

05 | 2017

## Mini-volleyball

### Thème du mois – Sommaire

Pas seulement pour les minis	2
Apprendre à jouer par le jeu	3
Formation dans le système de jeu	5
<b>Pratique</b>	
Formes de jeu préparatoires	7
Formes de jeu orientées vers la technique	10
• Passe	10
• Manchette	12
• Attaque	14
• Service	16
• Bloc	18
Formes de concours	19
Leçon «Passe avec orientation dans le jeu 4:4»	21
Indications	24

### Catégories

- Tranche d'âge: 10-15 ans
- Années scolaires: 6H-11H
- Niveaux de progression: débutants et avancés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir, appliquer et créer



**Plonger pour cueillir le ballon in extremis, placer une attaque décisive grâce à une passe parfaite du coéquipier ou s'ouvrir de belles possibilités suite à un service bien placé! Les enfants éprouvent un plaisir énorme à jouer au volleyball, surtout lorsqu'ils touchent beaucoup de ballons et participent à la construction du jeu. Evoluer sur terrain réduit à 3:3 et 4:4, sous la forme appelée mini-volleyball, se prête bien à cette expérience.**

Le (mini)-volleyball est un sport très dynamique. Pour éprouver cette caractéristique, il faut d'abord bien comprendre l'idée du jeu qui est d'envoyer le ballon sur le sol du terrain adverse. Quand le ballon se trouve dans son propre camp, il est joué en cloche vers le centre afin de se donner du temps et de l'espace pour construire le jeu. Si au contraire le ballon est expédié de l'autre côté du filet, il s'agit de lui donner de la vitesse et de viser les zones libres pour réduire le temps et l'espace dévolus à l'équipe adverse et la mettre ainsi sous pression.

Le déplacement rapide vers le ballon occupe une place centrale en volleyball, car il permet d'optimiser la position du joueur pour le frapper dans les meilleures conditions. Cela présuppose la capacité d'estimer le plus tôt et précisément possible la trajectoire du ballon. Cette capacité s'entraîne idéalement en reproduisant des situations proches du jeu.

Le défi – mais aussi la difficulté – du volleyball tient à son nom: le ballon est joué en volée puisqu'il n'est jamais bloqué. Les joueurs sont en permanence sous pression pour éviter sa chute sur leur propre camp. De plus, comme la touche est très brève, le joueur doit savoir avant le contact où et comment il veut jouer le ballon.

### Un sport de mouvement

Les contenus de ce thème du mois s'adressent aussi bien aux moniteurs J+S qu'aux enseignants et conviennent prioritairement aux enfants de 10 à 15 ans. Avec quelques adaptations, ils peuvent aussi très bien enrichir l'entraînement ou la leçon destinés aux joueurs plus âgés.

En présentant de nombreuses formes de jeux et d'exercices, ce dossier montre ou rappelle que le volleyball est bel et bien un sport de mouvement. Afin de mettre en avant l'idée du jeu, l'accent est mis sur les formes globales. Les exemples proposés s'appliquent aussi bien en salle, sur le gazon ou sur le sable, tout en sachant que la salle facilite l'orientation et les déplacements.



# Pas seulement pour les minis

**Le mini-volleyball rassemble les formes de jeu qui se déploient sur des terrains plus petits et avec un nombre restreint de joueurs. Les tournois officiels de mini-volleyball pour les catégories de la relève se jouent à 3:3 ou 4:4. On peut toujours opter pour d'autres formes telles que le 1:1 ou le 2:2. Les joueurs un peu plus âgés bénéficient aussi des nombreux avantages du jeu.**

Le grand atout du mini-volleyball, c'est que les enfants touchent beaucoup de ballons. Moins nombreux sur le terrain (entre un et quatre joueurs), ils prennent une part plus active dans la construction du jeu. Chaque enchaînement exige des prises de décisions et requiert une bonne compréhension du jeu.

Grâce aux nombreux contacts, les enfants améliorent rapidement le contrôle du ballon. La lecture des trajectoires, les déplacements vers le ballon et enfin les différentes touches s'exercent idéalement sur les petits terrains.

La taille des terrains, adaptée aux capacités de force des enfants, leur permet d'exploiter au mieux l'espace à disposition et de placer le ballon dans le coin arrière du terrain adverse par exemple. Les enfants dotés déjà d'une certaine force sont sollicités pour placer le ballon avec précision dans le terrain adverse. La défense et la réception sont aussi facilitées sur de petits terrains. La responsabilité de chaque joueur est moins grande et donc plus gérable. Les petites distances peuvent être effectuées avec de petits pas latéraux.

Tous les avantages liés à la taille du terrain peuvent aussi être exploités pour le jeu à 6:6 à l'entraînement. Le grand terrain divisé par deux correspond mieux aux joueurs plus âgés que le terrain de mini-volleyball et il est plus facilement installé. Certaines formes de jeu issues du mini-volleyball peuvent ainsi trouver, en fonction des objectifs, une application dans un entraînement de 6:6. Le rythme et l'intensité sont plus élevés avec des formes de jeu globales.

## Catégorie officielle

- M13: 4:4
- Taille du terrain: 13,4 × 6,1 m (zone d'attaque 2 m)
- Hauteur du filet: 2 m 10
- Règles spéciales: le serveur est un joueur arrière, rotation après trois services consécutifs

## Kids Volley

Les plus jeunes disposent d'une forme de jeu adaptée à leurs compétences qui les amène progressivement vers le volleyball. «Kids Volley» s'adresse aux M11 et met en avant le jeu, le plaisir et les expériences positives. Les règles de jeu et le règlement ont été simplifiés pour faciliter l'entrée en matière.

- [Moyens didactiques «Kids Volley» de Swiss Volley](#)
- [Leçons «Sport des enfants – Volleyball» de J+S](#)



# Apprendre à jouer par le jeu

**Comment transmettre les bases du mini-volleyball? Le jeu occupe-t-il dès le départ la place centrale? Qu'en est-il de la technique? Comment l'introduire?**

Le principe qui prévaut: la meilleure façon d'apprendre un jeu, c'est de jouer. Et les enfants, précisément, jouent par pur plaisir, sans se soucier de la technique. L'objectif principal du mini-volleyball se focalise donc sur le jeu, la technique étant un moyen mis à son service.

Un angle d'approche global et ludique qui met le jeu au centre s'avère judicieux, car il offre les avantages suivants:

- **Jouer dès le début:** Cela correspond aux besoins des enfants.
- **Action qui fait du sens:** Les enfants savent pourquoi ils font telles choses, ils comprennent le jeu.
- **Technique:** Les enfants reconnaissent l'intérêt de l'entraînement technique proche du jeu.
- **Transfert facilité:** Les enfants mettent en pratique plus facilement ce qu'ils ont appris.
- **Déroulement du jeu:** Les enfants ont un rôle actif.

## Faciliter le jeu

L'idée du jeu reste toujours présente dans les différentes formes de jeu. Elle est centrale pour la compréhension du jeu et pour les intentions qui sous-tendent les actions. Les points suivants peuvent être modifiés afin de faciliter le jeu:

- **Adapter les règles:** Pour permettre une certaine fluidité, les débutants peuvent bloquer une fois le ballon sur les trois contacts permis et le relancer à deux mains. Ils peuvent aussi servir depuis l'intérieur du terrain, avec éventuellement un lancer à deux mains (par le bas).
- **Simplifier la technique:** Si l'enfant peut bloquer et relancer le ballon, il a plus de temps pour observer et prendre une décision. La pression temporelle évoquée plus haut disparaît, ce qui allège les conditions pour l'action ultérieure. Le choix de la prise de ballon à deux mains peut être fixée au préalable – ou décidée en cours de jeu.
- **Régler la hauteur du filet:** Un filet plus haut donne plus de temps aux débutants pour lire la trajectoire du ballon et se déplacer. La hauteur officielle dépend de la catégorie: 2m (M10), 2m10 (M13), 2m15 (M15 filles) ou 2m24 (M15 garçons).
- **Varier la taille des terrains:** Sur un petit terrain, les trajectoires de course et de ballon sont plus courtes. La précision augmente. Chez les débutants, les déplacements latéraux sont plus faciles que les courses vers l'avant et l'arrière. On privilégiera donc un terrain large plutôt que profond.
- **Définir des zones:** En fonction de l'accent de l'entraînement ou dans le but de favoriser la défense, on délimite des «zones interdites» dans lesquelles le ballon ne peut être joué.

## Favoriser la fluidité du jeu

C'est le mouvement qui garantit la fluidité du jeu! Les joueurs comprennent vite qu'ils doivent courir vers le ballon et bien se placer pour l'empêcher de tomber sur le sol. Le jeu «sans ballon», à savoir les déplacements, constitue un point central pour la dynamique du jeu et fait partie intégrante de chaque forme d'exercice et de jeu. Les conseils suivants contribuent à fluidifier le jeu et à le rendre attractif:

- **Jouer sur la largeur de la salle (long filet ou corde):** Plusieurs équipes sont ainsi engagées en même temps.
- **Utiliser des ballons adaptés aux capacités des joueurs:** Plus ils sont légers, plus ils sont lents. Cela facilite les déplacements.

