la passe haute. Ce lancer doit être attrapé par le joueur qui a mis la balle en jeu (S).



On peut jouer avec des groupes de 3, 4 ou 5 joueurs suivant le rapport entre l'espace disponible et le nombre effectif de joueurs.

Les rotations peuvent s'effectuer comme ceci : celui qui a joué la balle au-dessus de l'élastique devient le serveur, et celui-ci joue dans le duo qui effectue le rallye en 3 contacts.

Exercice 10

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 faut favoriser l'efficacité du jeu sans ballon. Lire la trajectoire de la mise en jeu doit faire bouger les 2 joueurs.

Idéalement, il faudrait que le joueur qui ne reçoit pas la balle ait touché l'élastique avant que le réceptionneur n'attrape le ballon.

Les rotations ne doivent pas devenir une source d'arrêt dans l'exercice. Suivre sa balle est somme toute assez logique, mais il faut insister sur le fait que le serveur coure et traverse l'élastique dès qu'il a mis la balle en jeu, de manière à ce qu'il soit directement prêt pour constituer un nouveau duo avec son partenaire.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Jeu 1

Ce jeu se joue 2 joueurs contre 2 joueurs.

Le service se joue soit via un *throw in*, soit par un lancer par le haut à un bras, mais on peut effectuer des mises en jeu plus simples si cela se révèle trop compliqué pour l'une ou l'autre individualité.

3 contacts sont obligatoires.

Celui qui n'attrape pas le ballon mis en jeu doit toucher l'élastique du bas en se dirigeant tout droit perpendiculairement au filet. Il y a échange de balle entre les 2 joueurs.

Le 3^e contact est un attraper-lancer et la balle doit passer au-dessus de l'élastique supérieur.

Dès que cette action collective est réussie, les 2 joueurs doivent se claquer dans les mains et changer de place : le joueur situé à droite va à gauche et vice versa.



L'équipe adverse poursuit le rallye suivant les mêmes principes.

Le point est accordé si la balle touche le sol dans l'espace limité par les lignes du terrain.

Il y a faute si la balle tombe en dehors de l'espace de jeu ou si la balle passe en-dessous de l'élastique supérieur.

Jeu 1

Ceci doit être une règle. Si vous ne l'imposez pas, le jeu va perdre beaucoup en intensité et va entraîner une certaine paresse dans la lecture de trajectoires.

Même si la remarque suivante ne devrait pas constituer une règle ou un arrêt du jeu, il est opportun d'inciter le passeur (2^e contact) à se placer derrière l'attaquant (3^e contact) avec les paumes des mains vers le haut, et son partenaire se retourne et lui claque dans les mains. Dans le volleyball, ce mouvement s'appelle la couverture de l'attaquant.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Jeu 2

Ce jeu se joue 2 joueurs contre 2 joueurs.

Le service se joue soit via un *throw in*, soit par un lancer par le haut à un bras, mais on peut effectuer des mises en jeu plus simples si cela se révèle trop compliqué pour l'une ou l'autre individualité.

3 contacts sont obligatoires.

Celui qui n'attrape pas le ballon mis en jeu doit toucher l'élastique du bas en se dirigeant tout droit perpendiculairement au filet.

Il y a échange de balle entre les 2 joueurs.

Le 3^e contact est effectué au moyen d'une frappe à 2 mains ou une passe haute et la balle doit passer au-dessus de l'élastique supérieur.



Dès que cette action collective est réussie, les 2 joueurs doivent se claquer dans les mains et changer de place : le joueur situé à droite va à gauche et vice versa.

L'équipe adverse poursuit le rallye suivant les mêmes principes.

Le point est donné si la balle touche le sol dans l'espace limité par les lignes du terrain.

Il y a faute si la balle tombe en dehors de l'espace de jeu ou si la balle passe en-dessous de l'élastique supérieur.

On peut jouer de manière différenciée. Autrement dit, les duos peuvent jouer l'un contre l'autre en utilisant un rituel technique différent suivant leur niveau.

On peut aussi modifier les dimensions du terrain : raccourcir le terrain si les joueurs ont moins de force ou l'agrandir s'ils peuvent jouer le jeu avec un terrain plus spacieux.

UNE COLLABORATION ENTRE :

