



# LE VOLLEY-BALL À L'ÉCOLE



UNE COLLABORATION ENTRE :



## LE VOLLEY-BALL À L'ÉCOLE

## LA PASSE HAUTE

## SÉANCE 1



Commentaire général

Prioriser l'apprentissage de la passe haute : pourquoi ?

En club, la technique de la passe haute est celle qui est privilégiée dans le temps consacré à l'apprentissage technique.

Il existe 3 raisons pour expliquer cette priorité :

1. Il s'agit d'une technique symétrique. En effet, les enfants doivent aussi bien utiliser la main droite que la main gauche, et mobiliser de concert les 2 membres inférieurs.
2. La connaissance, même sommaire de cette technique, permet d'imiter l'entièreté du jeu : on peut servir en passe haute, réceptionner en passe haute, donner la passe, bien évidemment, et aussi imiter l'attaque en passe haute. On peut ainsi confronter les enfants à des situations de jeu qui ont un lien direct avec le « vrai volley » sans pour autant avoir un vécu d'entraînement très conséquent.
3. Privilégier l'utilisation de la passe haute par rapport à la manchette favorise l'amélioration de la lecture des trajectoires de balle. En effet, s'il veut pouvoir prendre la balle en passe, le joueur va devoir se positionner plus vite au point de chute du ballon puisqu'il doit contacter celui-ci au-dessus de la tête.

L'importance des ballons

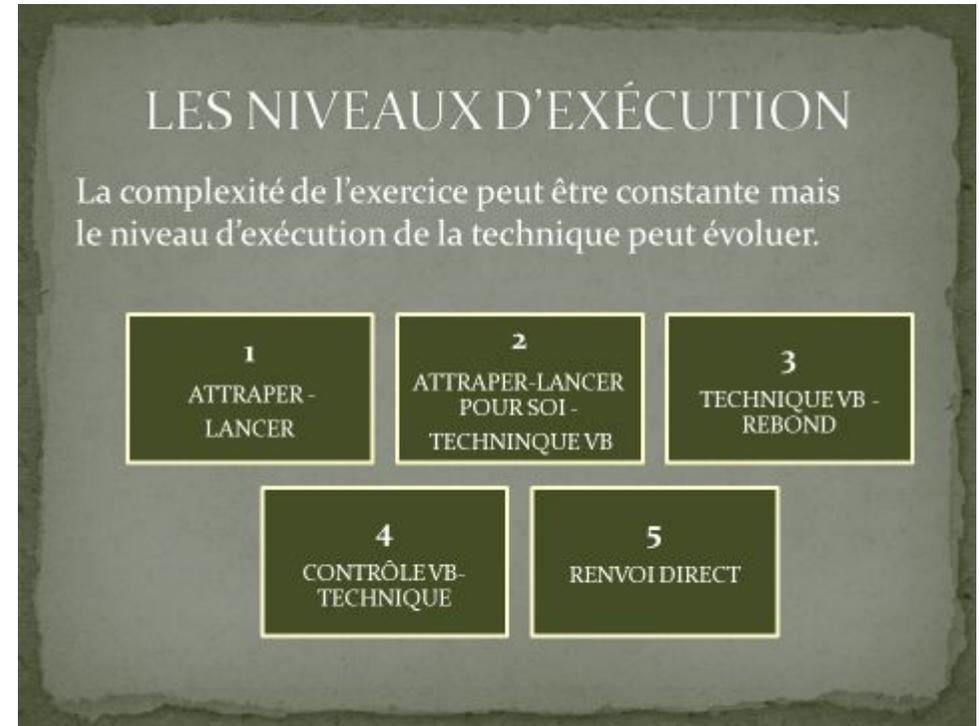
La masse des ballons est un critère déterminant pour que les enfants puissent frapper la balle à 2 mains. En effet, la vitesse de certaines trajectoires va empêcher certains enfants de produire à leur tour une trajectoire suffisamment haute pour permettre la production de trajectoires qui favoriseront la poursuite du jeu. Il vaut mieux proposer des masses de balles allant de 180 à 210g maximum.

Vous pouvez aussi utiliser des ballons en plastique à un prix réduit. Il faut cependant s'assurer que ces balles rebondissent correctement.

