



LE VOLLEY-BALL À L'ÉCOLE



UNE COLLABORATION ENTRE :





Les 3 séances sont articulées autour d'un thème majeur. La séance 1 est axée autour du travail de la main.

La frappe chez les enfants de cet âge, et singulièrement chez les filles, n'est pas quelque chose de naturel. De nombreux défauts vont apparaître, comme l'absence d'armé, d'ouverture du corps au niveau des membres inférieurs, ou une trop petite surface de contact de la main (de nombreux enfants collent leurs doigts pour frapper la balle, ce qui est néfaste au niveau de la maîtrise de la direction qu'on veut imprimer au ballon).

Le type de ballon à utiliser est évidemment très important. Il faut que le ballon ait un toucher agréable et qu'il soit léger. On peut aussi utiliser d'autres types de ballons qui vont permettre aux enfants les plus faibles d'appréhender le phénomène de la frappe, comme des ballons de baudruche ou des balles de plage.

Il faut lire la vidéo aussi comme un idéal vers lequel il faut tendre. Il est évident que, dans le cadre de l'école, les enfants ne peuvent pas atteindre en 2 ou 3 leçons le niveau que vous allez voir sur les vidéos. Mais cela vous permet d'avoir un bon exemple de ce qui doit être réalisé au niveau technique dans le cadre d'un cycle de leçons sur le volley. L'idée est d'appréhender globalement ces choses et de les présenter, certainement sous la forme de jeux.

Dans le cadre de l'échauffement ou dans les activations, on a aussi proposé 3 compléments différents qui peuvent être intéressants :

- La 1^{ère} séance est axée sur le travail de la main.
- La 2^{ème} séance est axée sur l'élan et la battue.
- La 3^{ème} séance est axée sur l'armé du bras.

Ces parties sont évidemment essentielles, et les exercices proposés et les extensions que nous allons vous soumettre dans la colonne de droite permettent de varier un maximum vos séances.

Vous verrez sur la vidéo que les élastiques remplacent les filets. Il est évident qu'avec un groupe plus grand, il suffit de placer les élastiques perpendiculairement au filet pour avoir l'espace suffisant pour jouer et que chaque enfant soit en activité.

UNE COLLABORATION ENTRE :



SÉANCE 1 : séance où l'accent est mis sur le travail de la main

Exercice 1

2 joueurs sont côté à côté. Un ballon de volley est posé sur un marque-sol à droite du pneu pour les droitiers, à gauche pour les gauchers. Le pied gauche est dans le pneu, le droit hors du pneu en arrière.

Le joueur A frappe la balle de telle manière qu'elle puisse rouler sur le sol.

Son partenaire la suit et arrête la balle. En passant sous l'élastique, il frappe de la même manière le ballon de plage suspendu par une corde à l'élastique du bas.

Il faut bien faire en sorte que la surface de la main soit grande et que cette main aille sous le ballon de plage pour qu'il puisse revenir à sa position initiale.



Exercice 1

Il est important de placer les repères moteurs que constituent les pneus de vélo et les marque-sol pour que l'enfant ait la sensation de l'ouverture du corps dans les membres inférieurs, et aussi que la balle ne soit pas en face de lui mais bien dans son espace droit pour les droitiers ou gauche pour les gauchers.

Beaucoup d'enfants restent fermés, et s'il n'y avait pas ces repères, en plaçant la balle devant eux, il n'y aurait pas du tout d'amplitude de mouvement de bras.

Les ballons de plage peuvent être remplacés par des balles de plastique placées dans des filets à ballons, par exemple. L'idée est qu'il y ait un transfert entre faire rouler la balle et la position de la main sous le ballon.

Toutes ces frappes du bas vers le haut ne constituent pas un service bas mais bien une simulation du geste d'attaque. Au lieu que la main chapeaute la balle, elle est en-dessous de la balle. Pour l'enfant, il s'agit du même mouvement, de la même sensation au niveau du contact main-ballon. Simplement, c'est plus facile d'appréhender ce geste en soulevant la balle qu'en la faisant descendre comme on le verra plus loin dans les séances.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 2

Même position pour le joueur qui va frapper la balle. Le 2^e joueur, le partenaire est placé juste devant l'élastique.

