

LE VOLLEY-BALL A L'ECOLE ELEMENTAIRE



SOMMAIRE

Page 2	D'un volley-ball codifié à un volley-ball simplifié
Pages 3 à 4	Liens avec les programmes scolaires
Pages 5 à 6	Eléments de pédagogie sur le cycle d'apprentissage
Pages 7 à 10	Les situations de référence
Pages 11 à 14	Les situations d'apprentissage : engager le ballon (situations 1 à 4)
Pages 15 à 17	Les situations d'apprentissage : réceptionner le ballon pour défendre son camp (situations 5 à 7)
Pages 18 à 20	Les situations d'apprentissage : déséquilibrer l'adversaire (situations 8 à 10)
Pages 21 à 23	Les situations d'apprentissage : coopérer (situations 11 à 13)
Pages 24 à 25	Fiche pédagogique : Le volley-assis adapté aux C2 et C3
Pages 26 à 27	Fiche élève : Le volley-assis, c'est quoi ?
Pages 28 à 30	Quelques situations d'échauffement
Pages 31 à 37	Annexes . Fiche de marque (jeu en 1 contre 1) . Fiche de marque (jeu en 2 contre 2) . Technique simplifiée de la passe à 10 doigts . Mise en place de l'arbitrage . Gestes d'arbitrage . Fiche collective d'évaluation
Page 38	La « fair-play attitude » au volley-ball



À chacun son Volley-Ball !

JOUER AU VOLLEY

Je dois obligatoirement faire passer le ballon au-dessus du filet, le faire tomber chez l'adversaire et l'empêcher de tomber dans mon camp.

VOLLEY-BALL CODIFIÉ INDOOR

VOLLEY-BALL SIMPLIFIÉ POUR UNE ENTRÉE FACILITÉE DANS L'ACTIVITÉ

GAGNER UN POINT

Faire tomber le ballon. Je gagne aussi quand l'adversaire fait une erreur :
il laisse tomber le ballon dans son terrain après un contact de balle,
l'envoie dans le filet ou hors des limites de mon terrain, ou ne respecte pas les consignes de jeu.

ÉQUIPES

6 joueurs/joueuses maximum

Je joue seul, à 2, à 3 ou 4.
Les formes de jeu seul ou à 2 sont à privilégier.

LE TERRAIN

18 m x 9 m

Dimensions variables en fonction du nombre de joueurs et de leur niveau : modulables entre 3,5 et 9 m, en largeur et longueur.

TOUCHES DE BALLE

La cible est représentée par l'espace sur lequel évolue l'adversaire.

Le ballon doit être frappé,
Je ne peux ni l'attraper, ni me déplacer avec le ballon,
3 touches maximum par équipe,
1 seule touche par joueur.

Je peux attraper le ballon,
Le faire rebondir ou attendre le rebond,
Le toucher 2 fois de suite,
Le frapper.

LE FILET

Le joueur a interdiction de toucher le filet.

2,43 m ou 2,24 m pour les seniors masculins et féminins.

Hauteurs variables en fonction du niveau des joueurs et de l'objectif : 1,80 m à 2,43 m.

L'essence de l'activité est conservée mais les conditions et la manière de jouer sont modifiées.



Conduire et maîtriser un affrontement individuel et collectif en utilisant un ou des partenaires (champ 4)
Contribuer à la construction des cinq compétences générales :

1

DÉVELOPPER
SA MOTRICITÉ

2

ENTRETENIR
SA SANTÉ

3

S'APPROPRIER
DES MÉTHODES
ET OUTILS

4

RESPECTER
DES RÈGLES,
PARTAGER
DES RÔLES,
DES
RESPONSABILITÉS

5

S'APPROPRIER
UNE CULTURE

COMPETENCES SPECIFIQUES TRAVAILLEES DANS L'ACTIVITE VOLLEY-BALL

Spécificité de l'activité	Activité d'opposition duelle dans laquelle le ballon lancé « à la cuiller » ou « à dix doigts », après avoir franchi le filet, doit toucher le sol dans le camp adverse ou ne pas être renvoyé par l'adversaire.
Ce que l'enfant peut apprendre	<u>Des connaissances :</u> - Connaître l'espace de jeu. - Connaître le but du jeu et les règles du jeu. - Savoir lire le tableau de déroulement des matchs à trois. - Savoir comment on remplit une feuille de match.
	<u>Des capacités motrices :</u> - Coordonner des actions motrices simples : . Lancer le ballon de bas en haut (à la cuiller) ou à 10 doigts. . Attraper le ballon avant qu'il ne tombe par terre et le relancer. - S'informer, prendre des repères pour agir seul ou avec les autres, s'adapter aux actions d'un adversaire ou d'un partenaire : . Se placer/se déplacer/se replacer sur le terrain (en avant, en arrière, en pas chassés). . Envoyer le ballon par-dessus le filet, de manière à faire tomber le ballon dans le terrain adverse, hors de portée de l'adversaire. . Faire une passe à un partenaire.
	<u>Des capacités propres à l'arbitrage :</u> - Indiquer le début et la fin de l'échange. - A la fin de l'échange, indiquer qui récupère le ballon et pourquoi. - Noter les points sur la feuille de match. - Annoncer le score aux joueurs.
	<u>Des attitudes :</u> - Rechercher le gain du jeu, de la rencontre (par des choix tactiques simples au C3). - Accepter de tenir des rôles différents : joueur, arbitre, observateur. - Se conduire dans un groupe en fonction de règles et de codes : . Respecter les adversaires, les partenaires et l'arbitre. . Respecter les règles du jeu. . Accepter la coopération et l'opposition.

INTERDISCIPLINARITE	
Langage oral	- Exprimer son ressenti sur l'activité : émotions, critères de réalisation d'actions spécifiques (passe à 10 doigts par exemple)...
Lecture	- Lire les règles du jeu de la situation de référence, le tableau de déroulement des matchs à trois, la feuille de match.
Production écrite	- Ecrire des comptes rendus de séances, les règles de jeux, les principes de réalisation... - Remplir une feuille de match.
Technologie	- Mobiliser des outils numériques (prendre des photos et les insérer dans un traitement de textes pour réaliser un compte-rendu, un « cahier du volleyeur »...).
Citoyenneté	- Participer à un débat d'idées sur des thèmes divers, tels que « le respect de l'arbitre », « les règles du jeu »...
Mathématiques	- Créer/ utiliser des feuilles de poule (voir annexe). - Compter des points. - Résoudre des problèmes en lien avec l'activité (exemples : Combien de groupes de 3 joueurs avec 27 élèves ? Différence de points entre deux élèves ou deux équipes...).
...	



L'organisation générale

Espace de pratique	Une salle de sports ; une salle des fêtes ; à l'extérieur.
Matériel spécifique	- des ballons d'initiation au volley-ball (au moins 1 pour 2 élèves) - des terrains de 6m x 3 m (jeu en 1/1) ou de 9m x 4,5m (jeu en 2/2), délimités par des plots - des filets de volley-ball ou un élastique tendu entre des poteaux à une hauteur variant entre 1,80 m et 2,43m selon les situations d'apprentissage. 
Durée du cycle	- Prévoir si possible un cycle d'apprentissage de 8 à 12 séances (recommandation).

Le déroulement de la séance

En classe (5 à 10 min)	- Présentation de la séance (en amont).
Dans l'espace de pratique (45 à 60 min)	- Echauffement, possiblement lié à l'activité volley-ball ; cf pages 28 à 30 Il pourra être réalisé en grand groupe. - 1 à 2 situations d'apprentissage ; cf pages 11 à 23 Les élèves pourront travailler par groupes de 2 à 4, suivant les situations proposées. - Situation de référence ; cf pages 7 à 10 . Pour les matchs en 1/1 (début du cycle d'apprentissage) on pourra constituer des groupes de 3 ou 4 joueurs par terrain. . Pour le jeu en 2/2, on pourra mettre en place des groupes de 4 (2 équipes de 2). Parallèlement, l'arbitrage par les élèves sera introduit dès la séance 1. - Retour au calme / bilan de fin de séance, permettant aux élèves de commenter les actions réalisées, de préciser des critères de réalisation... Des regroupements en cours de séance sont également à envisager.
(En classe)	Possibilité de revenir sur des moments de la séance, sur des critères de réalisation... à l'oral ou à l'écrit.

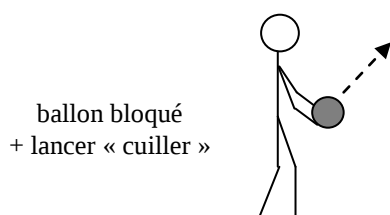
Remarques :

- Ne pas hésiter à proposer la même situation lors de plusieurs séances.
- Accorder une importance à la présentation et à l'installation des rituels lors de la première séance.

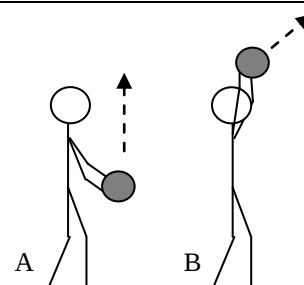
La situation de référence : proposition de progression

L'essence de l'activité volley-ball est une opposition sous forme de match ; c'est pourquoi celui-ci constitue la situation de référence (SR) qu'il est proposé de mettre en place à chaque séance. On pourra suivre la progression ci-dessous.

