LE VOLLEY-BALL À L'ÉCOLE

UNE COLLABORATION ENTRE :

FEDERATION VOLLEY WALLONIE-BRUXELLES

MOVENTIS FORMATION

FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

Adeps FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

TCHALOU VOLLEY

UNE COLLABORATION ENTRE : FEDERATION VOLLEY WALLONIE-BRUXELLES, MOVENTIS FORMATION, FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES, Adeps FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES, TCHALOU VOLLEY

SÉANCE 3

Exercice 1

La géographie est composée de 35 dalles de pvc de couleurs différentes composant un damier où chaque carré est distant d'environ 1m des autres.
Les joueurs évoluent en dispersion à l'intérieur de cet espace.

Vous avez ici l'exemple avec 9 joueurs. Le nombre de joueurs peut sans problème aller jusqu'à 15 avec ce nombre de carrés.

Chaque joueur a un ballon.

Les joueurs évoluent en dribble librement, en utilisant une main, 2 mains, une alternance entre les 2 mains.
Les consignes sont les suivantes :

- Éviter les partenaires.
- Interdiction de marcher sur les dalles.

Au signal donné par le meneur, les joueurs écartent leurs appuis autour de la dalle et font rebondir la balle à 2 mains à 4 reprises, la balle rebondissant chaque fois sur la dalle.

Exercice 1

Il s'agit de tapis de gymnastique douce que nous avons coupés en 3.

Comme mentionné lors de la séance 2, il faut prévoir d'autres exercices sans ballon si le nombre de ballons à votre disposition est limité. Il en va de même si la salle est exiguë.
Pour les enfants encore plus faibles, on peut prévoir un rebond et tenir la balle en mains.

Faire rebondir la balle avec cette approche permet en fait aux joueurs de toucher la balle comme s'ils jouaient une passe haute.

Exercice 2

Au signal donné par le meneur, les joueurs se placent à genoux à côté de la dalle et y font rebondir la balle 4 fois.
Dès que cette première action est réalisée, ils posent un de leurs pieds sur la dalle et se retrouvent en position de génuflexion ou de chevalier.
La balle est amenée au niveau du front, et les joueurs produisent une extension totale pour se retrouver debout. Cette action du corps va propulser la balle lancée vers le haut.

Exercice 3

L'exercice est sensiblement pareil au précédent.
Au signal donné par le meneur, les joueurs se placent à genoux à côté d'un carré en PVC.
Ils font rebondir 4 fois la balle en veillant à avoir sur le ballon la position des mains qui imite une passe haute.
Ils se placent en position de génuflexion ou de chevalier.
Ils lancent la balle pour eux-mêmes en restant dans cette position, puis ils produisent une extension du corps où ils frappent la balle à 2 mains pour effectuer une passe haute.

Exercice 4

On va amener un peu d'intensité et d'incertitude dans l'exercice.
Au signal (rebond), les joueurs effectuent une passe haute à partir d'une position chevalier.
Dès qu'ils ont attrapé la balle, ils la lancent par le bas très haut et doivent récupérer la balle d'un autre.
Cet exercice amène du plaisir, évidemment, mais est aussi préparatoire à ce qui va se passer ensuite, où ce type de lancer vertical par le bas aura toute son importance.

Exercice 4

Les exercices 1 à 3 sont plutôt des exercices à caractère technique.
Afin d'agrémenter ce type d'exercices, on va y ajouter une tâche qui va amener la notion de plaisir.
Ce type de lancer va être réutilisé dans la suite de la séance. On peut aussi y inclure la notion de jeu où, par exemple, les 3 1ers joueurs qui ont récupéré une balle et sont sur une dalle ont gagné.

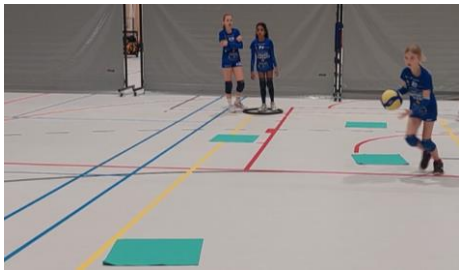
Exercice 5

Le rituel est semblable.
Au signal (rebond), les joueurs se posent à genoux.
Ils font rebondir la balle à 2 mains.
Ils se mettent en position chevalier et lancent la balle pour eux, puis effectuent une passe haute.
À partir de là, ils arrêtent la balle et effectuent un lancer vertical par le bas POUR EUX-MÊMES.
Ils laissent la balle rebondir et effectuent une passe haute après le rebond.
Puis ils attrapent leur balle et se repositionnent le plus vite possible sur une dalle avec leur balle en mains.

Exercice 5

Le niveau 3 d'exécution est un niveau où il y a une certaine régression au point de vue de la lecture de trajectoires de balle. En effet, les joueurs disposent du temps supplémentaire que constitue la phase de rebond pour se positionner par rapport à la balle.
Comme le niveau 3 laisse plus de temps aux joueurs, il permet une amélioration technique assez importante au niveau de la position des mains. C'est donc une phase qui a tout son intérêt.

