



LE VOLLEY-BALL À L'ÉCOLE



UNE COLLABORATION ENTRE :





L'accent est placé en début de séance sur la battue d'attaque. Celle-ci s'effectue en 2 temps : d'abord l'appui droit, puis l'appui gauche pour les droitiers, et l'appui gauche puis le droit pour les gauchers.

Outre le fait de l'apprendre en 2 temps (c'est la battue la plus classique, mais il y en a d'autres dans le domaine du volleyball), ce qui est capital, et qui sera transposable à d'autres sports, c'est qu'il doit y avoir, au départ de l'élan, un grand écart entre les 2 appuis, et ce grand écart doit se retrouver à la fin. On parle, pour la facilité de compréhension, de partir avec une « grande base » et de finir la battue avec une « grande base », ce qui favorise l'ouverture du corps et une espèce de position en X qui permet de frapper avec plus de force dans le ballon.

UNE COLLABORATION ENTRE :



SÉANCE 2 : l'accent est placé sur l'élan et la battue.

Echauffement collectif

Une multitude de pneus de vélo sont dispersés sur un espace donné en fonction du nombre d'enfants présents.

L'idée est que chacun puisse courir en dehors des pneus de vélo (éviter de tourner en rond, de suivre le copain, ...) avec de multiples changements de direction, en lignes brisées et en lignes courbes.

Au signal d'un élève ou du professeur, il y a une tâche motrice à exécuter.



Ce matériel des pneus de vélo est utile à bien d'autres égards que celui présenté dans cette séance. Nous préférons de loin les pneus de vélo aux cerceaux, car ils ne glissent pas et correspondent à l'écart standard qu'il devrait y avoir entre 2 appuis dans de nombreux sports, et ils ont l'avantage de ne rien coûter (il suffit d'en demander aux marchands de vélos, qui vous les céderont gracieusement et seront d'ailleurs contents de le faire).

Ce type d'échauffement est un échauffement de type chaos, c'est-à-dire que vous n'avez pas la maîtrise complète des déplacements des enfants. Donc il vaut mieux le faire quand vous connaissez bien votre groupe. Si c'est un groupe difficile, il faut évidemment mettre quelques règles en place afin qu'ils n'entrent pas en collision les uns avec les autres.

Le fait de devoir éviter les pneus permet de multiples changements de direction, ce qui est très utile dans le cadre du volleyball, où les déplacements en lignes droites sont très peu nombreux et, en tout cas, sont très courts au niveau de la distance à franchir.

Ce type d'échauffement favorise aussi l'utilisation de la mémoire, puisqu'il propose des exercices isolés, puis un exercice-synthèse.

Il faudra demander aux enfants de retenir l'ordre dans lequel ils doivent effectuer les déplacements avec leur corps.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 1

Il s'agit, au signal, de simplement se placer en appuis de part et d'autre du pneu. On va orienter progressivement les choses pour que ce soit le pied gauche qui soit devant et le pied droit qui soit derrière, avec une position diagonale par rapport au pneu.

Cette position est constituée de ce qu'on appelle une « grande base », c'est-à-dire un grand écart de pieds entre l'appui gauche avant et l'appui droit arrière (et l'inverse pour les gauchers).

À partir de cette position, on va demander aux joueurs de quitter la position et d'y revenir, en faisant se toucher les 2 pieds au-dessus du pneu, puis en revenant à la position initiale.



UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 2

L'organisation est la même.

À partir de la position écartée autour du pneu, on va demander aux joueurs de quitter la position et d'y revenir, en faisant se toucher les 2 pieds au-dessus du pneu puis en revenant à la position initiale.



UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 3

À partir de la position en écart des pieds autour du pneu, en diagonale pied gauche devant, pied droit derrière, inverser la position, c'est-à-dire ramener le pied droit devant et le pied gauche derrière (c'est plus facile en plaçant les mains aux hanches), puis revenir à la position initiale (aller-retour).

Dès que ce double mouvement est effectué, les 2 pieds se touchent au-dessus du centre du pneu.

Ensuite, les joueurs poursuivent leur course jusqu'au signal suivant.



UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 4

Au signal, placer le pied gauche au milieu du pneu.

Ensuite, quitter le pneu en effectuant un élan-battue (le 1^{er} appui qui touche le sol est le droit, puis le pied gauche suit, en faisant en sorte que l'écart des pieds du départ soit le même à l'arrivée).

Il s'agit donc du principe de la battue d'attaque avec un appui en 2 temps (droite-gauche) et avec un grand écart entre les pieds.

