

FC Macolin 2023 : Volleyball (Patrick Egger)

Principes de base :

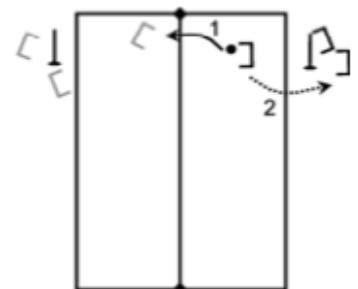
- Travailler le plus souvent possible sous forme de jeu pour que les élèves aient le plus souvent le contact avec la balle (1 :1/2 :2/3 :3) et qu'ils comprennent l'essence même du jeu : se rapprocher du filet pour pouvoir par la suite attaquer.
- Rattraper et bloquer la balle à 2 mains doit absolument être autorisé
- La technique doit être laissée de côté au début pour que les élèves comprennent d'abord l'essence du jeu (lever le ballon, se rapprocher du filet)
- Il faut donner plus de temps aux élèves pour se positionner correctement : mettre le filet le plus haut possible pour que le ballon reste longtemps en l'air. On peut également utiliser des ballons plus légers.
- Simplifier le service : lancer le ballon depuis en bas, en passe haute, frapper par en-bas, dès qu'un serveur a servi 2x : changer le serveur...
- Pendant le jeu demander à faire quelque chose d'autre : par ex. dès que le ballon passe par-dessus le filet aller tourner derrière un piquet. Cela met de la dynamique au jeu et les élèves bougent beaucoup plus. Le mouvement sinon tout le monde pense que le volley est un jeu statique

Formes jouées (mettre le filet le plus haut possible) :

1. Ballon par-dessus la corde :

Le ballon ne doit jamais toucher le sol :

- 3 :3 chaque joueur lance l'un après l'autre le ballon : après son lancer on doit aller tourner derrière un piquet situé à l'arrière de son camp
- 3 :3 idem mais si on fait une faute on doit aller tourner derrière le piquet de l'équipe adverse
- 3 :3 idem mais on doit lancer le ballon par-dessus la corde en faisant une passe de volley (utiliser les 10 doigts)



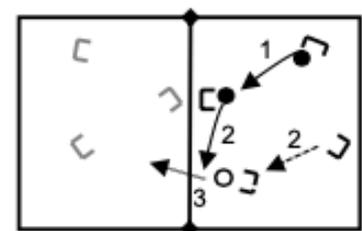
Réflexion tactique : depuis où (dans quelle position) puis-je le plus facilement possible marquer un point ?

2. Volley (2 :2 ou 3 :3) mais en pouvant bloquer la balle 2x : le jeu haut (lever la balle) est plus important que la technique, introduire les 3 touches (=essence du jeu)

Service : lancer le ballon à 2 mains depuis en bas / si technique OK : service en passe haute proche du filet / si technique OK : service frappé par en bas / ... Le même joueur ne peut que servir 2x de suite
La 1ère touche on peut bloquer et lancer (comme une passe de basket) la balle à son coéquipier.

La 2e touche on peut bloquer et lancer (comme une passe de basket) la balle à son coéquipier.

La 3e touche on doit faire obligatoirement une passe haute (utiliser les 10 doigts) et dès que le ballon passe par-dessus le filet toute l'équipe



- **Ball fangen**
- **Volleyballgeste**

doit : aller tourner derrière son piquet, faire un tunnel et un joueur traverse, aller toucher la paroi du fond, check avec les pieds ...

Variante : pour la 3e touche on utilise un geste de volley plus compliqué : smash, feinte,

Réflexion tactique : Où dois-je lancer le 2e ballon ? Où doit se placer le 2e réceptionneur ? Comment doit-on lancer le ballon pour qu'après la 3e touche on puisse marquer un point ?

3. Volley (2 :2 ou 3 :3) mais en pouvant bloquer la balle 1x (la 1ère touche) : le jeu haut (lever la balle) est plus important que la technique, introduire les 3 touches (=essence du jeu). Forme de jeu simplifiée pour le secondaire 1

Service : lancer le ballon à 2 mains depuis en bas / si technique OK : service en passe haute proche du filet / si technique OK : service frappé par en bas / ... Le même joueur ne peut que servir 2x de suite et après rotation

La 1ère touche on peut bloquer et lancer (comme une passe de basket) la balle à son coéquipier.

La 2e touche on doit faire obligatoirement une passe haute (utiliser les 10 doigts)

La 3e touche on doit faire obligatoirement une passe haute (utiliser les 10 doigts) et dès que le ballon passe par-dessus le filet toute l'équipe doit : aller tourner derrière son piquet, faire un tunnel et un joueur traverse, aller toucher la paroi du fond, check avec les pieds ...

