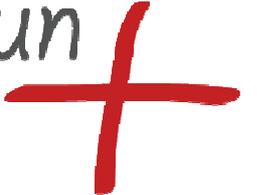




Le sport
avec un 
www.espritsport.com

ECOLE D'EDUCATION PHYSIQUE ET DE SPORT

VOLLEY-BALL

GENEVE : 2010

Cours dispensés par : Mathieu Von Rooij

Prise de notes : Yann Bernardini & Marco Salone

Corrections : Claudine Bernardini

Conception et réalisation : Yann Bernardini

Genève, le 10 juin 2010

VOLLEY-BALL

Echauffement :

- Par groupe de 3, passe avec rebond préalable
- Passe avec rebond avec un saut (rebond) préalable
- Passe normale mais sans la laisser tomber (10 de suite)
- Passe normale mais par-dessus le filet (10 de suite)
- Passe normale mais à l'intérieur de la zone bleue (10 de suite)
- Passe normale mais à l'intérieur de la zone jaune (10 de suite)
- Passe normale mais avec manchette préalable
- Service haut, manchette (pour soi-même) et passe normale par-dessus le filet

Jeu :

- 3 contre 3 sur des mini-terrains de volley-ball (terrain de badminton)
- Tournoi à 8 équipes (4 terrains)

VOLLEY-BALL

Echauffement :

- Dribble avec le ballon pleine main
- Dribble en passe et va avec le ballon en pleine main
- Frapper la balle pleine main avec rebond au sol
- Frapper la balle au sol (passe) par-dessus le filet (balle tenue bien haute)
- Lancer le ballon en l'air et frapper par-dessus pour qu'il rebondisse et passe le filet
- Effectuer les pas (gauche, droite-gauche) et frapper le ballon par dessus
- 1 vs 1 => lancer le ballon, frapper la balle par-dessus le filet. L'adversaire doit stopper le ballon en deux touches (manchettes ou touche et stop)
- Par groupe de 4, un passeur qui donne le ballon à la hauteur du filet pour l'attaquant

Jeu :

- 2 vs 2 avec passe, bloc et frappe chez l'adversaire

Volley – 01/10/09

Thème : l'attaque, avec accent sur les passes venant latéralement.

Le volley est une discipline qui peut vite s'avérer « barbant » si trop de drill, il est donc important d'entrecouper les phases d'exercices techniques par des phases de jeu
→ meilleure motivation des élèves ! Quand on introduit un geste technique, il est capital de le renforcer ensuite par du jeu

Echauffement :

1/ « passe et suis » : Par groupe de 3-4. On tape le ballon dans son camp, il passe par-dessus le filet, et un camarade le rattrape de l'autre côté. Après avoir lancé, on court de l'autre côté. Dans un premier temps on lance le ballon à 2 mains, puis à une main en variant à chaque fois la main.

2/ « passe et rattrape » : Tout le monde du même côté avec 1 ballon, répartis sur toute la longueur de la salle. On tape le ballon à terre dans son camp et on doit le rattraper de l'autre côté du filet avant qu'il touche le sol. 2.2/ Même chose mais au lieu de bloquer le ballon on essaye de le frapper en direction du côté initial.

3/ Position appui facial, chacun 1 ballon : on se fait des passes d'une main à l'autre {petit concours : le 1^{er} à se faire 20 passes !}

4/ Gainage pendant 1min avec les 2 coudes sur le ballon {l'enseignant compte à haute et intelligible voix}

5/ Petits exercices d'adresse : → lancer le ballon devant soi et le rattraper dans le dos
→ lancer le ballon en lui donnant une rotation, le laisser tomber devant soi et le rattraper ensuite dans le dos → lancer le ballon par-dessus son dos avec les mains entre les jambes, puis le rattraper devant soi → contraire, à savoir lancer le ballon depuis devant et le rattraper derrière soi avec les bras entre les jambes !

6/ 1 ballon pour 2, chacun d'un côté du filet : exercice de frappe par-dessus le filet {avec le coude bien haut, la bascule d'épaule impliquant donc le pied opposé légèrement en avant}
→ petit concours : 1^{ère} paire qui arrive à 20 passes réussies

→ adaptation de la consigne : le ballon doit retomber avant la ligne jaune {pour obliger un certain contrôle, au lieu de tirs bourrins !}

Exercices d'attaques :

1/ 1 ballon pour 2, chacun d'un côté du filet : « pied gauche » ; on lance le ballon, « droite-gauche » ; saut+frappe

→ « court, long-court » {pour les pas}

{important de lancer le ballon assez haut et pas trop devant}

{attention à ne pas mordre lors de l'attaque}

2/ Par petits groupes : 1 passeur, 1 attaquant et 1 défenseur de l'autre côté du filet {instaurer un tournus}

Le passeur se contente de lancer le ballon à 2 mains, pas de passe « frappée »

{on démarre l'attaque sur « gauche » au moment où le passeur lance le ballon}

Le défenseur doit essayer de contrôler l'attaque avec une touche de balle puis bloquer le ballon

Le passeur varie la hauteur de sa passe

{rappel de sécurité : adapter son attaque en fonction de la personne qui se trouve en position de défense → pas la peine d'allumer les filles où des garçons fragiles}

3/ Petit challenge : si l'attaquant tire plus loin que la ligne bleue : 3 pompes ; si le défenseur ne touche pas le ballon : 3 pompes.

4/ Jeu 2 contre 2 {établissement des équipes en fonction de l'âge}

→ service par le haut obligatoire

→ réception « normale » (= manchette ou passe frappée) puis le partenaire bloque le ballon {pour favoriser une bonne passe et donc une bonne condition d'attaque} et dans un même mouvement (= pas de temps d'attente) le redonne sous forme de passe, puis attaque.

→ rotation des équipes dans le sens horaire après chaque match.

VOLLEY-BALL

Cours du 24 septembre

Thème : Travail de l'attaque

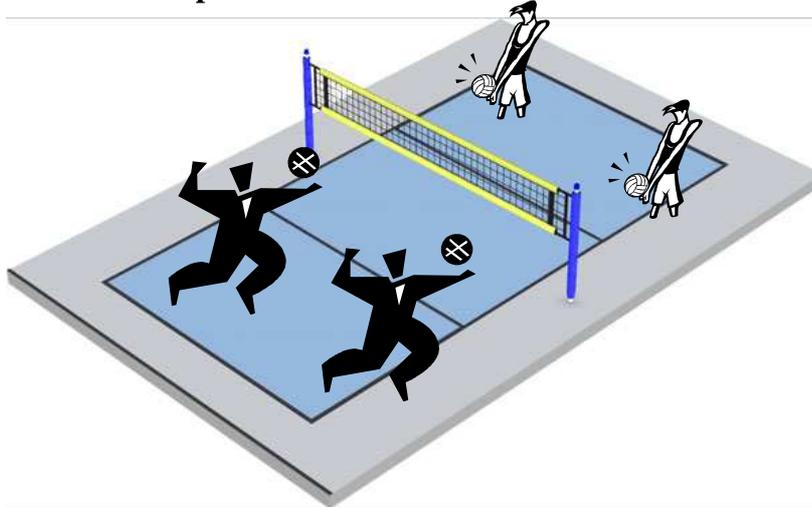
- La position de la main sur la balle est l'élément à travailler en premier
 - Élan
 - Poids du corps
 - Le placement
 - Ces éléments sont travailler à l'école et sont essentiels à la bonne réalisation d'une attaque
- La détente et autres éléments spécifiques sont travaillés en club.

Exercices :

- Commencer à dribbler en courant.
 - Travail de la position de la main sur le ballon.
- Idem en intégrant la passe au dessus du filet avec variante de concours
 - Travail de la position de la main mais cette fois en intégrant le filet
- À quatre patte, faire des passes avec une main en faisant un huit, on peut la faire sous forme de concours (exercice à deux)
 - Travail de la position de la main en incluant le physique
- Effectuer des « services » qui tapent d'abord dans notre camp.
 - La main doit être rigide, lancement de la balle un peu plus haute afin de se mettre en situation d'attaque car la balle sera jouée haute.
 - Le geste est similaire au service : fin de geste les deux pieds en l'air avec poids du corps. Chercher à la taper le plus haut possible.
- Taper cette fois la balle au dessus du filet directement (sans rebond dans notre propre camp)
 - Sauter avec les deux pieds
- Exercice près du filet on effectue la même chose puis on recule. On part de l'arrêt

- On intègre maintenant l'élan qui est : gauche/droite/gauche. On tourne légèrement pour le blocage. Lors de cet exercice on n'attaque pas, on donne la balle avec les deux mains.
 - Le premier pas est une mise en action, permet d'adapter la vitesse de placement pour pouvoir effectuer une attaque optimale.
- Idem en variant la trajectoire des pas (plus grands ou plus petits)

Tous les exercices cités précédemment s'effectuent à deux



- On lance la balle à deux mains suite au premier pas, puis on attaque
 - Démonstration importante
 - Bien lancer avec les deux mains
 - Lancement de la balle haute pour pouvoir bien s'ajuster
- Match un contre un. On attaque dans une zone définie et le joueur en face doit faire un contrôle avant de bloquer la balle. Si on franchi le filet on perd le point.
- Elan cette fois le lancement de la balle se fait par le rebond par terre.