UNE COLLABORATION ENTRE :



## Évolution des critères d'exécution de la passe



Dans le milieu scolaire, il est clair que jouer au niveau 5 se révèle très compliqué. C'est pourquoi, depuis de nombreuses années maintenant, les spécialistes de l'apprentissage du volley chez les jeunes ont déterminé 5 niveaux d'exécution évolutifs.

Sur les vidéos, vous pourrez observer les niveaux 1, 2 et 3, étant bien entendu que cet outil doit être utilisé de manière permanente. La complexité des exercices peut rester pareille, il suffit de modifier les niveaux d'exécution pour les enfants concernés.

Ainsi, si, dans vos groupes, vous avez un enfant ou 2 qui sont en club, ou si, dans vos clubs, vous avez un ou 2 enfants plus évolués que les autres, vous pouvez très bien envisager la réalisation de tous ces exercices aux niveaux 4 et 5.

UNE COLLABORATION ENTRE :

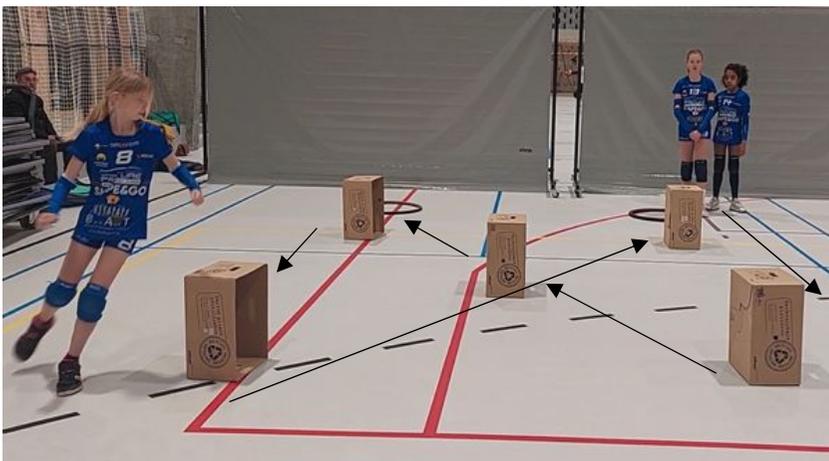


## SÉANCE 1

### Exercice 1

Les enfants sont placés par groupes de 3 ou de 4 (voire 5, en cas de problème d'espace).

Les caisses en carton sont positionnées comme le chiffre 5 sur un domino (carré formé par 4 caisses et 1 caisse centrale). Elles sont en position verticale.



On démarre dans le pneu de vélo face au côté latéral gauche.

Il faut dépasser la caisse placée à l'avant, reculer dans la diagonale en passant entre les caisses, poursuivre le trajet tout droit sur l'espace latéral droit et revenir à la position initiale en passant en marche arrière entre les caisses.

Effectuer ce parcours « X » fois suivant les caractéristiques du groupe

### Exercice 1

Ces caisses en carton (disponibles dans une chaîne de distribution bien connue) sont très pratiques, car elles s'ouvrent et se referment très vite et très facilement. Elles prennent donc peu de place dans les espaces de rangement, et elles se révèlent relativement solides. Leur utilisation est vraiment multiple, quel que soit l'âge des joueurs.

Si vous ne disposez pas de la somme nécessaire pour investir dans les caisses, vous pouvez utiliser les caisses de langes pour adultes, qui ont sensiblement le même volume.

UNE COLLABORATION ENTRE :



## Exercice 2

Le trajet est identique mais le démarrage s'effectue du côté latéral droit.

Aller tout droit, reculer en diagonale en passant entre les caisses, avancer le long du côté gauche et revenir à la position initiale en passant à nouveau entre les caisses.



## Exercice 2

Cette disposition en domino n° 5 permet de nombreuses exploitations au niveau spatial.

Nous vous montrons dans cette vidéo un type de trajet, mais vous pouvez très aisément en créer des dizaines d'autres. Il suffit de faire varier les directions, les niveaux et les plans.



UNE COLLABORATION ENTRE :



### Exercice 3

Le trajet est identique mais s'effectue uniquement en course avant.

L'accent ici est mis sur la vitesse.

On peut très bien envisager cet exercice sous forme de course-relais.



Trajet : courir en course avant le long du côté latéral gauche, aller tout droit dans la diagonale pour arriver à la caisse dans le fond à droite, aller tout droit le long du côté droit et revenir tout droit à son point de départ.