Le joueur qui frappe la balle doit le faire de telle manière que la balle passe sous les jambes de son partenaire.

Celui-ci se retourne et attrape la balle qui vient de passer entre ses jambes.

Même tâche avec le ballon de plage, où le joueur doit frapper sur le ballon de plage, qui passe ainsi au-dessus de l'élastique.



Exercices 2 et 3

Dans ces exercices, le joueur qui doit récupérer la balle a un peu d'avance par rapport à la trajectoire. Simplement, ceci va permettre d'enchaîner les frappes de manière beaucoup plus soutenue, et en même temps, donner un objectif plus ludique.

Tout est évidemment possible et envisageable à ce niveau.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 3

C'est le même principe, mais le joueur qui est sous l'élastique est en position de 4 pattes, et lorsque la balle arrive, il peut bouger de telle manière à ce qu'il se mette en position de chute faciale et que la balle passe « en-dessous du pont ».

Ce joueur quitte sa position et arrête la balle frappée par son partenaire, puis la renvoie également par une frappe où la balle roule sur le sol pour revenir à son point de départ.



UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 4

L'exercice se joue par 2. Un joueur est en couché dorsal, bras tendus à la verticale. Les deux mains sont de part et d'autre du ballon (latéralement). La tête est orientée dans la direction où la frappe va être jouée.

Le 2^e joueur doit fléchir les jambes et effectuer une frappe où la main vient se positionner en-dessous du ballon pour qu'il puisse franchir l'élastique.

Les 2 joueurs suivent ce ballon. Il y a changement de rôle de l'autre côté, où se trouve un 2^e ballon.

Ensuite, chacun des 2 joueurs va replacer un ballon dans le pneu avant de recommencer la même tâche.



Exercice 4

Cette position est particulièrement intéressante à partir du moment où le joueur en vient à appréhender le fait qu'il faut placer la main sous la balle. Il est très utile, dans un 1^{er} temps, de placer un obstacle à franchir (ici, il s'agit d'un élastique) afin que la balle ne soit pas frappée avec la main sur le côté mais bien avec la main sous la balle. Il est aussi recommandé de bien montrer que les doigts doivent être ouverts pour augmenter la surface de contact entre la main et le ballon.

Sur la vidéo, vous pouvez voir qu'il faut insister sur le fait que les enfants fléchissent (souvent, vers 10-11 ans, ça a déjà malheureusement disparu).

Le fait d'amener les 2 joueurs à bouger permet à chacun de prendre conscience qu'on doit frapper avec une certaine intensité et avec une certaine hauteur pour ne pas que ça devienne rapidement plutôt de l'athlétisme qu'un jeu avec le ballon.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 5

L'exercice commence d'abord par un échange de balles entre les 2 joueurs. Les 2 ballons sont posés sur le sol. Chacun des 2 frappe la balle de manière à ce qu'elle roule vers le partenaire.

On redépose le ballon dans le pneu et un des 2 joueurs vient rejoindre son partenaire pour effectuer le même enchaînement que dans l'exercice 4 (couché dorsal, frappe par le bas au-dessus de l'élastique, changement de rôle de l'autre côté et chacun des joueurs repositionne un ballon dans un des 2 pneus).



Exercice 5

Cet exercice peut évidemment être joué par 3 ou 4 joueurs s'il y a un problème de nombre de ballons ou un problème d'espace. L'exercice se fait comme cela sous la forme d'un passé-suivre où chacun suit son ballon.

L'idée est de réenclencher les 2 frappes vues jusqu'à maintenant : la frappe pour que la balle roule sur le sol et la frappe qui soulève le ballon et l'amène au-dessus de l'élastique.

Il est assez facile avec ce type d'exercice de le présenter sous forme de jeu avec une intensité assez grande si le nombre de points à acquérir est bas.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 6

Successivement, les duos vont effectuer 4 frappes sur le même modèle.

Sur le 1^{er} pneu placé face au mur, le joueur en couché dorsal a la tête orientée vers le mur ; la balle est frappée vers cet obstacle et est ramenée dans le pneu.