- **Ouverture du jeu:** Le service est souvent décisif pour que le jeu puisse se déployer. On permettra donc à l'enfant de lancer le ballon par le bas de l'intérieur du terrain ou de la ligne de service, de servir normalement mais de l'intérieur du terrain, etc.
- **Choisir des formes de jeu qui favorisent le nombre de touches de ballon** (un ballon par enfant ou pour deux). Eviter les exercices qui génèrent des temps d'attente.
- **Thématiser les trajets:** Avant la réception, courir vers le ballon; après la touche, se déplacer pour l'attaque.
- **Rôle possible de l'enseignant:** Mettre en jeu des ballons hauts par-dessus le filet pour engager l'échange ou remettre en jeu rapidement un ballon sorti du terrain.
- **Bien communiquer!** L'enfant qui joue le ballon crie le plus tôt possible «J'ai!». Cela écarte les malentendus et permet aux coéquipiers de se concentrer sur la tâche suivante.

### Jouer pour apprendre

Quand les enfants effectuent un exercice, il faut qu'il soit pertinent dans l'optique du volleyball (forme finale) et que les joueurs le perçoivent ainsi. Plus les exercices et les formes de jeu se rapprochent du jeu lui-même, plus le transfert vers la forme finale sera facile pour les enfants. Les principes suivants prévalent:

- Adapter à chaque fois le filet et le terrain.
- Tenir compte de la position et de l'orientation sur le terrain.
- Choisir des trajectoires, des angles et des vitesses de ballon en fonction du jeu.
- Prévoir des déplacements qui s'apparentent à ceux du jeu.
- Respecter les règles de jeu.
- Jouer les échanges jusqu'à la fin (ne pas arrêter le ballon).
- Jouer aux points.
- Exercer les actions motrices qui précèdent et qui suivent la touche (chaîne d'action).

Ces éléments s'entraînent de manière optimale en jouant. Les exemples pratiques de ce thème du mois sont conçus selon ces principes.

### Ceci n'est pas un gag!

La méthode GAG permet de transmettre les contenus en respectant la philosophie du jeu. Une leçon GAG comprend des phases de jeu durant lesquelles les éléments techniques et tactiques sont appliqués. Elle se compose aussi de séquences analytiques qui visent à entraîner certains éléments de manière ciblée. Le jeu gagne ainsi progressivement en qualité.

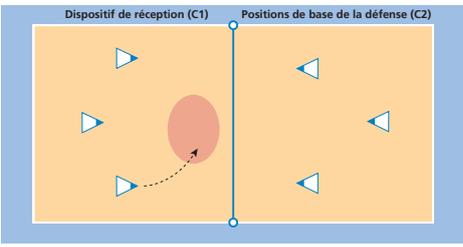
Globale	Introduire le thème par une forme de jeu, dans laquelle la forme finale apparaît globalement dans des conditions facilitées.	Jeu 3:3 avec pointe avant. Le premier ballon est bloqué puis lancé en cloche au passeur pour lui permettre de se placer sous le ballon en s'orientant correctement. Les deux touches suivantes sont des volées.
Analytique	Exercer et répéter plus précisément un accent du déroulement de mouvement ou du système de jeu.	A trois en triangle. Enchaîner les passes en s'orientant par rapport à la destination.
Globale	Terminer par une forme de jeu pour réintégrer au tout ce qui a été appris et procéder à un contrôle de la matière apprise – les joueurs doivent maintenant viser la performance et montrer qu'ils ont envie de gagner.	Jeu 3:3 avec pointe avant. Obligation de jouer avec trois touches. Le passeur redonne au joueur qui a effectué la première touche. Si le point est marqué suite à un enchaînement correct, l'échange rapporte deux points.

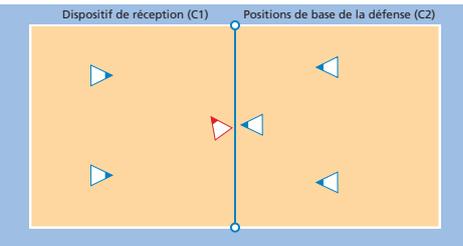
Grâce à cette structure de leçon, les enfants jouent beaucoup, appliquent directement ce qu'ils ont appris et mesurent ainsi leurs progrès. La leçon [«Passe avec orientation dans le jeu 4:4»](#) (voir p. 21-23) respecte cette méthodologie.

# Formation dans le système de jeu

Dans la formation J+5, technique et tactique sont développées en parallèle. Le système de jeu est toujours choisi en fonction des capacités techniques des joueurs qui peuvent ainsi appliquer dans le jeu les éléments entraînés.

Dès que les enfants sont capables, dans une certaine mesure, de contrôler le ballon en réception, il est judicieux de placer un joueur au filet. Si la réception pose encore des problèmes, il est préférable d'organiser le jeu en adoptant un triangle ouvert. Le jeu 3:3 peut se jouer, par exemple, selon trois systèmes de jeu différents:

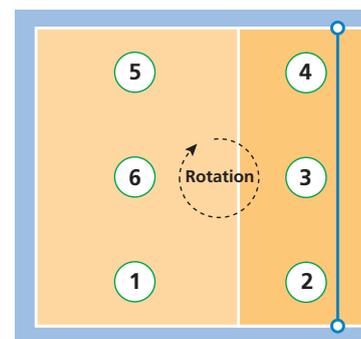
Système de jeu pour débutants	Eléments tactiques	Eléments techniques
<p>Pointe arrière</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les joueurs au filet</li> <li>• Passes en fonction de la situation</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viser les zones vides (<a href="#">feu de camp</a>, <a href="#">fer à cheval</a>, <a href="#">toile d'araignée</a>, voir p. 7)</li> <li>• Jeu à trois touches</li> <li>• Réception au centre (maison)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Manchette (base)</a></li> <li>• <a href="#">Passe avant</a></li> <li>• <a href="#">Service par le bas</a></li> </ul> 
Conditions	La réception est imprécise, la situation détermine qui joue la passe. Les ballons sont joués en cloche, sans trop d'énergie. Le jeu est lent, les ballons d'attaque peu puissants.	
Avantages	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responsabilité moindre</li> <li>• Réception haute au milieu de terrain</li> <li>• Course vers le ballon</li> </ul>	
Difficultés	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réception dans l'espace libre</li> <li>• Clarification des rôles pour la passe</li> </ul>	

Système de jeu pour avancés	Eléments tactiques	Eléments techniques
<p>Pointe avant</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les joueurs au filet</li> <li>• Passes en fonction de la position</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exploiter la largeur du filet</li> <li>• Organiser le bloc-défense</li> <li>• Soutien</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Réception en manchette</a></li> <li>• <a href="#">Elan pour le smash</a></li> <li>• <a href="#">Mouvement de frappe</a></li> <li>• <a href="#">Bloc (déplacement)</a></li> </ul> 
Conditions	La réception devient plus précise et arrive sur le passeur. Les ballons sont joués plus rapidement. Le passeur est capable de placer le ballon vers sa destination (passe orientée). Les ballons d'attaque sont frappés en suspension, un joueur va au bloc.	
Avantages	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réception vers un point fixe</li> <li>• Répartition claire de rôles: le joueur le plus près du filet fait la passe</li> </ul>	
Difficultés	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réception souvent trop proche du filet</li> <li>• Responsabilité plus grande</li> <li>• Passe orientée</li> </ul>	

Système de jeu pour chevrons		Eléments tactiques	Eléments techniques
Deux au filet <ul style="list-style-type: none"> <li>Tous les joueurs au filet</li> <li>Passé à droite</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Exploiter la largeur du filet</li> <li>Organiser le bloc-défense</li> <li>Soutien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Défense en manchette</a></li> <li><a href="#">Variantes de frappes (attaque en puissance, feinte)</a></li> <li><a href="#">Bloc (saut)</a></li> </ul>
Conditions	La réception est si précise qu'elle permet aussi d'attaquer des passes rapides. La rapidité du jeu rend le déplacement du bloc difficile, il est donc nécessaire de bloquer à deux. Celui qui ne bloque pas recule rapidement en défense.		
Avantages	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bloc à deux</li> <li>Combinaisons d'attaque possibles</li> </ul>		
Difficultés	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deux attaquants devant le passeur</li> <li>Terrain plus long que celui du mini-volleyball</li> </ul>		

Un système de jeu est choisi en fonction du groupe cible et de l'objectif d'apprentissage. Pour les M13 et les débutants, le système avec la pointe en avant est celui qui convient le mieux dans l'optique du plaisir et de la fluidité du jeu.

Le jeu en 4:4 s'appuie principalement sur le 3:3 et conduit progressivement au 6:6. Le rôle du joueur arrière est nouveau: après le service, il reste en arrière et ne peut attaquer en suspension qu'en prenant appui derrière la ligne des deux mètres. Il n'a pas le droit de toucher le ballon au-dessus de la bordure du filet et ne peut donc pas bloquer.