### Exercice 3

Le volleyball tel qu'il existe dans la réalité du jeu impose de fréquents changements de direction et des courses rapides sur de courtes distances.

Ce sport impose également un nombre considérable de déplacements latéraux et arrières.

L'enchaînement de ces 3 exercices vous montre des exemples traitant de ces différents domaines, l'exercice 3 étant un exemple lié à la vitesse des déplacements en course avant.

UNE COLLABORATION ENTRE :



#### Exercice 4

Le meneur donne la consigne qui doit être réalisée. Un joueur montre une application de cette consigne.

Cette démonstration doit être imitée soit par tout le groupe, soit uniquement par le petit groupe.

Consigne 1 : toucher 2 caisses et s'asseoir jambes écartées autour d'une 3<sup>e</sup> caisse.

Les autres membres du groupe doivent imiter le trajet choisi par le joueur désigné.



#### Exercice 4

Les groupes de joueurs diffèrent dans leurs capacités motrices, physiques mais aussi dans leurs capacités intellectuelles et de concentration.

Les 2 exercices (4 et 5) proposent une approche où le joueur doit imiter un trajet et des comportements moteurs donnés à un endroit précis. Cette exigence est relativement « haut niveau ». Elle n'est bien évidemment pas indispensable à la bonne réalisation de ce type d'exercice. Par conséquent, si le groupe est trop nombreux ou si ça se révèle trop difficile pour les enfants, cette imitation peut aussi ne concerner que le groupe, ou que chacun obéisse à la consigne de départ comme il le veut sans la notion d'imitation (toucher 2 caisses et s'asseoir autour de la 3<sup>e</sup>, jambes écartées).

UNE COLLABORATION ENTRE :



## Exercice 5

Le principe pédagogique est identique.

Un meneur montre un trajet, qui doit être imité par les autres membres du petit groupe ou du grand groupe.

Consigne : contourner une caisse, toucher une 2<sup>e</sup> caisse et renverser une 3<sup>e</sup> caisse au moyen de ses pieds (en position de couché dorsal, latéral ou en position assise).



## Exercice 5

Ce type d'animation est très vaste. Vous pouvez modifier plusieurs items pour agrémenter ce type de tâches :

- La disposition des caisses
- Le nombre de caisses
- Le nombre d'actions à réaliser
- L'action motrice à effectuer au niveau d'une caisse (voir séance 2 pour plus de détails).

UNE COLLABORATION ENTRE :



## Exercice 6 : autre modalité méthodologique

On va plutôt favoriser la succession des déplacements.

Le 2<sup>e</sup> joueur démarre dès que le joueur qui le précède effectue la rotation sur le sol. Il n'y a plus ici la notion d'imitation du trajet imprimé par le meneur.

Les caisses sont toujours placées sous forme de domino illustrant le chiffre 5, mais elles sont placées « horizontalement » (ce sont des caisses sans couvercle).

Consigne : placer ses 2 pieds dans la caisse, ressortir, effectuer la même chose sur une deuxième caisse, puis se diriger vers une 3<sup>e</sup> caisse, se coucher sur le ventre, prendre la caisse en mains et effectuer une rotation de 360° en tenant la caisse devant soi et revenir par une autre rotation dans le sens inverse à la position initiale.



## Exercices 6 et 7

Dans ces 2 exercices, nous avons modifié la position des caisses sans toucher à leur disposition.

L'accent dans ces 2 tâches n'est plus placé sur l'imitation d'un trajet et de comportements moteurs précis, mais bien sur l'intensité des déplacements imposés par le rituel de temps que le meneur décide.

Ainsi, dans l'exercice 6, c'est le début de la rotation en couché ventral qui dicte le départ du joueur suivant.

Si le groupe est limité à 3 joueurs, l'intensité physique sera relativement conséquente.

UNE COLLABORATION ENTRE :



## Exercice 7

Le principe d'application est similaire à l'exercice 6.

Le trio d'actions à effectuer est le suivant : se diriger vers une des 5 caisses et poser ses deux pieds à l'intérieur, se diriger vers une autre caisse et se placer dans une position de squat complet, prendre la caisse par les côtés et la soulever (imitation du mouvement de l'arraché en haltérophilie), puis se diriger vers une 3<sup>e</sup> caisse, se coucher sur le ventre, prendre la caisse en mains et effectuer une rotation de 360° sans perdre la caisse et revenir par une autre rotation dans le sens inverse à la position initiale.



