



LE VOLLEY-BALL À L'ÉCOLE



UNE COLLABORATION ENTRE :



LE VOLLEY-BALL À L'ÉCOLE



LA MANCHETTE

SÉANCE 2

Les différents trajets que nous proposons ici avec un matériel simple à acquérir traitent principalement de l'ouverture et de la fermeture du corps dans différentes situations.

Cela passe par des mouvements spécifiques au volley-ball mais aussi par des actions motrices générales telles que franchir un obstacle, par exemple.

Les actions sont présentées avec un petit nombre de joueurs (idéalement des trios, dépendant de l'espace et du matériel à disposition ; des groupes de 4 enfants maximum). Nous pensons qu'il ne faut pas dépasser 1 temps de travail couplé avec 3 temps de repos.

Tous ces trajets peuvent être découpés suivant le niveau global du groupe quant à leur capacité de retenir plusieurs actions à effectuer de suite.

Vous pouvez bien évidemment n'utiliser qu'une partie de ces géographies ou de ces circuits. Il ne s'agit que d'une succession d'exemples à réaliser sur un même module de matériel.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 1

Le déplacement aller-retour s'effectue en 4 temps :

1. Au niveau des 2 plots rouges, le joueur effectue un 8 de telle manière qu'il reste en permanence orienté vers l'élastique.
2. Ensuite, il franchit le trio de pneus tout en restant perpendiculaire à l'élastique.
3. Il touche l'élastique.
4. Il contourne le trio de pneus et franchit les 2 pneus placés côte à côte en étant parallèle au filet ; il revient alors à sa position initiale.



Exercice 1

Le fait d'utiliser un matériel qui peut être franchi ou utilisé de manières différentes sur le trajet aller ou sur le trajet retour est intéressant, car suivant le nombre d'enfants, il permet aussi à certains de pouvoir éviter un mobile qui vient dans leur espace.

Le volley-ball est un sport où l'espace théorique pour chaque joueur est très petit par rapport au football ou au basketball, puisque nous avons ici 6 joueurs qui se partagent un espace de 81m². Dans cet espace, les connexions sont fréquentes, et il arrive très souvent qu'un joueur vienne de manière très rapide occuper une partie de votre espace. Ce type d'échauffement correspond donc bien aussi à cela, et le transfert, même s'il est éloigné, est quand même pertinent.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 2

Le déplacement aller-retour s'effectue en 4 temps :

1. Au niveau des 2 plots rouges, le joueur effectue un 8 de telle manière qu'il reste en permanence orienté vers l'élastique.
2. Ensuite, il franchit le trio de pneus ; l'atterrissage s'effectue un pied de part et d'autre du troisième pneu en restant face à l'élastique. De cette position, il effectue un demi-tour pour se retrouver en écart dos à l'élastique.
3. Il touche l'élastique.
4. Il contourne le trio de pneus et franchit les 2 pneus placés côte à côte en étant parallèle au filet ; il finit en écart de pieds au-delà du second pneu. Il revient alors à sa position initiale.



Exercice 2

Le fait de s'arrêter est très important au volley-ball. On va donc traiter, dans toute cette partie, les arrêts en 1 temps et les arrêts en 2 temps. L'arrêt en 1 temps s'effectue avec les 2 pieds qui touchent le sol au même moment, et l'arrêt en 2 temps s'effectue avec l'arrêt dissocié des 2 appuis.

Le fait de varier ces 2 choses est très intéressant d'un point de vue moteur. Cela touche ainsi les enfants qui ont plutôt une motricité « associée » (arrêt en 1 temps) ou « dissociée » (arrêt en 2 temps).

Le fait de placer un obstacle à franchir de la largeur des 2 pieds devient vite assez physique pour les enfants, et le fait de devoir franchir cet obstacle et finir dans une autre position (d'abord par un franchissement avec battue sur 1 pied puis un atterrissage sur 2 pieds avec un écart entre les 2 appuis) fait que l'enfant doit donner des ordres qui partent de son cerveau dans la phase de vol, ce qui est très intéressant au niveau neurologique.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 3

Le déplacement aller-retour s'effectue en 4 temps :