Conseil lors de matchs pas équipes :

- On met le pied gauche au moment où le partenaire lance la balle puis l'on attaque. La passe se fait généralement de côté.
- Match deux contre deux. Le premier contact doit être une passe au coéquipier qui lui bloque la balle avant de faire la passe pour que le premier puisse attaquer.

Cours du 1 octobre 2009

Thème : Attaque sur passes latérales

- Le volley est une activité où il faut beaucoup jouer, il est donc important de faire un peu de technique puis de l'appliquer rapidement sur un jeu. On peut ensuite prendre certaines personnes pour rectifier certaines bases et les remettre ensuite dans le jeu.
 - Gain certain de motivation
 - Ne pas faire plusieurs thèmes dans une leçon, bien la cibler
 - Important pour l'examen méthodologique de Juin 2010

Echauffement (en lien avec le thème)

- L'un en face de l'autre du filet. On se lance la balle à deux mains en la faisant rebondir dans un premier temps dans notre camp.
- Même exercice mais cette fois avec une seule main, alternance de la main gauche et de la droite.
- Tout le monde se met sur la ligne on fait une attaque en tapant la balle d'abord dans notre camp et on doit l'attraper avant le deuxième rebond.
 - Variante sous forme de concours
- Même exercice mais on doit cette fois remettre la balle dans le camp de base ceci avant le deuxième rebond.
- On se met en appui facial et l'on fait des passes d'une main à l'autre à soi-même. On peut le faire sous forme de concours...
- Toujours la même position mais on met cette fois-ci les coudes sur la balle, on doit tenir en appui durant 60 secondes.
- On se lance la balle à soi-même une fois devant une fois derrière
 - Sur place et ceci s'effectue devant soi et derrière soi (la tête)
- On lance la balle entre les jambes et on l'attrape devant soi
- On lance la balle en l'air et on doit l'attraper entre les jambes.

Exercices :

- On fait des attaques à deux et on se lance soi même la balle. La première équipe ayant réalisé 20 attaques a gagné. Suite à l'attaque, le joueur bloque la balle et la lance pour l'attaquer.
- Même chose mais on se rapproche
- On introduit maintenant à nouveau l'élan (gauche/droite/gauche)
 - Important de lancer la balle bien haute
 - Ne pas sauter sur un pied
- On lance cette fois la balle au sol avant de l'attaquer toujours avec l'élan
 - Important d'avoir une très bonne réussite pour pouvoir bien le démontrer
- Trois personnes par terrain. Une personne qui donne la balle de bas en haut l'autre qui attaque et la troisième personne qui ramasse la balle (de l'autre côté du filet).
 - On change à chaque fois de position
- Même chose mais le lanceur adapte maintenant le lancer, il change la trajectoire pour que l'attaquant doive s'adapter (pas / ajustement / placement)
- Cette fois une personne fait le défenseur, il doit contrôler la balle avant de la bloquer.
- Challenge: si l'attaquant met la balle après la ligne bleue il doit effectuer 3 pompes. Si le défenseur ne touche pas la balle il doit faire 3 pompes.
 - Il est important de bien délimiter les zones.

Points :

- Deux contre deux: plus ils sont mauvais et plus la zone d'attaque est courte pour qu'ils arrivent à travailler au maximum leur balle.
 - Le premier contact est libre, au deuxième contact on bloque la balle puis on donne la balle de bas en haut et l'autre attaque.
 - Variante, à la place de la bloquer on peut la redonner en passé si l'on est prêt du filet. Si on la bloque il faut que la passe soit en continuité du mouvement. donc pas le droit d'attendre...

Cours du 8 octobre 2009

Thème : Travail des passes

- Attention les coudes doivent être écartés
- La passe se fait au niveau de la tête
- Il faut avoir les doigts un peu écartés
- La balle ne doit pas tourner lorsqu'elle part
- Il ne faut pas entendre de bruit.
- Les pouces sont positionnés vers l'arrière, ils vont en direction de nos yeux

Exercices

- On se lance à soi-même la balle et on fait une passe au joueur en face
- On se met à 50cm l'un en face de l'autre du filet. Le but est de faire le plus grand nombre de passes en une minute. Si la balle tombe par terre on recommence à zéro, tout en gardant le meilleur score en tête. Il faut toujours faire un contrôle de balle sans pour autant la bloquer
- Même chose mais cette fois lorsque la balle est en l'air on tape les mains derrière le dos. Ca fait une phase plus réelle.
- Même chose mais elle doit arriver vers une certaine zone plus longue (allonger les passes)
- On enlève cette fois la tape dans le dos, et il faut montrer un chiffre avec la main lorsque l'autre joueur à la balle en l'air. Dès qu'il tape la balle il doit annoncer le chiffre qu'on lui avait montré avec la main.
- Il faut maintenant réciter une table numérique jusqu'à un certain nombre pour gagner.
 - Pas facile de ce concentrer sur les deux choses en même temps. table de 3 : l'un dit 3 puis l'autre 6 etc.
- Match un contre un. On bloque la balle avec les deux mains puis on lance la balle en l'air et on fait une passe. On va jusqu'à 7.
 - Etant donné que c'est trop facile on agrandi un peu le terrain.
- Même chose mais on ne doit plus bloquer la balle, on doit la contrôler en se faisant à soi même trois passes.
 - Travail de l'aspect technique
 - Le gagnant sort du jeu et le perdant reste avec le nombre de point squ'il avait. Le gagnant va se mettre une victoire au tableau.
- Toujours le même jeu avec zéro, un ou deux contrôles avant de la remettre.
- Match trois contre trois avec toutes les vraies règles.

Cours du 15 octobre 2009

Thème : La passe

Exercices

- Deux par deux, l'un en face de l'autre du filet à 20 cm du filet. Faire de toutes petites passes.
 - Utiliser juste le poignet
 - Bien penser à ce que les deux mains viennent pouce contre pouce et index contre index
- On recule un peu et cette fois on fait d'abord un contrôle ou l'on utilise le poignet, puis on redonne la balle
 - il faut bien penser à mettre les bras vers l'avant en direction de la trajectoire de la balle
- Même chose mais on met maintenant le pied droit devant suite au contrôle.
- Il faut maintenant lors du contrôle la prendre derrière une certaine ligne, puis pour la passe l'effectuer devant la ligne.
- On se met à une extrémité du filet. Il faut faire toute la largeur du filet sans faire de faute, sans contrôle de balle
- Dès qu'on fait une faute on recommence
- Il faut faire au maximum 10 passes pour avoir fait tout la largeur.
- Il faut essayer de rattraper l'équipe juste devant nous pour les éliminer.
- On se met par équipes de trois et l'on fait *le passe et vient*. On fait une passe à une personne et on va la remplacer avec un contrôle.
- Il faut maintenant aller toucher la ligne blanche derrière
- Même chose mais cette fois le prof compte jusqu'à 20 et on ne doit pas faire de faute, sinon on recommence.
- Cette fois on fait un contrôle normal, puis un contrôle avec le poing et passe.
 - Le contrôle avec le poing est aléatoire et on doit par conséquent bien se placer.

Points :

- Match un contre un avec premier contrôle normal puis avec le poing, puis passe. On n'a pas le droit de prendre la balle de bas en haut et il faut toujours la prendre avec les deux mains.
- Matchs deux contre deux avec chaque fois 3 touches obligatoires et toujours en passes donc pas le droit de smasher.
- Match normal 3 contre 3.

Cours du 30 octobre

Thème : Initiation à la manchette

- Il faut prendre la balle sur les avant bras
- Les deux pouces doivent être collés
- Il faut faire en sorte de bien la prendre devant soi et ce sont les jambes qui travaillent, ceci diminue les chocs sur les avant bras.
- Bien orienter les bras pour que la balle soit dans le terrain

Exercices :

- Va et vient on doit faire une manchette puis on passe la balle et on prend la place de l'autre, on le fait à trois.
- On doit faire la manchette dans la zone arrière, puis avancer pour passer la balle qui doit arriver obligatoirement dans la zone arrière.

Matches :

- Un contre un, obligation de faire une manchette sur la première touche.
- Match deux contre deux, obligation de faire une manchette sur la première touche de l'équipe.

Cours du 6 novembre 2009

Thème : La manchette de défense

Exercices :

- Exercice individuel, on fait rebondir la balle, puis manchette haute et on attaque pour la mettre de l'autre côté du filet.
- La même chose mais faire en sorte de mettre la balle d'attaque dedans, pas forcément taper trop fort.
- À deux : un qui fait des services et l'autre doit faire une manchette puis attraper la balle dans les mains en la bloquant
- Même chose mais cette fois le défenseur doit, suite à la manchette, remettre la balle vers l'autre qui réattaque. On fait ceci sans le filet.
- Vas et vient à deux on fait une passe. Puis on traverse le terrain pour que l'autre remette la balle en manchette et nous on lui redonne la balle en passe et l'autre attaque pour la mettre de l'autre côté du terrain et nous on doit vite aller refaire la manchette et vice versa.

Matches :

- Match un contre un avec obligation de faire une manchette lorsque l'autre fait une attaque. Si on fait une attaque gagnante, ça fait 2 points.