Positions de jeu

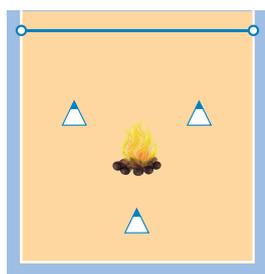
Système de jeu 4:4		Eléments tactiques	Eléments techniques
Diamant <ul style="list-style-type: none"> <li>Trois joueurs au filet, un en zone arrière (A)</li> <li>Passé en position 3</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Réception verrou à trois (zones)</li> <li>Exploiter la largeur du filet</li> <li>Organiser le bloc-défense</li> <li>Soutien</li> <li>Saisir le rôle du passeur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Réception en manchette</a></li> <li><a href="#">Passé arrière</a></li> <li><a href="#">Elan pour le smash</a></li> <li><a href="#">Attaque de l'arrière</a></li> <li><a href="#">Bloc (déplacement et saut)</a></li> <li><a href="#">Service par le haut</a></li> </ul>
Conditions	La réception est précise et arrive sur le passeur. Le passeur est capable de placer le ballon vers sa destination (passé orientée). Le passeur a des options avec la passé arrière et l'attaque de l'arrière. Les ballons d'attaque sont frappés en suspension, un joueur va donc au bloc.		
Avantages	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entrée en action du joueur arrière</li> <li>Le joueur en position 3 bloque sur toutes les positions &gt; préparation du central pour le 6:6</li> <li>Le serveur recule dans la zone arrière et défend sur les ballons longs &gt; préparation de la position 6 pour le 6:6</li> </ul>		
Difficultés	<ul style="list-style-type: none"> <li>Disponibilité en attaque</li> <li>Concertation et communication plus importante</li> </ul>		

Les formes de jeu et l'exemple de leçon présentés dans ce thème du mois se réfèrent à ce système de jeu.

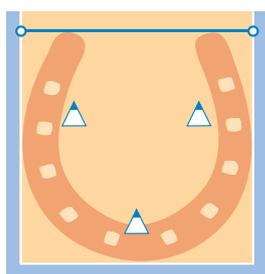
# Formes de jeu préparatoires

Les jeux suivants sont une porte d'entrée vers le volleyball et montrent qu'il est déjà possible de jouer avec des formes proches du jeu classique sans grandes compétences tactiques et techniques préalables. Ces exercices transmettent l'idée du jeu et thématisent les intentions qui précèdent chaque touche de ballon.

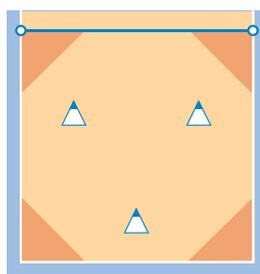
Pour marquer des points au volleyball, il ne s'agit pas de tirer dans un but mais de viser des espaces libres, des «trous» en quelque sorte. Comme le cerveau peine à traiter ce qui est négatif, il est judicieux de recourir à des métaphores pour se représenter ces zones libres situées dans le terrain adverse et les décrire ainsi de manière positive.



Feu de camp



Fer à cheval



Toile d'araignée

L'image du feu de camp incite le joueur à viser le milieu du terrain adverse, celle du fer à cheval, les bords, et celle de la toile d'araignée les coins.

## Ballon par-dessus la corde (lancer/attraper)

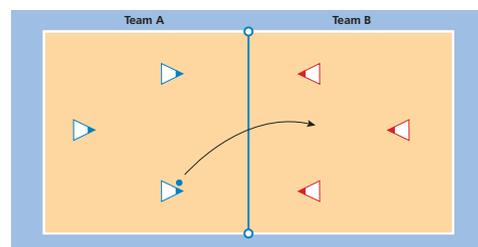
Le but est de lancer le ballon dans le camp adverse de manière qu'il tombe sur le sol. Les trois métaphores présentées ci-dessus illustrent les zones cibles préférentielles.

Jeu 3:3. Le joueur, à l'arrêt, lance le ballon à une main au-dessus de la tête dans le camp adverse. Chaque faute (ballon dans le filet, au sol, hors du terrain) donne un point à l'adversaire. Après un point, le ballon est rejoué rapidement, quelle que soit l'équipe. Les arrêts de jeu sont ainsi limités.

### Variantes

- Le lanceur doit toucher une ligne latérale avant de revenir en jeu. Ses coéquipiers apprennent ainsi à combler le vide qu'il laisse, et les adversaires ont l'occasion de viser le «feu de camp»: plus ils jouent vite, plus ils mettent les défenseurs sous pression.
- Le lanceur doit toucher la ligne de fond avant de revenir en jeu. Ses coéquipiers apprennent ainsi à combler le vide qu'il laisse et les adversaires peuvent exploiter la zone libre près du filet.
- Chaque équipe a un ballon supplémentaire qu'elle ne doit pas laisser tomber. Un joueur ne peut avoir les deux ballons. Il faut donc passer le ballon d'équipe à un coéquipier avant d'attraper le ballon de jeu. Les joueurs ont ainsi une seconde cible pour marquer un point.

**Matériel:** Différents ballons plutôt légers



## Kids volley

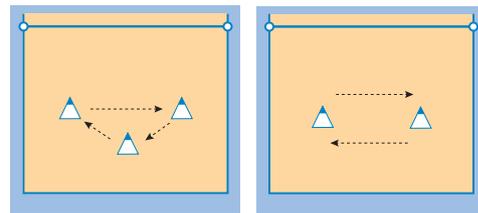
**Cette forme de jeu permet d'entraîner la course vers le ballon ainsi que les déplacements rapides, regard tourné vers le filet et le ballon. Les joueurs expérimentent aussi les différents rôles du jeu à trois, à deux ou seul.**

Jeu 3:3. Le joueur lance le ballon dans le terrain adverse. Dans l'enchaînement, l'équipe effectue une rotation dans le sens des aiguilles de la montre. Après une erreur directe, (ballon dans le filet, hors du terrain), le fautif est éliminé. Il sort aussi du jeu s'il ne réussit pas à rattraper le ballon. On joue alors à deux contre trois, seul contre trois, ou deux, etc., jusqu'à ce qu'un des terrains soit vide. Les rachats sont possibles: si un joueur rattrape un ballon, un coéquipier peut revenir en jeu. Le ballon est remis en jeu directement après chaque faute, indépendamment du terrain.

### Variantes

- Sans élimination.
- Imposer la technique de lancer.
- Service à l'intérieur du terrain ou derrière la ligne de fond.
- Deux touches de ballon autorisées: réception en manchette sur un coéquipier qui rattrape le ballon et le relance dans le camp adverse.
- Deux touches autorisées: attraper le ballon, le lancer à un coéquipier qui le joue en volée par-dessus le filet.
- Trois touches obligatoires: réception en manchette sur un coéquipier qui rattrape le ballon et le lance à son tour à un coéquipier qui conclut en volée par-dessus le filet. Sans élimination, on compte les points.

**Matériel:** Différents ballons plutôt légers



## Nœud papillon 4:4

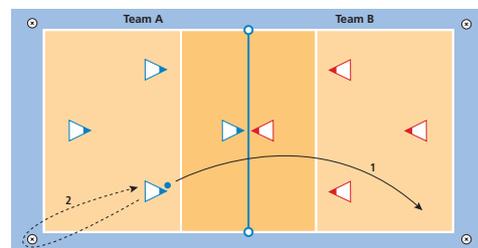
**La couverture du terrain en équipe est un facteur important qui demande une bonne communication. En attaque, il s'agit de mettre les adversaires sous pression en jouant vite dans les espaces libres.**

Jeu 4:4 (similaire au «Ballon par-dessus la corde», voir p. 7). Le joueur qui lance le ballon dans le camp adverse doit contourner un des deux cônes placés dans les angles arrière de son terrain avant de revenir en jeu. Le joueur qui commet une faute directe (ballon dans le filet, hors du terrain) effectue un tour complet du terrain de jeu avant de rejoindre son camp.

### Variantes

- Les coéquipiers ne peuvent pas contourner deux fois de suite le même cône, ce qui les oblige à communiquer.
- Le lanceur contourne le cône le plus éloigné de lui.
- Deux touches de ballon autorisées: réception en manchette, un coéquipier rattrape le ballon et le lance par-dessus le filet. Les deux contournent le cône.
- Trois touches: manchette, attraper-lancer, passe volley par-dessus le filet. Un joueur, avec sautoir, prend chaque second ballon pour faire la passe. Les deux autres (premier et dernier contacts) contournent le cône.

**Matériel:** Différents ballons plutôt légers, quatre cônes, évent. deux sautoirs



## Construction du jeu avec trois touches

**Les débutants commettent plus d'erreurs dès que l'on introduit les trois touches de ballon. Il est donc indispensable qu'ils comprennent le sens de cette construction. Dans un premier temps, ils apprennent à agir au filet avec succès.**

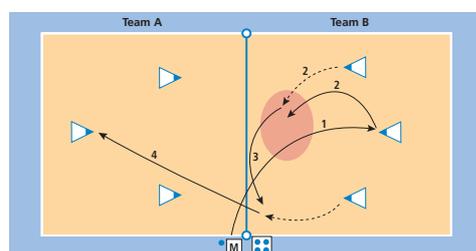
Un point se prépare avant tout grâce aux deux premières touches de ballon. Le premier contact permet de garder le ballon en l'air et le second de donner du temps et de l'espace à l'attaquant pour qu'il puisse le jouer dans les meilleures conditions. La communication joue un rôle décisif dans la construction du jeu. Avant chaque touche, le joueur crie «Oui!» ou «J'ai!». Les coéquipiers peuvent ainsi se concentrer sur l'action suivante.

### Un ballon attrapé

Jeu 3:3. Le moniteur met les ballons en jeu. Les deux équipes doivent jouer avec trois touches, un des ballons pouvant être attrapé et relancé. La situation de jeu décide de quel ballon il s'agit.

#### Variantes

- Le moniteur désigne quel ballon peut être attrapé et relancé, en fonction des gestes à stabiliser (première touche pour simplifier la passe, deuxième touche pour stabiliser l'attaque).
- Tâche supplémentaire après le passage du ballon dans le camp adverse: se regrouper et crier ensemble (choisir un cri d'équipe) ou toucher une ligne (chacun une ligne différente) afin d'améliorer la communication.