1. Au niveau des 2 plots rouges, démarrer un pied de part et d'autre du 1^{er} plot. Effectuer un léger saut en arrière pour se retrouver pieds joints entre les 2 plots rouges et, de nouveau, effectuer un léger saut pour se remettre dans la position initiale au niveau du 2^e plot rouge.
2. Ensuite, franchir le trio de pneus ; l'atterrissage s'effectue un pied de part et d'autre du 3^e pneu en restant face à l'élastique.
3. De cette position, effectuer 3 sauts successifs : un pied dans le pneu le plus proche de l'élastique et l'autre dans un des pneus arrière. À partir de là, changer de position 2 fois en modifiant le pied qui est placé dans le pneu de devant. Le tronc est donc orienté gauche-droite-gauche ou droite-gauche-droite. Le corps de l'enfant est ainsi toujours placé en diagonale par rapport à l'élastique.
4. Toucher l'élastique et revenir au point de départ.



Exercice 3

À partir de cet exercice, on va modifier aussi les actions motrices qui s'effectuent avec les 2 plots en plastique. Ces 2 plots peuvent être remplacés aisément par 2 cônes, par des plots d'une autre dimension ou d'un autre volume. L'idée est toujours de passer d'une situation d'ouverture à une situation de fermeture dans un laps de temps très court. C'est le point commun entre tous les trajets. Vous n'êtes pas obligés de modifier tout ce qui se passe autour des différents postes liés à cette géographie.

Il est important, dans cette succession d'ouvertures du corps, où l'enfant passe d'une diagonale à l'autre, de bouger le centre du corps. Certains enfants, comme vous le voyez au tout début de l'exercice, ne bougent que les membres inférieurs sans bouger le centre corporel. Ici, l'idée est bien d'orienter tout le corps vers la gauche ou tout le corps vers la droite. C'est l'entièreté du tronc qui doit être orienté vers la diagonale. Il ne suffit donc pas de changer le pied avant sans qu'il y ait rotation au niveau de la hanche.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 4

Le déplacement aller-retour s'effectue en 4 temps :

1. Au niveau des 2 plots rouges, démarrer à droite ou à gauche d'un des plots en position pieds joints. Sauter pieds joints au-dessus du 1er plot et enchaîner immédiatement avec un 2^e saut au-dessus du 2^e plot. Attention, l'atterrissage s'effectue cette fois en écart de pieds. Les enfants peuvent commencer indifféremment à droite ou à gauche des plots rouges.
2. Sprinter en contournant les pneus et toucher l'élastique. De là, effectuer un recul et se placer les 2 pieds à l'intérieur du pneu le plus proche.
3. De cette position, effectuer un recul en dissociant les appuis. Commencer le recul avec le pied gauche et finir avec le pied droit dans le pneu adjacent ; ou l'inverse, commencer par le pied droit et finir avec le pneu gauche dans le pneu adjacent. Les arrêts s'effectuent donc en 2 temps : gauche/droite ou droite/gauche. Dans les 2 cas, les joueurs se retrouvent donc en écart de pieds, un pied dans chaque pneu.
4. Revenir à sa position de départ.



Exercice 4

À partir de cet exercice, les reculs qui seront effectués sont des reculs spécifiques au volley.

Ici, on part d'une position fermée à un atterrissage en écart de pieds. De nouveau, cette modification s'effectue pendant la phase de vol (simplement, la phase de vol ici n'est pas face à l'obstacle mais sur le plan horizontal, avec un déplacement du joueur sur le côté).

Il s'agit bien de changer de vitesse. C'est une accélération qui ne s'effectue pas en ligne droite mais en courbe. De nombreux déplacements au volley doivent s'effectuer à une allure assez rapide mais avec une direction en lignes courbes et pas en lignes brisées. C'est le sens de l'obligation de contourner le groupe de 3 pneus.

Ici, les reculs sont spécifiques au volley. Ce sont des reculs en 2 temps. Ces reculs existent et doivent être connus des joueurs, où on initie le mouvement d'abord avec le pied gauche, puis droit, ou l'inverse. Les 2 existent, mais dans les 2 cas, ici, puisque nous sommes dans le thème de la manchette, le joueur doit terminer son déplacement en position split, donc avec un écart des appuis.