UNE COLLABORATION ENTRE :



## Exercice 8

Les caisses sont placées de manière identique, à l'horizontale et en imitation du chiffre 5 sur un domino. Les 2 pneus de vélo se situent dans les espaces entre les 2 caisses latérales et la caisse centrale, de manière à ce que le ballon puisse être envoyé vers l'avant sans qu'il ne heurte une caisse.

Le joueur fait rouler sa balle sur le sol. Ensuite, il touche la caisse de son choix et doit arrêter la balle. Vous pouvez imposer une limite spatiale avant laquelle la balle doit être arrêtée si l'on veut mettre l'accent sur l'intensité.

Dès que la balle est stoppée, le joueur la prend en mains et la joue au-dessus de la banderole placée à environ 2,10m – 2,20m de hauteur.



Dans un premier temps, Il n'y a pas d'autre consigne.

Une évolution serait que l'on demande aux joueurs que la balle parte du front pour la renvoyer au-dessus de l'élastique (banderole).

## Exercice 8

Conseils :

- Bien délimiter les couloirs où la balle peut rouler.
- Bien insister pour que le joueur plie les jambes afin que la balle roule effectivement (ne pas la « jeter » vers le sol d'une position verticale).

Cet exercice amène le joueur à visiter la notion de temps dans 2 de ses aspects :

- L'enchaînement des actions
- La création du temps pour soi
- La notion de direct/indirect (on parle ici de déplacement indirect parce que le trajet du joueur ne correspond pas au trajet du ballon si l'enfant quitte cette direction pour toucher une caisse).

On arrive aux prémices (pré-passe haute) du contact volley au niveau d'exécution 1 (voir tableau de la page 3). Suivant le niveau du groupe, on peut juste laisser l'enfant lancer la balle au-dessus de l'élastique ou profiter de la réalisation de l'un ou l'autre enfant pour inciter tout le groupe à jouer la balle soit au niveau des yeux, soit, mieux encore, au niveau du front.

UNE COLLABORATION ENTRE :



## Exercice 9

Cet exercice a une structure similaire. On va mettre l'accent sur comment prendre la balle : vous pouvez utiliser l'image de la prise d'un bol de cacao, ou encore la formation d'un triangle entre les 2 mains.

Le mouvement est le suivant : fléchir les jambes, prendre la balle comme un bol, amener la balle au-dessus du front et la lancer au-dessus de l'élastique à partir du front.

Progressivement, on va essayer d'interdire que la balle passe devant les yeux – il s'agit d'une phase d'imitation de la passe haute en volleyball.



## Exercice 9

Cette « faute » apparaît souvent chez les joueurs qui n'utilisent pas l'extension des membres inférieurs comme soutien à la propulsion de la balle vers le haut. D'autres encore ont une mauvaise image corporelle et ne ressentent pas que la balle passe devant leurs yeux.

Un élément peut participer à améliorer cette lacune : c'est que les joueurs sentent physiquement que la balle est posée sur leur front.

UNE COLLABORATION ENTRE :



## Exercice 10



La géographie est maintenant la suivante :

- Il n'y a plus qu'un seul pneu, placé sur la ligne de fond au milieu du carré formé de 4 caisses posées sur le sol horizontalement. La caisse centrale a donc disparu.

L'exercice va gagner en intensité. Il s'agit toujours de faire rouler la balle, mais le joueur choisit de contourner soit la caisse avant-gauche, soit la caisse avant-droite, avant d'arrêter la balle. Lorsque cette action est réussie, il se place en position chevalier.

À partir de cette position chevalier, le joueur prend la balle comme un bol, la place sur son front et c'est avec une extension totale des membres inférieurs et supérieurs qu'il propulse la balle au-dessus de l'élastique.

Cet exercice peut être joué de manière compétitive. La 1<sup>e</sup> équipe qui réussit à mettre « X » balles au-dessus de l'élastique remporte la mise. Il est aussi possible d'exiger que la balle soit arrêtée dans la position chevalier.