	Principes de la confrontation	Capacités motrices spécifiques liées au lancer
SR1 Repère 1	- Jeu en 1 contre 1 (A contre B) - 1 touche de balle	a- A engage : il lance le ballon de bas en haut (à la cuiller) par-dessus le filet. b- B bloque le ballon et le relance par-dessus le filet à la cuiller.
SR2 Repère 2	- Jeu en 1 contre 1 (A contre B) - 1 touche de balle	a- A engage : il lance le ballon au-dessus de sa tête, puis l'envoie à 10 doigts par-dessus le filet. b- B bloque le ballon, puis l'envoie à 10 doigts par-dessus le filet <u>ou</u> B envoie directement en passe à 10 doigts.
SR3 Repère 3	- Jeu en 2 contre 2 (AA' contre BB') - 2 <u>ou</u> 3 touches de balle <u>obligatoires</u> à l'intérieur de son propre camp (sauf engagement) - Déplacement possible quand on n'est pas porteur du ballon, afin de mieux se positionner.	Dans le cas de 2 touches de balle : a- A engage à la cuiller. b- B bloque le ballon et passe le ballon à B' à la cuiller. c- B' envoie directement le ballon par-dessus le filet à 10 doigts sans le bloquer <u>ou</u> dans le cas de 3 touches de balle : a- A engage à la cuiller. b- B bloque le ballon et passe le ballon à B' à la cuiller. c- B' bloque le ballon et passe le ballon à B à la cuiller. d- B envoie directement le ballon par-dessus le filet à 10 doigts sans le bloquer.
SR4 Repère 4	- Jeu en 2 contre 2 (AA' contre BB') - 1 <u>ou</u> 2 <u>ou</u> 3 touches de balle à l'intérieur de son propre camp.	La dernière touche se fait à 10 doigts sans blocage du ballon ; on pourra accepter une attaque à une main (type smash ou autre) en fin de cycle d'apprentissage. Les touches précédentes se font avec ou sans blocage.



ballon bloqué
+ lancer « 10 doigts »



Les situations d'apprentissage

- Les situations proposées portent sur 4 compétences spécifiques :
 - . Engager le ballon
 - . Réceptionner le ballon pour défendre son camp
 - . Déséquilibrer l'adversaire
 - . Coopérer / communiquer
- Une situation peut être aménagée ; chaque fiche présente une situation de départ qu'il est possible de simplifier, de complexifier ou de modifier en fonction des réponses des joueurs, à l'aide des variables en EPS.
 - . L'espace : agrandir ou diminuer le terrain, élargir ou rétrécir les cibles.
 - . Le matériel utilisé : taille du ballon, hauteur du filet...
 - . Les opérations à conduire : lancer à deux mains à la cuiller, réaliser une passe à dix doigts, frapper la balle, se déplacer en avant/en arrière/ latéralement...
 - . La relation à l'autre : jeu en 1/1, en 2/2.
 - . Le temps : matchs sur une durée, en un nombre de points.
 - . La règle : jeu sans rebond/avec rebond (à éviter en situation de match).

Les situations de référence

→ On apprend à s'opposer dans un match en 1 contre 1 ou 2 contre 2.



La situation de référence (repère 1)

Fiche SR1

Compétence attendue : Mener un affrontement duel en situation de match.

But :

Lancer le ballon pour qu'il touche le sol à l'intérieur du camp adverse.

Consignes :

- Pour l'attaquant : *Tu lances le ballon du bas vers le haut par-dessus le filet, de manière à ce qu'il tombe sur le sol, à l'intérieur du camp adverse...*
[...puis tu fais le tour du plot au fond de ton camp → **facultatif**]
- Pour le défenseur : *Tu rattrapes le ballon lancé par l'adversaire avant qu'il ne touche le sol de ton camp et tu relances par-dessus le filet...*
[...puis tu fais le tour du plot au fond de ton camp → **facultatif**].
- Pour l'arbitre : *Tu indiques le début et la fin de l'échange. Tu dis qui marque le point et pourquoi. (voir fiche arbitrage en annexe)*

Déroulement:

- Au début de la partie le joueur A engage « à la cuiller » (en lançant le ballon du bas vers le haut à deux mains), puis fait le tour du plot qui se trouve sur la ligne de fond de son camp (→ **possibilité de jouer sans plot pour les élèves les plus en difficulté**).

Si le joueur B réussit à bloquer le ballon avant que celui-ci ne touche le sol de son camp, il devient attaquant et relance le ballon « à la cuiller » de l'endroit où il l'a rattrapé, avant de faire lui aussi le tour du plot qui se trouve sur la ligne de fond de son camp (→ **possibilité de jouer sans plot pour les élèves les plus en difficulté**).

L'échange se termine lorsque le ballon touche le sol ou quand une faute est commise.

Le joueur qui a marqué un point récupère le ballon pour engager un nouvel échange.

Règles :

- Le lancer du ballon se fait toujours de bas en haut.
- Pour engager, le joueur peut se placer où il veut dans son camp, mais au-delà d'une ligne imaginaire parallèle au filet (à environ 1 m).
- Un joueur marque un point lorsque :
 - . le ballon qu'il envoie touche le sol dans le camp adverse (lignes incluses).
 - . le ballon qu'il envoie est touché par son adversaire, puis tombe au sol à l'intérieur ou à l'extérieur du terrain.
 - . le ballon envoyé par son adversaire tombe en dehors des limites du terrain ou ne franchit pas le filet.
 - . son adversaire touche le filet.
 - . son adversaire se déplace avec le ballon dans les mains.
 - . son adversaire ne fait pas le tour du plot, placé sur la ligne du fond, avant de récupérer le ballon. (→ **facultatif**)

Critères de réussite :

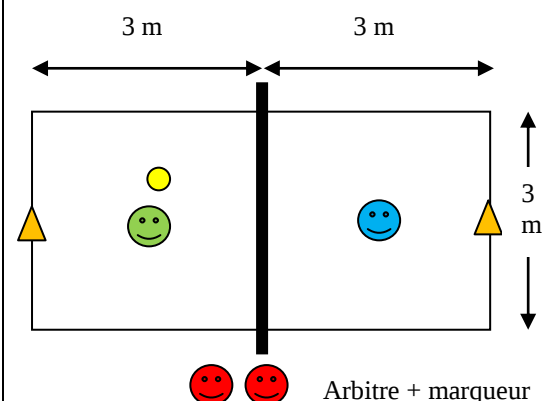
Nombre de points marqués par chacun des deux joueurs.

Matériel :

Par groupe : un terrain de 6m x 3m avec filet, 1 ballon, 1 plot sur chaque ligne de fond (facultatif)

Gestion de la classe :

1 groupe de 4 joueurs : 2 joueurs, 1 arbitre, 1 marqueur



Durée : 3 minutes

Répétition : 6 matchs

(voir feuille de marque et feuille de poule en annexes)

Règles pour y parvenir

Pour l'attaquant : s'orienter vers l'endroit visé ; fléchir les jambes et chercher à envoyer le ballon dans les espaces libres.
Pour le défenseur : suivre la trajectoire du ballon pour bien se placer et l'intercepter.

Si ...	Alors	Variables :
- Si les joueurs ne marquent pas beaucoup de points.	- Agrandir la taille du terrain.	- Taille du terrain.
- Si les joueurs marquent beaucoup de points.	- Diminuer la taille du terrain. - Retravailler les actions « lancer » et « rattraper ». - Accepter un rebond.	

Compétence attendue : Mener un affrontement duel en situation de match.

But :

Lancer le ballon pour qu'il touche le sol à l'intérieur du camp adverse.

Consigne :

- Pour l'attaquant : *Tu lances le ballon au-dessus de ta tête, afin d'effectuer une passe à 10 doigt par-dessus le filet, de manière à ce qu'il tombe sur le sol, à l'intérieur du camp adverse...*

[...puis tu fais le tour du plot au fond de ton camp → facultatif]

- Pour le défenseur : *Tu rattrapes le ballon lancé par l'adversaire avant qu'il ne touche le sol de ton camp et tu relances en passe à 10 doigts...*

[...puis tu fais le tour du plot au fond de ton camp → facultatif]

- Pour l'arbitre : *Tu indiques le début et la fin de l'échange. Tu dis qui marque le point et pourquoi. (voir fiche arbitrage en annexe)*

Déroulement:

- Au début de la partie le joueur A engage « à 10 doigts » après avoir lancé le ballon au-dessus de sa tête, puis fait le tour du plot qui se trouve sur la ligne de fond de son camp (→ **facultatif : possibilité de jouer sans plot pour les élèves les plus en difficulté**).

Si le joueur B réussit à bloquer le ballon avant que celui-ci ne touche le sol de son camp, il devient attaquant et relance le ballon « à 10 doigts » de l'endroit où il l'a rattrapé, avant de faire lui aussi le tour du plot qui se trouve sur la ligne de fond de son camp (→ **facultatif : possibilité de jouer sans plot pour les élèves les plus en difficulté**).

L'échange se termine lorsque le ballon touche le sol ou quand une faute est commise.

Le joueur qui a marqué un point récupère le ballon pour engager un nouvel échange.

Règles :

- Le lancer du ballon se fait toujours à 10 doigts, après avoir lancé le ballon au-dessus de sa tête.

- Pour engager, le joueur peut se placer où il veut dans son camp, mais au-delà d'une ligne imaginaire parallèle au filet (à environ 1 m).

- Un joueur marque un point lorsque :

- . le ballon qu'il envoie touche le sol dans le camp adverse (lignes incluses).
- . le ballon qu'il envoie est touché par son adversaire, puis tombe au sol à l'intérieur ou à l'extérieur du terrain.
- . le ballon envoyé par son adversaire tombe en dehors des limites du terrain ou ne franchit pas le filet.
- . son adversaire touche le filet.
- . son adversaire se déplace avec le ballon dans les mains.
- . son adversaire ne fait pas le tour du plot (ligne du fond) avant de récupérer le ballon. (→ **facultatif**)

Critères de réussite :

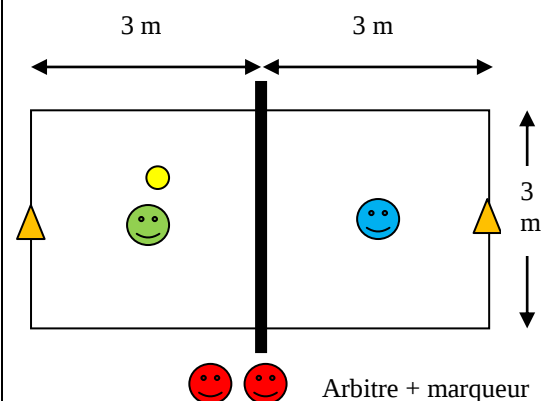
Nombre de points marqués par chacun des deux joueurs.

