



LE VOLLEY-BALL À L'ÉCOLE



UNE COLLABORATION ENTRE :



LE VOLLEY-BALL À L'ÉCOLE

LA PASSE HAUTE

SÉANCE 2



UNE COLLABORATION ENTRE :



SÉANCE 2

Exercice 1



Un nombre important de caisses en carton est réparti dans un espace donné. Plus les enfants sont nombreux, plus il faut de caisses et plus l'espace doit être grand.

Pour faciliter la compréhension des tâches, nous avons entouré cet espace de caisses avec de hauts cônes (cela peut être fait avec des marque-sol, des mini plots en plastique, et ils peuvent être plus rapprochés les uns des autres pour que chaque joueur puisse disposer d'un point d'attache).

Pour votre facilité de compréhension, nous avons aussi isolé les différents verbes que le meneur de l'exercice va prononcer afin que vous puissiez bien visualiser ce que cela signifie, et vous trouverez ci-contre dans les commentaires pédagogiques une série d'autres exemples de verbes qui peuvent être utilisés.

Exercice 1

Autres verbes utilisables : lancer, contourner, passer au-dessus de, déplacer, pousser, empiler, etc.

UNE COLLABORATION ENTRE :



L'idée ici est d'accomplir une tâche exprimée par un verbe, et ce verbe d'action est accompagné d'un nombre correspondant au nombre de fois que cette action doit être menée dans l'espace de caisses avant de regagner un cône.

Vous pouvez, à votre convenance, utiliser le même cône ou prendre un cône différent, ou encore, prendre un cône posé sur une autre ligne, ce qui favorise l'intensité.

Dans cet exercice, vous voyez l'utilisation du verbe « franchir », c'est-à-dire effectuer un saut pour passer au-dessus de la caisse.



Même de rien, cet exercice est très riche au niveau de l'apprentissage moteur. Les joueurs vont être confrontés à devoir se déplacer dans des espaces très réduits avec des partenaires qui apparaissent soudainement dans leur espace. On peut, par ce type de situations, faire vivre aux enfants le fait que le volleyball se joue à 6 dans un espace limité à 81m².

D'autre part, la consigne qui vise à sortir de l'espace de jeu pour regagner une position (il est préférable d'inciter les enfants à changer de cône à chaque exécution) va amener la notion d'alternance entre groupement et redéploiement.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 2

Cette tâche propose un autre verbe d'action qu'on a déjà pu utiliser dans la séance précédente : « soulever » la caisse largement au-dessus de la tête, ce qui implique la réalisation d'un squat complet.



Pour agrémenter les exercices, nous vous proposons différentes actions à mener avec le cône. Ici, le joueur doit se positionner à genoux avec le cône tenu à 2 mains au-dessus de la tête.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 3

Vous observez l'exemple de l'action « se cacher ». Cette action doit être effectuée en position assise, à genoux ou accroupie. Elle ne peut donc pas être effectuée en station debout.



L'action motrice avec le cône est la suivante : se mettre en position assise, jambes tendues, avec le cône placé dans le dos.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 4

L'exercice propose le verbe « éjecter ». La caisse doit être éjectée de sa place au moyen des mains ou des pieds au départ d'une situation à genoux. Il n'est pas question d'accepter qu'on frappe dans la caisse comme dans un tir au football, sinon les caisses vont directement s'abîmer ou se refermer.



La position avec le cône : le joueur est en position debout et il tient le cône sous un des 2 bras.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 5

Cet exercice montre le verbe « échanger ».



Deux consignes sont à respecter :

- On ne peut pas rester avec le même partenaire.
- On ne peut pas utiliser 2 fois la même caisse.

Autre façon de terminer le jeu avec le cône : les joueurs doivent se retrouver, par groupes de 3, assis avec les 6 pieds qui touchent le cône.

Vous pouvez ainsi jouer avec les nombres, les positions, ou donner une sanction très courte (exemple : toucher 3 caisses) à ceux qui seraient « éliminés ».

Exercice 5

Dans les exercices 1 à 4, les tâches liées au cône sont individuelles.

Mais on peut très bien associer le retour au cône à la notion de nombre. On peut ainsi se contenter de donner le nombre de joueurs autorisés à rejoindre le même cône, ou bien associer ce nombre à une position par rapport à ce même cône.

Ces 2 éléments ouvrent encore le champ des possibles et permettent ainsi à ce type d'activation d'être utilisé à maintes reprises.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 6

Cet exercice propose de réaliser une seule fois chaque verbe mais d'enchaîner 2 ou 3 actions différentes dans l'ordre exprimé par le meneur.