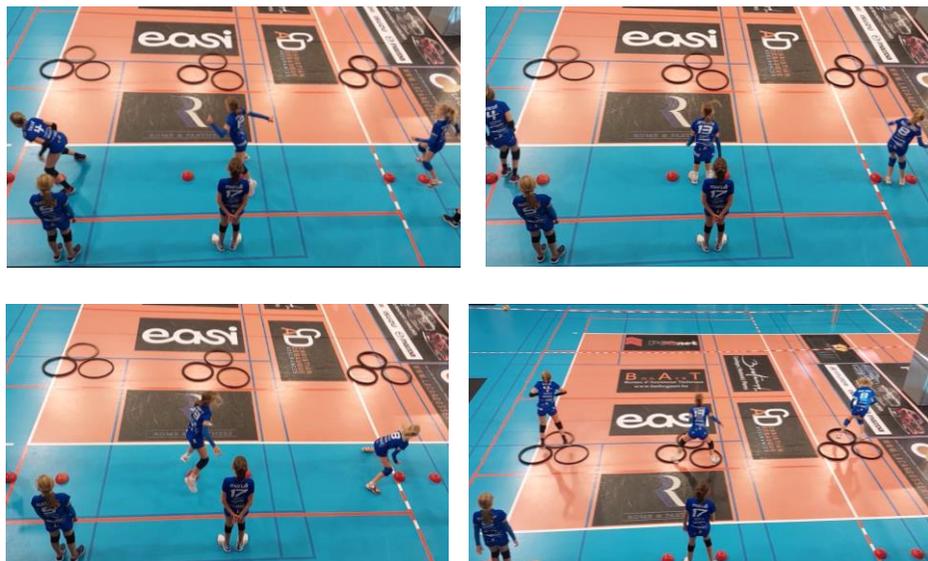
UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 5

Le déplacement aller-retour s'effectue en 4 temps :

1. Au niveau des plots rouges, le joueur se met en écart autour d'un plot rouge. Il effectue un quart de tour pour se retrouver face à l'élastique pieds joints, et il effectue à nouveau un 2^e quart de tour pour se retrouver en écart de pieds autour du 2^e plot rouge.
2. Enchaîner avec une course pour toucher le filet.
3. Revenir dans le pneu le plus proche, et le recul s'effectue cette fois en un seul saut où les 2 pieds atterrissent en même temps dans chacun des 2 pneus.
4. Revenir à sa position initiale.



Exercice 5

Ici, on va demander aux joueurs d'effectuer un recul en 1 temps, donc où les 2 appuis se posent simultanément sur le sol, se trouvant chacun dans un pneu pour matérialiser l'écart qui doit exister entre les 2 appuis. On va juste essayer d'éviter que le saut soit très important, parce qu'il s'agit évidemment d'un déplacement plutôt rasant par rapport au sol, et donc pas du tout d'un déplacement qui exigerait une battue énorme. Ce sont des reculs qui s'effectuent dans le domaine défensif, et non au filet.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 6

Le déplacement aller-retour s'effectue en 4 temps :

1. Les 2 plots rouges sont maintenant côte à côte. L'enfant est devant les 2 plots rouges, pieds fermés. L'idée est de reculer librement :
 - en 1 temps, les 2 pieds en même temps
 - en 2 temps, gauche-droite
 - en 2 temps, droite-gauche.

Le joueur se retrouve ensuite en écart de pieds, avec les 2 plots rouges au milieu des 2 appuis.

2. Ensuite, courir pour toucher l'élastique.
3. Se placer dans le pneu le plus proche, pieds à l'intérieur. À partir de cette position, les joueurs enchaînent 3 reculs dans un ordre indifférent, pour revenir à la position initiale en utilisant le même ordre de pieds. Par exemple, on recule gauche-droite et on revient gauche-droite, ou on recule droite-gauche et on revient droite-gauche, en reculant les 2 pieds simultanément, puis on revient dans la position initiale avec les 2 pieds en même temps.



Exercice 6

Cet exercice pourrait être considéré comme un objectif à atteindre au niveau de la liaison entre les commandes du cerveau et les appuis. Ici les 3 reculs sont présents, aussi bien au niveau des plots en plastique que des pneus.

On peut, suivant le degré d'évolution motrice du groupe classe, imposer un ordre, ne pas en imposer, laisser les enfants libres ou imposer une série du style gauche-droite comme 1^{er}, droite-gauche comme 2^e et 2 appuis en même temps. C'est vraiment le niveau moteur moyen du groupe qui décide du type d'exigence que vous pouvez avoir dans ce type d'exercice, qu'on peut aussi présenter comme un défi à réussir.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Partie ballons

Exercice 7

L'exercice se joue par 2.

