

log_{in} school volley

it's teamsport, action, intelligence

Volleyball à l'école – guide à l'usage des enseignants




SwissVolley

log_{in} to your future
pour ton futur
per il tuo futuro

CONCORDIA

login school volley

Volleyball à l'école – guide à l'usage des enseignants

Editeur

Swiss Volley, Zieglerstrasse 29, 3000 Berne 14

Auteur

Karin Schäfer

Photos

Mike Niederhauser

Illustrations

Markus Foerster

Réalisation

m-press Markus Foerster, 3053 Münchenbuchsee

Impression

Fischer AG für Data und Print, 3110 Münsingen

1^{re} édition 2008

Printed in Switzerland

© 2008, Swiss Volley, 3000 Berne 14

Tous droits réservés, notamment les droits de reproduction et de diffusion, ainsi que ceux afférents à la traduction. La reproduction sous quelque forme que ce soit – photocopie, microfilm ou autre procédé – de tout ou partie du présent ouvrage à des fins commerciales est interdite sans l'assentiment écrit de l'éditeur, de même que sa transformation, son stockage, sa reproduction et sa diffusion par des moyens électroniques.

Table des matières

Avant-propos	2
Introduction	3
Les principes cardinaux du volleyball scolaire	3
Construction du jeu, niveau débutants	3
Technique du volleyball	4
Passe	4
Manchette	4
Service par le bas	5
Attaque (smash, feinte)	5
Exemples de leçons	6
Thème n° 1: la passe	7
Thème n° 2: la manchette	8
Thème n° 3: le service	9
Thème n° 4: service, réception, passe	10
Thème n° 5: l'attaque (smash, feinte)	11
6. Test	12
Tests techniques	13
Test technique 1	13
Test technique 2	13
Programme d'exercices	15
Echauffement et mise en train	15
Apprentissage et exercice de la technique	16
Application et jeu	18
Règles du jeu	19
Formulaires	21
Feuille de résultats: Tests techniques	21
Cartes des postes, test 1	22
Cartes des postes, test 2	24
Feuille de résultats: Tournoi avec 4, 5 ou 6 équipes	26
Feuille de résultats: Tournoi avec 8 équipes	27
Feuille de résultats: tournoi «chance» / tournoi par tirage au sort	28
Au sujet de la présente brochure	29
Explication des signes	29
Sources	29

Avant-propos

Chère enseignante, cher enseignant,

Par la présente brochure, Swiss Volley souhaite vous aider à rendre l'enseignement de ce sport fascinant qu'est le volleyball à la fois simple, efficace et attrayant.

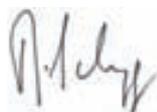
Apprendre un sport qui exige une technique si complexe n'est guère aisé: il faut appréhender des règles, des techniques et des façons de penser nouvelles, mais aussi apprendre à interagir au sein de l'équipe et à se mettre à son service. La récompense prend la forme de nouvelles qualités et de nouvelles compétences, ainsi que du plaisir tiré des mille facettes offertes par le jeu. S'y engager, c'est découvrir un monde nouveau.

Il n'en va pas autrement pour l'apprentissage d'une profession: l'acquisition du savoir-faire technique, d'aptitudes méthodologiques et de compétences sociales est un grand défi, mais les efforts consentis sont gage de plaisir et ouvre des perspectives d'avenir. Et c'est ce à quoi travaille la communauté de formation professionnelle login, qui offre des chances de carrière dans le domaine des transports à plus de 1500 apprentis grâce à des programmes de formation diversifiés et axés sur le marché.

Ouvrir un monde nouveau aux élèves, tel est l'objectif commun qui a amené Swiss Volley et login formation professionnelle à unir leurs forces dans la promotion du volleyball dans les écoles. Le projet se fonde sur un constat simple: le volleyball se prête particulièrement bien à l'enseignement sportif dans le cadre scolaire: c'est un sport fair-play, intelligent et dynamique, adapté aux garçons comme aux filles, qui peut se jouer toute l'année – en salle comme à l'extérieur – et qui s'adapte très bien à la mixité.

Puisse le projet login school volley encourager un grand nombre d'élèves à faire du sport et – pourquoi pas? – à adhérer à un club de volleyball, où ils pourront être à la fois poussés et encouragés et simplement prendre du plaisir dans un esprit de camaraderie. Enfin, puisse-t-il être source d'inspiration au sortir de l'école, au moment où peut se dessiner une carrière professionnelle: login offre chaque année 600 places d'apprentissage dans 19 professions dans toute la Suisse – avec possibilité d'allongement du temps d'apprentissage pour les sportifs de pointe.

login school volley – le service gagnant.



Roger Schnegg
Directeur de Swiss Volley



Christof Spöring
Directeur de login formation professionnelle

Afin de garantir la lisibilité du document, les désignations de personnes se limitent à un seul genre, étant entendu que tous les exercices s'adressent aussi bien aux filles qu'aux garçons.

Introduction

Les principes cardinaux du volleyball scolaire

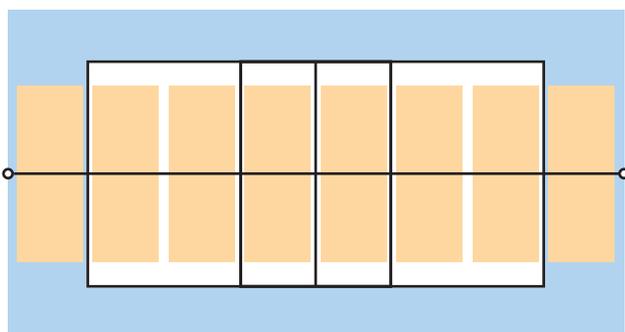
Les conditions spécifiques à l'enfant, comme le besoin de mouvement, l'esprit ludique, l'égoïsme et la capacité de concentration limitée exigent des **formes de jeu très simples**, qui mettent l'accent sur le mouvement. Les formes de jeu statiques sont à éviter à tout prix.

Les avantages des petits groupes sur plusieurs petits terrains

- grande intensité de mouvement (tout le monde joue)
- grand nombre de touches de balle → meilleure efficacité de l'entraînement
- pas d'arbitre → les élèves apprennent le fair-play

A éviter à tout prix: toute la classe sur un terrain avec un seul ballon!

- Une organisation efficace permettant l'activité simultanée de tous les élèves passe avant l'acquisition d'une technique parfaite.
- Les équipes doivent être constituées de 1 à 4 joueurs au maximum afin de permettre un grand nombre de contacts avec le ballon.
- Des formes de jeu adaptées au niveau des élèves favorisent le plaisir et sont motivantes.
- Subdiviser un terrain de volleyball normal, mieux encore, toute la salle en petits terrains en tendant un filet dans le sens de la longueur (év. filet de badminton, rubalise).



- Au début, le filet devrait être aussi haut que possible (2,40 m, p. ex.) afin de laisser plus de temps aux élèves pour observer la trajectoire du ballon dans les exercices de lancer/attraper. Par la suite, avec un meilleur niveau technique, le filet peut être abaissé jusqu'à 2,15 m.
- Uniquement service par le bas, pour minimiser le taux d'erreur au service et faciliter la construction du jeu.
- Éviter autant que possible les corrections techniques pendant le jeu.
- La plupart des exercices peuvent être réalisés sur gazon ou sur un terrain de beach volleyball (sable).

Construction du jeu, niveau débutants

Avec des débutants, il faut commencer par des formes de jeu en configuration 1:1. Les techniques de base doivent être introduites avant de passer aux formes de jeu 3:3, 2:2 et 4:4. Dans tous les cas, les élèves doivent commencer par coopérer les uns avec les autres, avant de jouer les uns contre les autres, de manière à acquérir rapidement une certaine sécurité à l'introduction de nouveaux éléments.

Formes de jeu 1:1

1. Lancer et attraper, 1 seule touche de balle autorisée, lancer depuis le point de réception.
2. Attraper le ballon et le renvoyer au partenaire en passe. Engagement: lancer à une main. Préalable: connaissance de la technique de base de la passe.
3. Réceptionner le ballon en se faisant une manchette à soi-même (automanchette) et le rattraper. Engagement: p. ex., lancer à deux mains par le bas. Préalable: connaissance de la technique de base de la manchette.
4. Comme 2 et 3, mais avec un service par le bas pour l'engagement. Préalable: connaissance de la technique de base du service par le bas.
5. Avec 2 touches de balle enchaînées: 1^{er} touche = passe ou manchette, 2^e touche = passe obligatoire.
6. Toutes les techniques apprises, 1 à 3 touches de balle autorisées par personne.

Développement en 3:3, 2:2, 4:4

Voir brochure J+S «Evolution du jeu dans la formation de base» (n° de commande 30.841.510 f).