Matériel :

Par groupe : un terrain de 6m x 3m avec filet, 1 ballon.

Gestion de la classe :

1 groupe de 4 joueurs : 2 joueurs, 1 arbitre, 1 marqueur



Durée : 3 minutes

Répétition : 6 matchs

(voir feuille de marque et feuille de poule en annexes)

Règles pour y parvenir

Pour l'attaquant : s'orienter vers l'endroit visé ; fléchir les jambes et chercher à envoyer le ballon dans les espaces libres.

Pour le défenseur : suivre la trajectoire du ballon pour bien se placer et l'intercepter.

Si ...

- Si les joueurs ne marquent pas beaucoup de points.
- Si les joueurs marquent beaucoup de points.

Alors

- Agrandir la taille du terrain.
- Diminuer la taille du terrain.
- Retravailler les actions « lancer » et « rattraper ».

Variables :

- Taille du terrain.

La situation de référence (repère 3)

Fiche SR3

Compétence attendue : Mener un affrontement 2/2 en situation de match.

But :

Lancer le ballon pour qu'il touche le sol à l'intérieur du camp adverse.

Consigne :

- Pour les attaquants : Vous effectuez 2 ou 3 touches de balle (donc 1 ou 2 passes). Le dernier qui reçoit le ballon de son équipier le renvoie directement à 10 doigts par-dessus le filet sans blocage préalable. La (les) passe(s) précédente(s) se fait (font) avec blocage du ballon et lancer à la cuiller.
- Pour les défenseurs : Vous bloquez le ballon lancé par l'adversaire avant qu'il ne touche le sol de votre camp et vous devenez attaquants.
- Pour l'arbitre : Tu indiques le début et la fin de l'échange. Tu dis qui marque le point et pourquoi. (voir fiche arbitrage en annexe)

Déroulement:

- Le joueur A ou A' engage à la cuiller.
 - Un joueur adverse (exemple B) bloque le ballon et le passe à la cuiller à B'.
 - B' a le choix de :
 - . envoyer le ballon par-dessus le filet directement à 10 doigts
 - . passer le ballon à la cuiller à B.
 - Dans ce dernier cas, B envoie le ballon directement à 10 doigts (sans blocage) par-dessus le filet ...
- L'échange se termine lorsque le ballon touche le sol ou quand une faute est commise.
- L'équipe qui a marqué un point récupère le ballon pour engager un nouvel échange.

Règles :

- Le lancer du ballon se fait toujours à 10 doigts, après avoir lancé le ballon au-dessus de sa tête.
- Pour engager, le joueur peut se placer où il veut dans son camp, mais au-delà d'une ligne imaginaire parallèle au filet (à environ 1 m).
- Une équipe marque un point lorsque :
 - . le ballon qu'elle envoie touche le sol dans le camp adverse (lignes incluses).
 - . le ballon qu'elle envoie est touché par un adversaire, puis tombe au sol à l'intérieur ou à l'extérieur du terrain.
 - . le ballon envoyé par un adversaire tombe en dehors des limites du terrain ou ne franchit pas le filet.
 - . un adversaire touche le filet.
 - . un adversaire se déplace avec le ballon dans les mains.

Critères de réussite :

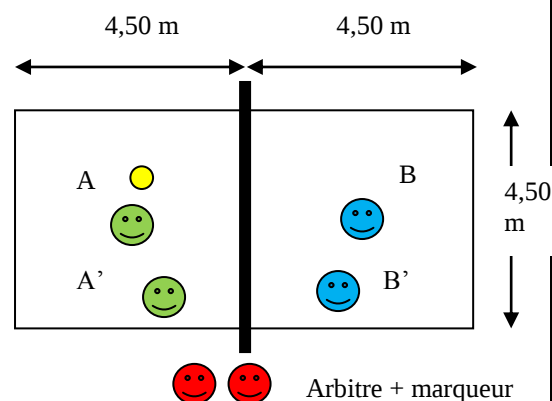
Nombre de points marqués par chaque équipe.

Matériel :

Par groupe : un terrain de 9m x 4,50m avec filet, 1 ballon.

Gestion de la classe :

3 groupe de 2 joueurs : 2 équipes jouent, 1 équipe juge (arbitre + marqueur)



Durée : 3 à 5 minutes

Répétition : 3 matchs

(voir feuilles de marque et feuilles de poule en annexes)

Règles pour y parvenir

Pour l'attaquant : s'orienter vers l'endroit visé ; fléchir les jambes avant de lancer et chercher à envoyer le ballon dans les espaces libres; se déplacer vers le filet quand on n'a pas le ballon.

Pour le défenseur : suivre la trajectoire du ballon pour bien se placer et l'intercepter; se répartir l'occupation du terrain pour couvrir les espaces libres.

Si ...	Alors	Variables :
- Si les joueurs ne marquent pas beaucoup de points.	- Agrandir la taille du terrain.	- Taille du terrain.
- Si les joueurs marquent beaucoup de points.	- Diminuer la taille du terrain. - Retravailler les actions « lancer » et « rattraper ».	

La situation de référence (repère 4)

Fiche SR4

Compétence attendue : Mener un affrontement 2/2 en situation de match.

But :

Lancer le ballon pour qu'il touche le sol à l'intérieur du camp adverse.

Consigne :

- Pour les attaquants : Vous avez le choix de renvoyer directement le ballon à 10 doigts sans blocage (1 seule touche de balle) ou d'effectuer 1 ou 2 passes avant le renvoi (jusqu'à 3 touches de balle). Le blocage du ballon est autorisé avant de l'envoyer à votre partenaire, mais il est interdit lorsque vous renvoyez le ballon dans le camp adverse (renvoi direct à 10 doigts ou à une main – type smash).
- Pour les défenseurs : Vous avez le choix de bloquer ou non le ballon lancé par l'adversaire avant qu'il ne touche le sol de votre camp, et vous devenez attaquants.
- Pour l'arbitre : Tu indiques le début et la fin de l'échange. Tu dis qui marque le point et pourquoi. (voir fiche arbitrage en annexe)

Déroulement:

- Le joueur A ou A' engage à la cuiller derrière la ligne de fond (à moduler suivant le niveau de l'élève).
 - Un joueur adverse (exemple B) peut :
 - . renvoyer le ballon directement à 10 doigts (éventuellement à une main) par-dessus le filet ;
 - . bloquer le ballon et le passer à la cuiller à B' ;
 - . passer le ballon à B' directement à 10 doigts (sans blocage).
 - Dans ce dernier cas, B' a lui aussi le choix de :
 - . renvoyer le ballon directement à 10 doigts (éventuellement à une main) par-dessus le filet
 - . bloquer le ballon et le passer à la cuiller à B ;
 - . passer le ballon à B directement à 10 doigts (sans blocage).
 - Dans ce cas, B envoie directement le ballon à 10 doigts (éventuellement à une main) par-dessus le filet...
- L'échange se termine lorsque le ballon touche le sol ou quand une faute est commise.
- L'équipe qui a marqué un point récupère le ballon pour engager un nouvel échange.

Règles :

- Une équipe marque un point lorsque :
 - . le ballon qu'elle envoie touche le sol dans le camp adverse (lignes incluses).
 - . le ballon qu'elle envoie est touché par un adversaire, puis tombe au sol à l'intérieur ou à l'extérieur du terrain.
 - . le ballon envoyé par un adversaire tombe en dehors des limites du terrain ou ne franchit pas le filet.
 - . un adversaire touche le filet.
 - . un adversaire se déplace avec le ballon dans les mains.

Critères de réussite :

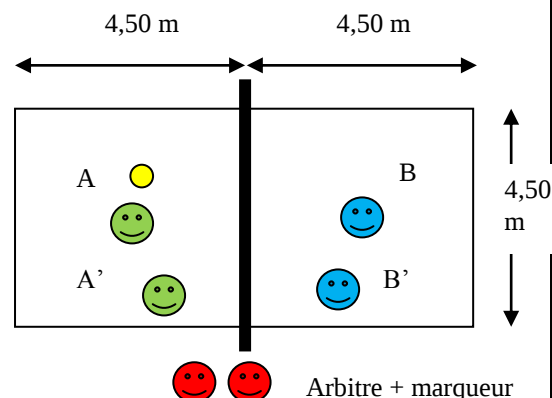
Nombre de points marqués par chaque équipe.

Matériel :

Par groupe : un terrain de 9m x 4,50m avec filet, 1 ballon.

Gestion de la classe :

3 groupe de 2 joueurs : 2 équipes jouent, 1 équipe juge (arbitre + marqueur)



Durée : 3 à 5 minutes

Répétition : 3 matchs

(voir feuilles de marque et feuilles de poule en annexes)

Règles pour y parvenir

Pour l'attaquant : s'orienter vers l'endroit visé ; fléchir les jambes avant de lancer ; jouer dans les espaces libres; se déplacer vers le filet quand on n'a pas le ballon.

Pour le défenseur : suivre la trajectoire de la balle ; se répartir l'occupation du terrain pour couvrir les espaces libres.

Si ...

- Si les joueurs ne marquent pas beaucoup de points.
- Si les joueurs marquent beaucoup de points.

Alors

- Agrandir la taille du terrain.
- Diminuer la taille du terrain.
- Retravailler les actions « lancer » et « rattraper ».

Variables :

- Taille du terrain.

Engager un ballon

→ On apprend à produire une trajectoire d'engagement en utilisant deux techniques différentes.



Situation 1 : le ballon au mur



OBJECTIF

Maîtriser le lancer du ballon : ajuster la trajectoire et l'énergie.