On peut demander de décoller légèrement du sol ou non.

Une extension possible : reculer les appuis puis partir, en s'assurant ainsi que l'écart soit suffisant.



UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 5

Il s'agit d'une synthèse des 4 premiers exercices.

- Double mouvement de recul de la hanche au départ de la position pied gauche devant
- Les 2 pieds se touchent au-dessus du centre du pneu.
- Sortir du pneu de telle manière qu'on revienne avec pied gauche au milieu du pneu et pied droit derrière
- Enchaîner avec une battue droite-gauche (l'inverse pour les gauchers)



UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 6

L'exercice est montré ici avec des tapis de 2m*1m. On peut cependant très aisément utiliser un autre matériel.

L'idée est d'avoir un grand écart au départ de l'exercice, pied gauche sur le tapis et pied droit dehors.

À partir de cette position, on effectue une battue droite-gauche. Le pied gauche est ainsi en dehors du tapis, tandis que le pied droit reste sur le tapis.

Ce sont les dimensions idéales pour les joueurs de cette taille.

Le but est seulement d'amener les enfants à effectuer une battue en 2 temps qui se termine avec une « grande base » (grand écart entre les deux pieds).



Exercice 6

Si vous ne disposez pas de tapis en suffisance, vous pouvez soit utiliser les lignes existantes sur le sol, soit placer des plots délimitant la zone de départ et d'arrivée, ou encore placer des repères à la craie.

Le fait d'utiliser des repères permet aux joueurs de se rendre compte aussi bien de l'espace qu'il faut franchir que de la position de départ et d'arrivée (« grande base »).

UNE COLLABORATION ENTRE :



Ajout de perturbations motrices

Exercice 7

On va à présent ajouter une perturbation motrice avant d'effectuer la battue d'attaque.

Ici, les joueurs sont à droite du tapis. Ils doivent effectuer un petit saut et un quart de tour pour revenir dans la position initiale de l'exercice 6, c'est-à-dire le pied gauche sur le tapis et le pied droit derrière, et de cette position, effectuer la battue d'attaque droite-gauche qui se termine par un saut.



Les exercices 7 à 11 donnent quelques exemples d'actions motrices précédant l'élan et la battue d'attaque.

3 « portes d'entrée » sont proposées :

- Passer d'une position de fermeture à une situation d'ouverture du corps
- Limiter le temps de contact avec le sol entre 2 sauts
- Revenir à la position initiale après un mouvement lié à l'instabilité (exemple : roulade)

Il faut principalement repérer les enfants qui ne finissent pas avec une « grande base ». Certains vont ramener le pied gauche après le pied droit, ou, pire encore, l'amener à côté du pied droit, ce qui, à terme, amènera une attaque dite d'épaule.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 8

Toujours dans la même idée, les joueurs partent les 2 pieds sur le tapis, mais ils vont maintenant effectuer un saut à 180°, et suite à ce demi-tour, revenir à la position pied gauche - pied droit à cheval sur le tapis et enchaîner avec la battue d'attaque et le saut.



UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 9

Se placer à l'opposé du tapis, les 2 pieds en dehors.

Effectuer une roulade avant, puis un demi-tour et enchaîner avec la battue d'attaque.



UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 10

La roulade s'effectue maintenant dans le même sens que la battue d'attaque.

Pendant la rotation de la roulade, les joueurs plient le genou de la jambe droite et se redressent en amenant le poids du corps sur leur jambe gauche.

À partir de cette position, ils enchaînent avec la battue droite-gauche.

L'idée ici est d'enchaîner très rapidement les 2 actions motrices.

Pendant la phase où leurs appuis ne sont plus connectés avec le sol, ils doivent réussir à les positionner de telle manière que l'enchaînement soit rapide.



UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 11

Démarrer par un saut pieds joints en longueur (le plus long possible).
De cette position, dès l'atterrissage, enchaîner avec un demi-tour, prendre la position pied gauche sur le tapis, pied droit derrière et enchaîner avec l'élan d'attaque et la battue droite-gauche.
L'idée est que le temps entre les deux sauts soit le plus court possible.



UNE COLLABORATION ENTRE :



Introduction de la balle

Exercice 12

On part seulement de la position finale qui suivrait une battue d'attaque.

L'idée est de lancer la balle avec une hauteur pas trop grande, mais surtout sans aucune longueur de trajectoire.

Le but est de coiffer la balle et de la frapper vers le sol.

La difficulté majeure est de pouvoir lancer à la bonne distance. Il y a des repères moteurs pour que les enfants puissent y arriver.