Technique du volleyball

Au niveau scolaire, on peut se contenter d'acquérir les gestes techniques suivants:

- passe
- manchette
- service (uniquement par le bas)
- smash (attaque)
- feinte

Passe

Domaine d'application

Ballons hauts et lents qui peuvent être joués au-dessus du niveau de la tête.

Description du geste

- Position optimale: appuis légèrement décalés, sous le ballon (il devrait tomber sur le front s'il n'était pas joué avec les mains), jambes légèrement fléchies
- Mains devant le front, coudes légèrement tournés vers l'extérieur
- Mains en forme de bol, pouces et index formant un triangle à travers lequel l'élève peut observer la trajectoire du ballon



- Les pouces pointent vers le haut du nez, les doigts sont légèrement sous tension de manière à assurer de l'élasticité
- Mains et avant-bras sont fléchis vers l'arrière
- Pendant le contact avec le ballon: les 10 doigts touchent le ballon, les mains commencent par un léger mouvement arrière vers le front pour freiner le ballon
- Lorsque le ballon est juste au-dessus du front: extension des bras dans la direction de la passe, l'impulsion principale vient des pouces, elle est accélérée par une extension rapide des jambes et des chevilles
- Lorsque le ballon quitte les mains, les pouces pointent vers la cible

Manchette

Domaine d'application

Ballons bas et rapides qui ne peuvent pas être joués en passe.



Description du geste

- Position initiale: mains ouvertes et prêtes à hauteur des hanches
- Observation et calcul précis de la trajectoire du ballon
- Appuis écartés, bien en équilibre
- Poids du corps sur les plantes des pieds, genoux bien fléchis
- Tronc incliné vers l'avant, avant-bras bien tendus («plateau de réception»)
- Fixer les mains de manière à avoir les pouces l'un à côté de l'autre à la même hauteur
- Contact avec le ballon sur le tiers inférieur des avant-bras
- Jouer le ballon par déplacement du plateau de réception vers l'avant et le haut, poussée du tronc vers l'avant, légère extension des jambes (accompagnement)
- Position finale des bras: si possible tendus, pas plus haut que les épaules

Service par le bas

Domaine d'application

Le service est à la fois un engagement et la première séquence d'attaque.

Description du geste

- Position stable, appuis larges et décalés (en fente): pied gauche en avant pour les droitiers, pied droit pour les gauchers, tronc légèrement penché vers l'avant
- Ballon posé sur le plat de la main opposée, à hauteur de ventre, loin en avant du corps



- Amener le bras de frappe tendu sous le ballon «pour la toise», main sous tension dans l'axe de l'avant-bras, doigts serrés et tendus (ne pas faire le poing!)
- Armé du bras: le bras de frappe, tendu, balance vers l'arrière dans l'axe, avant d'accélérer vers l'avant, bandé, poignet verrouillé
- La main, toujours sous tension, frappe le ballon en suspension par le bas
- Pendant le contact avec le ballon → transfert du poids du corps vers l'avant

Attaque (smash, feinte)

Domaine d'application

Jouer un ballon haut et près du filet dans le camp adverse en mettant le plus de pression possible.



Description du geste du smash

- Séquence de 3 appuis en accélération («tamm---ta-tam»), le pas de blocage est effectué en posant le talon, balancement synchronisé des 2 bras
- Appel vertical à deux appuis, poursuite du balancement des bras vers le haut
- Armé du bras de frappe → coude en avant de la main
- Frappe bras tendu et main ouverte en allant chercher le contact le plus haut possible
- Rester derrière le ballon, contact légèrement en avant du corps, dos droit (ne pas cambrer)
- Le bras opposé sert à stabiliser le corps pour éviter une sur-rotation
- Atterrissage synchrone des deux pieds

Description du geste de la feinte

- Elan et balancement des bras comme le smash, mais la frappe est seulement feintée
- Stopper le mouvement de frappe derrière le ballon au dernier moment
- Contact avec le ballon main ouverte et doigts tendus, ballon joué doucement par-dessus le filet ou le contre adverse

Exemples de leçons



Les gestes techniques sont répartis en 5 blocs thématiques: passe, manchette, service, réception et attaque (smash et feinte). Nous vous proposons ci-après un exemple complet de leçon préparée pour chaque thème. Cela dit, il faut dans tous les cas compter plusieurs leçons

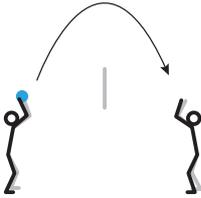
pour l'acquisition et la mise en pratique de chaque geste. Des suggestions complémentaires d'entraînement et d'exercices pour d'autres leçons figurent dans les programmes d'exercices présentés plus loin (voir p. 15ss.).

	Thème n° 1: la passe	Thème n° 2: la manchette	Thème n° 3: le service	Thème n° 4: la réception	Thème n° 5: l'attaque	6. Test
5-10 min.	Petits jeux (1 ballon par élève) Jonglage de la tête, du genou, de l'épaule, ...	Jeux type la mouche Estafettes (axées sur la coordination)	Tire-pipes La chaîne et transport de ballons	Jeux de réaction avec ballon S'orienter dans un triangle	Jeux avec ballon (attraper) Balle assise avec défense	Formes de course et de sauts en musique Echauffement avec tous les gestes du volleyball
Echauffement et mise en train						
15 min.	Introduction de la passe	Introduction de la manchette	Introduction du service par le bas	Bataille des services (2 équipes) Rotations service-réception	Introduction de l'attaque (smash et feinte) • frappe • course d'élan	Test technique • 8 postes • travail par équipes de 2
Apprentissage et exercice de la technique						
20 min.	• «Américaine» • Jeu 1:1 avec passe (rotation entre les terrains)	Match 2:2 (tournoi promotion-relégation)	Match 2:2 à 3 points («King of the court»)	Match 3:3 (tournoi par tirage au sort)	Match 3:3 (tournoi «chance»)	
Application et jeu						
	• 1 ballon par élève • Filet en longueur • Chronomètre	• 1 ballon pour 2 élèves • Filet en longueur • 8 poteaux de couleur • Chronomètre	• 1 ballon par élève • Filet en longueur • 4 swiss balls • 4 medicine balls • 4 ballons de basket	• 1 ballon par élève • Filet en longueur • 12 tapis de gymnastique • Cartes à jouer avec 8 symboles différents en 3 ou 4 exemplaires (jeu de jass ou des familles)	• 1 ballon pour 2 élèves • Filet en longueur • 1 balle de tennis par élève • 4 sautoirs • 2 plinths ou bancs suédois • Chronomètre	• Cartes pour les postes
Matériel						

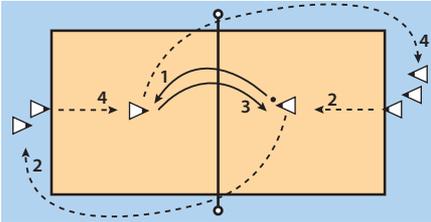
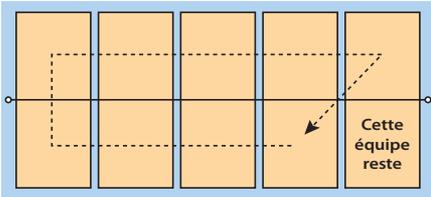
Thème n° 1: la passe

	Thème / action	Illustrations	Remarques
5-10 min.	<ol style="list-style-type: none"> 1 ballon par élève: courir en ordre dispersé dans la salle tout en dribblant, jonglant, roulant le ballon, etc. (selon consigne) → au coup de sifflet: contact visuel et échange du ballon avec un autre élève 2. Jonglage: du front, de l'épaule, du genou, du pied, du coude, du dos, ... 3. Lancer le ballon en l'air et le rattraper derrière le dos; de cette position, lancer le ballon et le rattraper devant le corps 4. Lancer le ballon et le rattraper en position assise 		<ul style="list-style-type: none"> • Pour d'autres exercices d'adresse et de coordination, voir p. 15

Echauffement et mise en train

15 min.	<p>Introduction de la technique de la passe</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Faire la démonstration de la position des mains et du corps (voir p. 4) 2. 1 ballon chacun: 1 passe à soi-même à la verticale (autopasse) et contre la paroi (lancer et rattraper) 3. 1 ballon pour 2: A lance un ballon haut à B, B fait une autopasse et rattrape le ballon. Intervertir les rôles à chaque fois. 4. A et B se font face de part et d'autre du filet, à une distance de 3-4 m. Passes avec autopasse intermédiaire pour commencer, puis sans. Quelle équipe réussit le plus de passes consécutives? 		<ul style="list-style-type: none"> • Toujours lancer par le bas • Toujours jouer très haut → Idée: le ballon devrait passer par un cerceau imaginaire suspendu au plafond. • Hauteur du filet garçons: 2,20 m • Hauteur du filet filles: 2,15 m • Pour d'autres exercices portant sur la technique de la passe, voir p. 16
---------	--	--	---