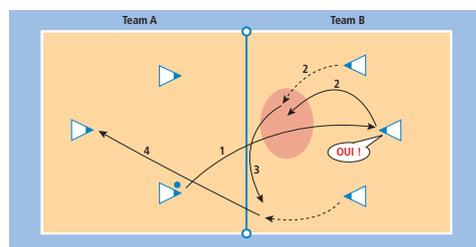


### Ensemble

Jeu 3:3. L'équipe A joue le ballon en passe haute par-dessus le filet. L'équipe B construit une attaque avec trois touches de ballon et le relance en face. Avant chaque touche, le joueur crie «Oui!». Combien d'échanges les équipes réussissent-elles à faire?

#### Variantes

- Le dernier ballon (d'attaque) doit toujours viser la pointe arrière. Suivant la trajectoire du ballon, c'est l'ailier droit ou gauche qui endosse le rôle du passeur.
- Chaque joueur doit toucher le ballon avant qu'il passe le filet.
- Après trois échanges en coopération, les équipes passent en mode attaque pour marquer le point.

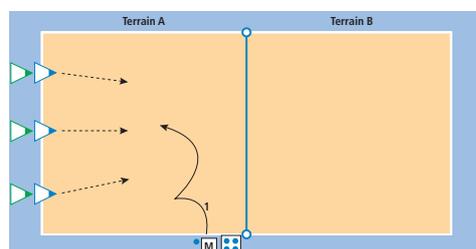


### Organiser

Construction du jeu à trois. Les trois joueurs sont couchés à plat ventre derrière la ligne de fond. Au signal du moniteur, ils se lèvent et jouent le ballon mis en jeu par ce dernier. Qui joue le premier ballon? Après trois contacts, le ballon doit traverser le filet.

#### Variantes

- Le troisième contact se fait en sautant.
- Après leur touche sur le terrain A, les joueurs passent tout de suite sous le filet pour rejoindre le terrain B et y reproduire le même enchaînement.



# Formes de jeu orientées vers la technique

La technique n'est pas une fin en soi mais un moyen pour améliorer le jeu. Pour faciliter le transfert des gestes appris, il est important que les formes choisies restent proches du jeu lui-même. Les intentions, les chaînes d'action et les décisions à prendre sont aussi prises en considération.

Chaque technique est définie par des points clés qui permettent au moniteur d'apporter des corrections ciblées. La description des points clés et des vidéos de démonstration sont disponibles sur [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch).

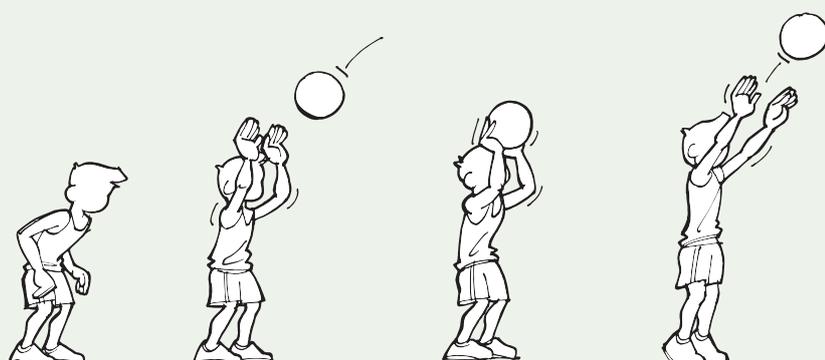
PASSE

MANCHETTE

ATTAQUE

SERVICE

BLOC



Vidéos avec points clés

- [Passe avant](#)
- [Passe arrière](#)

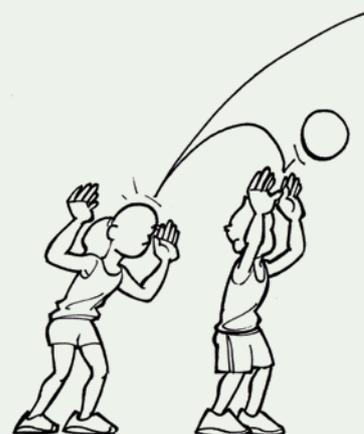
## Jeu de tête

Le point clé «Position par rapport au ballon» (voir 2<sup>e</sup> illustration du mouvement ci-dessus) est travaillé grâce à un petit jeu. En jouant le ballon avec le front, le joueur adopte automatiquement la position neutre sous le ballon.

Jeu 2:2, 3:3 ou 4:4. Le ballon est lancé en cloche à deux mains. Le premier contact se fait avec le front. Un coéquipier rattrape le ballon et le fait passer de l'autre côté du filet. Après avoir expédié le ballon sur l'autre terrain, les joueurs effectuent une tâche annexe (échanger leurs places, toucher une ligne, se taper dans les mains, etc.).

### Variantes

- Observer le ballon à travers la fenêtre formée par les deux mains jointes au-dessus de la tête, et le jouer avec le front.
- Le coéquipier rattrape le ballon joué avec la tête au-dessus de sa propre tête. De cette position, il le renvoie de l'autre côté du filet (effleurer le front avec le ballon avant le lancer).
- Le premier ballon est bloqué, puis lancé au coéquipier avec une trajectoire haute pour que ce dernier puisse le frapper avec son front dans le terrain adverse.



**Matériel:** Ballons soft, ballons de Kids volley

## Règles spéciales

En modifiant certaines règles, on peut introduire, améliorer ou renforcer certains points techniques.

Jeu 2:2, 3:3 ou 4:4. Trois touches de ballon obligatoires, dont un seul en manchette.

### Variante

- La deuxième touche doit être une passe haute.

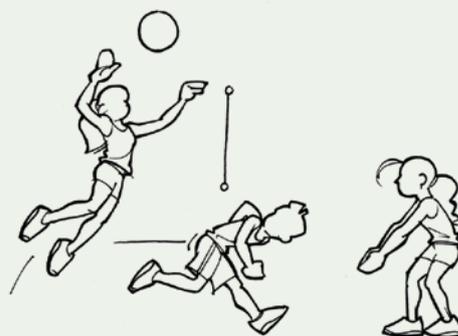
### Passeur volant

Le passeur doit intérioriser son rôle qui consiste, dans la mesure du possible, à prendre tous les deuxièmes ballons. Pour faciliter la tâche, la réception devrait être suffisamment haute pour qu'il ait le temps de se déplacer vers le ballon.

Jeu 1:1 avec un passeur commun. Trois touches de ballon obligatoires. Le passeur, au filet, change de camp après chaque passe pour y endosser le même rôle.

#### Variantes

- Le passeur peut rattraper le ballon avant de le relancer.
- Le passeur doit s'orienter parallèlement au filet avant la passe, dans la direction du jeu.
- Jeu 2:2 avec un passeur commun.



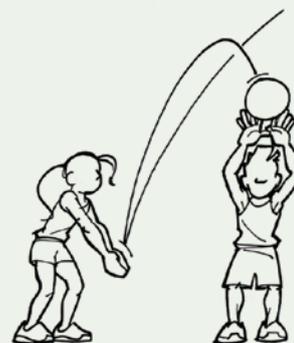
### Distribution des passes

Le plus simple pour le passeur est de redonner le ballon à celui qui l'a réceptionné. Plus l'angle par rapport à la destination est faible, plus la tâche est facile pour le passeur. Cette variante n'est cependant pas toujours la plus efficace.

Jeu 3:3 ou 4:4. Trois touches de ballon obligatoires. Le passeur s'oriente vers le réceptionneur et lui redonne le ballon parallèlement au filet.

#### Variantes

- Le passeur ne joue pas sur le réceptionneur.
- Le passeur joue toujours le plus long ballon possible en direction de l'attaquant.
- Le passeur se tourne vers l'attaquant et joue toujours vers l'avant.
- Le passeur s'oriente avec son épaule droite contre le filet et joue, si nécessaire, une passe arrière à la [position 2](#).



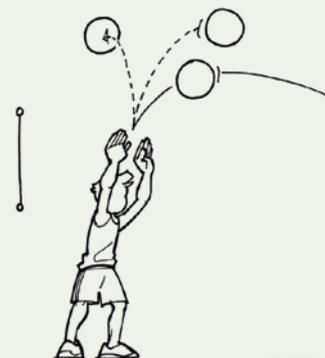
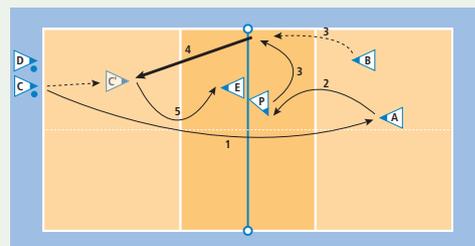
### Side-out avec deux variantes de passe

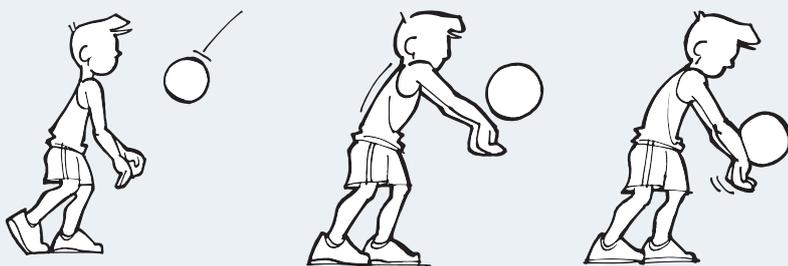
Le premier enchaînement est déterminé à l'avance, l'échange se poursuit jusqu'à la fin. Dans la mesure du possible, un ballon en réception ne devrait pas juste être rattrapé mais véritablement joué pour marquer le point.

