



LE VOLLEY-BALL À L'ÉCOLE



UNE COLLABORATION ENTRE :



**FÉDÉRATION
VOLLEY**
WALLONIE-BRUXELLES





UNE COLLABORATION ENTRE :



SÉANCE 3 : séance où l'accent est mis sur l'armé du bras au niveau de la capacité de lancer

Jeu 1

Les cibles sont accrochées sur un élastique. On peut les confectionner soi-même suivant le modèle qu'on souhaite. On peut aussi y placer de simples feuilles de journaux avec des pinces à linge.

On peut augmenter la longueur de l'élastique en fonction de la taille de la classe pour que les enfants puissent lancer un maximum de ballons.

Des pneus de vélo sont placés en dispersion sur le demi-terrain à différentes distances. Il ne faut pas craindre que les lancers s'effectuent avec une certaine violence.

Ici, les pneus servent de points de repère pour placer le pied gauche devant, et les lancers de balle s'effectuent avec la fermeture du corps en avançant le pied droit simultanément au lancer de la balle de tennis. On peut aussi utiliser d'autres balles, comme celles qu'on trouve dans les piscines de psychomotricité, par exemple, ou des balles de volume handball en mousse.

L'exercice peut consister en de simples tâches ou être effectué sous forme de jeu, avec un quota de cibles à toucher.



Jeu 1

Ce type d'échauffement est utilisable dans l'optique de nombreux sports, comme le handball, le badminton, le tennis, etc.

L'organisation est vraiment dépendante du rapport entre l'espace à votre disposition et le nombre d'enfants du groupe-classe.

L'idée est que les joueurs puissent produire des trajectoires de lancer relativement rapides, ce qui implique à la fois une grande distance entre la position de départ et la cible, mais aussi une attitude motrice d'ouverture et de fermeture du corps.

Le type de balle à utiliser a aussi son importance. Des balles de tennis se trouvent facilement, mais il faut veiller à la sécurité si votre espace de travail est réduit. Veillez simplement à ce que les enfants puissent saisir le volume de la balle aisément à une main pour pouvoir imprimer des vitesses de trajectoires intéressantes.

Au niveau des cibles, vous avez sur la vidéo l'exemple de cibles fabriquées par nos soins, ou de cibles « gratuites » comme de simples feuilles de journaux. Cela peut aussi être des formes géométriques dessinées à la craie sur le mur, etc.

UNE COLLABORATION ENTRE :



FÉDÉRATION
VOLLEY
WALLONIE-BRUXELLES



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES



Jeu 2

Les cibles sont à toucher au départ d'une position à genoux, mais le genou droit et la hanche droite sont reculés de façon à permettre l'ouverture du corps pour lancer. Ici, on le fait sur un tapis, mais ce n'est pas obligatoire, c'est simplement pour le jeu. L'idée est de reculer de plus en plus la position de départ pour inciter les enfants à armer le bras pour lancer les balles.

Ici, dès que 2 cibles sont touchées, on retourne le tapis 3 fois afin d'arriver au-delà de la ligne blanche, comme vous voyez sur la vidéo. Pour la dernière distance, comme elle est plus difficile, on peut demander de ne toucher la cible qu'une seule fois pour gagner.



Jeu 2

Toutes ces positions sont intéressantes car elles impliquent, sans devoir le spécifier, que le corps est ouvert.

UNE COLLABORATION ENTRE :



FÉDÉRATION
VOLLEY
WALLONIE-BRUXELLES



Jeu 3

L'exercice est pareil, simplement, la position de départ des joueurs change. Ici, on démarre d'une position cavalier avec le pied droit sur le sol et le genou gauche sur le tapis.

L'idée est de lancer la balle en rotation, donc le joueur va se retrouver face à la cible en plaçant le poids de son corps sur la jambe droite et en lançant simultanément à la rotation du corps. (Le plus simple est de regarder la vidéo.)



UNE COLLABORATION ENTRE :



Jeu 4

Les tapis sont à bonne distance des cibles. Il faut effectuer l'élan d'attaque (battue droite-gauche) pour sortir du tapis et lancer en mouvement.

L'idée est de prendre beaucoup de vitesse pour que le lancer soit le plus horizontal possible.



Jeu 4

À partir de ce jeu, les prises d'élan se rapprochent de plus en plus de l'attaque en tant que telle. Le fait de lancer en mouvement, et a fortiori en sautant, va impliquer au départ des changements dans l'attitude motrice, car le degré d'attention de l'enfant va se disperser et se focaliser beaucoup plus sur le résultat que sur le comment atteindre le résultat.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Jeu 5

On garde la même organisation que dans le jeu 4. Le lancer s'effectue pendant le saut. Il faut essayer que les joueurs, malgré le saut, gardent la trajectoire horizontale du lancer, ce qui n'est pas simple et qui implique le fait que l'armé soit très bon. Cet exercice peut être réservé à ceux qui peuvent le réussir, et on garde l'exercice 4 pour les autres.



UNE COLLABORATION ENTRE :



Jeu 6

Ce jeu se joue équipe contre équipe (les équipes peuvent être de 4 joueurs sans problème).

L'idée est de toucher les ballons de baudruche ou d'autres types de cibles. La distance peut évidemment varier.

On maintient l'idée de lancer la balle suite à un élan et une battue en 2 temps, avec l'ouverture du corps.