## Exercice 10

Cet exercice propose toujours les 3 caractéristiques motrices (chronologie des actions, création du temps pour soi et dualité direct/indirect).

Cependant, tant la géographie que la consigne donnée vont impliquer que les enfants vont augmenter aussi bien la vitesse du ballon que leur vitesse de déplacement.

On se retrouve ici uniquement avec la notion de déplacement indirect. Ce déplacement n'est pas naturel, mais dans le volleyball, il est extrêmement présent.

La position chevalier avec ballon au départ du front est intéressante car elle permet aux joueurs de vivre l'extension totale membres inférieurs – membres supérieurs (full extension).

UNE COLLABORATION ENTRE :



## Exercice 11

Même disposition géographique.

Le joueur fait rouler sa balle et doit franchir une des caisses placées sur la même ligne que lui (celle située à l'arrière-gauche ou à l'arrière-droit). Ensuite, il court le plus vite possible pour arrêter son ballon.

Dès qu'il a le ballon en mains, il se dirige vers une des 2 caisses les plus proches de lui. Il place un pied dans la caisse et l'autre en dehors. Cette consigne permet d'effectuer une passe haute avec une bonne stabilité des membres inférieurs. Le joueur doit lancer la balle vers son partenaire situé dans le pneu.



Ce lancer s'effectue à partir du front, donc en imitation de la passe haute.

Si l'espace à disposition est limité, il est recommandé de contourner la caisse et de la franchir de l'extérieur vers l'intérieur et non l'inverse. Ceci afin d'éviter les collisions entre joueurs.

Comme pour l'exercice précédent, celui-ci peut être réalisé sous forme de jeu, avec le premier groupe qui réussit à attraper « X » balles.

## Exercice 11

Contrairement à l'exercice 10, la notion « indirecte » est ici plus complexe car le joueur doit « accepter » que la balle parte sans lui. Le fait de se déplacer sur un axe horizontal va augmenter le retard pris par le joueur par rapport au trajet du ballon. Vont ainsi se développer de manière accrue la notion d'accélération et l'obligation de créer son temps de manière plus fine.

Le fait d'obliger le joueur à avoir un pied dans la caisse et l'autre dehors et que cette caisse soit située dans la diagonale par rapport au but à atteindre implique quasi de manière automatique que le joueur place un pied devant l'autre. Sans en faire une consigne ou une obligation de réalisation, il vaut mieux veiller à ce que les 2 pieds ne se retrouvent pas sur le même axe.

UNE COLLABORATION ENTRE :



## Exercice 12



L'exercice se joue par 3 ou 4.

Une caisse est placée perpendiculairement à l'élastique et en position horizontale. Chaque enfant du groupe a un ballon, à l'exception du relayeur situé dans un pneu placé à plus ou moins 3m de l'élastique.

Le joueur a un pied dans la caisse et l'autre en dehors. Il tient le ballon comme un bol de cacao. Il place le ballon sur le bord de la caisse.

De cette position en flexion, il place le ballon sur son front et il produit une extension totale pour envoyer la balle au-dessus de l'élastique.

Consigne : le joueur situé en face de lui doit attraper la balle HORS DU PNEU.

## Exercice 12

UNE COLLABORATION ENTRE :





L'exercice n'est donc réussi que si le joueur placé dans le pneu attrape la balle avec les deux appuis hors du pneu.

2 organisations sont possibles :

- Soit comme sur la vidéo : les enfants changent de rôle en diagonale pour effectuer un tour entier (cette organisation est plus complexe mais elle permet d'ajouter une intensité au niveau de la course et de modifier facilement quel joueur joue avec quel autre, puisqu'il suffit de changer l'ordre des enfants)
- Soit en passer-suivre.

Si la première option de rotation pose beaucoup de problèmes d'organisation dans un groupe, vous optez simplement pour l'organisation en passer-suivre par groupe de 3 ou 4.

C'est particulièrement formateur d'inviter les joueurs à réfléchir directement à l'intention du lancer ou de la future passe haute, voire, après, de la future attaque, à placer ces balles hors de la cible et non sur la cible.

UNE COLLABORATION ENTRE :



### Exercice 13

Cette tâche ne constitue pas un passage obligé, mais il s'agit simplement d'un autre conseil « technique ».

Ici, la position au départ de la caisse est pareille.