Service sur A ou B: si A réceptionne, le passeur joue une passe arrière sur B qui attaque; si B réceptionne, le passeur joue une passe avant sur la [position 6](#) (attaque aux deux mètres de B); défense de C sur E et interrompre l'échange.

#### Variante

- Le passeur choisit à qui il adresse la passe.





#### Vidéos avec points clés

- [Manchette \(position de base\)](#)
- [Manchette \(réception frontale\)](#)
- [Défense en manchette](#)

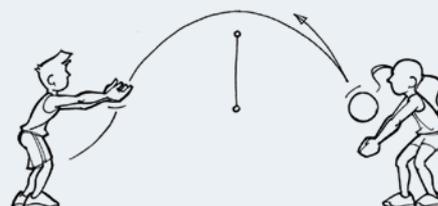
### Jeu de manchette

**L'orientation du plateau formé par les avant-bras dépend de la trajectoire du ballon. S'il doit être joué en hauteur, le plateau sera plutôt plat et large. Le jeu suivant permet de se familiariser avec ce geste.**

Jeu 1:1. Le ballon est mis en jeu à deux mains par le bas. Les joueurs ne peuvent relancer qu'en manchette de l'autre côté du filet pour marquer le point.

#### Variantes

- Définir des zones cibles (diagonale, derrière la ligne de deux mètres, etc.).
- Le joueur s'adresse une première passe en manchette en direction du filet et fait passer le ballon de l'autre côté avec une seconde manchette.
- Le joueur lance le ballon à une main vers le haut avant de jouer en manchette de l'autre côté du filet.
- Deux touches de ballon obligatoires et tâche annexe après le passage de ce dernier dans l'autre camp (toucher la ligne latérale, tourner sur soi-même, etc.).
- Chaque joueur tient un ballon supplémentaire dans les mains qu'il doit lâcher avant de jouer le «vrai» ballon de l'autre côté du filet. Le ballon supplémentaire ne doit toucher qu'une fois le sol.
- Idem, mais le ballon supplémentaire est lancé en l'air et rattrapé après la manchette.
- Jeu 2:2, avec un seul joueur présent à chaque fois sur le terrain. Changement de joueur après chaque ballon qui traverse le filet.
- Jeu 2:2, avec les deux joueurs sur le terrain qui jouent chacun une manchette.



### Boccia

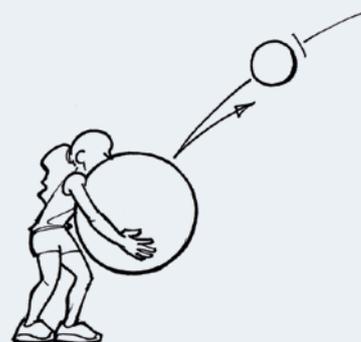
**Ce jeu de boules peut s'avérer intéressant pour faciliter la position correcte derrière le ballon et la frappe bras tendus. La forme bombée du ballon de physio n'autorise aucun faux mouvement.**

Jeu 1:1. Chaque joueur tient avec les bras tendus une balle de physio qui sert de plateau de jeu avec lequel les joueurs frappent le ballon de volleyball. Tenir le ballon de physio devant soi de manière qu'il ne touche pas le haut du corps.

#### Variante

- Jeu 2:2 avec un ballon de physio par équipe. Le ballon se transmet de l'un à l'autre.

**Matériel:** Ballons de physio, ballons de volleyball



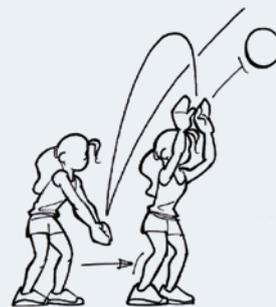
### Double touche

La première touche vise à faire une passe haute au milieu du terrain afin de donner du temps et de l'espace au passeur. Et comme le réceptionneur est lui-même le passeur, il se donne le meilleur ballon possible.

Jeu 2:2 ou 3:3. Trois touches de ballon obligatoire. Le réceptionneur joue deux ballons de suite (réception et passe). Un coéquipier joue le dernier ballon par-dessus le filet.

#### Variantes

- Appliquer la règle uniquement lors du service.
- Appliquer la règle à chaque première touche.



### Ballon au bond

Le point clé «Impulsion» (voir 3<sup>e</sup> illustration du mouvement, p. 12) à partir des jambes et des bras est renforcé avec cette forme de jeu. Mais avant cela, il faut être capable de lire la trajectoire du ballon et de se placer correctement derrière celui-ci.

Jeu 2:2 ou 3:3. Trois touches de ballon obligatoires. Le ballon qui passe le filet doit auparavant rebondir sur le sol et être repris en manchette (centre de gravité bas et impulsion).

#### Variantes

- Appliquer la règle uniquement lors du service.
- Appliquer la règle à chaque première touche.



### Service contre réception

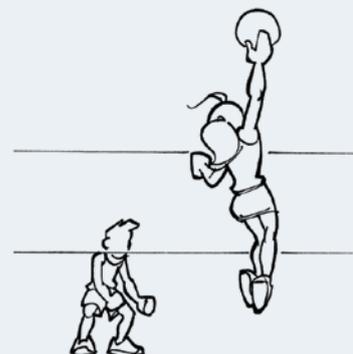
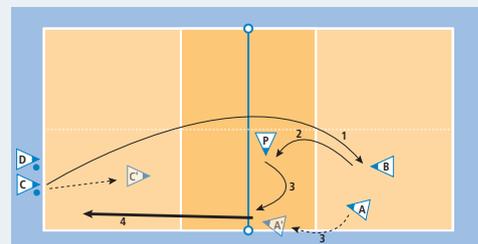
La manchette est appliquée en réception. Important: reconnaître le plus tôt possible la trajectoire du ballon et se placer derrière celui-ci. La réception doit donner du temps et de l'espace au passeur.

Six joueurs au maximum sur un demi-terrain, les réceptionneurs en position 4 et 5 (A+B), le passeur (P) au filet, les autres au service. C sert et entre sur le terrain, réception de A ou B vers P, passe en position 4 ou vers l'arrière. Attaque dans le demi-terrain, C' essaie de rattraper le ballon d'attaque.

Points: Ballon rattrapé par C' = point pour l'équipe au service; ballon non rattrapé = point pour les attaquants. Après 15 ballons mis en jeu, qui a le plus de points?

#### Variantes

- Le ballon doit seulement être touché par C' pour marquer le point.
- Le ballon doit être joué en manchette haute par C' puis rattrapé par lui-même pour gagner le point.



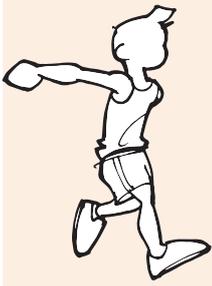
PASSE

MANCHETTE

ATTAQUE

SERVICE

BLOC



#### Vidéos avec points clés

- [Elan pour le smash](#)
- [Mouvement de frappe topspin \(drive\)](#)
- [Attaque en puissance](#)

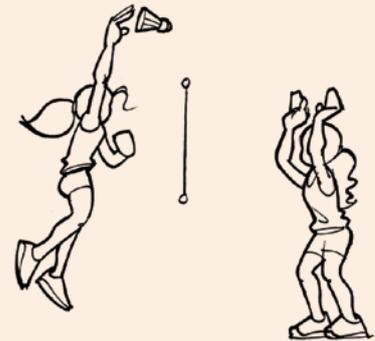
### Shuttle time

Le mouvement de l'attaque est très complexe. Le bon timing pour le saut est indissociable d'une bonne estimation de la trajectoire du ballon. Afin de mettre l'accent sur le lancer en suspension (ouverture de l'épaule, frappe au point le plus haut), cet exercice utilise un volant de badminton.

Jeu 1:1. Lancer le volant en suspension de l'autre côté du filet (demi-terrain) pour marquer si possible un point. L'adversaire essaie de rattraper le volant et de le jouer à son tour après avoir pris son élan.

#### Variante

- Définir des zones cibles (diagonale, derrière la ligne des deux mètres, etc.).



**Matériel:** Volants de badminton

### Auto-smash

Pour frapper au bon moment, il est plus facile d'exercer le mouvement en se lançant soi-même le ballon. Les ballons plus légers comme ceux de Kids volley conviennent particulièrement bien.

Jeu 1:1. A lance le ballon vers le haut et se place idéalement avec l'épaule de frappe directement sous le ballon. Pour marquer le point, il frappe le ballon sans sauter par-dessus le filet placé un peu plus haut. B essaie de rattraper le ballon et de le jouer à son tour.

#### Variantes

- Frapper le ballon en suspension.
- Jeu 2:2 avec les mêmes règles.
- Jeu 2:2. A rattrape le ballon et le lance en cloche vers B. B s'oriente pour avoir toujours le terrain devant lui.



**Matériel:** Ballons de plage, ballons de Kids volley

### Attaque depuis la zone arrière

**Pour améliorer la frappe d'attaque, les joueurs exercent le mouvement depuis la zone arrière. Ils disposent d'un plus grand espace.**

Jeu 2:2. Le passeur de chaque équipe se trouve au filet, l'attaquant dans le terrain. Le moniteur met le ballon en jeu. Trois touches de ballon obligatoires. La passe est adressée sur la ligne d'attaque (pas dans la zone avant). Seules les attaques de l'arrière sont autorisées. Jouer le point jusqu'à la fin.