Sur la vidéo, vous voyez les bons armés (c'est évident qu'il faut un certain temps pour maîtriser cette réalisation technique).



Frapper la balle n'est pas une action naturelle, singulièrement chez les filles. Dans ce cadre, il ne faut pas s'étonner que les frappes soient effectuées « sans violence ». D'un point de vue moteur, cela se manifeste de différentes manières :

- Pas (ou quasiment pas) d'armé
- Raccourcissement du bras
- Frappe doigts fermés
- Absence de frappe (ne faire que toucher la balle)

L'autre problème qui va apparaître est la liaison entre l'espace et le temps. Il ne faut pas craindre d'effectuer des allers-retours entre les situations proposées aux exercices 12 et 13. Dans un 1^{er} temps, il est impératif de limiter au maximum les risques liés à un mauvais lancer. Pour ce faire, on va éliminer la composante de la longueur de la trajectoire et on va imposer un rituel de temps qui permet aux joueurs de savoir à quel moment il peut déclencher son élan.

Un 3^e élément est de bien différencier les niveaux individuels. On va les catégoriser en 3 groupes :

- Ceux qui frappent la balle sans mouvement
- Ceux qui frappent la balle avec élan mais pas de saut
- Ceux qui frappent la balle avec élan et avec saut

Ainsi, vous gardez pour chacun une bonne dynamique du plaisir.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 13

L'étape suivante est celle où l'on introduit en plus la battue d'attaque.

Les joueurs démarrent en position de départ de l'autre côté du tapis.

Le lanceur effectue un rebond (déclencheur pour le joueur qui attaque) et lance la balle. Ceci est un rituel de temps qui permet au joueur de savoir quand la balle va être lancée.

Ensuite, il effectue la battue droite-gauche et frappe la balle sans sauter. Il faut une certaine pratique avant que le rituel de temps s'installe et que les lancers soient joués à la même hauteur.

Ce type d'activité de frappe demande d'avoir de la patience avec les enfants de cet âge.



UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 14

Il n'est pas obligatoire que chaque enfant puisse réussir cet exercice ; ce n'est pas toujours accessible. Mais vous avez ainsi l'évolution en 3 étapes :

- D'abord sans déplacement
- Ensuite avec le déplacement de l'élan et de la battue sans le saut
- Enfin l'attaque effectuée en sautant

Vous voyez qu'il n'y a aucune contrainte liée à un filet, l'idée étant de pouvoir « chapeauter » la balle après un élan qui se finit avec un écart de pieds (ce que tous les joueurs n'effectuent pas comme vous pouvez le voir sur la vidéo).



UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 15

C'est un jeu par 3, 4 ou 5 qui reprend les éléments abordés précédemment.

L'exercice débute par une frappe d'attaque jouée par le bas.

Cette balle doit être attrapée directement ou après un rebond.

Le joueur qui attrape la balle la lance à un lanceur qui est placé sur un repère.

Cette balle est lancée et l'autre joueur frappe cette balle vers le sol.

Un point est marqué chaque fois que le 3^e joueur attrape la balle après que celle-ci ait touché le sol.

Dans ce cas, l'idée est d'arriver à 5 points, mais on peut modifier et simplifier les règles pour certains joueurs



Exercice 15

Ce jeu peut être joué à différents niveaux (voir ci-avant).

Le grand avantage de ce type de jeux réside dans le fait que les joueurs sont amenés à frapper successivement la balle du bas vers le haut et du haut vers le bas. Ils comprennent ainsi intuitivement qu'il existe un transfert direct entre les 2 frappes.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 16

Il s'agit du même type de jeu, on va juste ajouter un élément technique supplémentaire :

Au préalable, la balle doit être lancée vers le joueur qui est sur le tapis, et celui-ci la rend en effectuant une manchette.

Si le ballon est attrapé par le lanceur, il le donne au lanceur (ou le passeur, si vous voulez) et part pour attraper la balle attaquée. Le lancer du joueur 2 permet l'attaque vers le sol, et cette balle doit être attrapée après un rebond. Donc manchette, on attrape la balle, un rituel de temps (faire rebondir la balle), la lancer, le joueur attaque et la balle doit être attrapée après rebond.

Même principe : chaque double balle attrapée vaut un point, et la 1^e équipe qui obtient 3, 4, 5, 6 points gagne.

Il est à noter que les balles pour la manchette sont lancées du haut vers le bas, et le lancer qui permet l'attaque, du bas vers le haut (bien faire respecter les types de lancers).