Apprentissage et exercice de la technique

20 min.	<p>«Américaine»</p> <p>1 seul joueur sur le terrain, tous les autres en colonne à l'arrière du terrain. Lancer le ballon par-dessus le filet, courir de l'autre côté en passant par l'extérieur du terrain et se mettre à la file.</p> <p>Règles:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toujours rattraper devant le front • Lancer par-dessus le filet des 2 mains sans sauter • 3 vies par élève → les joueurs éliminés font un exercice complémentaire de manière autonome, p. ex. passes dans le panier, parcours de saut, saut à la corde, etc. • Finale 1:1 à 2 points gagnants <p>Jeu 1:1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seule la passe est autorisée • 1-3 touches consécutives autorisées • Après 3 minutes (signal de l'enseignant), chacun se déplace d'un terrain vers la droite → changement d'adversaire 	 	<ul style="list-style-type: none"> • Jouer sur 2-3 terrains selon le nombre de joueurs. • Toujours commencer par du 1:1 en mode coopératif («1 et 1»). • Toujours laisser le ballon sur le terrain lors des changements de camp. • Pour d'autres formes de jeu, voir p. 18
---------	--	--	--

Application et jeu

- 1 ballon de volleyball par élève
- Filet en longueur
- Chronomètre

Matériel

Thème n° 2: la manchette

Thème / action

5-10 min.

«La mouche» (2 équipes)

Une équipe se fait des passes (lancer – rattraper) tandis que l'autre essaye d'attraper le ballon.

Règles:

- 10 passes = 1 point
- Le ballon tombe au sol → interversion des rôles
Variante: le ballon va à la première équipe qui l'attrape
- Interdiction de se déplacer avec le ballon

Estafettes de coordination (équipes de 4)

En appliquant la consigne (dribbler, faire des passes, en marche arrière, avec 2 ballons, ...) courir au filet, lancer le ballon par-dessus, le rattraper de l'autre côté, revenir au point de départ et transmettre le ballon.

Illustrations



Remarques

- Grandes classes → 4 équipes sur ½ terrain
- Compter à haute voix les ballons rattrapés

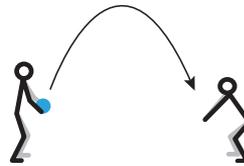
• Pour d'autres exercices de coordination sous forme d'estafette, voir p. 15

Echauffement et mise en train

15 min.

Introduction de la technique de la manchette

1. Faire la démonstration de la position des mains et du corps (voir p. 4)
2. Lancer le ballon au partenaire de bas en haut des 2 mains, bras tendus devant le corps → extension du corps commandée par les genoux
3. A lance le ballon par le bas à B, B rejoue sur A en manchette haute
Variante: lancer légèrement à droite ou à gauche de B
4. Les 2 élèves jouent des manchettes: d'abord sans filet, puis avec. Varier la distance.
5. B se fait une manchette haute pour lui-même et rattrape le ballon; il le rend ensuite à A par-dessus le filet (lancer par le bas).



- Toujours lancer de bas en haut, trajectoires hautes
- Déplacement latéraux toujours en pas chassés rapides

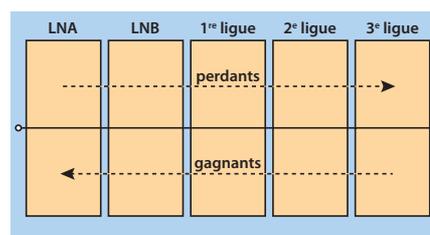
• Pour d'autres exercices portant sur la technique de la manchette, voir p. 16

Apprentissage et exercice de la technique

20 min.

Tournoi promotion-relégation

- A chaque terrain correspond une ligue, par ordre décroissant: LNA, LNB, 1^{re} ligue, 2^e ligue, etc.
- Après 3 minutes (signal de l'enseignant): les gagnants montent d'une ligue, les perdants descendent d'une ligue → changement d'adversaire
- But: arriver en LNA



- Service: engager en lançant le ballon des 2 mains par le bas
- Taille des équipes: 1-3 joueurs
- Utiliser la passe et la manchette
- Toujours laisser le ballon sur le terrain lors des changements de camp

• Pour d'autres formes de jeu, voir p. 18

Application et jeu

- 1 ballon de volleyball pour 2 élèves
- Filet en longueur
- 8 poteaux de couleur
- Chronomètre

Matériel

Thème n° 3: le service

	Thème / action	Illustrations	Remarques
5-10 min.	<p>«Tire-pipes» (2 équipes)</p> <p>Les équipes se disposent en carré (env. 6 x 6 m), les joueurs d'une même équipe occupant les côtés opposés. L'équipe A fait rouler des medecine balls à travers le terrain, tandis que l'équipe B essaye de les toucher avec des ballons de volleyball.</p> <p>Règles:</p> <ul style="list-style-type: none"> • une traversée sans que le medecine ball soit touché = 1 point pour A • touché = 1 point pour B • l'équipe B récupère les ballons elle-même • pour lancer, les élèves doivent être hors du carré 		<ul style="list-style-type: none"> • Grandes classes → 4 équipes sur 2 terrains

Echauffement et mise en train

10 min.	<p>Introduction de la technique du service</p> <p>1 ballon par élève:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Faire la démonstration de la position des mains et du corps ainsi que du mouvement du service (→ voir p. 5) 2. Tenir le ballon devant le corps, faire balancer quelques fois le bras de frappe dans l'axe 3. Service en douceur contre la paroi, main ouverte et tendue et bras tendu → hauteur: 2,50 m 4. Augmenter la distance, transférer le poids du corps en avant au moment de la frappe 5. A deux: alternativement servir par-dessus le filet et rattraper le ballon <p>Variante (si ballon rattrapé): automanchette avant de rattraper le ballon</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Aide: exécuter le balancement du bras parallèlement à une ligne au sol
---------	--	--	--

Apprentissage et exercice de la technique

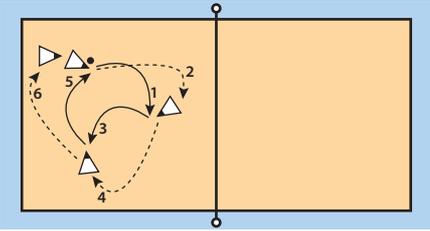
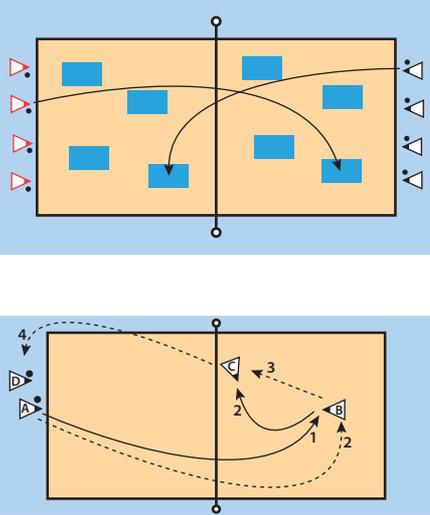
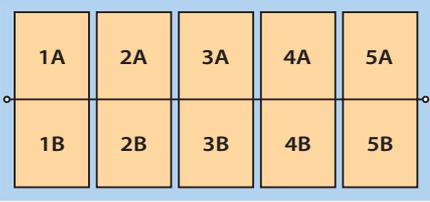
25 min.	<p>«Turbine» (équipes de 4) DVD</p> <p>Règles:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Engager par un service • Toujours 3 touches de balle dans l'équipe • L'équipe A joue le ballon par-dessus le filet → elle fait une rotation d'une position dans le sens des aiguilles d'une montre (idem pour l'équipe B) <p>«King of the court» → voir p. 18</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Gestes de la manchette et de la passe autorisés • Pour d'autres formes de jeu, voir p. 18
---------	--	--	--

Application et jeu

- 1 ballon de volleyball par élève
- Filet en longueur
- 4 swiss balls, medecine balls ou ballons de basket

