

SAINT-QUENTIN VOLLEY



Projet PEDAGOGIQUE VOLLEY A L'ECOLE



En collaboration avec la F.F.V.B. – Fédération Française de Volley Ball



SOMMAIRE

- Dossier Initiation au Volley à l'École
- 1^{ère} étape : la passe
- 2^{ème} étape : la manchette
- 3^{ème} étape : le service
- 4^{ème} étape : l'attaque
- 5^{ème} étape : le tournoi

INITIATION VOLLEY A L'ECOLE

- **Accueil des enfants (premier jour)**
 - Présentation
 - Informations sur le déroulement et l'évolution des séances

- **Echauffement**
 - Courses diverses
 - Etirements
 - Vitesses (relais, etc...)
 - Exercices divers (psychomotricité)

L'échauffement se fait au début de chaque séance avant de réaliser l'étape du jour.

1^{ère} étape : LA PASSE

Explication du geste de base

- Position du corps
 - Pieds décalés (1 devant, 1 derrière sans dépasser la largeur des épaules)
 - Bras et jambes fléchis
 - Main ouverte au niveau du front
 - Doigts écartés (index et pouces côte-à-côte sans se toucher : ils forment un triangle)

Exécution du geste

- Exercice 1 : application de la passe

Placer les élèves 2 par 2

A laisse rebondir la balle 1 fois, se place dessous pour la réceptionner sur le front... et bloquer... **B** vérifie et corrige son vis-à-vis

Changer de rôle après 5 essais

- Exercice 2 : Exécution de la passe

Exécution de l'exercice 1 en repoussant la balle vers le haut ce qui amène à tendre les 4 membres inférieurs et supérieurs en fin d'action

Changer de rôle après 5 essais

- Exercice 3 : Passe et suit

Répartir les élèves en 3 groupes **A**, **B** et **C**

Le meneur de séance lance la balle vers le 1^{er} du groupe **A**

Le premier du groupe **A** repousse la balle en passe au-dessus du filet vers le 1^{er} du groupe **B** et se place derrière le dernier du groupe **B**

Le premier du groupe **B** récupère la balle et la lance vers le premier du groupe **C** et se déplace derrière le dernier du groupe **C**

Le premier du groupe **C** récupère la balle et se déplace derrière le dernier du groupe **A** et ainsi de suite pour tous les élèves.

- Exercice 4 : finalisation du geste

Placer les élèves 2 par 2, face à face, de chaque côté du filet.

Ils exécutent les passes au-dessus du filet, essaient d'en réaliser le plus possible.

Le comptage des points réalisés par eux-mêmes permet de stimuler leur progression.

2^{ème} étape : LA MANCHETTE

Explication du geste de base

- Position du corps
 - Bras tendus vers l'avant
 - Mains l'une dans l'autre
 - Pouces côte à côte
 - Pieds décalés (1 devant, 1 derrière sans dépasser la largeur des épaules)
 - Jambes fléchies
 - Pousser sur les jambes au moment de l'impact de la balle sur les avant-bras

Exécution du geste

- Exercice 1 : application de la manchette

Placer les élèves 2 par 2 = 1 lanceur et 1 exécutant

Le lanceur **1** lance la balle en cloche vers l'exécutant **2** qui applique le geste de la manchette. Chacun exécute 20 lancers et 20 manchettes

- Exercice 2 : exécution de la manchette

Placer les élèves de part et d'autre du filet par groupe de 3 (**A**, **B** et **C**)

A lance la balle vers **B** qui exécute une manchette au-dessus du filet vers **C**. **C** récupère la balle en la bloquant à 2 mains et la remet à **A** = répéter l'exercice 5 fois

Changer de rôle après 5 essais, opérer une première rotation d'un cran **A** en **B**, **B** en **C**, **C** en **A** puis opérer une seconde rotation d'un cran pour que chaque élève passe à chaque position.

- Exercice 3 : finalisation du geste

Le placement des élèves est le même

A exécute une passe vers **B** qui fait une manchette vers **C**, **C** réceptionne la balle en manchette sur lui-même = répéter l'exercice 5 fois

Changer de rôle après 5 essais, opérer une première rotation d'un cran **A** en **B**, **B** en **C**, **C** en **A** puis opérer une seconde rotation d'un cran pour que chaque élève passe à chaque position.