Cours du 12 novembre 2009

Thème : Service

- Pas de rotation au niveau des épaules
- Apprendre à le faire par le bas c'est beaucoup moins fatiguant
- Par le bas avec le coude collé et le poing sinon toujours avec toute la main
- Toute la main permet de mettre de l'effet
- Entraînement du service sur la précision
- La prendre le plus haut possible
- Se mettre comme au service du tennis
- Tactique de service
- C'est le premier coup d'attaque

Exercices :

- On lance la balle avec deux mains fort par terre et elle doit rebondir au dessus du filet.
- Directement au dessus du filet sans qu'elle rebondisse par terre
- Depuis pas trop loin on sert par le haut doucement
- Puis par le bas (soit en tenant la balle jusqu'au bout puis en la lançant légèrement)
- Puis avec le poing.
- On doit ensuite viser des zones

Matches :

- Lorsque l'on gagne on monte d'un terrain et si l'on perd on descend d'un terrain.
- 3 touches de balles obligatoires
- Si l'on gagne le point sur le service ça fait 2 points
- Si on rate le service on perd 2 points.

Cours du 19 novembre 2009

Thème : Le contre

- Ne s'entraîne que très peu ceci est assez poussé
- Avoir les mains qui vont en direction du terrain
- Bien les orienter et être ferme.

Exercices :

- Va et vient avec trois touches de balles (manchette passe en l'air et attaque). Le but est de faire le plus grand nombre d'échanges possibles.
 - Ne pas se mettre trop près de l'autre sinon difficile d'effectuer la manchette.
- Par deux l'un tient la balle avec la main le plus haut possible et l'autre saute pour taper sur la balle. Ceci entraîne le contre. On est l'un en face de l'autre du filet.
- Même chose mais cette fois on effectue deux pas de côté, on saute et l'autre nous envoie la balle.

Matches

- Trois contre trois.

Cours du 26 novembre 2009

- Leçon sur la passe de volley. Faire travailler différents paramètres afin de stabiliser la passe. C'est-à-dire qu'on va travailler sur des facteurs tels que l'équilibre, la précision, la hauteur etc. Ce n'est donc pas l'acquisition de la passe que l'on travaille mais la spécification de celle-ci.

Les exercices proposés :

- Grand tapis afin que l'on ne puisse pas voir ce que l'adversaire fait. On peut aussi le faire avec des linges que l'on attache au filet.
 - Travail de la vitesse d'adaptation pour pouvoir faire ensuite la passe.
- Au début on peut faire ceci avec un contrôle de balle puis passe.
- Concours du plus grand nombre de passe.

- Exercice de précision avec des cerceaux ou l'on doit viser dans les cerceaux. Le but est de faire le maximum de points avec des cerceaux éparpillés. Les plus lointains ramènent 3 points puis la ligne avant 2 points et la ligne tout devant 1 point. On a cinq chances. Dès que l'on arrive à mettre la balle dans le cerceau on a l'obligation de changer de cerceau comme cible.
 - Travail de précision
- Tapis placé en diagonal. Concours du plus grand nombre de passes avec soit bloquer puis on lance la balle et passe ou alors passe et on contrôle et on la redonne ou passe directe.
 - Précision
- Chapeau mexicain ou alors un caisson avec des ballons de basket dessous et une personne donne la balle à celui qui tient en équilibre et celui-ci doit lui renvoyer la balle avec soit un contrôle ou alors directement.
 - Équilibre en donnant la balle.
- Entre les perches une corde, on doit faire des passes au dessus de celle-ci. Ensuite le nombre de contrôles que l'on souhaite et envoyer entre le prochain espace des perches. Le but est d'arriver à franchir le plus d'espaces sans se louper.
- On peut aussi travailler sur la hauteur c'est-à-dire en travaillant avec un filet plus haut afin d'avoir de l'assurance dans les passes.

Cours du 4 mars 2010

Echauffement :

- Dribbler en alternant la main jusqu'au camp adverse puis le retour en arrière
- Même chose mais en pas chassés
- En faisant rouler la balle en avant, puis arrière, puis pas chassé
- Faire rebondir la balle de notre côté puis la récupérer dans le camp adverse
- Concours : voir celui qui arrive à récupérer la balle le plus loin possible

Position de la main lors des passes : il faut avoir les trois doigts en triangle ainsi que les pouces dans notre direction

Position des mains lors des manchettes : il faut que les pouces soient parallèles et ne pas faire comme une prière pour la position des mains.

- Manchette de relance, de défense, ainsi que de réception

Exercices :

- Un contre un on fait des passes près, puis de plus en plus loin en variant les longueurs
- Faire la même chose mais cette fois avec un ballon dans les mains, le lancer en l'air, relancer l'autre balle et rattraper l'autre balle qui était en l'air
- Faire un concours de l'équipe qui fait le maximum de passes

Matches :

- Matches dans un terrain assez petit en faisant que des passes → 3 touches de balles
 - Ceci permet d'acquérir un mouvement de la meilleure manière possible
- Manchette pour un joueur et l'autre qui redonne la balle, il faut bien se positionner et faire en sorte de pouvoir mettre la balle vers l'avant
- Manchette de défense c'est-à-dire qu'il faut remettre la balle haute vers le centre. Donc comme exercice on fait une manchette de défense au dessus de nous et ensuite passe au coéquipier.
- Match un contre un avec trois touches de balles et d'abord une manchette obligatoire puis passe en l'air puis passe en avant
- Même chose mais cette fois il faut taper la dernière par le haut à une main mais sans décoller les pieds
- Jeu du roi avec trois touches de balles comme on le souhaite
 - Évaluation technique le 18 et 25 mars 2010

Cours du 18 mars 2010

Echauffement :

- Préparation pour les matchs que l'on allait effectuer

Matches :

- Jeux du roi afin d'établir les différents groupes de niveaux

Situation de référence qui comprend différents critères notés par les évaluateurs :

- ++ Balle touchant le sol de l'adversaire
- + Balle mettant en difficulté l'adversaire induisant sa faute
- 0 Neutre
- Toute faute de notre part
- (--) Lorsque la balle touche notre sol sans que l'on ait touché la balle

4 par groupes et on joue tous contre tous durant 8 minutes

VOLLEY-BALL

Examen technique :

Efficacité :

$$\frac{(\++)}{(\++) ; (+) ; (0)}$$

Contrôle du jeu :

$$\frac{(\++) ; (+) ; (0)}{(\++) ; (+) ; (0) ; (-)}$$

VOLLEY-BALL

Echauffement :

- Dribble avec le ballon pleine main
- Aller-retour en roulant le ballon, changer de main au retour
- Aller-retour en pas chassés en roulant le ballon, changer de main au retour
- Aller-retour en reculant avec le ballon sous le pied, changer de pied au retour
- Taper le ballon par terre et le rattraper de l'autre côté du filet
- Idem, mais sous forme de concours, celui allant le plus loin
- Deux élèves face à face. Se faire des passes en tapant le ballon par terre
- Deux élèves face à face. Se faire des passes à deux mains en reculant de plus en plus en fonction de la réussite
- Idem, mais en plaçant bien les mains dessous et en effectuant deux touches. Un amorti, puis la passe

Jeu :

- Petit match 1 vs 1 :
 - o trois touches obligatoires à deux mains
 - o Attention, si le terrain est court, il est préférable d'utiliser les 2 mains
 - o Attention, si le terrain est long, il est préférable d'utiliser la manchette
 - o Cela peut se faire sous forme de petit tournoi, avec 2 joueurs et un arbitre. Les joueurs tournent ensuite en fonction d'un ordre établi
- Travail de la manchette :
 - o Attention à ne pas dépasser la hauteur des épaules lors de la réception du ballon, que ce soit une manchette de défense, une manchette de réflexe ou une manchette de relance
 - o Si les élèves ont de la peine à mettre le ballon vers l'avant, c'est parce qu'ils montent trop haut les bras => leur attacher les jambes avec un élastique, cela va les obliger à aller vers l'avant pour chercher le ballon et donc corriger le problème
- Petit match 1 vs 1 :
 - o 1^e touche : manchette
 - o 2^e touche : passe à deux mains

- Petit match 1 vs 1 :
 - o 1^e touche : manchette
 - o 2^e touche : passe pour soi-même à deux mains
 - o 3^e touche : frappe 1 main avec un pied minimum au sol
- Tournoi : il y a plusieurs manières de faire un tournoi :
 - o tournoi du roi, le gagnant monte et le perdant descend
 - o tournoi en tournant, tous les joueurs avant vers la droite, alors qu'un joueur reste fixe en bout de terrain

VOLLEY-BALL – MISE EN SITUATION OC SPORT

Echauffement : *Yann Bernardini*

Surface : dans toute la salle :

Durée 3 minutes

Organisation : Chacun des élèves avec un ballon

- 1) Déplacement dans la salle en tapant le ballon par terre avec les deux mains (« dribble »)
- 2) Déplacement dans la salle en tapant le ballon par terre avec les deux mains et en allant le chercher en l'air en effectuant un petit saut pieds joints