Matériel

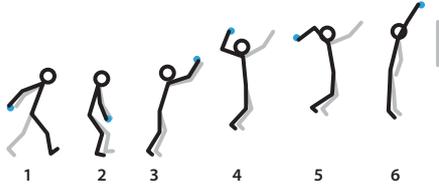
Thème n° 4: service, réception, passe

Thème / action	Illustrations	Remarques
<p>5-10 min.</p> <p>Exercices de réaction avec ballon (à 2)</p> <ol style="list-style-type: none"> A se tient derrière B et fait rouler le ballon entre les jambes écartées de B (ou le lance par-dessus B). B s'élançe et stoppe le ballon le plus vite possible. Inversion des rôles après 3 séquences. Variantes: B est couché sur le ventre, assis en tailleur, ... <p>Le triangle (4 élèves) DVD</p> <ul style="list-style-type: none"> Les joueurs se disposent en triangle → 2 élèves à un sommet (= point de départ) Jouer le ballon en continu en passe haute ou en manchette d'un sommet à l'autre Le joueur suit son ballon vers sa cible <p>Important: Orienter les pieds, les hanches et les épaules vers la cible et jouer le ballon de manière frontale.</p>		<ul style="list-style-type: none"> Le but est que le ballon soit difficile, mais pas impossible à rattraper Variante simple: rattraper le ballon → lancer le ballon → passe au sommet suivant Variante simple: toujours 2 touches de balle
Echauffement et mise en train		
<p>15 min.</p> <p>«Bataille des services»</p> <ul style="list-style-type: none"> Répartir 3-4 tapis de gymnastique dans chaque camp Répartir les élèves en deux groupes égaux et les placer derrière la ligne de fond Au signal: services dans le camp adverse et comptage individuel des points: <ul style="list-style-type: none"> service sur un tapis = 3 points service dans le terrain = 1 point service manqué (filet, out, plafond) = -1 point A la fin, additionner les points pour chaque équipe <p>Jeu «service-réception» (équipes de 4)</p> <ul style="list-style-type: none"> A derrière la ligne de fond au service, B dans le camp adverse à la réception, C au filet, D derrière A comme réserve au service A sert sur B et court le remplacer. B fait une réception haute sur C au filet et court le remplacer. C rattrape le ballon et va se placer derrière D au service. Et ainsi de suite. 		<ul style="list-style-type: none"> Variante simple: lancer le ballon au lieu de faire un service
Apprentissage et exercice de la technique		
<p>20 min.</p> <p>Tournoi par tirage au sort (équipes de 3)</p> <ul style="list-style-type: none"> Durée des matches: 3 minutes Désigner les terrains, p. ex. 1A, 1B, 2A, 2B, etc. La composition des équipes reste toujours la même Avant chaque match, le capitaine tire un nouveau terrain au sort au moyen de cartes → nouveaux appariements A la fin de chaque match, saisir le score de l'équipe sur la feuille de résultats 		<ul style="list-style-type: none"> Toujours laisser le ballon sur le terrain lors des changements de camp Feuille de résultats, voir p. 28 Pour d'autres formes de jeu, voir p. 18
Application et jeu		
<ul style="list-style-type: none"> 1 ballon de volleyball par élève Filet en longueur 12 tapis de gymnastique 	<ul style="list-style-type: none"> Cartes avec la désignation des terrains Feuille de résultats 	
Matériel		

Thème n° 5: l'attaque (smash, feinte)

	Thème / action	Illustrations	Remarques
5 min.	Chasse avec ballons-refuges <ul style="list-style-type: none"> • 1 terrain (demi-salle) pour env. 12 élèves • Par terrain: 2 chasseurs (désignés par un sautoir à la main), 3-4 ballons-refuges Règles: <ul style="list-style-type: none"> • Touché par un chasseur = échange des rôles • Un ballon dans les mains = joueur protégé • Ne pas conserver le ballon plus de 3 secondes 		<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas lancer le ballon à l'aveugle, mais seulement à qui le demande. Pour faciliter, év. annoncer le nom du destinataire.

Echauffement et mise en train

20 min.	Mouvement de frappe <ol style="list-style-type: none"> 1. Faire la démonstration du mouvement de frappe (→ voir p. 5) 2. Filet bas, distance au filet: 1 longueur de bras → pieds au sol, soulever le ballon sur le plat de la main devant le corps au-dessus du niveau de la tête et le frapper en position frontale par-dessus le filet contre le sol en exécutant un mouvement correct 3. 2 partenaires tiennent un ballon un peu plus haut que la tête en le pressant d'une main de part et d'autre. Le joueur frappe par-dessus le filet contre le sol. <p>Élan, appel, mouvement de frappe avec balle (hauteur maximale du filet: 2 m)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Faire la démonstration de l'élan (→ voir p. 5) 2. Course d'élan sans ballon <p>Élan, appel, mouvement de frappe avec balle (hauteur maximale du filet: 2,15 m)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Avec une balle de tennis dans la main, course d'élan correcte au filet → smasher la balle dans le camp adverse 2. Un partenaire sur un banc ou un élément de plinth tient un ballon de volleyball sur le plat de la main: élan, appel et, au plus haut du saut, frapper sur la partie supérieure du ballon <p>Feinte</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Faire la démonstration de la feinte (→ voir p. 5) 2. Se lancer le ballon → pieds au sol, jouer une feinte par-dessus le filet 	 	<ul style="list-style-type: none"> • Avant la frappe, l'autre main s'élève aussi en direction du ballon (tension du corps) • Filet bas: hauteur = taille de l'élève → tendre le filet en biais pour que chaque élève trouve une hauteur à sa taille • Pendant la frappe, le bras opposé est bandé devant le ventre pour stabiliser le tronc • Droitiers: gauche-droite-gauche • Gauchers: droite-gauche-droite • Appel vertical, atterrissage au même endroit • Aide acoustique pour le rythme: «1... 2, 3!» ou «tamm-tam!» • Distance du ballon à la bande du filet: 40-50 cm • Adapter la hauteur du ballon à la hauteur individuelle
---------	---	---	--

Apprentissage et exercice de la technique

20 min.	Tournoi «chance» (équipes de 3 tirées au sort) <ul style="list-style-type: none"> • Durée des matches: 3-4 minutes • Avant chaque match, tirer de nouvelles équipes au sort avec des cartes à jouer → tous les «as» forment une équipe et jouent contre les «valets», les «dames» jouent contre les «rois», etc. • A la fin de chaque match: inscrire pour chaque joueur les points obtenus par l'équipe sur la feuille de résultats → nouveau tirage au sort des équipes • Vainqueur: le joueur qui comptabilise le plus de points 		<ul style="list-style-type: none"> • En cas d'égalité: nombre de victoires (à signaler par un «+») • Feuille de résultats, voir p. 28 • Pour d'autres formes de jeu, voir p. 18
---------	--	--	--

Application et jeu

- 1 ballon de volleyball pour 2 élèves
- Filet en longueur
- 1 balle de tennis par élève

- 4 sautoirs
- Cartes à jouer avec 8 symboles différents, en 3-4 exemplaires (jeu de jass ou des familles, p. ex.)

- 2 plinths ou bancs suédois
- Chronomètre
- Feuille de résultats

Matériel

6. Test

Thème / action	Illustrations	Remarques
<p>5-10 min.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rester constamment en mouvement pendant 3 minutes, certains élèves montrent des séquences de course et de sauts 2. A deux: jouer sans filet en utilisant tous les gestes techniques: enchaînements de passes et manchettes, attaques en douceur et défense 		<ul style="list-style-type: none"> • Si possible, échauffement en musique

Echauffement et mise en train

<p>35 min.</p> <p>Test technique</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voir les instructions détaillées et les formulaires aux pages 13 et 22ss. • 8 postes (2 par geste technique) • Les élèves travaillent par équipes de 3: A fait le test, B est partenaire au besoin et C compte et note les points réalisés sur la feuille de résultats → ensuite, changer les rôles • Temps de travail: 1 minute par joueur • Passer ensuite au poste suivant 		<ul style="list-style-type: none"> • 2 degrés de difficulté: débutants et avancés • Temps total net de travail: 24 minutes par élève • Penser au temps nécessaire à la mise en place et au rangement → encourager une rotation rapide entre les postes
--	---	---

Apprentissage et exercice de la technique

Voir cartes des postes

Matériel



Tests techniques



Test technique 1

(débutants)

Infrastructure et matériel nécessaires:

- Formulaires p. 21–23 (feuille de résultats, cartes des postes)
- 5 postes au filet (filet en longueur avec délimitation en fonction)
- 2 postes contre une paroi
- 1 poste libre d'une surface de 4 m × 3 m



Test technique 2

(avancés)

Infrastructure et matériel nécessaires:

- Formulaires p. 21, 24, 25 (feuille de résultats, cartes des postes)
- 5 postes au filet (filet en longueur avec délimitation en fonction)
- 2 postes contre une paroi
- 1 poste avec panier de basket

A

1. Faire une passe contre la paroi au-dessus d'une marque et rattraper le ballon (hauteur de la marque = env. 4 m)
➔ Nombre de tentatives réussies?
2. A lance le ballon par le bas par-dessus le filet à B, B fait une passe haute à C près du filet (distance B–C = env. 4 m)
➔ Nombre de passes réussies par B?