Variante :

- pour la 3e touche on utilise un geste de volley plus compliqué : smash, feinte,
- on oblige le 1er réceptionneur à appeler, s'il ne le fait pas : point pour l'équipe adverse

Réflexion tactique : idem que l'exercice précédent

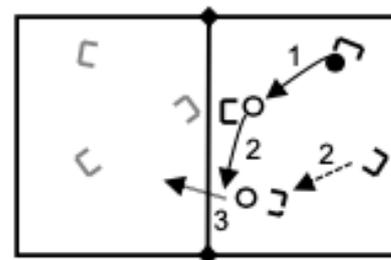
Pour le travail de la passe :

Par groupe de 2, un élève avec le ballon (A) l'autre (B) qui déplace pour toujours être en face de A. A change de position, B se place en face et A lance le ballon au sol fortement, B fait une passe haute à A. Idem mais A change de position et frappe directement le ballon au sol sans attendre que B se déplace. Idem mais A dit au dernier moment soit « passe » soit « tête » et B doit faire ce qu'a annoncé A (« passe » = passe haute / « tête » = redonner le ballon avec la tête)

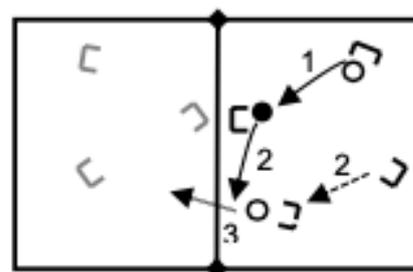
Réflexion technique : comment doit-on se placer pour avoir le plus de chance de réussite que cela soit avec la tête ou avec la passe ?

4. Volley (2 :2 ou 3 :3) mais en pouvant bloquer la balle 1x (la 2e touche) : le jeu haut (lever la balle) est plus important que la technique, introduire la manchette. Forme de jeu de base pour le secondaire 1.

Service : service en passe haute proche du filet (env. 3m) / Le même joueur ne peut que servir 2x de suite et après rotation
La 1ère touche on doit faire un geste technique de volley (passe haute ou manchette).



- **Ball fangen**
- **Volleyballgeste**



- **Ball fangen**
- **Volleyballgeste**

La 2e touche on peut bloquer et lancer (comme une passe de basket) la balle à son coéquipier. Le joueur a le droit de se déplacer ballon en main pour se mettre parallèle au filet (à env. 50cm) avant de lancer le ballon à son coéquipier.

La 3e touche on doit faire obligatoirement une passe haute (utiliser les 10 doigts) et dès que le ballon passe par-dessus le filet toute l'équipe doit : aller tourner derrière son piquet, faire un tunnel et un joueur traverse, aller toucher la paroi du fond, check avec les pieds ...

Variante : idem exercice précédent, on peut aussi obliger celui qui fait la 1ère touche à dire « volleyball » puisqu'il fait un geste de volley

Pour le travail de la manchette :

Par groupe de 4 : 1 élève sur un terrain avec 4 ballons, les 3 autres de l'autre côté. L'élève qui est seul lance le ballon par en bas par-dessus le filet, l'élève en face fait un tunnel avec ses jambes et le ballon doit passer entre les jambes, puis ramener le ballon en face à celui qui lance

Réflexion technique : comment doit se placer l'élève qui fait le tunnel pour avoir le plus de chances de réussite ?

Idem mais le lanceur dit au dernier moment soit « manchette » ou « tunnel ». L'élève qui fait l'exercice doit s'adapter au choix du lanceur.

Réflexion technique : comment doit-on placer le bras pour que le ballon monte (puisque c'est l'objectif qui a été recherché dans toutes les formes jouées précédentes)

Idem avec un passeur proche du filet et celui qui fait l'exercice doit lever le ballon pour le passeur. Le receveur prend la place du passeur et le passeur amène le ballon au lanceur

Par groupe de 3 : un joueur dos au filet (A) avec 2 ballons, 2 défenseurs en face de lui (B et C).
Objectif : le ballon ne touche pas le sol. A lance un ballon sur B, B doit remettre à C et C à A et ainsi de suite (haute intensité)

Par groupe de 3 : un serveur (il peut aussi lancer le ballon par en bas à 2 mains ou toute autre forme de service suivant le niveau du groupe), réception, passe et ballon retour au serveur (choix du geste de volley selon le niveau)

5. Volley (2 :2 ou 3 :3) Forme de jeu niveau élevé pour le secondaire 1 avec quelques adaptations

Service : service en passe haute proche du filet (env. 3m) / Si l'équipe a gagné le point le même serveur va servir depuis le fond du terrain (par en bas ou par en haut). Si l'équipe gagne de nouveau le point : rotation et c'est un autre joueur qui commence à servir avec la passe haute proche du filet. L'équipe doit obligatoirement faire 2 touches au minimum (pas de ping-pong)