3^{ème} étape : LE SERVICE

Explication du geste de base

- Position du corps pour les droitiers
 - Bras et jambes gauches devants et fléchis
 - Bras et jambes droites derrière et tendus
 - Main gauche ouverte, le ballon posé dessus, au niveau du bassin
 - Main droite fermée, le pouce est positionné à l'extérieur du poing
 - Bras droit tendu vers l'arrière
 - Avec le poing, taper dans le ballon (sans le lancer)
 - Terminer le geste bras tendu vers l'avant pour donner une bonne direction à la balle

Exécution du geste

- Exercice 1 : application du service

Placer les élèves en colonnes de 3 ou 4, un ballon par élève, au fond du terrain

La première ligne avance de 5 pas, exécute le service en essayant de frapper le ballon de façon à atteindre le plus haut niveau possible.

Les élèves de la première ligne vont récupérer le ballon et se placent derrière leur colonne. La deuxième ligne fait de même puis la troisième.

Faire 5 essais en reculant d'un pas à chaque série.

- Exercice 2 : exécution du service

Placer les élèves en colonne d'un côté du filet par groupe de 6

Transférer un élève de chaque groupe de l'autre côté du filet : le receveur

- A chacun leur tour ; les élèves servent puis vont se placer à la place du receveur
- Le receveur en poste récupère le ballon du lanceur et se place derrière sa colonne

- Exercice 3 : finalisation du geste

Placer les 6 élèves du même côté

Même exercice en essayant de viser les cerceaux. En cas de réussite, le groupe gagne 3 points.

Après trois tirs par élève, se déplacer d'un cerceau

Passer aux quatre postes

4^{ème} étape : L'ATTAQUE

Explication du geste de base

- Position du corps
 - Le bras est levé au-dessus de la tête pour frapper la balle vers le terrain adverse
 - Le geste du bras va comme un levier de l'arrière du cou vers l'avant au contact du ballon
 - La main est ouverte vers la direction souhaitée au moment de l'impact

Exécution du geste

- Exercice 1 : application de l'attaque

Placer 2 joueurs côte à côte : 1 lanceur, 1 attaquant

A lance la balle au-dessus de la tête de **B** qui attaque. Faire 5 essais et changer le lanceur et l'attaquant.

- Exercice 2 : finalisation de l'attaque

Placer 2 joueurs côte à côte face au filet

B lance la balle à **A** qui fait une passe haute à **B** qui attaque. Faire 5 essais et changer le passeur et l'attaquant.

5^{ème} étape : LE JEU

Explication des règles du jeu

- Commentaire sur l'arbitrage, explication des règles de base
 - 2 joueurs sur chaque terrain
 - 1 arbitre
 - Le jeu commence toujours par un service
 - Le jeu consiste à passer le ballon d'un terrain à l'autre sans faire tomber le ballon à terre
 - Chaque équipe dispose de 3 contacts maximum pour envoyer le ballon dans le camp adverse
 - Chaque ballon au sol correspond à un point
 - Il n'y a pas de rebond
 - Le terrain mesure 9m00 x 4m50

Application des différentes étapes sans faire de jeu

Passe, Manchette, Service, Attaque

Exercice 1 : en passe

2/2 dans un petit terrain uniquement en passe. Un troisième joueur est placé derrière et vérifie que le jeu se déroule correctement. Celui remplace un des deux joueurs alternativement tous les 3 points.

Changement d'adversaire tous les 10 points.

Exercice 2 : même exercice en introduisant la manchette

Exercice 3 : même exercice en introduisant le service et l'attaque

6^{ème} étape : LE TOURNOI

Tournoi sous forme de plusieurs sets de 5 minutes ou de 10 points avec arbitrage

Une équipe est composée de 2 joueurs, il y a 3 équipes par terrain

Placer les joueurs 2/2 dans chaque terrain limité

Placer les 2 arbitres sous le fil tiré en travers de la salle, ils pourront mieux percevoir le jeu, 1 dirige le jeu, l'autre compte les points

Lancer le jeu pour 10 points ou 5 minutes

Siffler l'arrêt de jeu

- Les gagnants montent d'un terrain et arbitrent
- Les arbitres jouent sur le terrain sur lequel ils viennent d'officier
- Les perdants descendent d'un terrain et jouent de suite