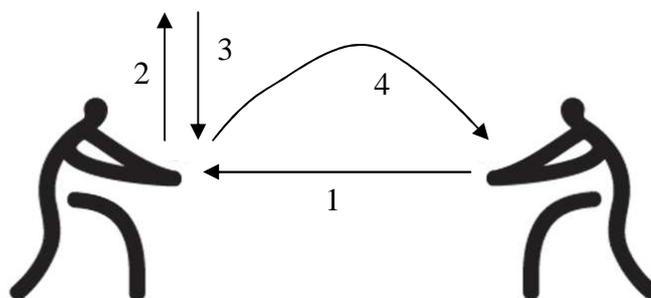
Surface : dans toute la salle

Durée : 5 minutes

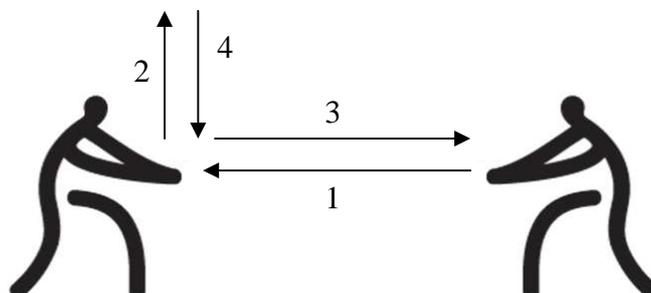
Organisation : Chacun des élèves avec un ballon, par groupe de 2 joueurs

- 3) Echanger les ballons en passe à deux mains (type basket). Un envoyant le ballon au sol, l'autre en l'air (changer après 10 répétitions)
- 4) A envoie à B qui envoie son propre ballon en l'air, attrape celui de A et l'utilise pour renvoyer son propre ballon à A (voir schéma)
- 5) A envoie à B qui envoie son propre ballon en l'air, renvoie le ballon de A et rattrape son propre ballon (voir schéma)

Exercice n°4



Exercice n°5

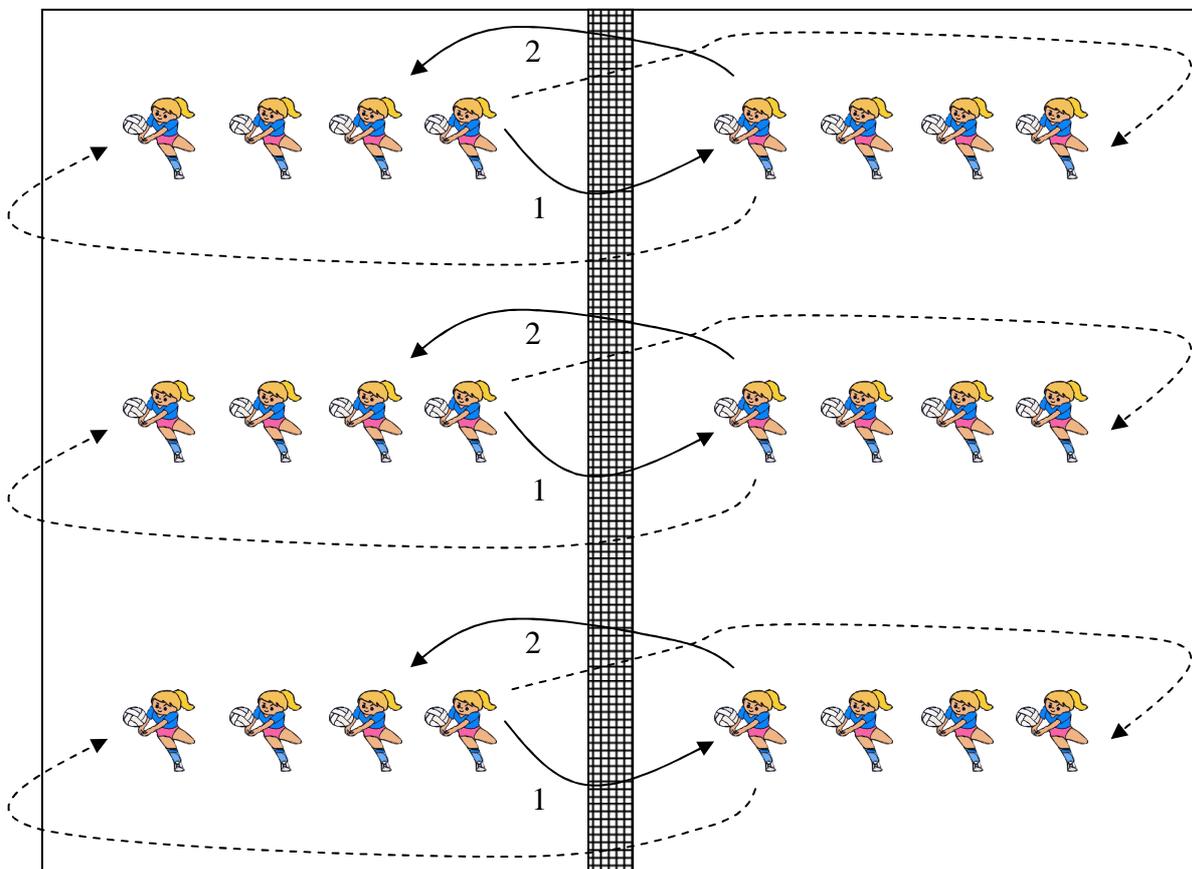


Surface : sur le terrain de volley :

Durée 12 minutes

Organisation : Répartis selon le schéma ci-dessous, 6 colonnes, trois colonnes de 4 joueurs répartis face à face de chaque côté du filet. A chaque passe, les élèves vont toucher la ligne jaune de l'autre côté du terrain et viennent se mettre derrière la colonne.

- 6) Passer la balle par-dessus le filet en la lançant à deux mains (type basket)
- 7) Passer la balle par-dessus le filet en la lançant à deux mains (type rugby)
- 8) Passer la balle par-dessus le filet en la faisant taper précédemment par terre sur notre surface
- 9) Passer la balle par-dessus le filet en effectuant une passe à deux mains (type volley)
- 10) Concours de l'équipe qui réussit le plus de passes à deux mains (type volley) de suite et sans que le ballon ne touche le sol, le filet ou tous autres éléments



Partie principale : Mathieu Von Rooij

A) Surface : sur le terrain de volley : 3 vs 3

Durée 15 minutes

Organisation : Les joueurs sont répartis selon le schéma ci-dessous.

Exercice 1 :

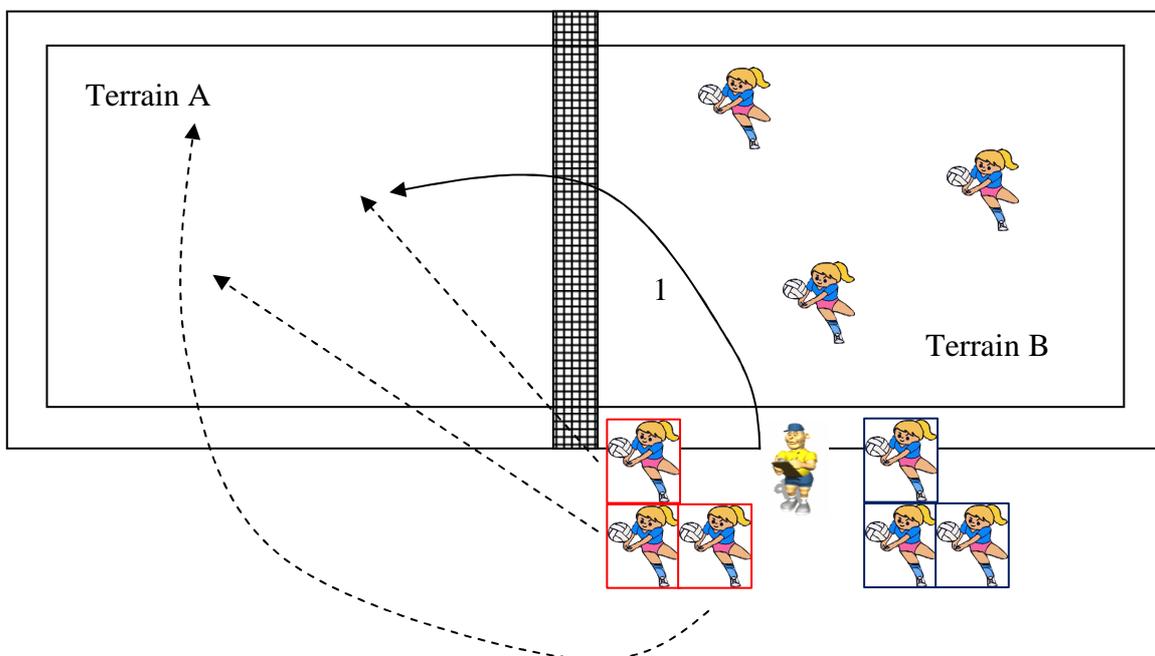
- L'enseignant tape le ballon par terre pour donner le signal aux joueurs de se rendre sur le terrain adverse (terrain A) et il joue sur un de ces joueurs.
- Les joueurs jouent en 3 vs 3 jusqu'à ce qu'une équipe perde ou gagne le point
- L'équipe ayant gagné le point s'en va sur le terrain B ou y reste

Variante 1 :

- Même déroulement, mais cette fois-ci, les trois joueurs sont numérotés de 1 à 3 et se positionnent en file indienne avant le départ donné par l'enseignant (tape du ballon par terre)
- L'enseignant joue le ballon sur le n°1 qui joue sur le n°2 et le n°3 doit passer le ballon de l'autre côté du filet

Variante 2 :

- Même mode de fonctionnement, mais cette fois-ci, c'est l'enseignant qui décide, en servant sur le terrain A, de dire qui touche le ballon en premier (ex. 3, puis 1, puis 2)



B) Surface : sur le terrain de volley : 6 vs 6 => carrousel

Durée 15 minutes

Organisation : Les joueurs sont répartis selon le schéma ci-dessous.