Le joueur disposant du ballon est placé de profil (sur le côté) par rapport au filet pour effectuer un lancer à 2 mains par le bas qui permette le jeu. Il est dans le camp opposé à celui où les pneus sont posés sur le sol.

Le 2^e joueur se trouve dans le pneu le plus proche de l'élastique. Il va effectuer un recul via un pas croisé vers l'arrière : quand l'enfant se déplace vers la droite, il avance d'abord son pied gauche, puis vient placer son pied droit hors du pneu. Lorsqu'il se déplace sur la gauche, il bouge d'abord son pied droit dans le pneu et vient poser son pied gauche en dehors du pneu.

L'exercice commence avec ce mouvement.

Ensuite, l'enfant court et passe en-dessous de l'élastique. Il doit attraper la balle lancée par son partenaire après un rebond. Il doit avoir les pieds écartés pour lancer la balle. Ce lancer de balle doit s'effectuer à partir des genoux (position qui permet le meilleur transfert vers la manchette).



Exercice 7

Nous proposons ici une autre forme de recul via un pas croisé vers l'arrière. Il n'est pas du tout obligatoire que cet exercice commence par ce type de recul, cela peut aussi se limiter aux 2 types de recul que nous avons vus (en 1 temps ou en 2 temps), ce qui constitue une manière différente de proposer un déplacement spécifique au volley.

Il est impératif, pour que cet exercice puisse avoir lieu, que le lancer donne accès à la capacité pour l'enfant qui court d'attraper la balle avec un split. Il est préférable qu'il se place de profil par rapport au double élastique et non pas dos à l'élastique car, bien souvent dans ce cas, le rebond de la balle va empêcher le joueur qui court d'attraper la balle dans une position correcte.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 8

La géographie de l'exercice est pareille.

Le recul s'effectue cette fois en un temps, (les 2 pieds atterrissent au même moment – 1 dans chaque pneu pour que le joueur finisse en écart). De cette position, le lanceur lance la balle sous l'élastique du bas, et le joueur qui vient d'effectuer le recul dans les pneus joue la manchette directe.

Idéalement, il faudrait que cette manchette passe entre les 2 élastiques, ce qui induirait que l'enfant ait la poitrine orientée vers le sol, position corporelle préférable pour jouer cette manchette.

Le lanceur récupère la balle et la lance **par le bas** vers l'arrière du terrain. Le joueur qui a effectué la 1^e manchette passe sous l'élastique (change de camp), laisse la balle rebondir et effectue une 2^e manchette vers le lanceur après le rebond.

Chaque joueur effectue l'exercice 2 fois, puis on change de rôle.



UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 9

Extension de l'exercice 8 : on ajoute une seconde manchette suite à une autre forme de lancer.

Les reculs dans les pneus sont pareils (recul en 1 temps) après la 1^e manchette ; le joueur revient pieds dans le pneu central puis recule à nouveau au moyen d'un petit saut.

- 1^e manchette : le lanceur lance la balle sous l'élastique du bas et la manchette est effectuée entre les 2 élastiques si possible.
- Le 2^e lancer s'effectue par le haut à une ou 2 mains suivant les possibilités des enfants, et cette balle passe entre les 2 élastiques. Les 2 manchettes sont donc jouées directement.
- Ensuite, le joueur quitte sa position dans les pneus, passe sous l'élastique, et suite à la balle lancée par le bas, il effectue une 3^e manchette après le rebond.



Exercice 9

On introduit une 2^e manchette directe, qui, elle, doit être jouée par un lancer par le haut.

Nous aurons de la sorte les 3 grands types de trajectoires :

- Une balle plus ou moins horizontale pour la 1^e (c'est-à-dire que si on demande que la balle passe sous l'élastique, la trajectoire ne va pas prendre beaucoup de hauteur.
- La 2^e trajectoire est plutôt liée à la vitesse : ce ballon va venir dans une courbe descendante du haut vers le bas, ce qui va obliger quelque part le joueur à fixer son bassin, car s'il joue la balle avec une extension des membres inférieurs, il ne sera pas possible pour le lanceur de la récupérer ou de l'attraper.
- La 3^e trajectoire de balle, pareille à l'exercice 8, sera plus haute, mais le fait de demander que la manchette soit jouée après un rebond va atténuer la difficulté liée à l'énergie de la balle qui descend plus vite, puisqu'elle vient de plus haut.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 10

L'exercice s'effectue par 3. Il y a 2 lanceurs et un volleyeur.