Passe

B

1. A lance le ballon par le bas par-dessus le filet à B, B fait une manchette haute à C près du filet. Distance B–C: env. 4 m
➔ Nombre de manchettes réussies par B?
2. Enchaîner les manchettes avec le partenaire (sans filet), les deux joueurs doivent rester sur leur tapis. Distance: env. 3 m
➔ Nombre de manchettes réussies?

Manchette

C

1. Servir contre la paroi à 3 m de haut, rattraper le ballon. Distance à la paroi: 3 m
➔ Nombre de ballons rattrapés?
2. Depuis la ligne de fond, service par-dessus le filet, courir récupérer le ballon, servir de l'autre camp, enchaîner.
➔ Nombre de services réussis (dans le terrain)?

Service par le bas

D

1. Le joueur se lance le ballon à lui-même et, pieds au sol, fait un smash en douceur par-dessus le filet. Distance au filet: 1 m
➔ Nombre de smashes réussis?
2. Le joueur se lance le ballon à lui-même et, pieds au sol, joue une feinte par-dessus le filet. Distance au filet: 1 m
➔ Nombre de feintes réussies?

Attaque (smash, feinte)

1. Joueur et partenaire debout sur un banc suédois de part et d'autre du filet, enchaîner les passes. Distance au filet: 1 m
➔ Nombre maximal de passes réussies consécutivement?
2. Faire des paniers en jouant des passes. Distance au panier: 3 m
➔ Nombre de paniers?



Programme d'exercices

Echauffement et mise en train

Adresse

Rendez-vous (à deux)

A et B se tiennent côte à côte. A lance un ballon haut un peu à l'écart. B se déplace au (futur) point de chute du ballon, s'assied au sol et rattrape le ballon au-dessus des jambes. Important: d'abord s'asseoir, puis rattraper le ballon.

En apesanteur

Maintenir deux, trois ou plusieurs ballons de baudruche (ou foulards) en l'air en faisant des passes. Qui tient le plus longtemps? Qui réussit avec le plus de ballons?

Variante: à deux ou en groupe, avec plusieurs ballons.

Duel (à deux)

A et B se tiennent sur une jambe côte à côte à 2-3 m l'un de l'autre face à une paroi (distance: env. 3 m). A lance le ballon contre la paroi de manière à ce qu'il rebondisse vers B. B essaye de rattraper le ballon sans perdre l'équilibre. Il lance à son tour à A selon les mêmes modalités. Qui va perdre l'équilibre le premier dans ce duel à distance?

Double dribble

Dribbler simultanément avec un ballon (identique ou différent) dans chaque main. Exécuter en synchronisation, en alternance ou en rythme différencié (p. ex. 2 dribbles de la main gauche pour un dribble de la main droite).

Variante: lancer et rattraper un ballon tout en dribblant avec l'autre.

Moustiques!

A et B se font face. Tous deux essayent de toucher la cuisse de l'autre le plus de fois possible dans un laps de temps donné, tout en évitant d'être «piqués».

Jouer ou courir (équipes de 3)

A lance le ballon sur B ou C, qui lui tournent tous deux le dos. Au signal, ils se retournent et l'un d'eux rattrape le ballon (ou le renvoie directement à A en manchette). L'autre joueur essaye de toucher A le plus vite possible. Y parvient-il avant qu'A ait reçu le ballon en retour?

Estafettes

Dribbler, lancer, attraper

Courir au filet en dribblant avec un ballon, le lancer par-dessus le filet, passer par-dessus et le rattraper, revenir en courant.

Variantes:

- Avec 2 ballons: dribbler de manière synchrone ou alternée, les lancer dans le filet et les rattraper.
- Idem, mais lancer les deux ballons en même temps par-dessus le filet et les rattraper directement de l'autre côté.
- 2 ballons différents: 1 ballon = dribbler, 1 ballon = conduite au pied, jusqu'au filet, intervertir les ballons et retour sans transition.
- Aller au filet et retour à quatre pattes avec un ballon coincé entre jambes et ventre.

Saute-mouton

A se tient 1 m derrière B, qui fait le mouton. A lance un ballon haut vers l'avant par-dessus B, fait un saute-mouton, rattrape le ballon et le passe vers l'arrière à B, qui reproduit la séquence, etc.

Chaîne de transport

- En colonne, jambes écartées. En partant de l'arrière, le ballon passe d'un joueur à l'autre entre les jambes. Dès qu'il a donné le ballon, le joueur arrière va se placer à l'avant de la colonne.
- Même principe, mais debout dos au filet: le ballon passe par-dessus les têtes.
- Même principe, mais couchés sur le dos: en extension complète, pieds contre mains du joueur suivant. Le joueur reçoit le ballon bras tendus, le cale entre ses pieds et le transmet dans les mains du joueur suivant.

Transport de ballon

1 ballon pour 2 élèves: les joueurs transportent un ballon au filet et retour sans les mains en le coinçant entre eux.

Variantes:

- Entre les 2 dos (A se déplace en arrière, B en avant).
- Entre les 2 ventres (B se déplace en arrière, A en avant).
- Entre les genoux.
- Entre les fronts.

Echauffement proche des situations de jeu

«Nœud papillon» **DVD**

Comme le «ballon par-dessus la corde», mais jouer le premier ballon avec des gestes de volleyball (manchette) au lieu d'attraper, puis construire à 2 ou 3 touches. Aussi possible avec service. Celui qui a servi court faire le tour d'un poteau de couleur en dehors du terrain, et le reste de l'équipe bouche le trou causé par son absence. Celui qui commet une erreur va faire le tour du poteau placé derrière le camp adverse. Il fait tout son parcours en dehors du terrain.

Imposer des tâches supplémentaires, p. ex.:

- Celui qui a touché le 1^{er} ballon va faire le tour du poteau de gauche, celui qui a lancé le ballon par-dessus le filet, le tour du poteau de droite.
- Définir des «tandems»: quand A joue le 1^{er} ballon en manchette, seul B est autorisé à rattraper le ballon.

Balle assise avec défense

Règles générales de la balle assise, à ceci près qu'il est interdit d'attraper. En revanche, l'élève qui défend en manchette et rattrape le ballon avant qu'il ne touche le sol n'est pas considéré comme touché et peut continuer de jouer. Un élève touché se tient debout jambes écartées; il est délivré lorsqu'un autre joueur se glisse entre ses jambes à plat ventre *par l'avant*.

Apprentissage et exercice de la technique

Débutants

Avancés

Passé

1. Chaque élève a un 1 ballon posé devant lui au sol. Poser les deux mains en triangle sur le ballon, le saisir dans cette position et l'appuyer sur le front. Le propulser en l'air par une extension des bras, le rattraper haut, bras tendus, en amortissant sa chute pour le stopper devant le front. **DVD**
2. Raccourcir et accélérer progressivement le mouvement jusqu'à voir se gommer la limite entre les phases de lancer et de rattrapage du ballon. **DVD**
3. Jouer le ballon lancé par le partenaire en passe haute à la verticale (autopasse) et le rattraper. **DVD**
4. Jouer le ballon lancé par le partenaire en autopasse et le renvoyer en passe au partenaire.
5. Renvoyer le ballon lancé par le partenaire en passe haute directe (sans autopasse).
6. Enchaîner 10 passes contre la paroi à une hauteur d'environ 2,40 m.
7. Comme 6, mais en intégrant une autopasse intermédiaire.
8. Adresser une passe au partenaire par-dessus le filet, à une distance de 2-3 m (avec et sans autopasse).
9. A se tient à genoux env. 1 m devant B. B lance un ballon facile dans les mains de A, qui observe la trajectoire du ballon dans le triangle formé par ses pouces et ses index (comme à travers l'objectif d'un appareil photo) et renvoie une passe haute et précise. B corrige au besoin la position des mains et des doigts.