Exercice 2 :

- Les joueurs ont la possibilité d'effectuer une rotation uniquement lorsqu'ils ont fait trois passes de suite. Le jeu ne s'arrête pas, mais le joueur n°2 sort et le remplaçant rentre en position n°1
- L'enseignant distribue les ballons en donnant du rythme au jeu

Variante 1 :

- Même exercice, mais cette fois-ci sous forme de concours. La première équipe qui arrive à faire la rotation complète a gagné

Variante 2 :

- Même exercice, mais à chaque fois que l'équipe gagne le point, l'enseignant sert dans le camp de l'équipe ayant marqué celui-ci

Variante 3 :

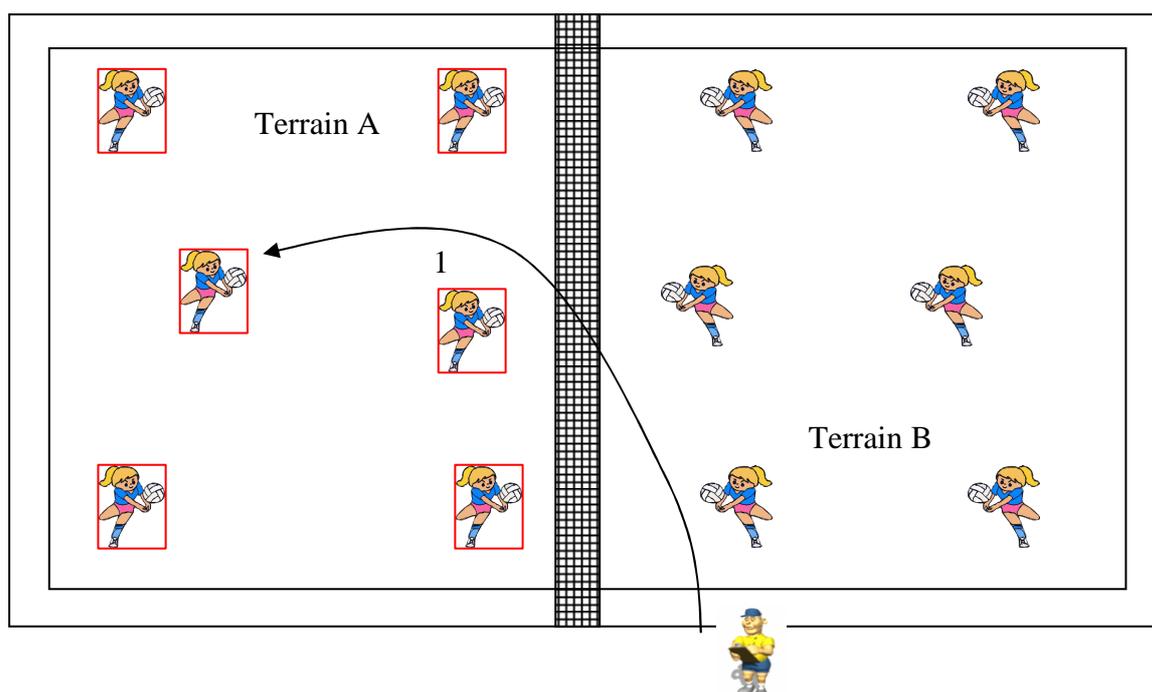
- Même exercice, mais avec l'intégration des règles du volley-ball, à savoir les zones avant et arrière et les interdictions y faisant référence

Variante 4 :

- Même exercice, mais avec 1 point comptabilisé à chaque rotation effectuée. La première équipe arrivant à 15 points a gagné

Variante 5 :

- Même exercice, mais cette fois-ci, la rotation s'effectue uniquement lorsque les trois passes ont été effectuées et que la dernière touche, l'attaque, a été faite à une main, en-dessus de la tête (filet)



Surface : sur le terrain de volley : Durée 6 minutes

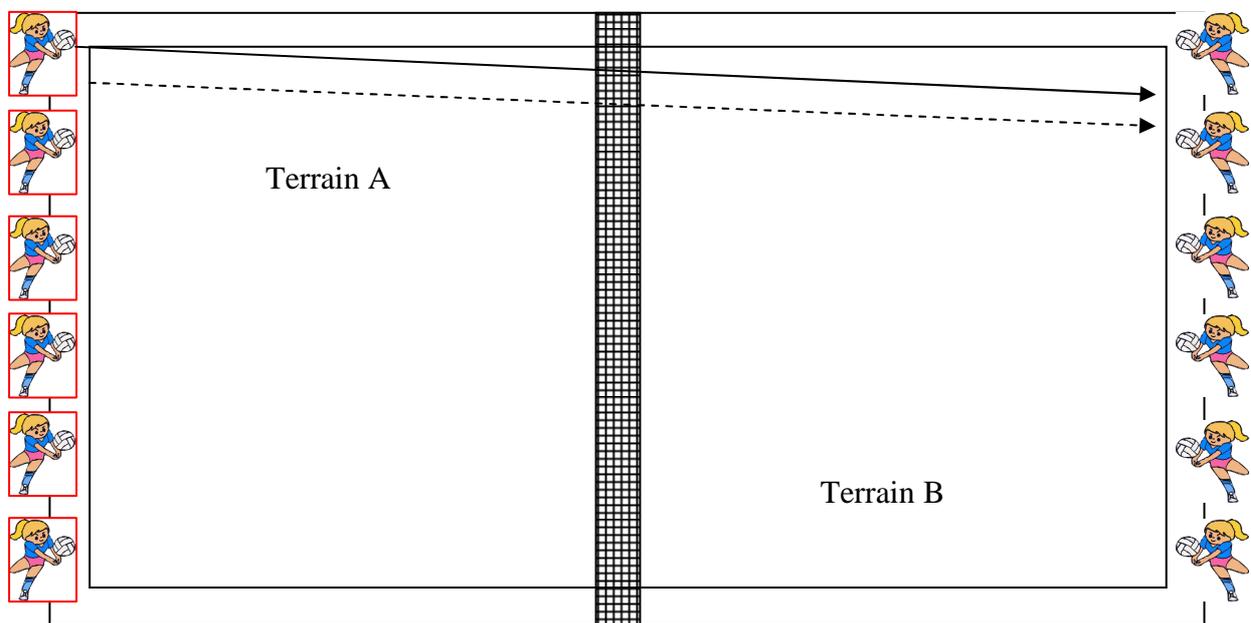
Organisation : Les joueurs sont répartis de part et d'autre du terrain

Exercice 3 :

- Service derrière la ligne de service
- Apprentissage du service
- Corrections apportées individuellement par les étudiants-enseignants
- Rituel du service

Variante 1 :

- 2 minutes pour réaliser 8 services tout en changeant de côté, au sprint, entre chaque service

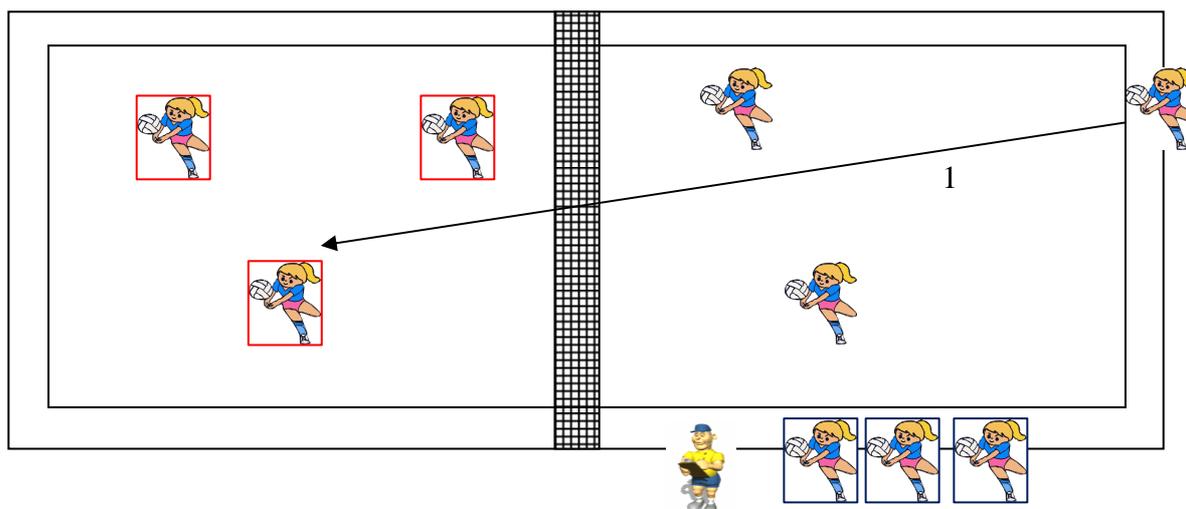


C) Surface : sur le terrain de volley : 3 vs 3 => balle américaine Durée 10 minutes

Organisation : Les joueurs sont répartis sur le terrain selon le schéma ci-dessous.