Exercice 6



3 dalles en pvc son placées sur le sol en diagonale.
Le point de départ est un pneu de vélo et le 1er déplacement est en diagonale vers le 1er carré en PVC.
Ensuite, le joueur slalome en contournant les autres carrés.
Cette disposition, avec un pneu et 3 dalles, est situé d'un côté de l'élastique.
De l'autre côté, un seul carré est posé sur le sol à une distance correspondant à la force des enfants (ici, à environ 3m derrière l'élastique).

L'exercice se déroule par 3. Un ballon par groupe.

Le joueur fait rebondir la balle et doit contourner tous les obstacles. Il part du pneu et se déplace en diagonale en contournant chaque carré. Il se dirige ensuite vers le carré isolé de l'autre côté de l'élastique.
Il est important d'inciter les enfants à lancer la balle avec le corps perpendiculaire à l'élastique, autrement dit, de ne pas lancer la balle face à l'élastique, mais de côté.
Les enfants placent leurs pieds sur la dalle ou un pied de chaque côté de la dalle, et essaient de lancer la balle verticalement. Après ce lancer, les joueurs laissent rebondir la balle et on peut jouer la suite avec 2 options :

- Soit ils jouent la passe haute ou la frappe à 2 mains directement après un rebond
- Soit ils font à nouveau rebondir la balle et, suite à ce second rebond, frappent la balle au-dessus du filet en passe haute (voir vidéo).

Exercice 6

Sur la vidéo, les dalles vertes sont placées de gauche à droite et les roses de droite à gauche, mais on peut évidemment jouer avec les 2 positions de diagonale.

Cette disposition autorise les déplacements en lignes brisées ou en lignes courbes et exige de la part des joueurs des changements de direction après une course sur de brèves distances.

On peut très bien autoriser les enfants à courir avec la balle en mains si le fait d'associer déplacement et dribble se révèle trop complexe pour certains.

Cet exercice se révèlera vite irréalisable si on n'impose pas la position de lancer aux enfants. En effet, s'ils font face à l'élastique, le rebond va emporter la balle au-delà de l'élastique et la passe ne pourra pas être effectuée.
À travers toutes ces tâches, vous pouvez constater que la capacité de lancer est indispensable pour que les enfants évoluent.

Exercice 7

Il y a d'abord un joueur sans ballon qui effectue le même trajet que décrit dans l'exercice précédent.
Il finit sa course en s'arrêtant sur la dalle située de l'autre côté de l'élastique.
Le joueur qui a la balle dribble et s'arrête sur la 3e dalle en pvc.
Là, il arrête la balle, la positionne sur son front, la lance pour lui-même et joue en passe haute pour son partenaire placé sur la dalle.
Celui-ci se met sur le côté, lance la balle pour lui-même et joue en passe haute après un rebond (voire 2, si nécessaire).

Exercice 7

Pour certains enfants, jouer après un seul rebond est trop difficile. On va donc leur proposer de faire rebondir la balle une seconde fois, ce qui va présenter 2 avantages :

- Ils pourront gommer les conséquences d'un mauvais lancer.
- Ils devront gérer une balle dont la trajectoire aura moins d'énergie.

Exercice 8

Le principe est le même. Le 1er joueur s'arrête sur la dalle de l'autre côté de l'élastique.
Les dribbles s'effectuent maintenant à 2 mains.
Le joueur s'arrête sur la 3e dalle et joue en passe haute sur son propre lancer.
Son partenaire arrête la balle, se tourne sur le côté et la lance verticalement.
C'EST DONC MAINTENANT SUR LE LANCER DU PARTENAIRE QUE LA PASSE HAUTE DOIT ÊTRE JOUÉE, APRÈS UN OU 2 REBONDS.
Il faut toujours veiller à ce que le lancer vertical soit fait dans une position où le joueur est perpendiculaire au filet, et non parallèle.
À partir de cet exercice, on peut jouer avec des points, qui peuvent varier en fonction de différents critères :

- Le fait de jouer avec un ou 2 rebonds
- Le fait d'attraper la balle ou non
- Le fait d'attraper la balle dans une position donnée
- …

On peut jouer avec différents modèles d'exécution, avec un quota de points différencié à atteindre, on peut jouer au temps, …

Exercice 8

Avec cette tâche, on passe de la notion de créer du temps pour soi à créer du temps pour l'autre. Pour les garçons, il est vraisemblable qu'il faudra introduire la notion compétitive pour que cette collaboration soit efficace.

UNE COLLABORATION ENTRE : FEDERATION VOLLEY WALLONIE-BRUXELLES, MOVENTIS FORMATION, FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES, Adeps FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES, TCHALOU VOLLEY