



Mini-Volley

Le volley-ball est une activité riche de sens pour les élèves mais nécessite une coordination complexe, aussi il est intéressant de passer par différentes étapes pour adapter cette pratique à la classe.



Organisation du jeu

Le duel 1 contre 1 construire la cible et le jeu

Lancer la balle pour la faire tomber dans le camp adverse, un point marqué si la balle tombe au sol ou si l'adversaire commet une faute (balle sort du terrain ou ne franchit pas dans le filet). Il est interdit de se déplacer avec le ballon, renvoi en une touche.

Technique : lancer par-dessus la tête (comme une touche au football) ou par en dessous bras tendus entre les jambes.



Progression vers le jeu en équipe

➔			
1 contre 1	2 contre 2	3 contre 3	4 contre 4
Lancer - Attraper	Lancer -attraper Renvoi direct Passe	Lancer -attraper Renvoi direct Passe Manchette	Lancer -attraper Renvoi direct Passe Manchette Attaque (pieds au sol)

Règles : Après avoir renvoyé la balle de l'autre côté du filet, les joueurs doivent se déplacer pour effectuer une rotation. La balle peut être rattrapée après un rebond sur un partenaire (touche non comptée).

Si une faute est commise par un joueur (lancer dans le filet ou hors du terrain) ou si un joueur laisse tomber le ballon dans son camp (on prendra le joueur le plus proche du point de chute).

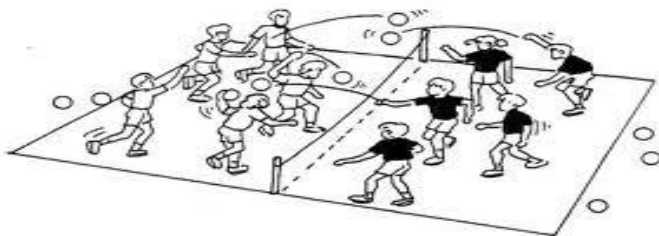
Le point est donné à l'équipe adverse et le joueur qui a commis la faute sort temporairement du jeu il peut revenir lorsque son équipe parvient à rattraper 3 balles.

Lancer et attraper

- Balles brûlantes

Renvoyer le plus de balle possible de l'autre côté du filet, attention il est interdit de lancer plusieurs balles en même temps.

Variante : Renvoyer par un service par le bas (cuillère)



- Match

Chaque joueur doit retourner poser les deux pieds dans son cerceau après avoir renvoyé la balle de l'autre côté du filet.

Evolution possible vers le 2 contre 2 et la 2^{ème} touche de balle.



- Loi des chiffres

Réussir le plus de défi possible (voir tableau)

10 fois			Lancer une balle à deux mains contre le mur et la rattraper.
9 fois			Lancer la balle alternativement avec la main gauche et la main droite.
8 fois			Lancer la balle alternativement avec la main droite et la main gauche, en passant sous la jambe. Réceptionner à deux mains.
7 fois			Lancer la balle. Toucher le sol avec les 2 mains. Réceptionner à deux mains.
6 fois			Lancer la balle. Faire un demi tour. La réceptionner à deux mains.
5 fois			Lancer la balle à deux mains, de derrière le dos par-dessus la tête. Réceptionner à deux mains.
4 fois			Dribbler la balle entre les jambes.
3 fois			Jouer la balle avec le genou et la réceptionner à deux mains.
2 fois			Lancer la balle à deux mains par-dessus la tête, faire un tour complet et la réceptionner à deux mains.
1 fois			Lancer la balle contre le mur, faire un tour complet et la réceptionner à deux mains.

Renvoi direct et passe

- Mitraillette

Un partenaire lance une balle par en dessous, l'attaquant doit effectuer un renvoi direct par-dessus le filet. Enchaîner les passes rapidement pour automatiser le geste.

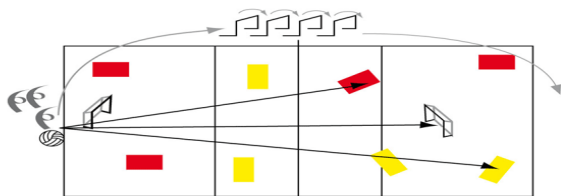
- Jonglage à une balle

Faire rebondir la balle main haute au-dessus de la tête/contre un mur/après un rebond au sol.



- Tapis cible

Lancer la balle puis aller la frapper de l'autre côté du filet en essayant de toucher les tapis posés au sol (jouer sur des zones stratégiques pour construire la cible).