BOITE A OUTILS

- Nombre de joueurs : 2 à 4 (avec joueurs en attente)
- Nombre de ballons : 1 pour le groupe
- Espace : un mur
- Matériel :
 - . une ligne tracée (scotchée) sur le mur à une hauteur de 2 m
 - . une ligne tracée (ou plots) au sol à 2 m du mur
 - . 3 cerceaux plats, placés devant la ligne au sol et espacés de 1m les uns des autres.



DEROULEMENT

- Le joueur A se place derrière la ligne au sol, derrière le cerceau du milieu. Il doit lancer le ballon à la cuiller trois fois de suite vers le mur au-dessus de la ligne, en essayant de le faire rebondir dans le 1^{er} cerceau (1^{er} lancer), puis le deuxième cerceau (2^{ème} lancer), puis le troisième cerceau (3^{ème} lancer).

Après chaque lancer, le joueur B récupère le ballon après le rebond au sol et le rend au joueur A. Puis on inverse les rôles.

- On peut également jouer sans les cerceaux : le joueur B se place alors où il veut juste devant la ligne au sol et doit récupérer le ballon lancé par le joueur A, après rebond au mur.



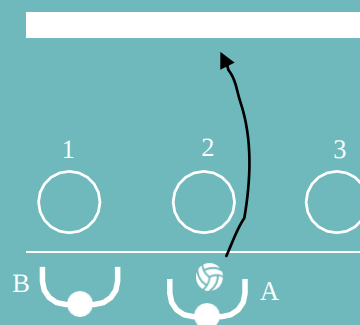
VARIABLES

- Varier la distance joueur-mur.
- Varier la manière de lancer : à la cuiller (à deux mains par-dessous), à dix doigts après avoir lancé le ballon au-dessus de sa tête.



REALISATION

- S'orienter vers l'endroit visé.
- Fléchir les jambes avant de lancer.



--> Déplacement du joueur

→ Déplacement du ballon

— Mur

Situation 2 : les cerceaux



Maîtriser le lancer du ballon : ajuster la trajectoire et l'énergie.

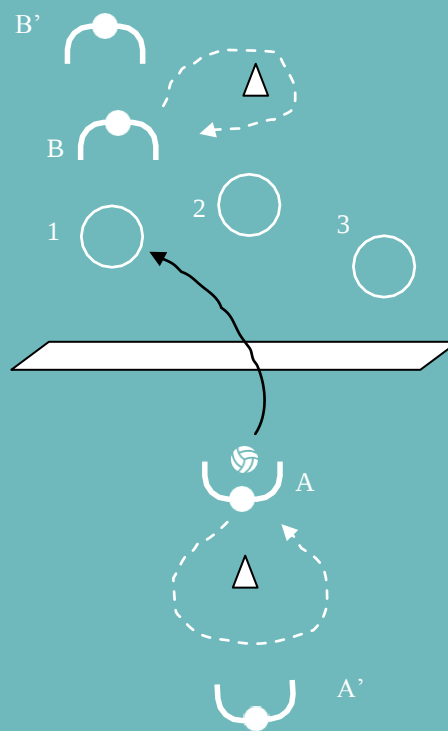


- Nombre de joueurs : 2 à 4 (avec joueurs en attente)
- Nombre de ballons : 1 pour le groupe
- Espace : espace non délimité de chaque côté d'un filet ou d'un élastique (2 m de hauteur)
- Matériel :
 - . 3 cerceaux plats (ou autres cibles), placés à différents endroits d'un même côté du filet
 - . 2 plots placés à environ 3 m du filet



Le joueur A se place à environ 2 m du filet, dans le camp opposé à celui des cerceaux. Il lance le ballon par-dessus le filet, en essayant de le faire rebondir dans le 1^{er} cerceau (1^{er} lancer), puis le deuxième cerceau (2^{ème} lancer), puis le troisième cerceau (3^{ème} lancer). Après chaque lancer, A fait le tour de son plot et revient au-milieu du terrain. Le joueur B récupère le ballon après le rebond au sol et le rend au joueur A en le lançant à la cuiller par-dessus le filet. Puis il fait le tour du plot et se place derrière le cerceau 2...

Puis A' et B' prennent la place de A et B.



- Varier la distance joueur-filet.
- Varier la manière de lancer : à la cuiller (à deux mains par-dessous), à dix doigts après avoir lancé le ballon au-dessus de sa tête.
- Le joueur B ne fait plus le tour du plot mais se place dans le cerceau et rattrape le ballon avant qu'il ne touche le sol (tâche plus facile).



- Pour le lanceur :
 - . S'orienter vers l'endroit visé.
 - . Fléchir les jambes avant de lancer.
- Pour le réceptionneur :
 - . Ne pas s'approcher trop près du cerceau pour réceptionner le ballon après le rebond.

--> Déplacement du joueur

→ Déplacement du ballon

 Filet

Situation 3 : la bougeotte



OBJECTIF

Maîtriser le lancer du ballon : ajuster la trajectoire et l'énergie.



BOITE A OUTILS

- Nombre de joueurs : 2 à 4 (avec joueurs en attente)
- Nombre de ballons : 1 pour le groupe
- Espace : 2 camps de 3m x 3 m délimités par des plots et séparés par un filet ou un élastique (2 m de hauteur)
- Matériel :
 - . 1 plot placé sur la ligne de fond d'un camp
 - . 1 plot placé sur une ligne de côté de l'autre camp.

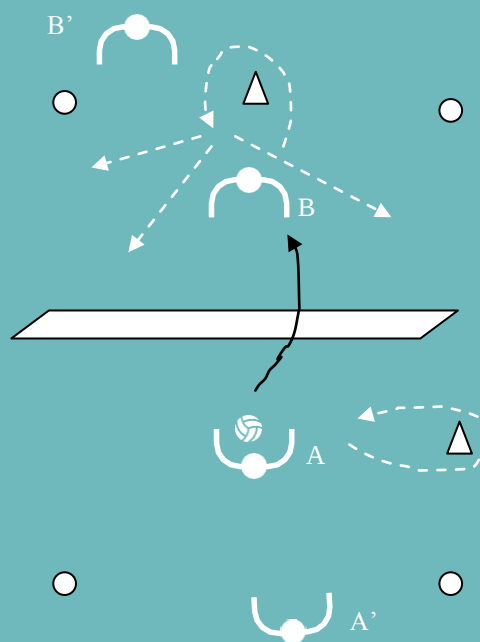


DEROULEMENT

Les joueurs A et B se placent à environ 2 m du filet, chacun dans son camp. A lance le ballon vers B par-dessus le filet, puis se déplace latéralement pour faire le tour du plot placé sur la ligne de côté, avant de revenir au milieu de son camp.

Dès que B a bloqué le ballon à deux mains, il le relance à la cuiller au centre du camp adverse par-dessus le filet, fait le tour du plot placé sur la ligne de fond, puis se place où il veut dans son camp. A lance à nouveau le ballon vers B, qui bloque, relance, fait le tour du plot et se place où il veut dans son camp, obligeant ainsi A à varier la direction et la force de ses lancers.

Après une douzaine d'échanges, A' et B' prennent la place de A et B.



VARIABLES

- Varier la manière de lancer : à la cuiller (à deux mains par-dessous), à dix doigts après avoir lancé le ballon au-dessus de sa tête.
- Après avoir fait le tour de son plot, le joueur A se place lui aussi où il veut sur le terrain.



REALISATION

- Pour le lanceur :
 - . S'orienter vers l'endroit visé.
 - . Fléchir les jambes avant de lancer.
- Pour le réceptionneur :
 - . Ecarter les bras pour recevoir le ballon.

- > Déplacement du joueur
- Déplacement du ballon
- Filet

Situation 4 : les cibles



OBJECTIF

Maîtriser le lancer du ballon : ajuster la trajectoire et l'énergie.



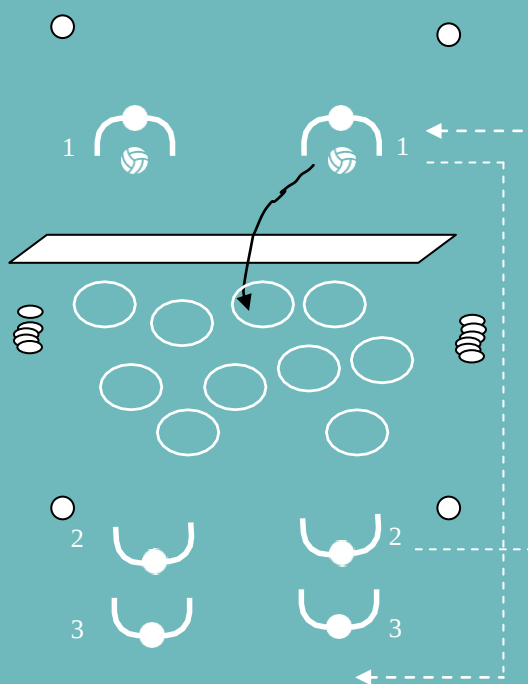
BOITE A OUTILS

- Nombre de joueurs : 2 équipes de 2 à 4 joueurs
- Nombre de ballons : 1 par équipe
- Espace : 2 camps de 4m x 4 m délimités par des plots et séparés par un filet ou un élastique (2 m de hauteur)
- Matériel :
 - . 10 cerceaux
 - . une vingtaine de coupelles



DEROULEMENT

- Les joueurs n°2, 3... de chaque équipe se placent en file indienne à une extrémité du terrain ; les joueurs n°1 se placent dans le camp adverse avec un ballon. Les joueurs 1 envoient le ballon par-dessus le filet (en cuiller ou à 10 doigts) en essayant d'atteindre un des cerceaux qui se trouvent de l'autre côté du filet.
- Si le ballon tombe sur ou à l'intérieur d'un cerceau, le joueur 1 prend une coupelle et la place dans le cerceau pour le « verrouiller » (l'autre équipe ne pourra plus marquer de point en le touchant). Puis le joueur 1 vient se placer derrière le joueur 3 dans la file indienne.
- Les joueurs 2 récupèrent le ballon de leur équipe, se placent à leur tour dans le camp adverse et envoient leur ballon...
- L'équipe qui a gagné est celle qui a marqué le plus de points (donc verrouillé le plus de cerceaux).