→ Voir aussi les exercices destinés aux débutants

1. Immédiatement après la passe, A indique un chiffre avec les doigts. B doit l'annoncer avant de repasser le ballon à A.
2. Annoncer alternativement à chaque passe un nom, un animal, etc. en suivant l'ordre alphabétique.
3. A deux, 1 ballon par élève. A fait une passe sur B. B lance son ballon à la verticale, repasse le ballon de A et rattrape son propre ballon.
4. En triangle: recevoir le ballon en autopasse, rotation de 60° et passer le ballon en position frontale sur le nouveau partenaire.
5. En triangle: orientation du corps en direction de la cible, recevoir le ballon légèrement de côté → autopasse → en position frontale, rejouer tout droit sur le nouveau partenaire.
6. A avec 1 ballon, B se tient à genoux sans ballon dos au mur (distances: 1 m à la paroi et 1 m devant A). A lance le ballon à B, B bascule légèrement les poignets vers l'arrière et joue une passe arrière haute contre la paroi. Le ballon rebondit jusqu'à A. **DVD**
7. A et B se font face à 2 m de distance, C se tient 2 m derrière B. A fait une passe à B, B une passe arrière à C, C une passe haute à A. **DVD**

Manchette

1. Renvoyer en manchette haute le ballon lancé par le partenaire.
2. Se jouer en manchette haute à soi-même le ballon lancé par le partenaire et le rattraper.
3. Enchaîner 10 manchettes en continu contre la paroi.
4. A deux, se faire des manchettes directes (d'abord sans filet, puis avec). Varier la distance. Toujours commencer par un lancer à deux mains.
5. Varier les trajectoires en modifiant l'angle des avant-bras:
 - bras parallèles au sol: le ballon part à la verticale
 - bras très inclinés vers le sol: le ballon part à plat en avant

→ Voir aussi les exercices destinés aux débutants

1. La chaîne: A a 2 ballons qu'il lance alternativement en une cloche régulière à B. B renvoie toujours en manchette haute.
2. Manchettes avec déplacement latéral (au moins 1 m), en maintenant toujours l'axe du corps exactement derrière le ballon. **DVD**
3. Volley-squash: A et B jouent alternativement le ballon en manchette directement contre la paroi (alterner les trajectoires plates et hautes).
4. A deux, tester des trajectoires très plates (pas plus haut que la bande du filet), très hautes (jusqu'au plafond), très courtes (1 m) et très longues (plus de 9 m).
5. Manchette arrière: A se joue une manchette à lui-même → effectue un demi-tour sur lui-même → et joue en arrière sur B.
6. A lance le ballon dans le filet, B attend en position basse de défense et joue le ballon qui retombe du filet en manchette haute.

Service par le bas

1. Faire balancer quelques fois le bras de frappe à vide le long du corps. Aide: rester à la verticale d'une ligne au sol pour garantir la direction.
2. Services en douceur contre la paroi, augmenter peu à peu la distance. Impact à env. 2,50 m de hauteur.
3. Servir sur le partenaire par-dessus le filet à distance réduite.

→ Voir aussi les exercices destinés aux débutants

1. Servir par-dessus le filet, sprinter par-dessous et rattraper le ballon après 1 ou 2 rebonds.
2. Service ciblé sur un îlot de tapis. Cible touchée: 2 points, service dans le terrain: 1 point, service manqué: -1 point.
3. Délivrance: 1 joueur au service, tous ses coéquipiers sur des tapis (ile) dans l'autre camp. Celui qui rattrape le service sans tomber de l'île est délivré: il court aider le serveur à libérer leurs coéquipiers. Lorsque tous sont délivrés: déplacer le tapis sur la position suivante, un autre joueur commence au service. Quelle sera la première équipe à délivrer tous les joueurs sur toutes les positions?

Apprentissage et exercice de la technique

Débutants

Avancés

Attaque (smash, feinte)

Préalable: lancer techniquement correct, droit au-dessus de la tête (avec une plus petite balle)

1. Exercer le mouvement de lancer/frappe sans ballon, au ralenti et à vitesse normale, soigner l'exécution.
2. Mouvement de frappe contre le sol sur le ballon tenu sur le plat de la main opposée (ballon à hauteur de tête devant le corps). **DVD**
3. Course d'élan: 3 appuis en accélération avec un fort freinage avant l'appel (tamm--ta-tam!).
 - Droitiers: gauche-droite-gauche
 - Gauchers: droite-gauche-droite
4. Aides:
 - Marques au sol pour les 3 appuis (bande adhésive, marqueurs caoutchouc, etc.)
 - Aides acoustiques de l'enseignant (intégration du rythme)
 - Course d'élan contre le filet (autocontrôle!)
5. Exercice avec ballon: filet à hauteur du front (tendre le filet en biais pour que chacun trouve sa hauteur), nouer le ballon dans un vieux bas tenu par 2 aides → pieds au sol, bras tendu, frapper fort le ballon le plus verticalement possible vers le sol. **DVD**
6. Filet à hauteur de touche: course d'élan en 3 appuis et aller attaquer le ballon le plus haut possible vers le sol.
7. Feinte: même élan, mais sans frapper. Jouer le ballon délicatement du bout des doigts par-dessus le filet → le contact avec le ballon est plus long que lors d'une passe.

➔ Voir aussi les exercices destinés aux débutants

1. 2 partenaires maintiennent le ballon (un peu au-dessus du niveau de la tête) en le pressant d'une main de part et d'autre → frappe verticale sur le ballon contre le sol → avant la frappe, l'autre main s'élève aussi en direction du ballon (tension du corps) puis, pendant la frappe, le bras opposé est bandé devant le ventre pour stabiliser le tronc. **DVD**
2. Frapper des ballons lancés en cloche seulement 1 m par-dessus la bande du filet → au début, filet à hauteur de touche des élèves, puis relever jusqu'à 2,15 m / 2,20 m. Important: veiller à une exécution correcte de l'appel et de la frappe!
3. Frapper des ballons lancés en trajectoire haute → travailler le timing.
4. Toucher différentes cibles (tapis, p. ex.) de l'autre côté du filet en utilisant la feinte
 - varier les distances et les directions
 - toujours exercer aussi la main faible



Application et jeu

Débutants

Avancés

Formes de jeu

«Les naufragés» (2 équipes)

1 joueur commence au service avec 10 ballons, le reste de l'équipe (les naufragés) se tiennent dans l'autre camp sur un matelas type saut en hauteur (l'île).

- Objectif: rattraper le service sans tomber du matelas, courir au service pour aider à sauver les naufragés. Des requins (l'équipe adverse) croisent autour de l'île et dévorent tous les ballons perdus ou bloqués avant d'atteindre l'île.
- Lorsque tous les naufragés sont sauvés ou tous les ballons dévorés (ou après une durée maximale de 3 minutes): intervertir les rôles.

2 contre 2 **DVD**

- 1 joueur arrière joue la réception de service (1^{re} touche) puis la 3^e touche en passe par-dessus le filet. 1 joueur avant joue la 2^e touche (en passe).
- Lorsque le ballon a passé le filet, les deux joueurs échangent leur place.

«Nœud papillon» (équipes de 4)

→ Voir également p. 15

L'équipe comble toujours le trou laissé par le joueur qui sort du terrain.

Variantes:

1. Jouer par-dessus le filet directement après avoir attrapé
2. Jouer une fois dans l'équipe (2 touches)
3. Comme la variante 2, mais 1^{re} touche de balle en manchette → le coéquipier rattrape le ballon
4. 3 touches de balle: A fait une manchette, B une passe, C rattrape et lance par-dessus le filet

Règles:

- Celui qui joué par-dessus le filet court faire le tour d'un poteau de couleur placé en dehors du terrain de son côté.
- Celui qui a commis une erreur court faire le tour d'un poteau de couleur placé en dehors du terrain du côté adverse.

1 contre 1 avec passeur

1 joueur se charge de la passe des 2 côtés (passe à chaque fois sous le filet) et assure pour chaque équipe la 2^e touche de balle à la passe.

Règles:

- 3 touches de balle de rigueur dans chaque séquence de jeu.
- Le vainqueur de l'échange gagne 1 point, le perdant devient passeur.

«3 contre 3 à trois»

Les 3 joueurs de l'équipe doivent toucher le ballon à chaque fois.

Match avec 2 ballons

Les deux équipes servent simultanément.

- Objectif: faire le point avec les 2 ballons.
- Lorsqu'une équipe y parvient → rotation d'une position.
- Quand chaque équipe marque un point, les positions restent les mêmes (pas de rotation).

Formes de tournois

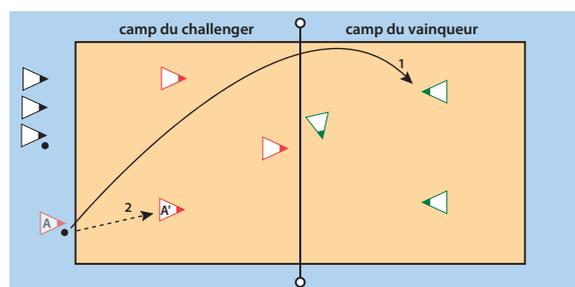
- **Laisser les équipes disputer des matches de 3-4 minutes et donner un coup de sifflet général pour le coup d'envoi et la fin des matches est une solution qui a fait ses preuves.**
- **Sur chaque terrain, il est bon que le score soit annoncé à voix haute par un joueur et confirmé par l'adversaire après chaque point!**

«King of the court» **DVD**

- 3 équipes par terrain
- 1 camp = vainqueur, 1 camp = challenger
- Match à 3 points gagnants (best of 5).
- A la fin du match, l'équipe perdante quitte le terrain
- L'équipe gagnante joue le match suivant dans le camp du vainqueur. Elle le quitte lorsqu'elle perd ou qu'elle a gagné 3 matches consécutifs.
- L'équipe perdante prend tout de suite un ballon pour pouvoir servir après la pause
- La nouvelle équipe commence toujours au service.