Un conseil : commencer par la succession de 2 verbes.

L'exercice doit se terminer en position assise, une fesse touchant le dessus du cône.



Variable : on fait se succéder 3 verbes, et la position avec le cône est couché ventral droit comme un « I », tenant le cône à deux mains devant soi.

On peut évidemment répéter 2 fois le même verbe dans une succession de 3.

Exercice 6

D'expérience, il ne faut pas dépasser une succession de 4 actions. De nombreux joueurs partent dès qu'ils entendent la 1^e consigne et donc n'entendent pas forcément la suite. Il vaut mieux, dans ce cas, donner la succession des actions à mener et un rituel de temps qui indique le démarrage au groupe de joueurs.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 7

La disposition est pareille que pour la 1^e série d'exercices ; simplement, si vous ne disposez pas d'un ballon par personne, on peut travailler par couples, avec un exercice moteur qui s'effectue en dehors du carré, et toutes les « X » passes, le duo s'inverse (le joueur qui a la balle va faire l'exercice de déplacement avec les cônes et l'autre prend la balle).

On peut très bien garder les mêmes tâches en effectuant seulement des lancers si le niveau des joueurs ne permet pas d'effectuer la frappe à 2 mains.

Au signal donné par le meneur, chaque enfant va placer un pied dans la caisse et un pied dehors, place la balle sur son front, lance la balle pour lui-même, effectue une passe haute verticale (frappe à 2 mains vers le haut) et récupère son ballon.



Exercice 7

Cette tâche peut être précédée par une consigne où les enfants utilisent le niveau d'exécution 1 (lancer la balle pour soi à partir du front).

On peut aussi laisser les enfants choisir leur niveau d'exécution ou l'imposer suivant leurs capacités individuelles.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 8

Vous visualisez 2 autres variables.

Dans l'exercice 7, les déplacements entre les caisses s'effectuaient avec ballon tenu.

Ici, vous voyez la variable n° 2, avec les enfants qui dribblent de leur main forte (droite pour droitiers, gauche pour gauchers).

Au signal, il s'agit de réaliser le même exercice que dans l'exercice 7, mais on va obliger les joueurs à applaudir le ballon le plus grand nombre de fois possible.



Exercice 8

Cette consigne va les inciter à jouer la passe haute le plus haut possible. Ils vont donc utiliser la connexion coudes-poignets pour donner assez de hauteur à la balle et l'applaudir le plus grand nombre de fois possible.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 9

La variable n° 3 consiste à dribbler en alternance main droite/main gauche. On peut aussi imposer de dribbler avec la « mauvaise » main.

La passe haute s'effectue toujours un pied dans la caisse, un pied dehors.

L'action après la frappe à 2 mains est un claquement de mains entre les jambes.



Si les enfants n'y arrivent pas, on repasse, comme précédemment, par la case du lancer à partir du front.

Exercice 9

Si cette consigne motrice se révèle trop compliquée, vous pouvez la remplacer par ceci : effectuer la passe haute, frapper les cuisses des 2 mains et récupérer la balle.

On va parfois rencontrer des cas où le joueur quitte la balle des yeux puis la retrouve, et des cas où l'enfant va complètement réaliser cette tâche sans quitter la balle des yeux.

C'est intéressant d'observer la différenciation de la réalisation des actions à ce moment-là. Ce n'est pas réalisable si la frappe à 2 mains ou la passe haute n'a pas une certaine hauteur.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 10

Dans la variable n° 4, les déplacements s'effectuent en faisant rebondir la balle à 2 mains.

Au signal donné par le meneur, le joueur place la balle sur son front et n'est plus en contact avec la caisse.

L'idée est de s'approcher d'une caisse, de jouer la passe haute ou la frappe à 2 mains pour soi-même et, avec un pied dans la caisse, d'arrêter la balle jouée en passe.



Exercice 10

Le fait de faire rebondir la balle à 2 mains ralentit les déplacements mais constitue une espèce de transfert vers la passe si les 10 doigts touchent la balle.

Pour réussir cette tâche, il est quasi obligatoire de jouer la passe à une certaine hauteur et de quitter la balle des yeux.

Cependant, au début, les joueurs vont jouer avec très peu de hauteur et tâtonner pour placer le pneu dans la caisse.

C'est à vous d'inciter à modifier ce comportement pour pouvoir réaliser cette tâche en augmentant progressivement la distance entre le joueur et la caisse.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 11



La géographie :

- 2 banderoles sont placées parallèlement de telle manière qu'elles forment une espèce de rail. Elles sont placées à une hauteur entre 2,10m et 2,20m. L'écart entre les 2 banderoles dépend du niveau des joueurs (minimum 1,20m conseillé).