Les joueurs alternent le lancer d'une balle plus petite (style handball ou tennis) avec le lancer d'une balle de type volley à une main.

Il faut toucher la cible avec les 2 types de balles.

Il est plus simple de jouer par équipes et que le nombre de cibles touchées soit compté par équipe et non par joueur.



UNE COLLABORATION ENTRE :



Jeu 7

On joue avec 2 distances différentes.

Le lancer de balle se fait sous forme de throw-in (rentrée de football), uniquement avec les balles de volley d'abord.

Les duos ou trios doivent toucher 2 fois le ballon de baudruche avec la balle de volley après une battue d'attaque et un saut.

Ensuite, il faut réussir à toucher le ballon une fois avec la balle plus petite, le tapis étant placé à une distance plus éloignée de la cible.



UNE COLLABORATION ENTRE :



FÉDÉRATION
VOLLEY
WALLONIE-BRUXELLES



Partie 2 : « attaquer comme les vrais »

Jeu 8

Les joueurs sont face à face de part et d'autre de l'élastique.

Le joueur A lance la balle de volley par le haut suite à un élan droite-gauche (voir exercice 7) et passe en-dessous de l'élastique.

Son partenaire (B) attrape la balle et court se placer à côté de l'élastique.

Le joueur B lance la balle pour le joueur A, qui effectue une frappe d'attaque au-dessus de l'élastique placé à 1,70m de hauteur.

L'idée est de réussir 6 « attaques » par équipe.

Avec des joueurs plus faibles, on peut également permettre que la balle soit attrapée après un rebond.

Ce n'est pas grave si l'élan n'est pas bon et si l'attaque n'est pas « orthodoxe » ; l'idée étant de frapper la balle en essayant de sauter (ou sans sauter pour ceux qui n'y arriveraient pas).



Jeu 8

Dans ce cadre, le transfert possible s'effectue au niveau de la capacité du joueur à armer. Autrement dit, on espère que la distance à franchir avec le lancer incite le joueur à armer son bras, et que ce mouvement, intuitivement, s'applique de la même façon lorsqu'il s'agira de frapper.

Au niveau scolaire, il est clair que le nombre d'heures de pratique est insuffisant pour obtenir un « beau résultat ». L'idée n'est donc pas du tout de réussir une attaque techniquement correcte, mais bien de simplement réussir à frapper la balle au-dessus d'une hauteur d'élastique adaptée à leur taille.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Jeu 9

On entame ici une révision des autres gestes techniques.
Il faut réussir une manchette sur un ballon lancé vers le joueur.

On revient alors à l'exercice 8. Celui qui attrape la manchette va effectuer le lancer par le haut et ainsi de suite.

On peut varier les niveaux, c'est-à-dire qu'au lieu de faire la manchette après le rebond, vous pouvez simplement demander qu'on attrape la balle, ou que la manchette soit effectuée directement, et ainsi différencier les exigences en fonction du niveau des enfants. Il en va de même au niveau de l'attraper du ballon : on peut l'attraper directement, ou simplement après un rebond.

Sur la vidéo, vous voyez l'exercice dans sa version volley, avec des filles qui ont un certain niveau de connaissances.



Jeu 9

Les jeux 9, 10 et 11 supposent que les gestes techniques de la passe et de la manchette aient été abordés préalablement. Retenez que l'on peut utiliser 5 niveaux d'exécution différents :

- Niveau 1 : attraper-lancer la balle
- Niveau 2 : attraper la balle, la lancer pour soi et jouer la technique volley
- Niveau 3 : le(s) rebond(s) qui précède(nt) le contact volley
- Niveau 4 : le contrôle de la balle avec une technique volley + la technique
- Niveau 5 : le renvoi direct

Pour la passe haute, les 5 niveaux peuvent être utilisés.

Pour la manchette, passer uniquement par les niveaux 1, 3 et 5.

UNE COLLABORATION ENTRE :



FÉDÉRATION
VOLLEY
WALLONIE-BRUXELLES



Jeu 10

On remplace la manchette par un échange de passes hautes.

La passe haute effectuée dans l'exemple filmé est réalisée après un arrêt de la balle et un lancer pour soi.

Sinon, le principe reste le même que dans le jeu 9 : le lanceur lance la balle, elle est attrapée et renvoyée en passe haute, puis il y a le lancer, puis l'échange, la traversée de l'élastique et l'attaque sur la balle lancée.

Au niveau de la réalisation de la passe haute, on peut aussi laisser la balle rebondir et jouer en passe haute, ou jouer en passe haute directe suivant le niveau des enfants. Sur la vidéo, vous voyez le niveau le plus bas pour effectuer la passe haute.



UNE COLLABORATION ENTRE :



Jeu 11

On couple les jeux 10 et 11 :

- 1^{er} balle jouée en manchette après un rebond
- la 2^{ème} balle : passe haute sur son propre lancer ;
- la 3^{ème} balle : on remplace les lancers par le haut par une frappe du bas vers le haut qui imite le mouvement d'attaque.

Cet enchaînement peut être différencié au niveau des modalités d'exécution ; le descriptif peut donc être adapté en fonction du niveau des groupes homogènes.

L'idée est de proposer un jeu-synthèse avec une manchette, une passe haute, une frappe, le « chocolat » étant l'attaque au-dessus de l'élastique.



UNE COLLABORATION ENTRE :