- Volley Balle brûlée

Les règles classiques de la balle brûlée s'appliquent ici mais c'est par un renvoi direct de 2 joueurs que l'engagement se fait. Les défenseurs doivent rattraper les deux balles et les donner au réceptionneur qui arrête la course des attaquants en criant « brûlé ».

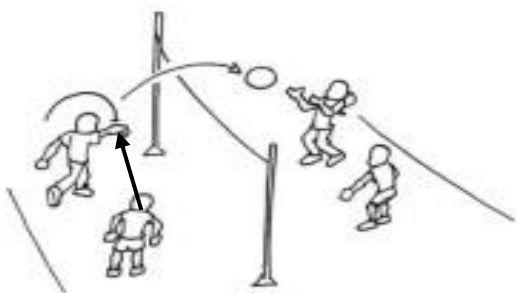
Variante : Engagement par un service/les défenseurs doivent ramener la balle par des lancers par-dessus/dessous sans que la balle ne tombe au sol.



- 2c2 avec passe obligatoire

Jeu avec blocage de balle possible mais lorsque qu'un joueur a la balle, il doit faire une passe à son partenaire qui effectue un renvoi direct.

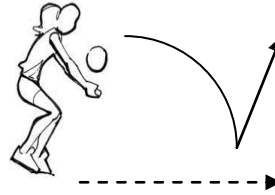
Variante : prise d'élan possible pour repousser plus loin la balle, passe par-dessous plus facile au début puis passe par-dessus.



Défense

- Plateau tournant (manchette à genoux puis tour du cercle après passage prof/élève relanceur)

- Routine manchette-sol-manchette-sol

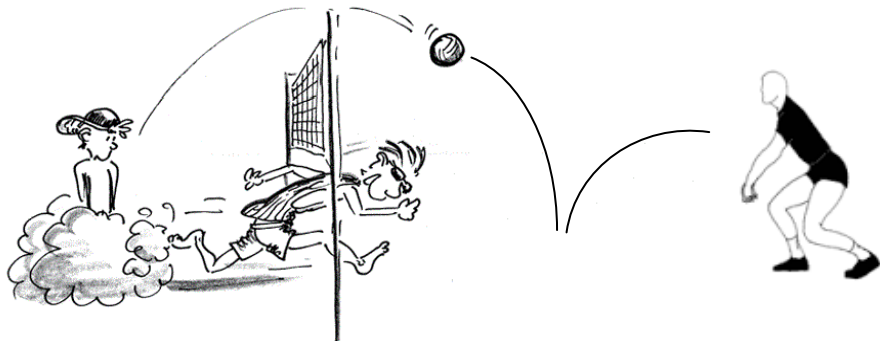


- Rebond

Jouer la balle en manchette après le rebond au mur, idem avec un part, un adversaire



- Combinaison un lanceur & un défenseur sont placés du même côté du terrain, le lanceur lance par en haut de l'autre côté du filet, le défenseur court et doit réaliser une manchette après le 1^{er} rebond de la balle puis la rattraper par le haut.



Attaque

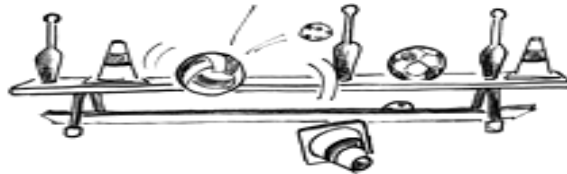
- Match avec rebond au sol

Effectuer un duel, le joueur qui défend doit faire rebondir la balle devant lui avec une main avant de renvoyer la balle par en haut de l'autre côté du filet.

Variante : le joueur peut renvoyer à une main après le rebond.

- Chasse aux chapeaux

Deux équipes s'affrontent et essayent de faire tomber le plus d'objet possible posés sur des bancs en frappant la balle à une main derrière la ligne des 3 mètres.



- Tape mur

Frapper la balle à une main en essayant de la faire rebondir au mur et la rattraper après le rebond.

Variante : Le triangle ; frapper la balle dans l'angle de la salle afin de la faire rebondir sur deux parois avant de la rattraper.

- Coffre aux trésors

Construire des coffres à trésor à l'aide des éléments de caisson, les élèves doivent frapper à une main leur balle pour la déposer dans l'un des coffres.



Liens et références dans la conception du dossier

Kids Volley dossier Swiss volley

Mobilesport

<http://www.mobilesport.ch/kids-fr/js-kids-volleyball-lecon-1-se-deplacer/?lang=fr>

Association sportive Volley-Ball (Yverdon-les-Bains, Lausanne)