Le 2^e ballon est frappé au-dessus de l'élastique. Notez que les joueurs changent de rôle après chaque frappe).

Le 3^e ballon est frappé au-dessus de l'élastique mais dans l'autre partie du terrain.

Le 4^e ballon est frappé contre l'autre mur à l'instar du 1^{er} ballon.



Exercices 6 et 7

Il est utile évidemment de multiplier le nombre de frappes afin que les enfants puissent, progressivement, se sentir compétents.

Le fait d'avoir la tête orientée vers la direction du ballon n'est pas capitale en soi ; simplement, le fait d'avoir le corps de l'enfant à côté de soi entraîne le fait que les frappes sont effectuées avec l'ouverture du corps nécessaire pour avoir une amplitude suffisante dans le mouvement de bras qui précède la frappe.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 7

C'est l'exercice 6 sous forme de jeu. Le 1^{er} duo qui a remis les ballons en place et qui revient se positionner dos contre dos sous l'élastique gagne.

Il y a 4 frappes. Les jeux sont donc très courts et très intenses.

On peut observer que, quand on met l'intensité de la compétition, les frappes perdent en qualité, ce qui est tout à fait normal.



L'exercice 7 est simplement l'exercice 6 sous forme de jeu en utilisant les paramètres du mur.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 8

L'exercice s'effectue de part et d'autre des élastiques. Comme vous pouvez le voir sur la vidéo, les joueurs doivent lâcher le ballon, c'est-à-dire laisser tomber le ballon (et non le claquer sur le sol ou encore moins le lancer), fléchir les jambes en même temps que la balle descend, et remonter en même temps que la balle remonte.

Les pneus servent de repères moteurs pour qu'ils aient bien le pied droit derrière le pneu et le gauche à l'intérieur ; les hanches sont orientées vers la diagonale.

L'exercice consiste en 2 frappes successives, une vers le mur et l'autre où les enfants jouent au-dessus de l'élastique. Ceci permet de ne pas perdre de temps à courir après les ballons ; on intensifie de la sorte le nombre de contacts-ballon/minute.

Une frappe vers le mur, puis enchaîner avec une frappe court au-dessus de l'élastique.

Les ballons sont récupérés par les partenaires.



Exercice 8

Avec cet exercice, on arrive à une autre dimension de la frappe, c'est-à-dire que la frappe va être jouée suite à un rebond.

3 pièges sont à éviter :

- Que l'enfant fasse rebondir la balle entre ses pieds et non à sa droite (ou à sa gauche s'il est gaucher) – c'est pour cela qu'il est utile de garder le pneu de vélo, qui permet d'empêcher cela et d'avoir la position pied gauche dans le pneu et pied droit en dehors, que l'on va retrouver tout au long des 3 séances, d'ailleurs, en ce qui concerne le développement de l'attaque.
- Que les ballons ne rebondissent pas suffisamment : il faut qu'ils atteignent la bonne hauteur.
- Que le ballon ait une trop grande énergie : il ne peut pas rebondir trop haut, donc il faut empêcher que l'enfant lance ou, pire, claque la balle avant le rebond – il doit seulement le lâcher.

L'idée n'est pas du tout de faire de ces séances des séances techniques, loin de là, mais il faut placer l'exigence au niveau des conditions pour que la technique puisse au moins s'installer : le rebond doit être géré de cette façon. Il faut être relativement intransigeant au début, puis les enfants vont prendre l'habitude d'effectuer ce rituel moteur pour pouvoir envisager cette frappe, qui est un transfert direct vers l'attaque.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 9

Il s'agit d'un jeu-synthèse. Chaque duo doit effectuer 3 frappes.

1^e frappe simultanée : les 2 joueurs frappent leur balle qui roule sur le sol (il y a donc échange de ballons).

2^e frappe simultanée : il s'agit cette fois de 2 actions de frappe après un rebond, comme décrites dans l'exercice 8 (descendre avec la balle, remonter avec la balle et frapper la balle au-dessus des élastiques) ; ensuite, on replace le ballon dans le 1^{er} pneu.