VARIABLES

- Varier la manière de lancer : à la cuiller (à deux mains par-dessous), à dix doigts après avoir lancé le ballon au-dessus de sa tête.



REALISATION

- Pour le lanceur :
 - . S'orienter vers l'endroit visé.
 - . Fléchir les jambes avant de lancer.

Réceptionner un ballon pour défendre son camp

→ On apprend à empêcher la balle de tomber dans son camp.



Situation 5 : les échanges



OBJECTIF

Savoir attraper le ballon en lisant une trajectoire et en analysant la situation de jeu.



BOITE A OUTILS

- Nombre de joueurs : 2
- Nombre de ballons : 1 pour le binôme
- Espace : 2 camps de 3m x 3 m délimités par des plots et séparés par un filet ou un élastique (2 m de hauteur)
- Matériel : /



DEROULEMENT

Les joueurs A et B se placent à environ 2 m du filet, chacun dans son camp. Lorsqu'un joueur a lancé à la cuiller le ballon à son adversaire, son partenaire doit le rattraper de différentes manières :

- avec les deux bras en serrant le ballon contre lui.
- au niveau des yeux.
- au-dessus de la tête.

Pendant que le ballon est en l'air, les deux joueurs doivent effectuer une tâche : taper des mains (devant ou derrière soi), toucher son pied gauche avec sa main droite (ou inversement), toucher une ligne avec son pied, toucher un cône avec sa main...



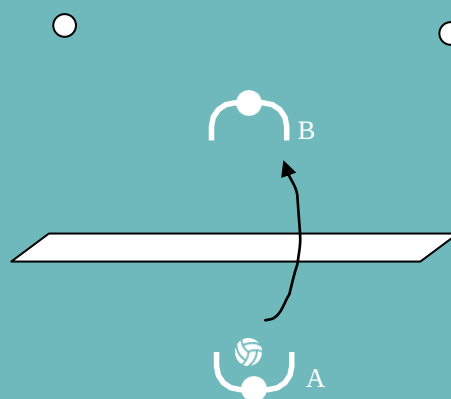
VARIABLES

- Varier la manière de lancer : à la cuiller (à deux mains par-dessous), à dix doigts après avoir lancé le ballon au-dessus de sa tête.
- Varier les actions à réaliser quand le ballon est en l'air.



REALISATION

- Pour le lanceur :
 - . S'orienter vers l'endroit visé.
 - . Fléchir les jambes avant de lancer.
- Pour le réceptionneur :
 - . Ecarter les bras pour recevoir le ballon quand il faut le serrer contre soi.
 - . Ouvrir les mains face au ballon qui arrive, (pouces face à face) quand il faut le récupérer en hauteur.



- - - - - → Déplacement du joueur
- Déplacement du ballon
- ▬ Filet

Situation 6 : les plots



OBJECTIF

Savoir attraper le ballon en lisant une trajectoire, en analysant la situation de jeu, en se déplaçant efficacement.



BOITE A OUTILS

- Nombre de joueurs : 2 à 4 (avec joueurs en attente)
- Nombre de ballons : 1 pour le binôme
- Espace : 2 camps de 3m x 3 m délimités par des plots et séparés par un filet ou un élastique (2 m de hauteur)
- Matériel :
3 plots de trois couleurs différentes



DEROULEMENT

Les joueurs A et B placent au milieu de leur camp. B possède le ballon ; il annonce une couleur de plot, puis lance le ballon à la cuiller vers ce plot.

Le joueur A, après s'être déplacé au plot annoncé, attrape le ballon avant qu'il ne touche le sol, puis le renvoie à B. Il se replace ensuite au centre de son camp.

Après une dizaine de ballons, on change les rôles. On pourra compter les réussites.



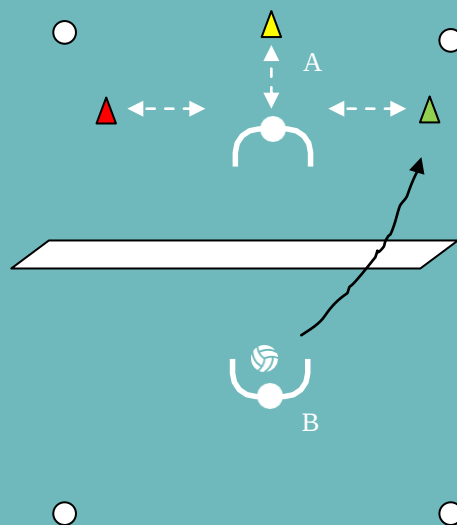
VARIABLES

- Varier l'endroit de départ du joueur A : sur la ligne de fond, près du filet...
- Varier la position des plots.
- Varier le nombre de plots.
- B n'annonce plus la couleur.
- A reste au plot d'où il a renvoyé le ballon, et attend une nouvelle annonce.
- Obliger le déplacement latéral en pas chassés.
- Placer 3 plots dans le camp de B et travailler « en miroir ».



REALISATION

- Pour le récepteur A :
 - . Réagir vite à l'annonce de B et se déplacer rapidement au plot désigné.
 - . Ecarter les bras pour serrer le ballon contre soi ou ouvrir les mains face au ballon qui arrive (pouces face à face) quand on le récupère en hauteur.



--> Déplacement du joueur

→ Déplacement du ballon

Filet

Situation 7 : le multi-ballons (reprise possible lors d'un échauffement)



OBJECTIF

Savoir attraper le ballon en lisant une trajectoire, en analysant la situation de jeu, en se déplaçant efficacement.



BOITE A OUTILS

- Nombre de joueurs : 3 ou 4 (avec un joueur en attente)
- Nombre de ballons : 2 pour le groupe
- Espace : 2 camps de 3m x 3 m délimités par des plots et séparés par un filet ou un élastique (2 m de hauteur)
- Matériel : /



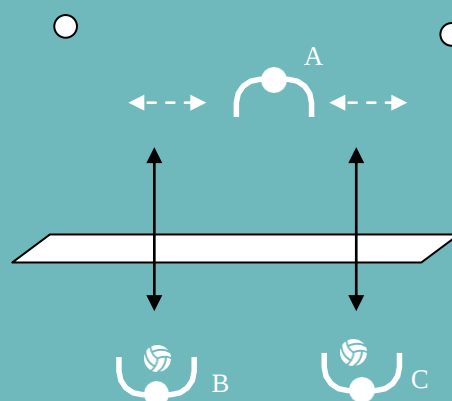
DEROULEMENT

Les joueurs B et C se placent avec un ballon dans le même camp, à environ 2 m du filet, chacun dans sa moitié de terrain. Le joueur A se place au milieu du camp opposé.

B lance son ballon en face de lui, par-dessus le filet. A se déplace pour bloquer le ballon et le relance vers B.

Dès que A a fait sa première relance, C lance à son tour son ballon en face de lui, par-dessus le filet. A se déplace pour bloquer le ballon et le relance vers C.

On enchaîne ainsi une dizaine de ballons avant de changer les rôles.



VARIABLES

- Les joueurs B et C varient la profondeur de leurs lancers. Dans un premier temps, ils pourront annoncer leur intention avant le lancer, par exemple en criant « devant » ou « derrière ».



REALISATION

- Pour le receptriceur A :
 - . Après chaque relance, se déplacer rapidement à gauche ou à droite du terrain.
 - . Ecarter les bras pour serrer le ballon contre soi ou ouvrir les mains face au ballon qui arrive (pouces face à face) quand on le récupère en hauteur.

- - - ➔ Déplacement du joueur

➔ Déplacement du ballon

▬ Filet

Déséquilibrer l'adversaire

→ On apprend à mettre l'adversaire en difficulté en cherchant à rompre l'échange.



Situation 8 : le piège



OBJECTIF

Atteindre une zone libre dans le camp adverse.



BOITE A OUTILS

- Nombre de joueurs : 2 à 4 (avec joueurs en attente)
- Nombre de ballons : 1 pour le groupe
- Espace : 2 camps de 3m x 3 m délimités par des plots et séparés par un filet ou un élastique (2 m de hauteur)
- Matériel : /



DEROULEMENT

Le joueur B se place dans son camp à environ 2 m du filet ; le joueur A se place dans le camp opposé, sur une des deux lignes de côté. Au signal donné par le joueur C, B lance le ballon par-dessus le filet, en essayant de lui faire toucher le sol dans le camp opposé. A essaie de récupérer le ballon en le bloquant avant qu'il ne touche le sol, puis le renvoie à B par-dessus le filet.

B effectue 4 lancers, puis on inverse les rôles. On peut compter les points gagnés par A.



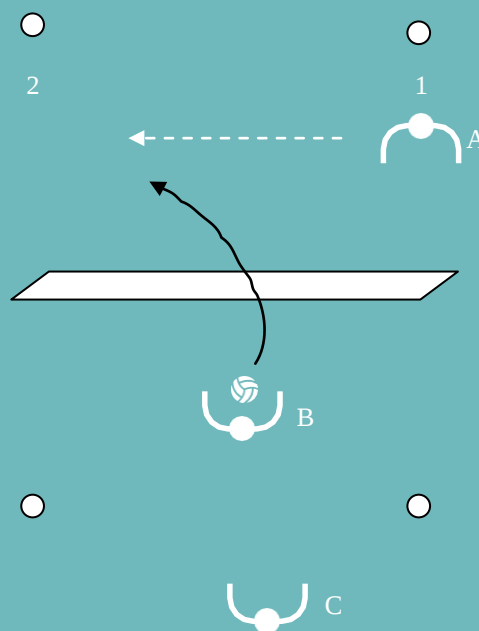
VARIABLES

- Varier les endroits de départ pour A : ligne à droite, ligne de fond, ligne à gauche, près du filet : 1, 2, 3, 4.
- Après chaque réception, A renvoie le ballon de l'endroit où il se trouve, puis reste à cet endroit en attendant le lancer suivant.
- C n'annonce pas le signal du lancer du ballon.
- Dès que B a lancé son ballon, il se place à son tour sur une ligne pour réceptionner le ballon que A va relancer (travail « en miroir »).