Le lancer s'effectue toujours suite à une extension, mais le pied placé derrière la caisse se retrouve devant la caisse. Cela sensibilise le joueur au fait que la passe haute doit s'effectuer un pied devant l'autre et pas les 2 appuis sur la même ligne.



Tout le reste de la tâche est semblable à l'exercice 12.

UNE COLLABORATION ENTRE :



## Exercice 14

La disposition de la caisse et du pneu est pareille au niveau de l'espace.

Simplement, on a positionné la caisse de manière verticale.

On vous propose ici l'autre organisation, où les 3 ou 4 joueurs de la file jouent sous forme d'un passer-suivre.

Les enfants sont un pied devant l'autre. Ils posent une fesse sur le rebord de la caisse un peu comme s'ils s'asseyaient timidement sur le bord d'un banc mouillé.



De cette position fléchie, la balle est directement posée sur le front. Le joueur la lance avec **PEU DE HAUTEUR** au-dessus de sa tête et la frappe à 2 mains. On va évoluer d'une frappe à 2 mains vers une passe haute.

On conserve l'idée de l'exercice précédent : la frappe à 2 mains ou la passe haute doit être attrapée par le relayeur **HORS DU PNEU** où il se trouve au départ de l'exercice.

## Exercice 14

La position des doigts est semblable à celle utilisée par les enfants pour lancer la balle : le triangle formé par les doigts, ou bien la prise d'un gros bol de cacao. On va juste corriger une position où les deux pouces seraient positionnés vers la balle et non vers le front.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Dans un 1<sup>er</sup> temps, il faut laisser les joueurs libres de leurs actions. Ensuite, vous pouvez progressivement les inciter à jouer devant le pneu, derrière le pneu, à gauche ou à droite du pneu.

Cet exercice peut être joué en tant que tâche, mais dès qu'il est un peu maîtrisé, il peut aussi être joué en tant que jeu groupe contre groupe.

Le 1<sup>er</sup> groupe qui obtient un nombre « X » de points l'emporte, le point étant accordé si le joueur attrape la balle hors du pneu.



UNE COLLABORATION ENTRE :



## Exercice 15

Changement de géographie.

Sur la vidéo, vous constaterez qu'il n'y a pas de point de repère pour le joueur qui joue en passe haute.

Il peut être utile de le faire avec des marque-sol, par exemple, pour que les enfants les plus faibles soient plus proches de l'élastique, et que les enfants un peu plus forts soient un peu plus loin.

Différencier et diversifier l'espace peut aider à la bonne réussite du jeu.

Jeu :

Le joueur qui est dans le pneu a la caisse en mains. Il la tient de telle manière que le fond de la caisse ne s'effondre pas.



Le point est marqué si la passe haute jouée au-dessus de l'élastique atterrit dans la caisse.

Le joueur doit avoir les 2 pieds hors du pneu pour que le point soit valable, toujours dans la même idée d'éviter la cible et de ne pas jouer sur la cible.

UNE COLLABORATION ENTRE :



## Exercice 16

Au départ, le joueur qui a le ballon a un pied dans la caisse et un pied dehors, et il joue la balle en passe haute sur son propre lancer au-dessus de l'élastique. De là, il vient se positionner du même côté de l'élastique que le joueur placé au départ dans le pneu.

Celui-ci a arrêté la balle si possible hors du pneu. Il la lance en imitation de passe vers son partenaire. Celui-ci lui rend la balle aussi en attraper-lancer.

Le joueur qui était placé dans le pneu lance pour lui-même et joue en passe haute au-dessus de l'élastique.

Le 3<sup>e</sup> joueur a pris la caisse en mains et la balle doit atterrir dans la caisse pour que le point soit accordé.

Les 3 contacts qui se jouent d'un côté de l'élastique sont sous la forme suivante :

- Attraper-lancer
- Attraper-lancer au départ du front
- Passe haute qui suit son propre lancer

Il s'agit d'un jeu pour les enfants qui ont une meilleure maîtrise. On peut terminer la séance avec l'exercice précédent pour les enfants plus faibles.



## Exercice 16

Ce jeu n'est pas forcément atteignable par tous les enfants, mais il peut être proposé aux meilleurs joueurs du groupe.

Il favorise un élément tactique très important dans de nombreux sports collectifs : le jeu sans ballon.

UNE COLLABORATION ENTRE :