«Tournoi pause»

- A chaque pause, des équipes de classe (p. ex.) jouent sur le terrain de pause.
- Ici, le match se joue à 10 points gagnants.
- Plans de tournois → voir p. 26/27.



Règles du jeu

Règles du jeu pour le volleyball scolaire

Nombre de joueurs

Toujours commencer par du 1:1, suivre ensuite avec du 3:3 ou du 2:2, puis enfin du 4:4. Le 6:6 n'est pas recommandé pour le volleyball scolaire.

Déroulement du jeu

Le serveur, qui se tient derrière la ligne de fond, engage par-dessus le filet directement dans le camp adverse. En situation de 1:1, par analogie avec le tennis de table, une seule touche de balle est autorisée au début; par la suite, il est possible d'autoriser jusqu'à 3 touches consécutives. En 3:3, 2:2 et 4:4, le nombre de touches est limité à 3, étant précisé qu'un même joueur n'est pas autorisé à toucher le ballon 2x consécutivement.

Points

En cas d'erreur d'une équipe, l'équipe adverse marque un point et obtient le service pour le point suivant. Une erreur est comptée:

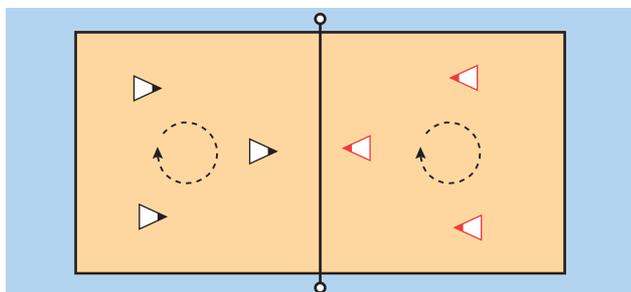
- lorsque le ballon touche le sol dans le terrain (la ligne fait partie du terrain);
- lorsque le ballon est joué hors des limites du terrain ou dans le filet;
- lorsqu'un joueur touche le filet; le ballon peut en revanche toucher la bande du filet;
- lorsqu'un joueur mord dans le camp adverse (= dépasse la ligne médiane sous le filet);
- lorsque le ballon touche un équipement fixe (panneau de basket, toit de la salle, paroi, p. ex.).

Rejouer

Dans les cas suivants, l'échange est rejoué sans qu'aucune équipe ne marque de point:

- toutes les situations de doute (le ballon était-il «out» ou sur la ligne?);
- le ballon touche un équipement mobile (anneaux ou cordes au plafond, p. ex.);
- un autre ballon roule sur le terrain;
- désaccord entre les deux équipes.

Rotation



Lorsqu'une équipe reprend le service, les joueurs se décalent d'une position dans le sens des aiguilles d'une montre avant de servir.

Techniques

Au début, seules la passe et la manchette sont autorisées, avant d'introduire le service par le bas. Par la suite, les élèves apprennent le smash et la feinte.

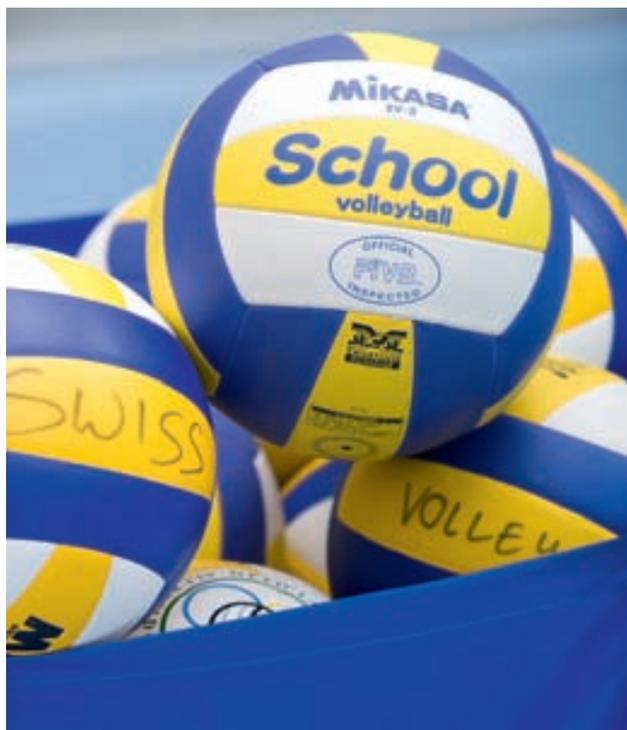
En club, les élèves apprennent encore d'autres éléments techniques comme le contre, la défense acrobatique, le service par le haut, le service smashé, etc. En s'entraînant dans un club, ils peuvent aussi disputer des compétitions officielles.

Terrain et hauteur du filet

- En 1:1, le terrain mesure 6 x 3 m, le filet en longueur est si possible tendu à 2,45 m de haut.
- En 2:2, le terrain mesure 8 x 4 m, le filet en longueur est tendu à 2,15 m de haut.
- En 3:3, le terrain mesure 9 x 6 m, le filet en longueur est tendu à 2,15 m de haut.
- En 4:4, le terrain mesure 12 x 6 m, le filet en longueur est tendu à 2,15 m de haut.

Arbitre

Pour le volleyball scolaire, il est recommandé de jouer sans arbitre. Dans les tournois, ce sont les joueurs qui arbitrent les matches auxquels leur équipe ne participe pas. L'enseignant a une fonction de supervision et de conseil.





Formulaire



Test technique 1

(débutants)



Date:

	Nom	Nom	Nom

A1 Nombre de tentatives réussies			
A2 Nombre de passes réussies			
B1 Nombre de tentatives réussies			
B2 Nombre de manchettes réussies			
C1 Nombre de ballons rattrapés			
C2 Nombre de services réussis (dans le terrain)			
D1 Nombre de smashes réussis			
D2 Nombre de feintes réussies			
Total			



Test technique 2

(avancés)



Date:

	Nom	Nom	Nom

A1 Nombre de passes réussies de suite			
A2 Nombre de paniers			
B1 Nombre de manchettes réussies de suite			
B2 Nombre de ballons rattrapés sur le tapis			
C1 Nombre de ballons rattrapés			
C2 Nombre de tapis touchés			
D1 Nombre de tapis touchés			
D2 Nombre de tapis touchés			
Total			

Cartes des postes, test 1

<p>A1</p>	<p>Faire une passe contre la paroi au-dessus d'une marque et rattraper le ballon.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hauteur de la marque: env. 4 m <p>➔ Nombre de tentatives réussies?</p>	<p>B1</p> <p>A lance le ballon par le bas par-dessus le filet à B, B fait une manchette haute à C près du filet.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distance B-C: env. 4 m <p>➔ Nombre de manchettes réussies par B?</p>
<p>Matériel: 1 ballon de volleyball, paroi avec marques</p>		<p>Matériel: 1 ballon de volleyball, filet</p>
<p>A2</p>	<p>A lance le ballon par le bas par-dessus le filet à B, B fait une passe haute à C près du filet.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distance B-C: env. 4 m <p>➔ Nombre de passes réussies par B?</p>	<p>B2</p> <p>Enchaîner les manchettes avec le partenaire (sans filet), les deux joueurs doivent rester sur leur tapis.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distance: env. 3 m <p>➔ Nombre de manchettes réussies?</p>
<p>Matériel: 1 ballon de volleyball, filet</p>		<p>Matériel: 1 ballon de volley, 2 tapis de gymnastique</p>

Cartes des postes, test 1

<p>C1</p> <p>Servir contre la paroi à 3 m de haut, rattraper le ballon.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distance à la paroi: 3 m <p>➔ Nombre de ballons rattrapés?</p>	<p>D1</p> <p>Se lancer le ballon à soi-même et, pieds au sol, faire un smash en douceur par-dessus le filet.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distance au filet: 1 m <p>➔ Nombre de smashes réussis?</p>
<p>Matériel:</p> <p>1 ballon de volleyball, paroi</p>	<p>Matériel:</p> <p>1 ballon de volleyball, filet</p>
<p>C2</p> <p>Depuis la ligne de fond, service par-dessus le filet, courir récupérer le ballon, servir de l'autre camp, enchaîner.</p> <p>➔ Nombre de services réussis (dans le terrain)?</p>	<p>D2</p> <p>Se lancer le ballon à soi-même et, pieds au sol, faire une feinte par-dessus le filet.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distance au filet: 1 m <p>➔ Nombre de feintes réussies?</p>
<p>Matériel:</p> <p>1 ballon de volleyball, filet</p>	<p>Matériel:</p> <p>1 ballon de volleyball, filet</p>