REALISATION

- Pour le lanceur :
 - . Choisir l'endroit le plus difficile à atteindre pour le défenseur.
 - . S'orienter vers l'endroit visé.
 - . Fléchir les jambes avant de lancer.
- Pour le réceptionneur :
 - . Partir rapidement au signal.



--> Déplacement du joueur

→ Déplacement du ballon

Filet

Situation 9 : les lancers simultanés



OBJECTIF

Atteindre une zone libre dans le camp adverse.



BOITE A OUTILS

- Nombre de joueurs : 3 ou 4 (avec joueur en attente)
- Nombre de ballons : 2 pour le groupe
- Espace : 2 camps de 3m x 3 m délimités par des plots et séparés par un filet ou un élastique (2 m de hauteur)
- Matériel : /



DEROULEMENT

Les joueurs A et B se placent face à face, sur une des lignes de côté de leur camp.

Au signal donné par le joueur C, A et B lancent leur ballon par-dessus le filet, en essayant de lui faire toucher le sol dans le camp adverse. A et B essaient de récupérer le ballon adverse en le bloquant avant qu'il ne touche le sol.

Après 5 lancers simultanés, on inverse les rôles (C prend la place de B).

On peut compter les points gagnés.



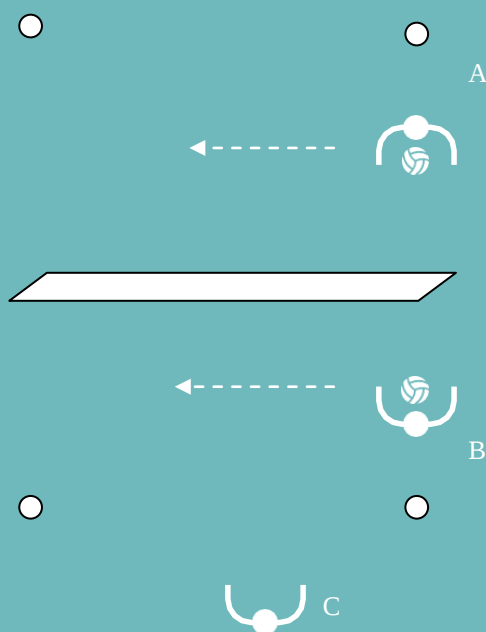
VARIABLES

- A part d'une ligne de côté de son camp, B part dans son camp de la ligne de côté opposée.
- Varier les endroits de départ pour les deux joueurs.
- Varier la hauteur du filet.



REALISATION

- Pour le lanceur :
 - . Choisir l'endroit le plus difficile à atteindre pour le défenseur.
 - . S'orienter vers l'endroit visé.
 - . Fléchir les jambes avant de lancer.
- Pour le réceptionneur :
 - . Partir rapidement au signal.



--> Déplacement du joueur

→ Déplacement du ballon

Filet

Situation 10 : les deux ballons



OBJECTIF

Atteindre une zone libre dans le camp adverse.



BOITE A OUTILS

- Nombre de joueurs : 4
- Nombre de ballons : 2 pour le groupe
- Espace : 2 camps de 3m x 3 m délimités par des plots et séparés par un filet ou un élastique (2 m de hauteur)
- Matériel : plots



DEROULEMENT

Les joueurs A et B (celui-ci avec le ballon 1) se placent chacun au centre de leur camp. Le joueur C (avec le ballon 2) se place à l'extérieur du terrain sur la droite de B. D se place à l'extérieur du terrain sur la droite de A.

B lance le ballon 1 par-dessus le filet, à la cuiller ou à 10 doigts, en essayant de lui faire toucher le sol. C lance alors le ballon 2 à B, qui le lance à son tour par-dessus le filet, en essayant de lui faire toucher le sol. Pendant ce temps, A essaie de récupérer le ballon 1 en le bloquant avant qu'il ne touche le sol. S'il réussit, il l'envoie à D. Puis A essaie de récupérer le ballon 2 en le bloquant avant qu'il ne touche le sol. S'il réussit, il l'envoie à B par-dessus le filet. D redonne le ballon à C.

B marque 1 point si un ballon a touché le sol, 2 points si les deux ballons ont touché le sol.

Après 5 x 2 ballons, on change les rôles.



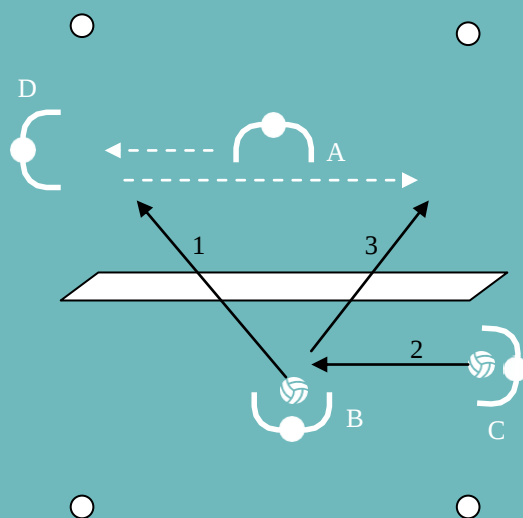
VARIABLES

- Varier les endroits de départ pour les deux joueurs (distance par rapport au filet).
- Varier la taille du terrain.
- B envoie directement à 10 doigts le ballon 2 lancé par C.



REALISATION

- Pour le lanceur :
 - . Choisir l'endroit le plus difficile à atteindre pour le défenseur.
 - . S'orienter vers l'endroit visé.
 - . Fléchir les jambes avant de lancer.
- Pour le réceptionneur :
 - . Partir rapidement à chaque lancer adverse.



- - - -> Déplacement du joueur
- > Déplacement du ballon
- Filet

Coopérer / communiquer

→ On apprend à coopérer avec l'autre en facilitant le jeu du partenaire : en lui donnant du temps grâce à la hauteur puis en ajustant la précision de sa trajectoire.



Situation 11 : la chandelle



OBJECTIF

Lancer haut, communiquer.



BOITE A OUTILS

- Nombre de joueurs : 2
- Nombre de ballons : 1
- Espace : 3 m x 3 m (à adapter)
- Matériel : 1 zone carrée (1m x 1m)



DEROULEMENT

A se trouve dans la zone, B est à l'extérieur.

- Etape 1) A lance le ballon haut au-dessus de lui pour le faire rebondir dans la zone, puis se place sous le ballon pour le récupérer **au-dessus de sa tête** après le rebond (blocage). Puis B remplace A.
- Etape 2) A lance le ballon haut au-dessus de lui pour le faire rebondir dans la zone, puis sort aussitôt de la zone. B entre dans la zone, se place sous le ballon pour le récupérer **au-dessus de sa tête** après le rebond (blocage). Puis on inverse les rôles.
- Etape 3) Idem que l'étape 2, mais B renvoie directement le ballon à dix doigts vers A qui est sorti de la zone. A doit pouvoir récupérer le ballon au-dessus de sa tête. Puis on inverse les rôles.



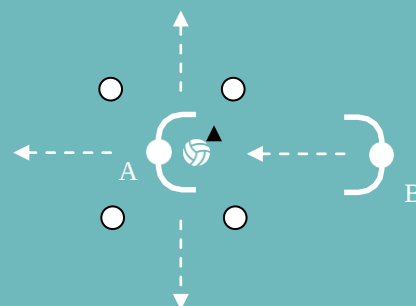
VARIABLES

- Proposer les situations sans le rebond.
- En sortant de la zone, A se place à différents endroits (devant la zone, à gauche de la zone, à droite de la zone) afin d'obliger B à s'orienter différemment.



REALISATION

- Fléchir les jambes et s'orienter face au partenaire avant de lancer.
- Observer son partenaire afin de réagir rapidement.
- Lancer suffisamment haut pour donner le temps de se placer sous le ballon.



--> Déplacement du joueur

→ Déplacement du ballon

Situation 12 : le choix du côté (1)



OBJECTIF

Lancer haut, communiquer.



BOITE A OUTILS

- Nombre de joueurs : 4
- Nombre de ballons : 1
- Espace : 4,5 m x 4,5 m avec un filet
- Matériel : Plots



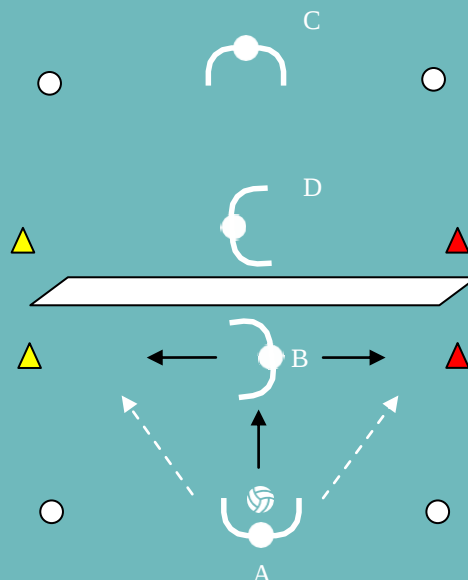
DEROULEMENT

A se trouve sur la ligne de fond de son camp avec le ballon ; B se trouve près du filet. C et D se placent de la même manière dans leur camp.

A envoie le ballon vers B, puis indique vocalement la couleur correspondant à un côté (jaune ou rouge). B bloque le ballon, se tourne alors vers le côté indiqué et envoie le ballon à la cuiller vers ce côté, en recherchant une trajectoire haute (pas de lancer en arrière). Le joueur A court vers le côté annoncé, en appelant le ballon (« ici »), puis il bloque le ballon avant qu'il ne touche le sol. Il lance alors à la cuiller par-dessus le filet, vers le joueur C. Pour finir, A prend la place de B au filet et B se place sur la ligne de fond.