Exercice 4 :

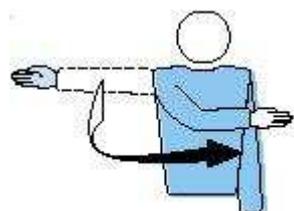
- 3 vs 3 sur le terrain
- Un des joueurs sert par le bas (service cool)
- L'équipe gagnant le point va sur le terrain A, l'autre sort et une nouvelle rentre sur le terrain B



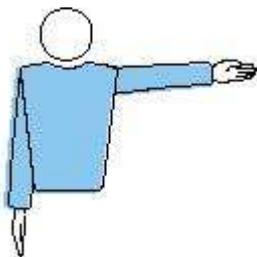
Questions règlements :

- 1) Quel est le rôle du libéro ? *Spécialiste de la défense et des positions arrières, ne peut pas attaquer avec la main en-dessus du filet.*
- 2) Fiche de position ? *Donne l'ordre des joueurs et qui joue où.*
- 3) Marquer sur une pénalité ? *Suite à une faute commise par un joueur.*
- 4) Faute par joueur ? *Carton jaune et carton rouge si discussions ou agressions*
- 5) Si on joue un ballon du côté adverse, le ballon peut passer le filet pour revenir dans notre camp en passant par les côtés externes des antennes.
- 6) Peut-on toucher la bande supérieure du filet (blanche) ? *Non*
- 7) Ecran, est-ce que cela définit aussi une position statique bras écartés ? *Non, une position statique, tant que ce n'est pas un mur formé par l'équipe adverse, est acceptée.*
- 8) Quel sont les signes avec les mains ?

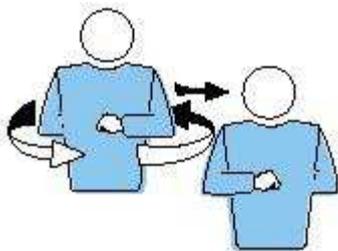
1. autorisation de servir : déplacer la main pour donner la direction du service.



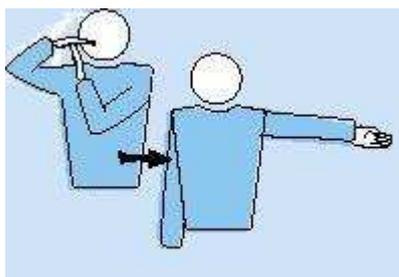
2. équipe bénéficiant du service : étendre le bras du côté de l'équipe qui doit servir.



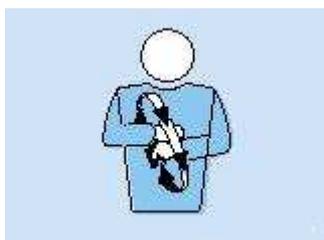
3. changement de terrain : avant-bras pliés à 90 degrés un devant et un derrière et faire un va et vient.



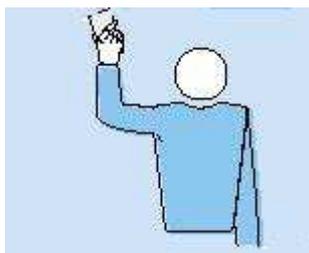
4. temps mort : faire un "T" avec sa main et son bras et désigner l'équipe qui l'a demandé.



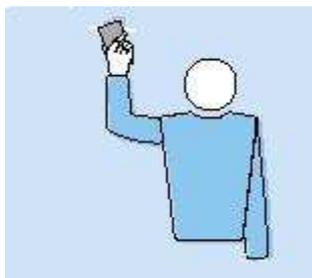
5. remplacement : rotation d'un avant-bras autour de l'autre.



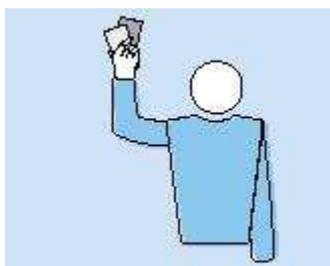
6. conduite incorrecte pénalisation : montrer un carton jaune.



7. expulsion : montrer un carton rouge



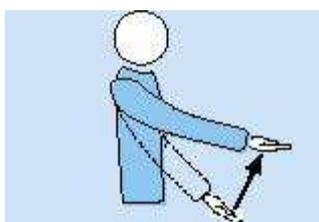
8. disqualification : montrer les deux cartons (jaune et rouge) simultanément.



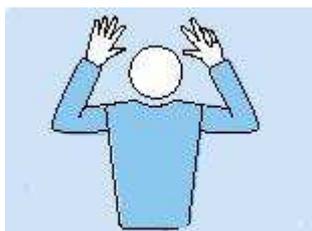
9. fin de set ou de match : croiser les deux avant-bras, mains ouvertes devant la poitrine.



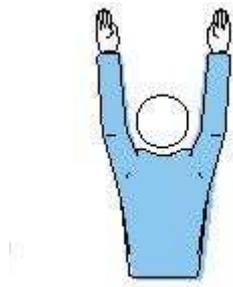
10. ballon lâché ou non lancé pendant le service : lever le bras tendu, la paume de la main vers le haut.



11. retard dans le service : lever huit doigts écartés



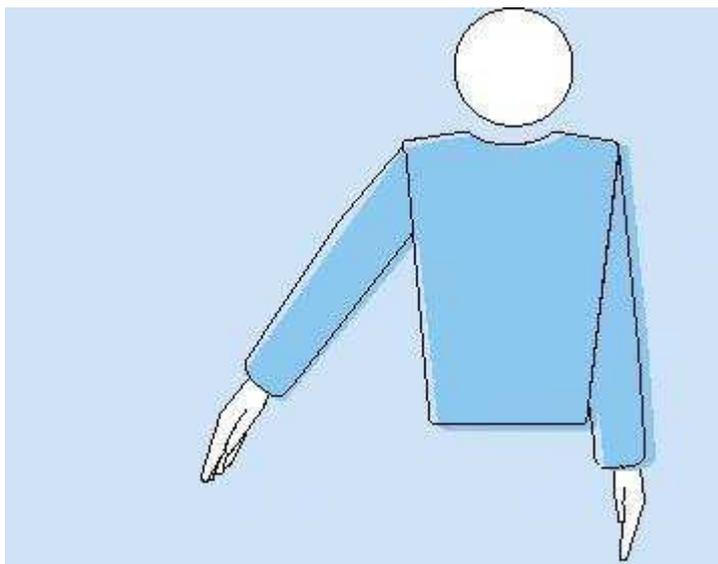
12. faute de bloc : lever verticalement les deux bras, les paumes de la main en avant.



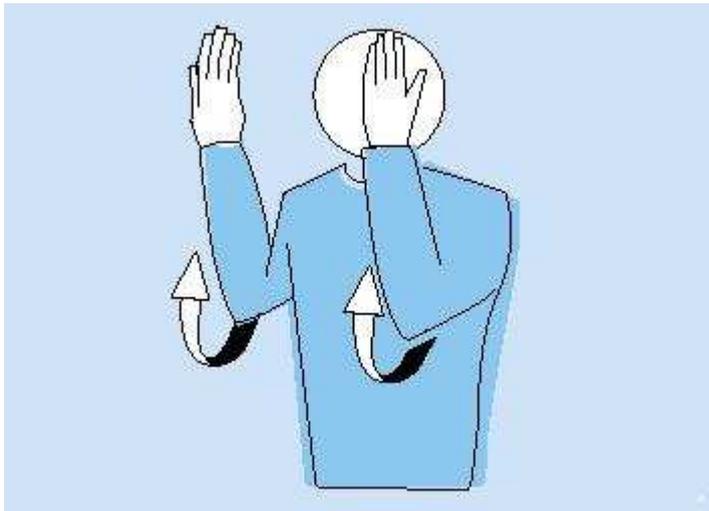
13. faute de position ou de rotation : faire un mouvement circulaire avec l'index.



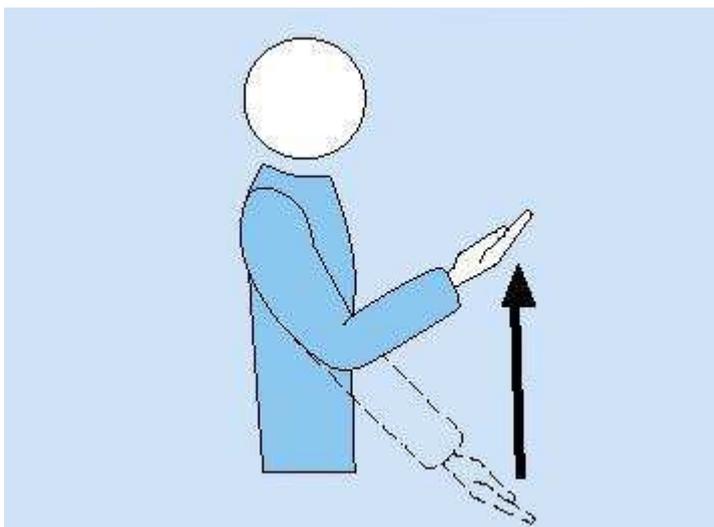
14. ballon dans le terrain "in" : étendre le bras et les doigts vers le sol.