Les 2 joueurs se retournent et effectuent chacun une frappe de nouveau suite à un rebond vers le mur.

Les balles sont redéposées dans le pneu, et les 2 membres de l'équipe sprintent pour se positionner en couché ventral face à face sous l'élastique, et ils effectuent une double rotation sur le sol à 180°. Les mains se tiennent pendant la rotation.

La 1^e équipe qui a effectué tout cet enchaînement est l'équipe gagnante.



UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 10

Les 2 joueurs sont face à face. Le joueur A est en écart des pieds autour du pneu de vélo. À partir de cette position, il lance la balle du bas vers le haut à son partenaire, qui arrête le ballon.

Celui-ci lui renvoie par le même lancer, et le joueur doit effectuer une manchette, qui doit être attrapée par l'émetteur du lancer.

Celui-ci court, quitte l'élastique et se retrouve à côté du pneu.

Le joueur qui a effectué la manchette court, passe sous le filet et doit essayer d'attraper la frappe par le bas réalisée par son partenaire.

Suivant la qualité des enfants, inciter à ce qu'ils attrapent la balle directement ou après un rebond, ou se contenter simplement que la balle passe au-dessus de l'élastique.



Exercices 10 et 11

Il est très utile de proposer des exercices où les enfants peuvent réutiliser ce qu'ils ont appris dans le courant de la séance, et de le faire sous forme de jeu. C'est une bonne occasion de voir où chacun en est, et ça vous permet aussi d'établir des groupes de niveaux. Ainsi, il est certain, par exemple, que les enfants qui ne réussissent jamais tel type de frappe ne vont pas l'utiliser dans le jeu, parce que ce serait un blocage dans leur plaisir d'appréhender cela.

Il est assez simple de différencier ces 3 frappes dans l'ordre de difficulté croissant :

- frappe où l'enfant fait rouler la balle
- frappe contre un mur
- frappe au-dessus de l'élastique

On peut faire groupe contre groupe avec des joueurs qui jouent les 3 frappes, 2 frappes ou une seule frappe.

Il n'y a pas de nouveauté concernant les exercices 10,11 et 12 qui clôturent la séance, mais simplement un rappel d'une autre technique au cas où les enfants l'auraient déjà appréhendée. Ainsi, il y a un exemple d'exercice où on intègre la manchette et un exemple d'exercice où on intègre la passe haute. Ces autres techniques permettent aux enfants d'exercer la mémoire de leur corps et d'amener doucement l'idée que le volley est un sport collectif où il y a échange entre les joueurs.

Il faut bien veiller à différencier les exigences en fonction des niveaux. Sur la vidéo, vous avez le niveau maximum que l'on peut atteindre à cet âge, et vous pouvez descendre vous-mêmes les exigences techniques en fonction de la réalité de votre groupe-classe.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 11

Il s'agit d'un jeu basé sur l'exercice 10.

Il y a 2 pneus de vélo, qui sont des repères moteurs pour le service. Les joueurs choisissent le pneu qu'ils veulent pour effectuer leur frappe par le bas.

Le nombre de points à acquérir est de 5.

Sur la vidéo, vous voyez que les balles doivent être attrapées parce qu'ils ont une relative maîtrise de la frappe, mais on peut aussi compter les points uniquement sur le nombre de services qui passent au-dessus de l'élastique.



UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 12

Il s'agit aussi d'un jeu qui intègre la passe au lieu de la manchette.

Le joueur qui a un pied dans le pneu lance la balle pour lui-même et effectue une passe haute vers son partenaire.

Le joueur placé près de l'élastique renvoie la balle sur le même rituel technique.

Celui qui reçoit le ballon effectue la frappe et le joueur placé près de l'élastique traverse et doit récupérer la frappe par le bas réalisée par le joueur.

C'est le même principe : la 1^e équipe qui a 5 points, quelle que soit l'exigence, a gagné.

C'est intéressant de placer les pneus à différentes distances et de laisser le choix aux joueurs de l'endroit où ils effectuent leur frappe.



UNE COLLABORATION ENTRE :



**FEDERATION
VOLLEY**
WALLONIE-BRUXELLES