Action n°1 : manchette directe après un recul croisé

Le lanceur 1 se déplace balle en mains soit vers la gauche soit vers la droite par rapport au trio de pneus. Le volleyeur a les 2 pieds dans le cerceau le plus proche de l'élastique. Il suit le lanceur en effectuant le recul vu dans la partie d'échauffement. Donc, s'il va à gauche, il déplace d'abord son pied droit, et le pied gauche va à l'extérieur, et s'il va à droite, l'inverse. Le lanceur 1 lance la balle par le haut, et cette balle passe entre les 2 élastiques. Le volleyeur lui renvoie la balle en manchette.



Action n°2 : manchette après un rebond (lanceur2)

Dès qu'il a lancé la balle, le lanceur 2, qui se trouve derrière les 3 pneus, lance sa balle verticalement à 2 mains et se dirige le plus vite possible vers l'élastique. Le volleyeur laisse la balle rebondir et joue une manchette vers le lanceur n° 2, qui s'est dirigé vers le filet.



Exercice 10

Il y a toujours 3 manchettes, mais on va ajouter des éléments liés à l'enchaînement des actions.

La 1^e manchette directe suit un déplacement aléatoire, c'est-à-dire qu'on peut promouvoir un recul sous forme de pas croisé, sur la gauche ou sur la droite suivant le choix du 1^{er} lanceur.

Cette 1^e balle lancée par le bas vers le haut s'effectue dans le fond du terrain, ce qui va obliger le volleyeur à se retourner et à percevoir dans sa vision périphérique où se situe le lanceur. Celui-ci, dès qu'il a lancé, est parti toucher l'élastique, mais il peut le toucher à différents endroits ; l'idée est que le joueur puisse, pendant la phase de rebond, percevoir où se trouve le joueur et jouer avec le maximum de précision possible sur lui.

UNE COLLABORATION ENTRE :



FÉDÉRATION
VOLLEY
WALLONIE-BRUXELLES



Action n°3 : manchette après un rebond (à nouveau lanceur 1)

Dès que cette 2^e manchette est effectuée, il court, passe en dessous de l'élastique et le lanceur 1, qui a récupéré sa balle, lance à son tour la balle vers l'arrière du terrain. Le volleyeur laisse la balle rebondir et renvoie la balle après un rebond sur le 1^{er} lanceur.



L'action n° 3 est semblable à ce qui a été effectué dans les exercices 8 et 9. Simplement, le joueur vient de plus loin, la phase de course est plus longue et il aura moins de temps à sa disposition pour installer son split.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 11

Exercice par 3 : 2 lanceurs et 1 volleyeur et 2 pneus de vélo (1 de chaque côté de l'élastique)

Situation de départ :

Le volleyeur a les 2 pieds dans un pneu et fait face au lanceur n°1, placé de l'autre côté de l'élastique.

Action n°1

Le lanceur 1 fait rebondir la balle (signal visuel qui donne le temps au volleyeur de sortir du pneu et se placer en écart derrière celui-ci).

Le 1^{er} lanceur lance la balle par le bas sous l'élastique du bas, et le volleyeur doit lui rendre la balle en manchette.



Action n°2

Dès que le volleyeur a touché la balle en manchette, le 2^e lanceur, placé du même côté de l'élastique que lui, lance la balle par le bas. Le volleyeur laisse la balle rebondir et joue la balle en manchette vers le lanceur n° 2.

Exercice 11

À partir de cet exercice, on va multiplier le nombre de manchettes en jouant sur les critères d'exécution.

Cet exercice constitue une autre géographie avec une autre disposition des joueurs. Cette disposition peut s'avérer plus simple pour les joueurs que la trilogie 8-9-10. Elle permet aussi de toucher de nombreux ballons en peu de temps. L'idée est donc d'associer, dans un laps de temps très court, une manchette directe avec une trajectoire plate et une manchette après rebond sur une trajectoire haute.

Le fait de jouer avec 2 lanceurs permet que le volleyeur joue en permanence, même s'il n'est pas précis dans les actions 1 et 2, puisque les actions de manchette 3 et 4, qui sont pareilles, mais se jouent de l'autre côté du filet, sont jouées avec un autre joueur.