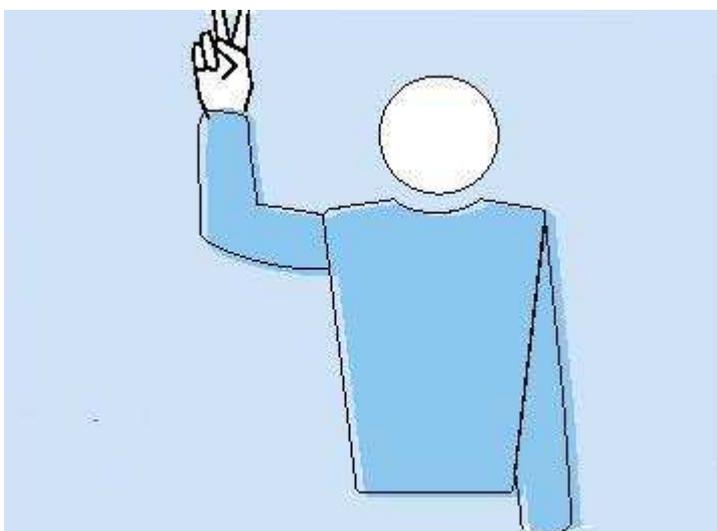
15. ballon dehors du terrain "out" : lever les avant-bras verticalement, mains et paumes ouvertes vers soi



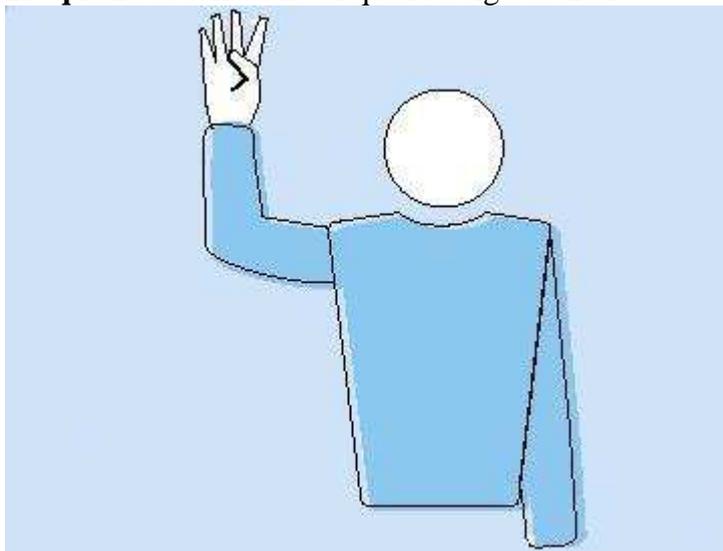
16. ballon tenu : lever lentement l'avant-bras et la paume de la main vers le haut.



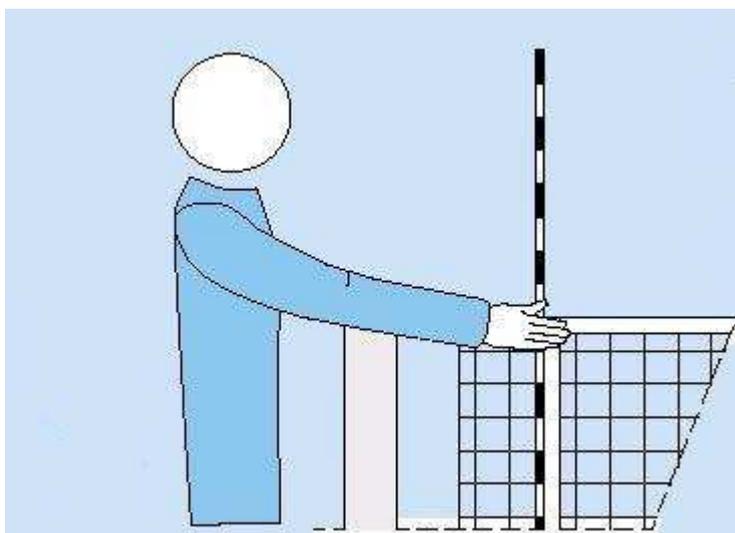
17. double contact : lever deux doigts écartés.



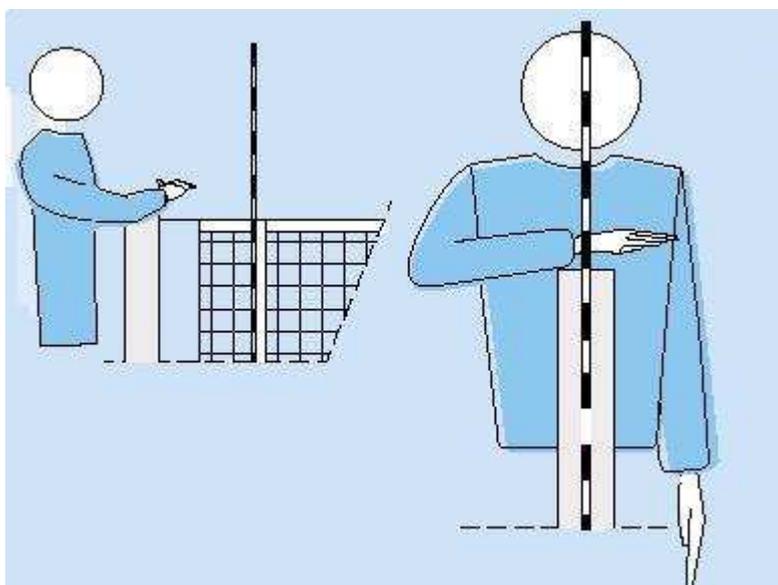
18. quatre touches : lever quatre doigts écartés.



19. filet touché par un joueur : montrer le coté correspondant du filet.



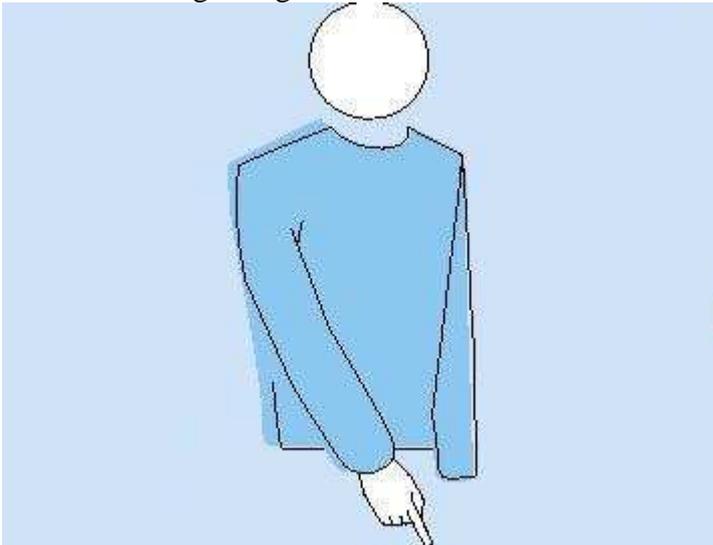
20. franchissement par dessus le filet : placer une main au dessus du filet, paume vers le bas.



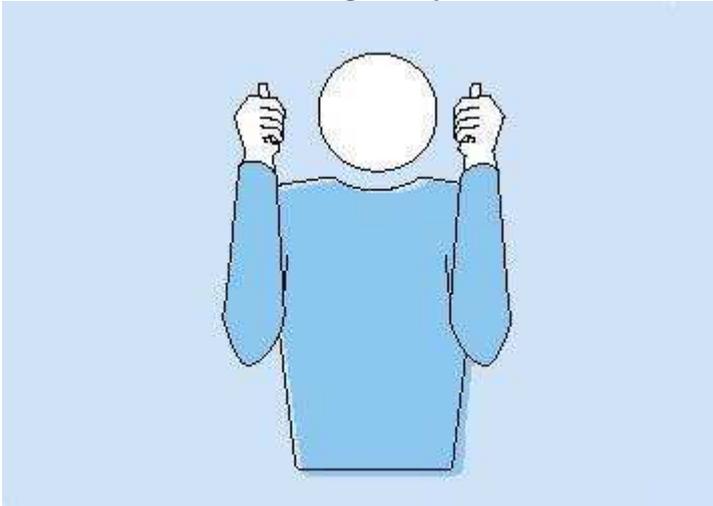
21. faute d'attaque : effectuer un mouvement de haut en bas avec l'avant-bras, la main ouverte.



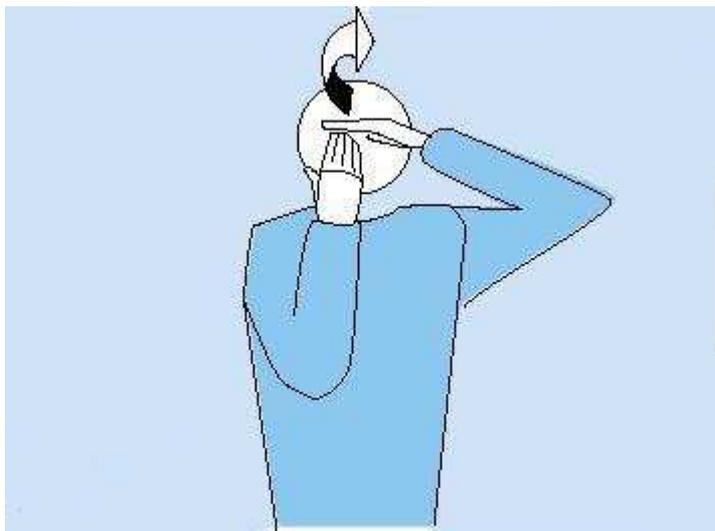
22. pénétration dans le camp adverse ou ballon franchissant l'espace sous le filet : montrer du doigt la ligne centrale.