Cartes des postes, test 2

<p>A1</p>	<p>Joueur et partenaire debout sur un banc suédois de part et d'autre du filet, enchaîner les passes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distance au filet: 1 m <p>➔ Nombre maximal de passes réussies consécutivement?</p>	<p>B1</p>	<p>A et B jouent alternativement en manchette directement contre la paroi (puis B avec C, C avec A).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hauteur de l'impact contre la paroi: 2-3 m <p>➔ Nombre maximal de manchettes réussies consécutivement?</p>
<p>Matériel: 1 ballon de volley, filet, 2 bancs suédois</p>		<p>Matériel: 1 ballon de volleyball, paroi</p>	
<p>A2</p>	<p>Marquer des paniers en jouant des passes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distance au panier: 3 m <p>➔ Nombre de paniers?</p>	<p>B2</p>	<p>A lance le ballon à B par-dessus le filet, B joue une manchette sur C (sur un tapis au filet), C rattrape le ballon en restant sur le tapis.</p> <p>➔ Nombre de ballons rattrapés sur le tapis?</p>
<p>Matériel: 1 ballon de volleyball, panier de basket</p>		<p>Matériel: 1 ballon, filet, 1 tapis de gymnastique</p>	

Cartes des postes, test 2

<p>C1</p>	<p>Faire un service contre la paroi, réceptionner en manchette, rattraper le ballon.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distance à la paroi: 3 m • Hauteur de l'impact: 3 m <p>➔ Nombre maximal de ballons rattrapés consécutivement?</p>	<p>D1</p> <p>Avec un ballon tenu par le partenaire, enchaîner une course d'élan correcte (3 appuis) et un smash sur un gros îlot de tapis (2-4 tapis).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distance aux tapis: env. 5 m <p>➔ Nombre de smashes réussis (tapis touchés)?</p>
<p>Matériel: 1 ballon de volleyball, paroi</p>		<p>Matériel: 1 ballon, filet, 1 banc suédois, tapis</p>
<p>C2</p>	<p>Viser des tapis dans le camp adverse (service long).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distance: 6 m <p>➔ Nombre de services réussis (tapis touchés)?</p>	<p>D2</p> <p>Sur ballon lancé par le partenaire, viser un tapis en faisant une feinte pieds au sol.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distance: env. 1 m <p>➔ Nombre de feintes réussies (tapis touchés)?</p>
<p>Matériel: 1 ballon, filet, 3 tapis de gymnastique</p>		<p>Matériel: 1 ballon, filet, 2 tapis de gymnastique</p>

Tournoi avec 4 équipes → 6 matches

Horaire	Appariements	Résultat
	A - B	:
	C - D	:
	B - C	:
	D - A	:
	A - C	:
	B - D	:

	1 ^{er} match	2 ^e match	3 ^e match	Q.pts	Points	Rang
A	:	:	:	:		
B	:	:	:	:		
C	:	:	:	:		
D	:	:	:	:		

Tournoi avec 5 équipes → 10 matches

Horaire	Appariements	Résultat
	A - B	:
	C - D	:
	E - A	:
	B - C	:
	D - E	:
	A - C	:
	B - D	:
	E - B	:
	D - A	:
	C - E	:

	1 ^{er} match	2 ^e match	3 ^e match	4 ^e match	Q.pts	Points	Rang
A	:	:	:	:	:		
B	:	:	:	:	:		
C	:	:	:	:	:		
D	:	:	:	:	:		
E	:	:	:	:	:		

Tournoi avec 6 équipes → 9 matches

Horaire	Appariements	Résultat
	A - B	:
	D - E	:
	A - C	:
	D - F	:
	B - C	:
	E - F	:

Gr.1	1 ^{er} match	2 ^e match	Q.pts	Points	Rang
A	:	:	:		
B	:	:	:		
C	:	:	:		

Gr.2	1 ^{er} match	2 ^e match	Q.pts	Points	Rang
D	:	:	:		
E	:	:	:		
F	:	:	:		

	3 ^e groupe 1	-	3 ^e groupe 2	:	5 ^e /6 ^e rang
	2 ^e groupe 1	-	2 ^e groupe 2	:	3 ^e /4 ^e rang
	1 ^{er} groupe 1	-	1 ^{er} groupe 2	:	1 ^{er} /2 ^e rang

Q.pts = quotient de points

Tournoi avec 8 équipes → 20 matches (avec tour intermédiaire)

Gr. 1	1 ^{er} match	2 ^e match	3 ^e match	Q ₁ pts	Points	Rang
A	:	:	:	:	:	
B	:	:	:	:	:	
C	:	:	:	:	:	
D	:	:	:	:	:	

Gr. 2	1 ^{er} match	2 ^e match	3 ^e match	Q ₁ pts	Points	Rang
E	:	:	:	:	:	
F	:	:	:	:	:	
G	:	:	:	:	:	
H	:	:	:	:	:	

Horaire	Appariements	Résultat
	A - B	:
	E - F	:
	C - D	:
	G - H	:
	B - C	:
	G - H	:
	D - A	:
	H - E	:
	B - D	:
	F - H	:
	C - A	:
	G - E	:

	Appariements	Résultat
w	4 ^e groupe 1 - 3 ^e groupe 2	:
x	3 ^e groupe 1 - 4 ^e groupe 2	:
y	2 ^e groupe 1 - 1 ^{er} groupe 2	:
z	1 ^{er} groupe 1 - 2 ^e groupe 2	:
	P.w - P.x	7 ^e /8 ^e rang
	V.w - V.x	5 ^e /6 ^e rang
	P.y - P.z	3 ^e /4 ^e rang
	V.y - V.z	1 ^{er} /2 ^e rang

V = vainqueur

P = perdant

Q.pts = quotient de points

Feuille de résultats: tournoi «chance» / tournoi par tirage au sort

N°	Nom	Match 1	Match 2	Match 3	Match 4	Match 5	Match 6	TOTAL	Rang
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									

Après chaque match, inscrire le nombre de points pour chaque élève et signaler les victoires par un «+». En cas d'égalité de points, c'est le nombre de victoires qui est déterminant.

Au sujet de la présente brochure

Le volleyball est un sport fascinant, mais il est aussi exigeant. Comme son nom l'indique, il faut capter un ballon en vol et le rejouer directement. Nombre d'enseignants sont rebutés par la complexité technique du jeu. Mais le volleyball, c'est avant tout savoir apprécier une trajectoire et empêcher le ballon de toucher le sol. Et cela, c'est aussi possible sans technique parfaite!

La clé du succès dans le volleyball scolaire, c'est de maintenir un haut degré d'intensité du jeu et du mouvement. Des règles simplifiées, un nombre limité de joueurs par équipe et un terrain aux dimensions adéquates sont autant de moyens pour y parvenir. La présente brochure se propose d'aider le personnel enseignant à faire découvrir le volleyball aux élèves à un niveau adapté pour leur permettre de vivre une expérience positive.

Le projet login school volley s'adresse généralement aux classes des degrés 7 à 9. Mais les classes de 5^e ou de 6^e peuvent aussi faire acte de candidature pour les cours. La présente brochure tient compte de cet aspect.

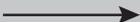
Un grand nombre des exercices proposés peuvent être exécutés sur un terrain de beach volleyball. Dans ce cas comme en salle, le terrain devrait si possible être subdivisé dans le sens de la longueur, pour permettre aux élèves de jouer en petites équipes sur de petits terrains, les uns avec ou contre les autres. Ils toucheront ainsi plus de ballons, le jeu sera plus intense et les débutants y trouveront plus de plaisir.

Enfin, aux écolières et aux écoliers qui contracteront le virus du volleyball et qui souhaiteront aller plus loin, les portes des clubs de volleyball de la région sont grandes ouvertes.

Karin Schäfer
Maîtresse d'éducation physique
Entraîneuse Swiss Volley et entraîneuse diplômée Swiss Olympic

Gerzensee, été 2008

Explication des signes

	Trajectoire du ballon
	Trajectoire des joueurs
	Joueur
	Joueur avec ballon
1 2	Séquence
	Tapis
	L'exercice sera présentée sur le DVD (à paraître à l'automne 2009)

- **Souhaitez-vous bénéficier des conseils d'un expert pour deux leçons d'introduction ?**
- **Désirez-vous des informations sur le projet «login school volley» ?**

www.loginschoolvolley.ch

Sources

- Brochure J+S «Evolution du jeu dans la formation de base» (OFSP, n° de commande 30.841.510 f)
- «Volleyball pour enfants» (Meier/Nussbaum, 1994)
- «Volleyball – un jeu d'enfants» (Ferrari/Nussbaum, 1996)

La success story de login

«Un vrai service hors classe: chaque année, 700 apprentis entrent dans le monde des transports.»

Plus d'infos: www.login.org – 0848 822 422



login to your future
pour ton futur
per il tuo futuro

login la communauté de formation du monde des transports