#### Variantes

- Attaques depuis l'arrière, mais pieds au sol.
- Jeu 3:3 avec pointe avant, seulement avec des attaques depuis la zone arrière.
- Jeu 4:4 en diamant, seulement avec des attaques depuis la zone arrière.
- Jeu 4:4. L'équipe A sert quatre fois. Deux passes au moins sont adressées vers la zone arrière. Compter les points; changer de côté au service.



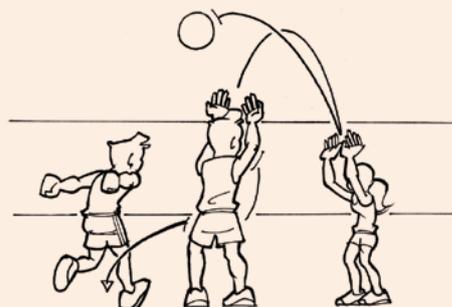
### Chaîne d'action réception-attaque

**Après chaque réception, tous les joueurs à l'exception du passeur doivent se montrer disponibles pour l'attaque.**

Le joueur A ([position 4](#)) lance le ballon en cloche au passeur et se décale vers l'extérieur afin de se préparer à l'attaque. Le passeur lui redonne le ballon et se déplace en soutien (soutien de l'attaque). L'attaquant frappe le ballon dans le terrain adverse et reprend sa [position de base en diamant](#). C'est maintenant le joueur B ([position 2](#)) qui lance le ballon au passeur.

#### Variantes

- Le joueur A attaque contre le bloc.
- Le joueur A attaque contre une équipe de quatre, le point est jouée jusqu'à son terme. L'équipe de quatre ne doit attaquer que dans la moitié de terrain défendue par A.
- Le moniteur joue un service facile sur A, puis sur B.
- Idem, mais le passeur peut choisir qui reçoit le ballon.



### Chaîne d'action réception-attaque 2

**Cette deuxième chaîne d'action devrait se répéter tout au long de l'échange à chaque fois que cela est possible.**

Jeu 3:3 avec pointe avant. Le passeur redonne le ballon au receveur qui lui avait adressé un ballon en cloche afin de se donner du temps pour un élan optimal en vue de l'attaque.

#### Variantes

- Seulement en situation de réception.
- Aussi sur le joueur qui a effectué la première touche.
- Le passeur choisit à qui il fait la passe.
- Jeu 4:4. Le joueur arrière se présente aussi pour l'attaque.
- Les points gagnés après une passe ou une attaque en suspension comptent double.



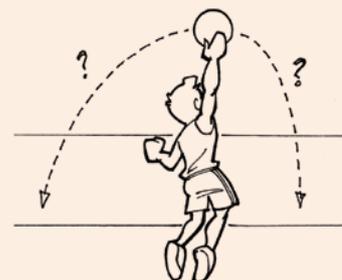
### Perception – adapter la direction de l'attaque

**Avant l'attaque, le joueur doit poursuivre une intention qui corresponde à la situation perçue.**

Le serveur entre dans le terrain après le service et se décale dans un demi-terrain durant la passe. L'attaque est jouée dans la moitié libre du terrain.

#### Variantes

- Avec attaque sur la [position 2](#).
- Si le serveur réussit à réceptionner le ballon en manchette et à le rattraper, il gagne le point.





#### Vidéos avec les points clés

- [Service par le bas](#)
- [Service par le haut](#)

### Course aux tapis

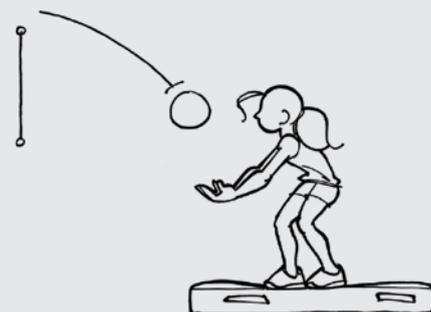
Alors que le service par le bas s'apparente au lancer de la balle par le bas, le service par le haut ressemble lui au lancer de la balle au-dessus de la tête. Il est judicieux de s'appuyer sur ces mouvements connus pour faciliter l'acquisition des points clés.

Groupes de quatre joueurs. A, B et C sont en colonne dans un demi-terrain, chacun avec un ballon. Ils servent à tour de rôle. D placé sur un tapis en face essaie de rattraper le service de A sans quitter le tapis. Une fois le service rattrapé (ou non), il traverse et s'encolonne avec les serveurs. A a pris entre-temps place sur le tapis pour réceptionner le service de B. A chaque ballon rattrapé correctement, on retourne le tapis d'une largeur en direction de la ligne de fond. Quelle équipe amène son tapis sur la ligne de fond le plus rapidement?

#### Variantes

- Le ballon est lancé à une main.
- Le ballon est servi par le bas.
- Le ballon est servi de derrière la ligne de fond.
- La réception compte seulement si le serveur se trouve dans le terrain au moment de la réception (chaîne d'action).
- Le joueur sur le tapis doit réceptionner en manchette et rattraper le ballon pour pouvoir retourner le tapis.

**Matériel:** Tapis



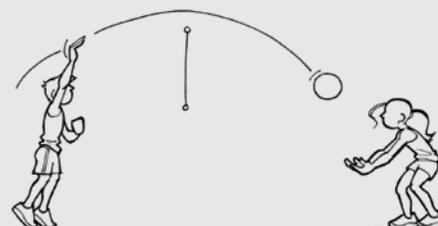
### Aligner les services

Chaque joueur devrait s'appuyer sur un rituel avant le service (dribbler le ballon, le frapper, etc.). Cette routine confère l'assurance et le calme nécessaires pour lancer le ballon avec constance au-dessus de l'épaule.

Par deux, un ballon par duo. A et B se tiennent face à face, chacun dans leur demi-terrain. A s'oriente vers B (avec l'axe de son corps), effectue son rituel et sert; B rattrape le ballon pendant que A change sa position.

#### Variantes

- Six duos en même temps.
- Le joueur réceptionne en manchette et rattrape le ballon à deux mains.
- Pas de placement dans la zone avant.



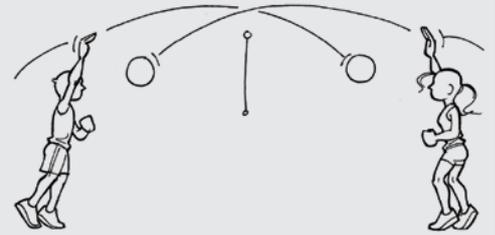
### Chaîne d'action service

Après le service, le joueur se déplace rapidement vers sa position de base afin de défendre. Cette chaîne d'action est exercée par deux.

Par deux, un ballon par joueur. A et B se tiennent chacun derrière la ligne de fond et ils servent en même temps. Directement après le service, ils entrent dans le terrain pour réceptionner le ballon de leur partenaire.

#### Variantes

- Service depuis le milieu du terrain.
- Réceptionner en manchette puis rattraper son propre ballon.



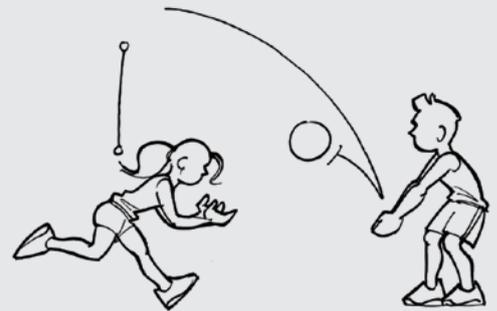
### Chaîne d'action service 2

Après le service, le joueur se déplace immédiatement dans le terrain opposé pour rattraper le ballon après une touche. Cette deuxième chaîne d'action est effectuée par équipe de quatre.

Groupes de quatre joueurs. A, B et C sont en colonne derrière la ligne de fond chacun avec un ballon. Ils servent à tour de rôle. A sert sur D et traverse rapidement le terrain pour rattraper le ballon réceptionné par D en manchette. Chaque enchaînement réussi donne un point. Après trois ballons rattrapés, B se positionne en réception, puis c'est au tour de C et finalement de D. Quelle équipe effectue le tournus complet en premier?

#### Variantes

- Service depuis le milieu du terrain.
- A ne rattrape pas le ballon réceptionné en manchette, mais il effectue une passe que B renvoie de l'autre côté du filet (un point).



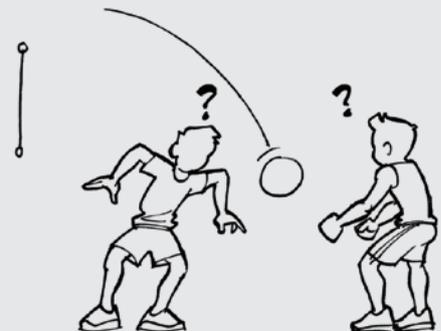
### Service dans les zones de conflit

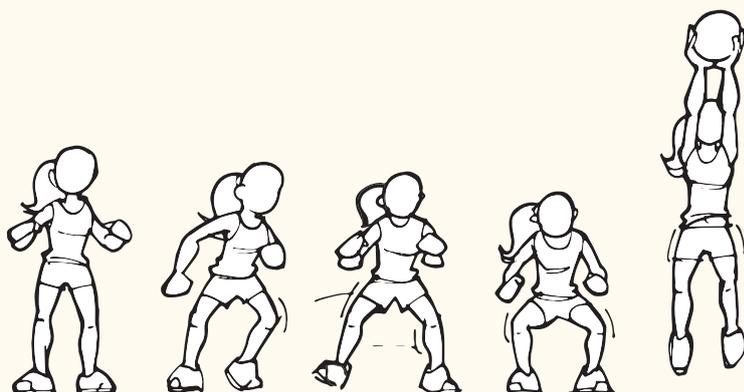
La première intention du service consiste à ouvrir le jeu et la seconde à déstabiliser l'adversaire. Plus le service est dangereux, plus la défense sera aisée. C'est un élément que les joueurs doivent apprendre tôt. Les services entre deux joueurs sont particulièrement délicats à reprendre, de même que ceux qui arrivent devant ou derrière le joueur en réception.