C enchaîne alors comme précédemment...

Après 10 passages du ballon par-dessus le filet, on peut changer les binômes.



VARIABLES

- Moduler les types de lancer (en cuiller, à dix doigts).
- Le joueur au fond du terrain ne fait pas d'annonce orale ; le joueur au filet choisit le côté sans le mentionner.
- Le joueur qui se déplace au filet envoie le ballon directement à 10 doigts par-dessus le filet.

- > Déplacement du joueur
- Déplacement du ballon
- Filet



REALISATION

- Fléchir les jambes avant de lancer.
- Etre à l'écoute de son partenaire afin de réagir rapidement au signal.
- Lancer suffisamment haut pour donner le temps aux joueurs de se déplacer.

Situation 13 : le choix du côté (2)



OBJECTIF

Lancer haut, communiquer.



BOITE A OUTILS

- Nombre de joueurs : 3
- Nombre de ballons : 1
- Espace : 4,5 m x 9 m avec un filet
- Matériel : 1 cerceau



DEROULEMENT

Le joueur A se place au milieu de son camp ; le joueur B se trouve derrière A ; C et D se placent de la même manière dans leur camp.

A lance le ballon à la cuiller haut au-dessus de lui, puis se déplace vers le milieu du filet. B bloque le ballon après le 1^{er} rebond, puis lance vers A (à la cuiller ou à 10 doigts) qui a appelé le ballon (« ici »).

A annonce un côté (jaune ou rouge), puis envoie le ballon de ce côté (à la cuiller ou à 10 doigts) en recherchant une trajectoire haute (pas de lancer en arrière). B se déplace vers le côté annoncé et bloque le ballon avant qu'il ne touche le sol. Il envoie alors le ballon de l'autre côté du filet vers le joueur C (à la cuiller ou à 10 doigts). Pour finir, A et B se replacent l'un derrière l'autre au milieu de leur camp, en échangeant leur place du début (B devant A).

C enchaîne alors comme précédemment...

Après 10 passages du ballon par-dessus le filet, on peut changer les binômes.



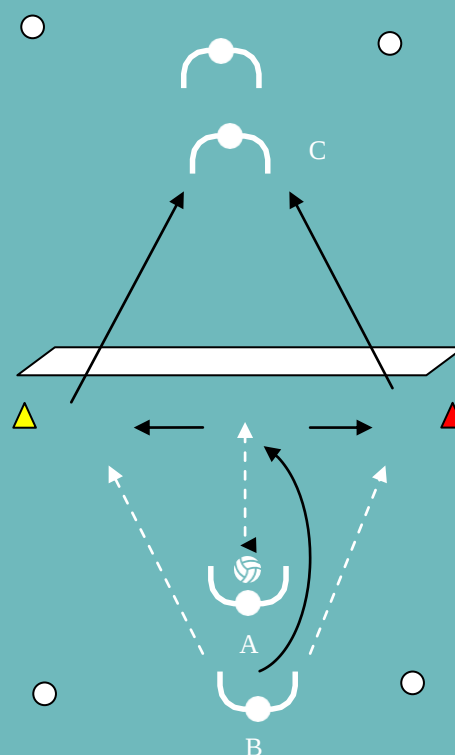
VARIABLES

- B envoie son premier ballon vers A à 10 doigts, sans le bloquer.
- Après avoir lancé son ballon au-dessus de lui, A se déplace vers un côté (jaune ou rouge), puis envoie le ballon de l'autre côté pour B.



REALISATION

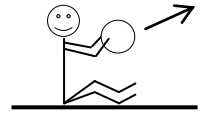
- Fléchir les jambes avant de lancer.
- Etre à l'écoute de son partenaire afin de réagir rapidement au signal.
- Lancer suffisamment haut pour donner le temps au joueur de se déplacer.



- - - - -> Déplacement du joueur
- - - - -> Déplacement du ballon
- - - - - Filet

- Déroulement et règles du jeu :

- Le joueur qui engage envoie le ballon dans le camp adverse, des deux mains **en poussée** (dans ce cas, le ballon ne doit pas être lancé au-dessus de la tête), ou à 10 doigts après blocage.
- La réception du ballon se fait à deux mains, puis est suivie d'une relance **en poussée** ou à 10 doigts après blocage. Chaque équipe a le droit de toucher la balle trois fois maximum dans son camp avant de la renvoyer vers le camp adverse.
- Une équipe gagne l'échange et marque un point lorsque :
 - . le ballon touche directement le sol dans le camp adverse.
 - . un joueur adverse touche le ballon puis le relâche au sol, quel que soit l'endroit.
 - . un joueur adverse envoie le ballon directement en dehors du terrain.
 - . un joueur adverse touche le filet ou l'élastique en voulant récupérer le ballon.
- L'équipe qui gagne l'échange marque un point, et récupère le service pour l'échange suivant. Ses joueurs changent alors de position sur le terrain, en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre (voir le dessin). On ne peut donc pas servir deux fois de suite.
- Tous les déplacements des joueurs se font sur les fesses, en glissant ; il est interdit de se lever ou de marcher. Quand un joueur touche la balle, ses fesses ou son dos doivent toucher le sol, sauf s'il doit effectuer une roulade dans le but de défendre son camp.
- Les positions des joueurs sont déterminées par l'emplacement de leurs fesses au sol. C'est pourquoi un joueur qui « sert » peut avoir les mains et/ou les jambes dans le terrain.



- Fin de la partie :

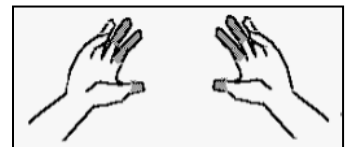
- Le match se joue au temps (5 minutes par exemple).

- Variables possibles :

- Modifier la taille du terrain.
- Lorsqu'un joueur a bloqué le ballon, il peut le renvoyer à 10 doigts, après l'avoir lancé au-dessus de lui.

- Critères de réalisation :

- Etre attentif à la trajectoire du ballon.
- Pour recevoir le ballon, préparer ses mains devant soi.
- Pour relancer le ballon après l'avoir bloqué, placer ses mains grandes ouvertes légèrement derrière le ballon, de manière à former une sorte de triangle avec les pouces et les index. Plier les bras de manière à tenir le ballon devant soi, juste devant et au-dessus de la tête. Enfin, déplier les bras d'un coup sec pour lancer le ballon.
- S'aider de ses mains pour se déplacer au sol en glissant sur les fesses.



Fiche élève : Le volley-ball assis, c'est quoi ?



Le volley-ball assis est une adaptation du volley-ball aux personnes en situation de handicap. Comme son nom l'indique, au lieu de se jouer debout, la partie se joue assis par terre. Cette pratique a été inventée aux Pays-Bas vers 1940 et a fait son entrée aux jeux paralympiques en 1980 pour les hommes, en 2004 pour les femmes.

N'importe qui peut jouer au volley-ball assis, mais pour jouer à haut niveau, il faut justifier avoir les « critères minimaux » de handicaps. Ainsi, deux catégories de joueurs handicapés sont autorisés à jouer : les amputés ou assimilés (classés VS1) et ceux qui possèdent un handicap moins visible (classés VS2). Sur le terrain, il ne peut y avoir qu'un seul joueur classé VS2 par équipe.

But du jeu :

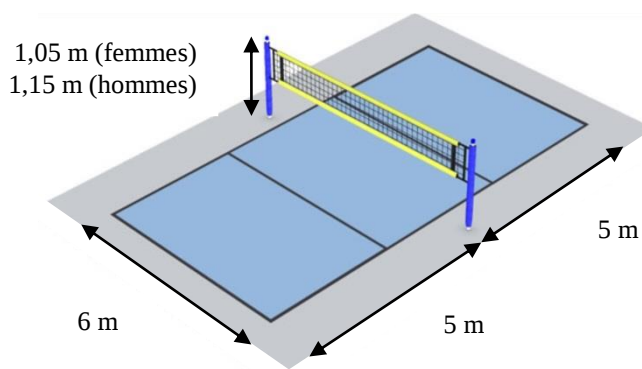
Il s'agit de faire passer le ballon par-dessus le filet pour qu'il touche le sol dans le camp opposé.

Nombre de joueurs :

Deux équipes de 6 joueurs s'affrontent sur un terrain séparé en son centre par un filet, chacune dans son camp.



Dimensions du terrain :



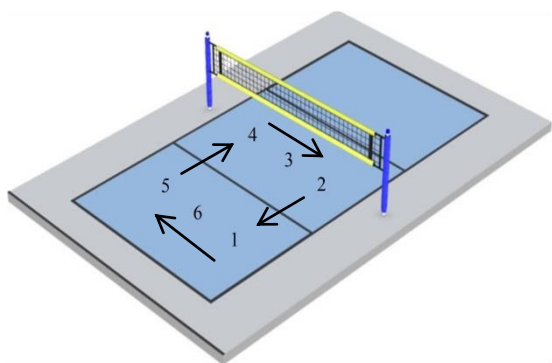
Règles principales du jeu :

- Le joueur d'une équipe, placé au poste 1 (voir plus bas), engage l'échange derrière la ligne de fond de son camp, c'est-à-dire qu'il frappe la balle pour qu'elle atteigne le camp adverse. On dit qu'il « sert », qu'il effectue un « service ».



- Chacune des deux équipes a le droit de toucher la balle trois fois maximum avant de la renvoyer vers l'équipe adverse. Une touche de balle peut se faire avec n'importe quelle partie du corps (les mains, mais aussi les bras, les épaules, la tête, les genoux...).

- L'équipe qui gagne l'échange marque un point, et récupère le service pour l'échange suivant. Quand une équipe marque 25 points, elle remporte la manche (ou le set). La première équipe qui gagne 3 sets remporte le match.