À vous de choisir librement si on modifie les rôles tous les tours, tous les 2 tours, tous les 3 tours, suivant les capacités individuelles des enfants, soit au niveau de leurs capacités techniques, soit au niveau de leurs capacités physiques. Sur la vidéo, l'exercice est montré avec 2 tours. Il y a donc 2 fois 4 manchettes à exécuter.

La 1^e manchette est jouée directement après un lancer par le bas. On peut ajouter, pour les enfants les meilleurs que cette manchette devrait passer entre les 2 élastiques. Le fait d'amener cette exigence ou ce conseil va induire que les enfants vont orienter leur poitrine vers le sol, ce qui va aussi entraîner le fait que la manchette se joue avec une frappe au niveau des bras, et non pas avec une extension des jambes (les membres inférieurs restent dans la position initiale, en flexion).

La 2^e manchette s'effectue après que le joueur a franchi l'élastique. On va lui permettre d'installer l'écart des pieds (le split) en lui demandant de jouer la manchette après un rebond. Ce sera aussi une facilité, parce que, grâce à ce rebond, la balle aura moins d'énergie et sera plus aisément contrôlable pour les enfants débutants.

UNE COLLABORATION ENTRE :





Action n°3 et action n°4

Dès que cette 2^e manchette est réalisée, le volleyeur court se placer dans le second pneu, qui fait face au 2^e lanceur. L'exercice se répète : cette fois, c'est le lanceur n° 2 qui donne le signal visuel et lance la balle par le bas, la manchette étant jouée directement vers lui. Ensuite, le lanceur n° 1 lance la balle pour le volleyeur. Celui-ci effectue sa 2^e manchette après le rebond vers le 1^{er} lanceur.



Le circuit est à réaliser 2 fois de suite, puis on change le volleyeur.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 12

Exercice par 3 : 2 lanceurs et 1 volleyeur et 2 pneus de vélo (1 de chaque côté de l'élastique)

Il s'agit d'un exercice de synthèse de ce qui a été réalisé jusqu'à maintenant.

Le volleyeur doit effectuer 6 manchettes successives. Il joue une 1^{er} balle avec le 1^{er} lanceur, puis immédiatement une 2^e balle avec le 2^e lanceur et ainsi de suite jusqu'à ce qu'il ait effectué ses 6 manchettes.

Manchettes 1 et 2

Les 2 1^{es} manchettes sont jouées directement suite à un lancer par le bas.

Manchettes 3 et 4

Elles sont jouées directement suite à un lancer par le haut qui passe entre les 2 élastiques.

Manchettes 5 et 6

Pour les 2 dernières manchettes, le volleyeur part de l'élastique sur la même ligne que le lanceur et doit jouer son geste technique après le rebond



Exercice 12

C'est un exercice de synthèse qui est joué sur la même géographie que l'exercice précédent ; simplement, on joue 4 manchettes directement, 2 qui sont jouées avec une trajectoire plate, 2 qui sont jouées avec une trajectoire descendante, et les 2 dernières manchettes qui sont jouées avec une trajectoire haute corrigée par la possibilité de l'enfant de jouer la manchette après un rebond. Cet exercice serait en quelque sorte l'exercice test pour voir dans quelle mesure chaque enfant ou chaque groupe d'enfants maîtrise les manchettes 1 et 2, 3 et 4 ou 5 et 6.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Jeu

On joue groupe de 2 contre groupe de 2.

On va effectuer le même enchaînement que dans le dernier exercice :

- manchette suite à un lancer par le bas
- manchette directe suite à un lancer par le haut
- manchette suite à un rebond.

Le nombre de ballons attrapés par le lanceur donne un nombre de points « X » à l'équipe, puis on change de rôle.

Définir le quota de points à atteindre suivant le temps à disposition.



Jeu

Il s'agit de la même tâche que pour l'exercice 12, mais on diminue le nombre d'exécutions pour que chaque enfant puisse jouer plus vite à son tour.

Il y a 3 manchettes à exécuter : une manchette suite à un lancer par le bas, une manchette directe suite à un lancer par le haut et une trajectoire lancée par le bas avec beaucoup de hauteur, jouée après un rebond.

À vous de déterminer le quota de points à atteindre, ou de jouer au temps et de voir quelle équipe obtient le plus de points, un point étant accordé chaque fois que le lanceur attrape la balle jouée en manchette par son partenaire.

UNE COLLABORATION ENTRE :