Jeu 2:4. Après le service, le joueur de l'équipe de deux entre dans le terrain pour prendre la [position 6](#). L'échange est joué jusqu'à son terme. Après cinq services, le duo est remplacé par deux nouveaux joueurs. Quel duo obtient le plus de points?

#### Variantes

- On peut rejouer un service manqué (pour favoriser la prise de risque).
- Deux fautes au service consécutives donnent un point à l'équipe en réception.
- Un ace rapporte deux points.





### Déplacement

**Un bloc ne se justifie que lorsque l'adversaire est en mesure de placer une bonne attaque. Il est toutefois important de confier assez tôt la responsabilité de la zone au filet à un joueur.**

Quatre joueurs par équipe de chaque côté du filet. Du côté A, tous les joueurs sont en colonne en position 3; du côté B, trois joueurs sont au filet et un joueur en position 6. Sur le terrain B, le ballon est joué en manchette de la position 6 vers la position 3. Le passeur joue soit vers la position 2 soit vers la position 4, et de là, le ballon revient à la position 6. Le ballon reste toujours du côté B.

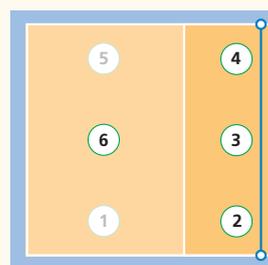
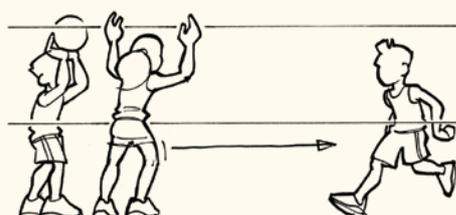
Sur le terrain A, le joueur au filet en position 3 observe la réception, le passeur et la passe et il se déplace en pas chassés du côté où est joué le ballon. Il se trouve toujours à la même hauteur que le ballon. Au moment où les positions 2 ou 4 jouent le ballon, le joueur effectue un saut au bloc avant de s'encolonner.

**Remarque:** De nombreux ballons imprécis (réception incontrôlée, mauvaise passe, etc.) passent juste au-dessus de la bordure du filet. Ces ballons peuvent être renvoyés par le bloqueur dans l'autre camp. Pour cela, il doit se déplacer le long du filet en pas chassés.



### Vidéos avec points clés

- [Bloc: saut/déplacement](#)



### Chaîne d'action bloc

**Après le bloc, le joueur doit immédiatement se tourner pour jouer le ballon défendu. Une rapide orientation est donc décisive. Le passeur court vers le ballon, s'oriente vers l'attaquant et lui adresse une passe haute afin de lui laisser le temps de prendre un bon élan.**

Jeu 2:2. Un bloqueur au filet, son coéquipier en défense dans le terrain. On joue sur un demi-terrain. Le bloqueur essaie de se trouver toujours face au ballon lorsque les adversaires construisent l'attaque à trois touches.

#### Variantes

- Le bloqueur peut rattraper le deuxième ballon, s'orienter vers sa cible et lancer le ballon.
- Jouer en diagonale (trajets plus longs pour le bloqueur).
- Jeu 3:3 avec pointe avant pour le bloqueur.



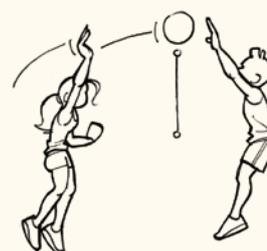
### Bloc

**Pour affiner les sensations lors d'un bloc direct et améliorer la tension corporelle, il est recommandé de jouer avec un filet abaissé.**

Jeu 3:3 avec pointe avant. Le filet est placé à une hauteur qui permet à chaque joueur de dépasser avec ses mains la bande blanche du filet en sautant. L'attaque est effectuée pieds au sol, seul le bloqueur peut sauter. Trois touches de ballon obligatoires.

#### Variante

- Deuxième ballon rattrapé pour faciliter l'attaque.



# Formes de concours

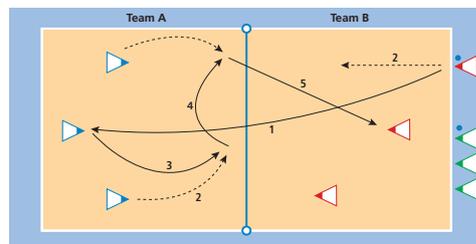
Jouer signifie bien plus qu'appliquer les règles de jeu officielles. Pourtant, les enfants aiment et veulent souvent «jouer pour de vrai». Voici quelques suggestions de formes ludiques à pratiquer avec plusieurs équipes et qui ressemblent aux matchs classiques. Les enfants transposent de manière globale leurs acquisitions.

## Side-out

La construction du jeu s'avère primordiale pour avoir du plaisir. Une grande attention doit donc y être portée dans le jeu même.

L'équipe A est à la réception et construit une attaque pour marquer un point direct (side-out). L'équipe B sert et l'échange se joue jusqu'à son terme. Puis c'est l'équipe C qui sert en direction de A. L'équipe A doit effectuer une tâche avant que l'équipe B passe à la réception:

- Atteindre six points (les deux derniers points doivent être consécutifs).
- Marquer cinq points sur dix services reçus.
- Recommencer à zéro suite à deux fautes consécutives.
- Mini-match en démarrant à 20-18 pour l'équipe au service. L'équipe A reste en réception jusqu'à la fin du set.



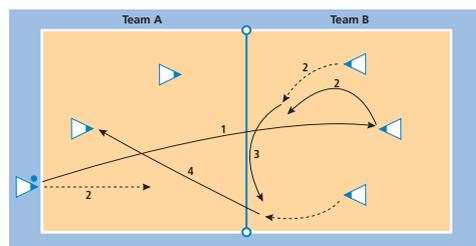
## Ensemble-contre

Une belle construction doit être récompensée et servir de base à une attaque réussie.

L'équipe A sert un ballon facile sur l'équipe B; le ballon traverse trois fois le filet avant que l'échange commence.

### Variantes

- Jeu 3:3 ou 4:4.
- Avec une ou deux équipes de réserve: les perdants laissent leur place, les vainqueurs font une rotation et restent sur le terrain au service.
- Points de pénalité si les trois échanges «coopératifs» échouent.



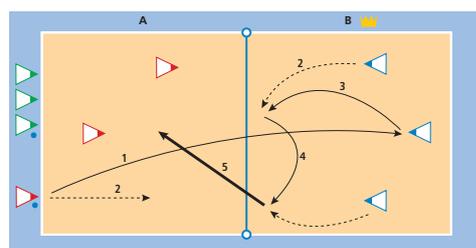
## King of the court

Dans cette forme de jeu, il faut se trouver sur le terrain du roi pour marquer des points.

On sert toujours du côté A et on joue l'échange jusqu'au bout. Si le côté B marque le point, l'équipe reste sur le terrain et obtient un point. Si le côté A gagne, l'équipe passe sur le terrain B, celui du roi. Elle peut ainsi marquer le point lors du prochain échange. L'équipe éliminée passe du côté A en réserve. Quelle équipe marque la première dix points?

### Variantes

- Jeu 3:3 ou 4:4.
- Le joueur au filet peut rattraper le deuxième ballon, s'orienter et le relancer vers sa cible.
- L'équipe «reine» ne change qu'après deux fautes consécutives, tandis que l'équipe au service change à chaque fois.
- Système de points à niveaux: pour réussir le niveau 1, il faut réussir un side-out (point direct sur l'attaque suivant la réception du service). Pour le niveau 2, il en faut deux de suite. Quelle équipe arrive jusqu'au niveau 7?



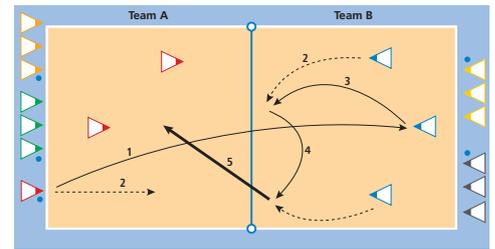
## Ballon gagnant

**Cette forme de jeu convient particulièrement bien avec quatre équipes ou plus.**

L'équipe A affronte l'équipe B. Des équipes de réserve se répartissent équitablement derrière les lignes de fond. L'équipe A sert sur l'équipe B et on joue l'échange jusqu'à son terme. Celle qui marque le point reste sur le terrain et sert (ou continue à servir). L'équipe qui perd laisse la place à un nouveau challenger. Quelle équipe remporte le plus de points?