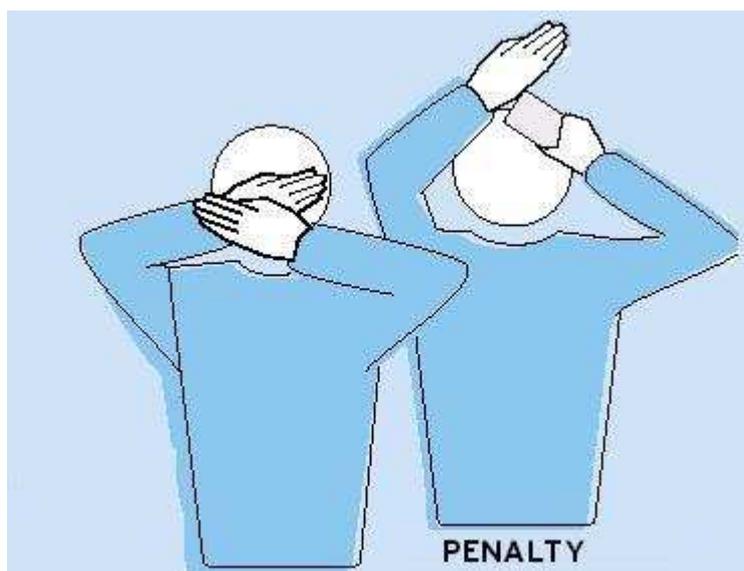
23. double faute et échange à rejouer : lever verticalement les deux pouces.



24. ballon touché : frotter avec la paume d'une main les doigts de l'autre main placée en position verticale.



25. avertissement pour retard de jeu : couvrir le poignet droit avec la main gauche ouverte, paume face à soi (avertissement) ou pointer le poignet avec le carton jaune (pénalisation).



Partie Ecole primaire : Nathalie Gautheron

A) Surface : sur le terrain de volley :

Durée 15 minutes

Organisation : Les joueurs se mettent deux.

Exercice 1 :

- Un élève a un cerceau dans les mains, l'autre le ballon.
- Le porteur du ballon lance le ballon en direction de son camarade, celui-ci doit déposer le cerceau à l'endroit où le ballon touche le sol (lecture de la trajectoire)
- Changer les rôles

Exercice 2 :

- Même exercice, mais cette fois-ci, le porteur du cerceau doit tendre les bras et le ballon passer à l'intérieur avant de tomber à terre (manchette)

Exercice 3 :

- Les élèves sont par deux, l'un derrière l'autre. Le porteur du ballon lance le ballon par terre et tape dans ses mains lorsque le ballon tape le sol
- Changer les rôles

Exercice 4 :

- Même exercice, mais en fermant les yeux. Lancer le ballon et taper dans les mains lorsque le ballon tombe par terre (juste avant)

Exercice 5 :

- Même exercice, mais celui de devant envoie le ballon à l'arrière et tape dans les mains quand son camarade (dans son dos) peut ouvrir les yeux et rattraper le ballon qui tombe par terre

Exercice 6 :

- Même exercice, mais cette fois-ci, le porteur du cerceau doit tendre les bras et le ballon passer à l'intérieur avant de tomber à terre (manchette)

B) Surface : sur le terrain de volley :

Durée 10 minutes

*Organisation : Les joueurs se mettent en place sur le terrain de 3 vs 3 (6 * 6 mètres)*

- Travail de la rotation des élèves sur le terrain de 3 vs 3 et qui fait quoi

C) Surface : sur le terrain de volley :

Durée 15 minutes

Organisation : Les joueurs se mettent par équipes de trois joueurs

Match 1 :

- Le ballon est servi en le lançant à deux mains par-dessus le filet
- Le ballon est amorti (arrêté), puis relancé à son coéquipier, afin de faire trois passes avant que le ballon ne passe par-dessus le filet
- Interdiction de se déplacer avec le ballon dans les mains

Match 2 :

- Même exercice, mais en rajoutant un ballon gonflable sur le terrain qui est tapé vers le haut. Le ballon de volley-ball est toujours joué par le bas en l'amortissant à chaque touche

Match 3 :

- Même exercice, mais cette fois-ci, le ballon de volley-ball ne peut pas toucher le sol

Match 4 :

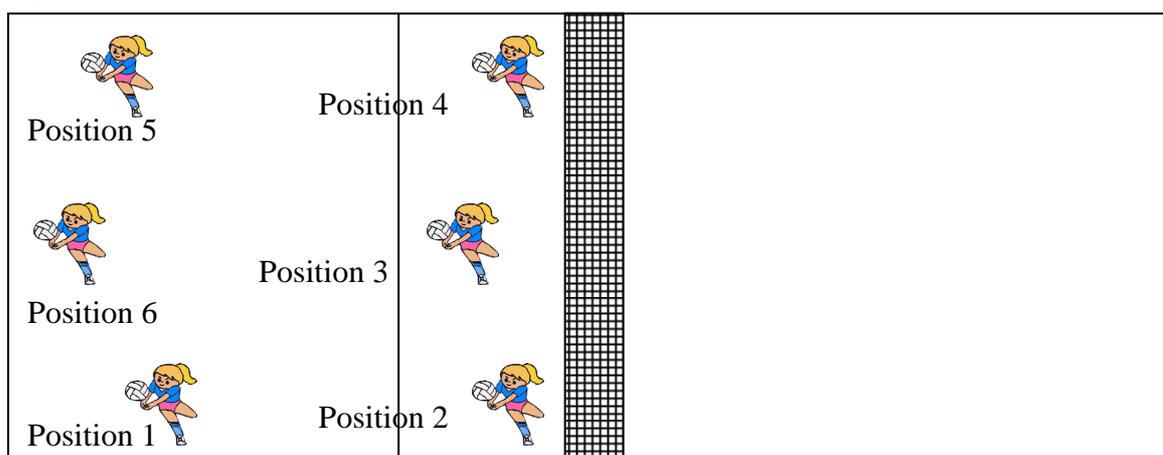
- Tournoi 3 vs 3 sur les terrains à disposition
- L'équipe gagnante vient avec son ballon vers le marqueur qui note un point pour la victoire
- L'équipe en réserve prend le ballon et va jouer contre l'équipe perdante

COURS DE VOLLEY-BALL

Règlements – Questions ?

- Est-ce obligatoire de jouer à 6 vs 6 ? *Oui, on est obligé d'être à 6 vs 6 pour commencer un match et le jouer*
- Est-ce que le libéro a le droit de faire une passe haute par-dessus le filet ? *Oui, mais seulement en manchette (à deux mains)*
- Retard ? *L'équipe qui retarde la reprise du jeu est sanctionnée par un avertissement, puis la deuxième fois, par un avertissement, la perte du point et du service*
- Fautes ? *La première faute (ex. injures) est sanctionnée par une pénalisation (carton jaune), la perte du point et du service. La deuxième faute, est sanctionnée par une expulsion du joueur, un carton rouge, et une « suspension » pendant tout le reste du set. La disqualification entraîne la suspension du joueur pour tout le match (carton rouge et jaune en même temps)*

Les positions sur un terrain sont comme ci-dessous :



- Position 1 : Passeur
- Position 2 : Ailier
- Position 3 : Central
- Position 4 : Oppo
- Position 5 : Ailier
- Position 6 : Central

Système tactique :

1 passeur : 5 – 1

2 passeurs : 4 – 2 => les passeurs sont le passeur et l'oppo. L'avantage de ce système c'est que l'on a toujours trois attaquants et le passeur est pénétrant.

Une action qui dure est une action nommée : Rallye

Une action de jeu chez les hommes dure en moyenne 3 secondes.

Une action de jeu chez les femmes dure en moyenne 7 secondes.

Systeme defensif :

- Le systeme scolaire est base sur le 3-1-2 avec un 6 avant (un joueur qui s'occupe du centre du terrain et qui s'occupe des ballons qui sont feintes au filet)
- Le systeme mondial est le 3-2-1 avec un 6 arriere qui nettoie tous les ballons a l'arriere du terrain. Il s'occupe notamment des « grosses » attaques qui viennent du filet et vont chercher loin dans le terrain

Variante pour jeu a 3 vs 3 :

- toucher dans le dos du premier joueur qui touchera le ballon
- les faire commencer par terre
- les faire commencer couchés
- etc.

Le jeu sous forme de carrousel est un 3 vs 3 avec un joueur qui rentre de chaque cote du terrain.

Les categories de jeu sont ainsi faites :

- U10 : 3 vs 3
- U11 : 3 vs 3
- U13 : 4 vs 4 : introduction du 1^e defenseur en ligne arriere, le serveur
- U15 : 6 vs 6 : systeme en 6-0, un seul joueur qui effectue la passe (2^e touche), ou en 3-6, trois joueurs qui font la deuxieme touche, la passe

Introduction de la specialisation par poste.

- U17 : 6 vs 6
- U19 : 6 vs 6
- U22 => U23 : 6 vs 6

La hauteur du filet chez les hommes est de 2 metres 43 centimetres.

La hauteur du filet chez les femmes est de 2 metres 24 centimetres.



Le sport
avec un



www.espritsport.com

Association ESPRITSPORT
Case postale 113
1218 Grand-Saconnex
info@espritsport.com
www.espritsport.com