Exercices 16 et 17

À l'instar de la séance 1, nous proposons ici 2 jeux qui, outre l'utilisation de la capacité de frappe des enfants, introduisent de manière ponctuelle les 2 autres techniques que sont la manchette et la passe haute.

L'idée à retenir est quand-même que la frappe reste au centre du jeu.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 17

On va coupler les exercices 15 et 16.

Le jeu commence par la manchette suite à un lancer du haut vers le bas.

Ce joueur qui attrape la balle recule, effectue une frappe d'attaque du bas vers le haut qui doit être attrapée (ici, sans rebond, mais vous pouvez permettre un rebond).

On lance la balle vers le lanceur d'attaque, et l'attaque s'effectue dans le jeu en sautant (mais vous pouvez aussi le faire sans élan et sans saut – souvent, le niveau des enfants est faible).

Le jeu s'effectue avec un quota de points défini. Dès que le quota de 6 points, par exemple, est atteint, le jeu se termine.

On peut aussi jouer au temps, et c'est le meilleur résultat au niveau des points qui gagne.



UNE COLLABORATION ENTRE :



Une autre piste : des jeux individuels en équipe

Exercice 18

Il s'agit d'un autre cycle de jeux d'équipe : c'est l'action des joueurs qui décide des points pour le groupe.

Ici, c'est la phase de préparation aux jeux.

On s'entraîne d'abord à effectuer une frappe du bas vers le haut qui touche le mur et où on doit attraper la balle après un rebond, éventuellement.

Ensuite, un partenaire lance la balle à partir d'un repère donné (sur le film, la ligne rouge), et les attaques s'effectuent en sautant (mais on peut aussi les effectuer sans élan et sans saut).

Il s'agit d'entraîner les joueurs aux tâches qui seront nécessaires pour pouvoir effectuer le jeu décrit ci-après.



Si votre groupe est très orienté vers les aspects liés à la compétition, il est intéressant d'utiliser une approche pédagogique qui passe de la tâche au jeu, puis retourne à la tâche. Autrement dit, on va demander aux compétiteurs de s'entraîner pour gagner le jeu.

Dans les jeux individuels en équipe, il faut veiller à ce que les points comptabilisés le soient pour le groupe et qu'en aucun cas la victoire ne soit liée au fait que chaque enfant réussisse quelque chose. Cela enlève toute pression aux joueurs les plus faibles, et a l'avantage de gratifier les joueurs les meilleurs.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 19

Cet exercice s'effectue sous forme de jeu. Pour marquer un point, il faut enchaîner 2 frappes : d'abord attraper la frappe par le bas qui a touché le mur, puis enchaîner avec une attaque (ici en sautant, mais on peut aussi l'effectuer sans saut).
C'est la 1^{ère} équipe qui a X points qui gagne, ce qui permet à chaque joueur de jouer, même s'il est plus faible.



UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 20

Cet exercice s'effectue sous forme de jeu. Il faut marquer à 2 endroits.

Il s'agit du même jeu que dans l'exercice 19 : il faut enchaîner une frappe par le bas et une attaque – c'est un point marqué ; on peut marquer un 2^e point en allant près de l'élastique, et sur la balle lancée, sans composante de longueur, il faut attaquer au-dessus d'un élastique placé à environ 1,70m de hauteur.

Enchaîner l'attaque, courir, le même lanceur lance la balle (c'est important qu'il n'y ait pas de composante de longueur, que les lancers s'effectuent juste à côté du joueur qui va prendre son élan).

Ce serait bien aussi de matérialiser la position des pieds, soit par des croix à la craie sur le sol, soit avec une ligne de départ où pied gauche et pied droit doivent être de part et d'autre.

L'idée est d'arriver à un quota de points à atteindre par groupe.



Exercice 20

Dans cet exercice, on va aborder pour la 1^e fois le fait d'attaquer au-dessus d'une hauteur. L'introduction de cet aspect, qui sera principalement développé dans la séance 3, aura un impact différent suivant les joueurs : effrayer, freiner, inhiber ou au contraire motiver, galvaniser, ... Il est important de repérer quelle dynamique se met en place chez chacun. D'une manière globale, les garçons seront tentés de montrer leurs forces et les filles auront plus tendance à essayer de ne pas rater.

Vous verrez sur la vidéo que les filles entraînées peuvent très bien frapper aussi fort, voire plus fort que les garçons de cet âge. Ceci ne constitue évidemment qu'un exemple vers lequel il faut tendre. Ce niveau n'est pas atteignable dans le milieu scolaire.

UNE COLLABORATION ENTRE :