### Variantes

- Jeu 3:3 ou 4:4.
- Les points sont comptabilisés par côté et non individuellement.
- L'équipe perdante ne change qu'un joueur (points individuels ou par côté).



# Leçon

## Passer avec orientation dans le jeu 4:4

Au 4:4, les joueurs sont placés en diamant avec un joueur au filet qui endosse le rôle du passeur. La difficulté pour lui est de s'orienter vers la cible avant la passe. Cet élément est incontournable chez les débutants pour construire le jeu. La métaphore de la lampe de poche placée à hauteur du nombril et qui éclaire le chemin de la passe s'avère précieuse pour le passeur. Dans le cas d'une passe arrière, on imagine la lampe fixée entre les omoplates. Autre point important: les attaquants doivent apprendre à lire les intentions du passeur.

### Conditions cadres

- Durée de la leçon: 90 minutes
- Années scolaires: 6H-8H

### Objectifs d'apprentissage

- Comprendre l'importance d'une orientation correcte.
- Se déplacer en fonction de la trajectoire et se positionner sous le ballon.
- Être capable de faire une passe haute pour l'attaque depuis les positions extérieures.

### Remarques

- Installer le filet en largeur afin de créer plusieurs terrains et occuper plus de joueurs.
- Utiliser des ballons adaptés aux enfants et qui ne font pas mal (ballons Kids, ballons de Volley school).

	Thème/Tâche/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5' <b>Maniement du ballon (mobiliser le poignet)</b> Chaque enfant dribble son propre ballon en trotinant, 2x avec la main gauche, 2x avec la droite et 1x à deux mains très haut pour lui permettre d'effectuer une tâche annexe avant de recommencer l'enchaînement: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Taper dans ses mains devant soi et derrière le dos.</li> <li>• Toucher le sol avec les deux mains.</li> <li>• Faire un tour sur soi-même.</li> <li>• Etc.</li> </ul>	Tout le monde dans un demi-terrain avec un ballon.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un ballon par joueur</li> </ul>
	10' <b>Jongler avec le ballon et le rattraper (position correcte sous le ballon)</b> Les enfants «dribblent» à deux mains en l'air. Deux à trois camarades, sans ballon, essaient d'en rattraper un. Pour cela, ils se tiennent devant un jongleur et crient «Oui!». A ce signal, le jongleur lance son ballon un peu plus haut. Le camarade le reprend directement en passe haute. Le jeu se poursuit, celui qui a perdu son ballon va à la rencontre d'un jongleur, etc. <b>Variantes:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se taper dans la main avant la transmission du ballon.</li> <li>• Au signal du moniteur, écartier ses mains pour faire rebondir le ballon sur le front, puis reprendre le jonglage.</li> </ul>	Tous les enfants avec un ballon, sauf trois à quatre joueurs sans ballon.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un ballon par joueur</li> </ul>

**Thème/Tâche/Exercice/Forme de jeu****Organisation/Illustration****Matériel**

15'

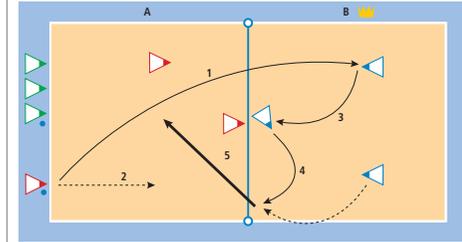
**Jeu 3:3 avec trois à quatre équipes**

Disposition avec pointe avant. Celui qui touche le premier ballon le reçoit en retour du passeur et il peut attaquer. Le passeur s'oriente vers sa cible.

**Variantes**

- La première touche peut être rattrapée et lancée en cloche au passeur pour qu'il ait le temps de se positionner sous le ballon.
- Imposer la troisième touche: passe, passe en suspension, attaque pieds au sol, etc.

**King of the court:** On sert toujours du côté A et on joue le point jusqu'à son terme. Si le côté B marque le point, l'équipe reste sur le terrain et obtient un point. Si le côté A gagne, l'équipe passe sur le terrain B, celui du roi. Elle peut ainsi marquer le point lors du prochain échange. L'équipe éliminée passe du côté A en réserve.



- Terrains de mini-volley
- Antennes
- Trois à quatre ballons par terrain

30'

**Passe avec orientation**

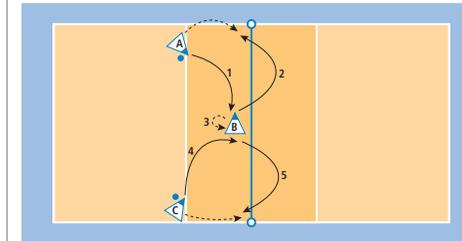
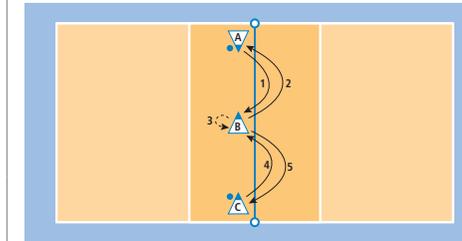
A passe à B qui lui redonne le ballon puis il se tourne vers C et fait de même. B joue huit ballons en restant bien en équilibre, le pied côté filet devant, avant de changer de rôle.

**Variante**

- A passe à B, B fait une passe arrière à C qui à son tour joue une longue passe avant vers A.

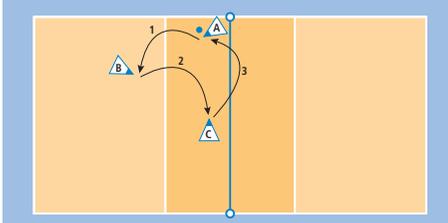
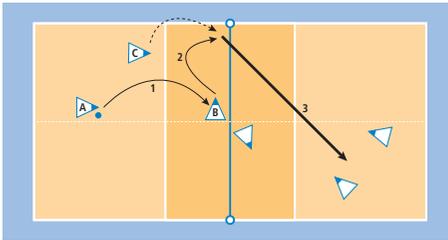
**Ouvrir l'angle**

A et C se tiennent à trois mètres du filet avec leur ballon, de manière que B doive faire une passe avec un angle. A et C effectuent à tour de rôle une passe à B qui la leur remet au filet. A et B rattrapent le ballon en sautant. Changer après huit ballons.



- Terrains de mini-volley
- Antennes
- Trois à quatre ballons par terrain

(suite à la page 23)

		Thème/Tâche/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Parte principale		<p><b>Jeu en triangle</b> A passe à B, B joue en manchette sur C, C s'oriente et passe à A. Changer après huit ballons.</p> <p><b>Variantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• B rattrape le ballon et la lance en cloche à C.</li> <li>• A effectue une attaque facile pieds au sol.</li> <li>• A se tient en <a href="#">position 2</a>, derrière le passeur, de manière que la manchette soit jouée vers l'arrière.</li> </ul> <p><b>Jeu en diagonale</b> Trois touches de ballon obligatoires, la deuxième étant une passe. A lance le ballon au passeur B qui le remet à C. C attaque en diagonale et l'échange se poursuit jusqu'à son terme.</p> <p><b>Variantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attaque de la <a href="#">position 2</a>, on joue donc dans les deux autres demi-terrains en diagonale.</li> <li>• Le passeur saute au bloc quand l'adversaire attaque.</li> <li>• Imposer l'enchaînement en attaque: passe, passe en suspension, attaque pieds au sol, attaque en suspension, feinte.</li> </ul>	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terrains de mini-volley</li> <li>• Antennes</li> <li>• Trois à quatre ballons par terrain</li> </ul>
	25'	<p><b>Jeu 4:4</b> On joue des mini-matches. L'équipe A sert sur B, en démarrant sur le score de 18-21. Elle reste au service jusqu'à la fin du set (deux points de différence), sans rotation et indépendamment de qui marque le point. Si A gagne le set, elle effectue une rotation et sert à nouveau. Si B gagne, elle fait une rotation et sert à son tour. Quelle équipe a effectué une rotation complète en premier?</p> <p><b>Variantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si l'échange est gagné suite à une passe parfaitement orientée, le point compte double.</li> <li>• Si le point est marqué suite à une passe arrière, le point vaut triple.</li> </ul>	Deux équipes de quatre joueurs.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un ballon par terrain</li> </ul>
Retour au calme		<p><b>Thème/Tâche/Exercice/Forme de jeu</b></p>	<p><b>Organisation/Skizze</b></p>	<p><b>Material</b></p>
	5'	<p><b>Massage au ballon</b> A se couche sur le ventre. B roule un ballon sur ses jambes et son dos en exerçant une certaine pression.</p>	Par deux.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un tapis et un ballon par duo</li> </ul>

# Indications

## Ouvrages

- Schnyder-Benoit, N. (2016). [Volleyball – Comprendre le volleyball](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO
- Foerster, M. (2016). [Volleyball – Jouer au volleyball](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO
- Baumberger, J., Müller, U. (2011). [Sportspiele spielen + verstehen](#). Horgen: bm-Sportverlag.

## Lien

- [Swiss Volley – Kids Volley](#)

## Vidéos

- [Swiss Volley – Vidéos techniques](#)

### Partner



### Impressum

**Editeur:** Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin

**Auteurs:** Nicole Schnyder-Benoit, cheffe de sport J+S Volleyball

**Rédaction:** mobilesport.ch

**Traduction:** Véronique Keim

**Photo de couverture:** Ueli Känzig, OFSPO

**Graphiques:** Markus Foerster

**Dessins:** Luzi Etter

**Mise en page:** Office fédéral du sport OFSPO