Cet exercice se joue chacun à son tour. On peut s'échanger les balles si le nombre n'en est pas suffisant. Suivant l'espace disponible, faire des groupes de 3 ou 4 joueurs.

L'idée est de garder la position des appuis tels qu'ils étaient dans la caisse dans la partie d'échauffement.

La balle part du front. Le joueur lance la balle pour lui-même et effectue une passe haute pour que la balle « entre » à l'intérieur du rail.

Exercice 11

Ce rail est un outil pédagogique très intéressant. Si vous n'avez pas de points d'accroche dans vos murs, vous pouvez utiliser comme sur la vidéo un paravent ou un autre support du même genre. Les 2 banderoles « tiennent » car derrière le paravent, nous y avons attaché un pneu de vélo qui sert de contrepoids.

Avant de procéder à la succession des exercices tels que présentés sur la vidéo et dans le présent document, on peut laisser les joueurs libres de « découvrir » ce matériel et, sans tenir compte de la distance où ils se trouvent par rapport au rail, de faire entrer et sortir la balle de cet espace créé.

UNE COLLABORATION ENTRE :





Le joueur essaie d'attraper la balle sans rebond (avec rebond si cela se révèle impossible). L'exercice continue, même si l'enfant n'a pas réussi.

La seconde tâche consiste à sortir la balle en imprimant une trajectoire permettant au ballon de « sortir » du rail et d'atterrir de l'autre côté.

Après ces 2 passes, le joueur revient à son point de départ et l'exercice continue.

Il est important, à ce stade, d'appliquer la pédagogie de la réussite. Ainsi, aucune tâche non réussie n'entraîne la fin de l'exercice.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 12

On joue avec un ballon pour 3 joueurs.

Le joueur posté à côté du cône joue la balle en passe haute à l'intérieur du rail. Pendant ce temps, un partenaire court de l'autre côté du rail ; c'est là qu'il va attraper la seconde passe haute effectuée pour sortir la balle du rail.

On peut régler l'intensité de l'action de l'enfant qui court pour aller de l'autre côté du rail en lui imposant une position de départ.

Sur la vidéo, vous voyez qu'il démarre de la ligne jaune, c'est-à-dire 2 à 3m derrière le cône pour augmenter la distance de course.



Exercice 12

Cet exercice prépare la suite, qui va impliquer l'utilisation d'un plus grand nombre de passes. Il permet au 2^e joueur de jouer sans ballon, puisque dès que la balle part, il doit se diriger de l'autre côté du rail.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 13

C'est la suite logique du précédent. Le joueur qui a couru et qui attrape la balle derrière le rail doit à son tour faire entrer la balle dans le rail en rendant la balle à celui qui lui avait donné la passe.

Dès que cette action est finie, le joueur qui a reçu le dernier ballon la lance en passe latérale vers le cône pour que l'exercice recommence.

Ceci constitue une bonne tâche pour introduire la notion de jeu. On peut dire, par exemple, que la 1^e équipe qui réussit 3, 4 ou 5 fois cette action a gagné, en sachant que les 3 ballons doivent entrer ou sortir par le rail.



Exercice 13

La différenciation est seulement placée ici sur « comment on joue ». Il existe 2 niveaux :

- Soit uniquement sous forme d'attraper-lancer
- Soit en lançant la balle pour soi et en effectuant une passe haute ou une frappe à 2 mains.

UNE COLLABORATION ENTRE :



Exercice 14



La balle est tenue par le joueur qui est près du cône et ses 2 partenaires sont placés en-dessous du rail, chacun dans un pneu de vélo.

Les 2 joueurs-cibles sont donc placés en diagonale par rapport au meneur de l'exercice.

Celui-ci va jouer en passe haute vers un des 2. Le joueur qui n'a pas reçu la balle va se déplacer de l'autre côté du rail pour revenir à la situation similaire à l'exercice précédent.

Exemple

A joue vers B placé sous le rail → alors C se déplace de l'autre côté du rail.

B joue vers C et revient se positionner près du cône de départ.

C joue vers A, qui rend la balle à B en passe latérale ; l'exercice peut alors recommencer.

Exercice 14

Ce jeu final est un peu plus compliqué, donc vous pouvez ne pas le jouer ou uniquement le faire jouer par une partie du groupe-classe.

UNE COLLABORATION ENTRE :