- Quand une équipe récupère l'engagement après l'avoir perdu, ses joueurs changent de position sur le terrain, en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre (voir le dessin). Chacun se trouve soit sur la ligne avant, soit sur la ligne arrière.

- Tous les déplacements des joueurs se font sur les fesses, en glissant ; il est interdit de se lever ou de marcher. Quand un joueur touche la balle, ses fesses ou son dos doivent toucher le sol, sauf s'il doit effectuer une roulade dans le but de défendre son camp.

- Le contre est l'action de lever les bras pour empêcher le ballon de franchir le filet. Les joueurs de la ligne avant ont la possibilité de contrer le service de l'équipe adverse. Attention : si le ballon est touché par un contre mais qu'il franchit malgré tout le filet, l'équipe en défense a encore le droit à 3 touches de balle.



- Les positions des joueurs sont déterminées par l'emplacement de leurs fesses au sol. C'est pourquoi un joueur qui « sert » peut avoir les mains et/ou les jambes dans le terrain.

→ Voici une vidéo d'un extrait une rencontre des jeux paralympiques de Londres en 2012.

<https://www.youtube.com/watch?v=4ilYTMjJrXo>

Quelques situations d'échauffement

→ On prépare son corps à bouger en échauffant les muscles et les articulations à un effort physique.

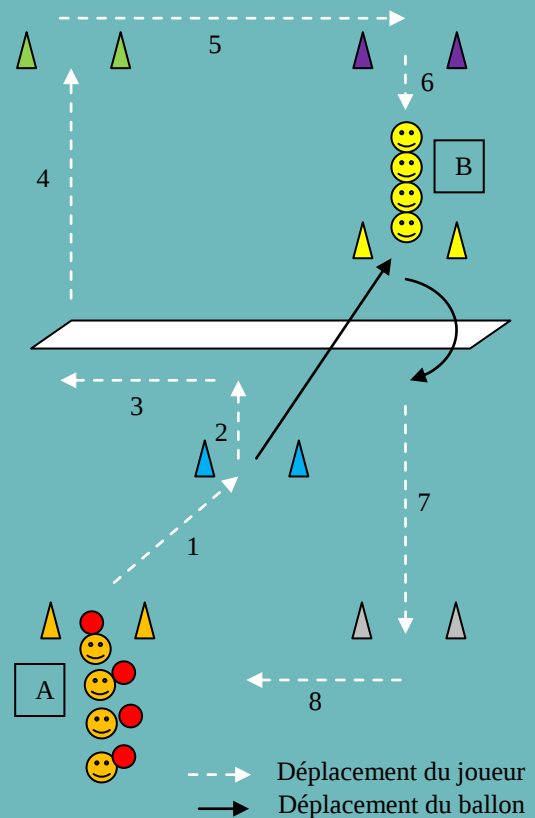


LE PARCOURS

Les joueurs se placent en file indienne en 2 colonnes A et B. Seuls les joueurs de la colonne A possèdent un ballon.

Les joueurs effectuent les actions suivantes :

- 1) Trotter jusqu'à la porte bleue et lancer le ballon par-dessus le filet au joueur de la colonne B en attente à la porte jaune (lancer à la cuiller, en poussée, par-dessus la tête type touche de football...).
- 2) Trotter jusqu'au filet.
- 3) Effectuer des pas chassés le long du filet.
- 4) Passer sous le filet et se déplacer à reculons jusqu'à la porte verte.
- 5) Se déplacer à cloche-pied jusqu'à la porte violette.
- 6) Trotter jusqu'à la porte jaune, réceptionner le ballon lancé par un joueur en face, puis lancer le ballon à la cuiller ou à 10 doigts par-dessus le filet et le récupérer derrière après un rebond ou non.
- 7) Dribbler jusqu'à la porte grise.
- 8) Trotter en pas chassés croisés jusqu'à la porte orange.



LE RECORD DE PASSAGES

L'élève lance le ballon en l'air (à la cuiller). Entre chaque rebond, il essaie de passer le plus de fois sous le ballon, jusqu'à ce que cela devienne impossible. Il comptabilise tous les passages réalisés.

LA NAVETTE

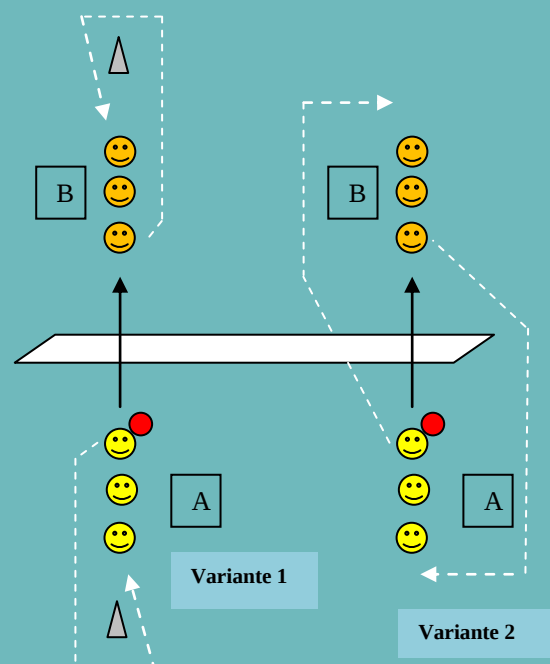
Les élèves se placent en 2 colonnes A et B qui se font face, de chaque côté du filet.

Le 1^{er} joueur de la colonne A lance le ballon par-dessus le filet en direction du 1^{er} joueur de la colonne B. Celui-ci lance le ballon par-dessus le filet au 2^{ème} joueur de la colonne A, et ainsi de suite.

On fera varier les lancers : à la cuiller, en poussée à une main, par-dessus la tête (type touche de football)...

Variante 1 : Quand un joueur a lancé le ballon, il fait le tour du plot placé derrière sa colonne avant de prendre sa place derrière ses partenaires.

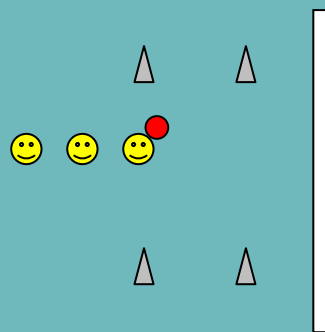
Variante 2 : Quand un joueur a lancé le ballon, il passe sous le filet et va se placer derrière le joueur de la colonne en face.



LE MUR

Les élèves se regroupent par 3 ou par 4. Chaque élève doit lancer le ballon à tour de rôle contre un mur, au-dessus d'une ligne tracée avec du scotch à 1 m du sol. L'élève perd une vie (5 vies au départ du jeu):

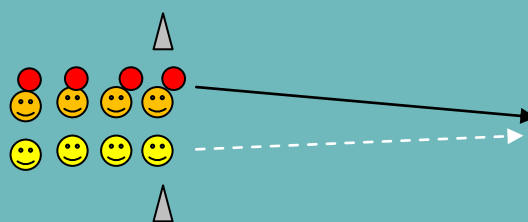
- lorsqu'il lance le ballon au-dessous de la ligne.
- lorsqu'il lance le ballon au-dessus de la ligne mais que le ballon ne rebondit pas au sol à l'intérieur du terrain délimité par des plots.
- lorsqu'il ne rattrape pas le ballon après le premier rebond.



L'ARRET DU BALLON

Les enfants se regroupent par binômes. Les deux élèves se placent entre deux plots avec un ballon.

Le premier lance le ballon en le faisant rouler au sol; l'autre élève doit arrêter le ballon avec une partie du corps déterminée, avant que le ballon ne touche le mur (la main droite, le pied gauche, les fesses, la tête...).



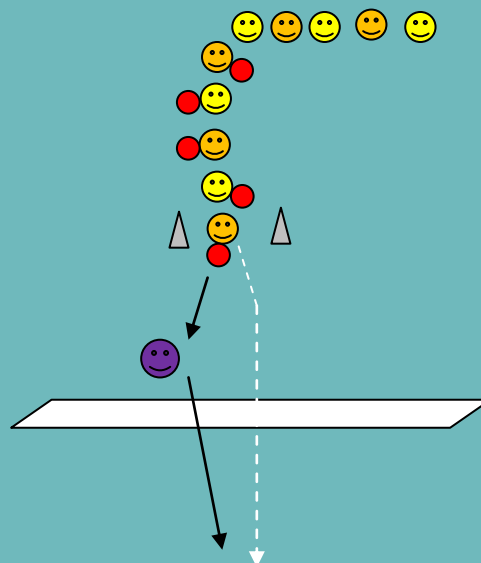
LE BALLON CHASSEUR

Tous les élèves se trouvent dans un terrain délimité (par exemple 10 m x 10 m). On donne le ballon à un chasseur, qui doit toucher un élève avec un ballon de volley-ball. L'élève touché sort alors des limites du terrain et le ballon est récupéré par quelqu'un (le plus rapide !), qui devient à son tour chasseur. Après avoir été sorti du terrain, on peut entrer de nouveau lorsque le chasseur qui nous a touché (et seulement celui-ci !) est sorti à son tour.

L'ENCHAINEMENT LANCER/COURSE

Une dizaine d'élèves se placent en file indienne derrière une porte située de 3 à 5 m du filet. Les cinq premiers ont un ballon. Un adulte ou un élève se place près du filet.

L'élève 1 de la colonne lance le ballon à la cuiller vers l'adulte. Celui-ci bloque le ballon, puis l'envoie aussitôt par-dessus le filet. L'élève 1 doit réceptionner son ballon dans ses mains après un rebond maximum, en passant sous le filet. Puis l'élève 1 revient sur le côté pour donner son ballon à un élève en attente dans la colonne.



LA COURSE EN RELAIS

Les enfants forment des colonnes (on peut jouer à 2, 3, 4, 5 colonnes de 3 à 5 élèves). Ils courent en relais.

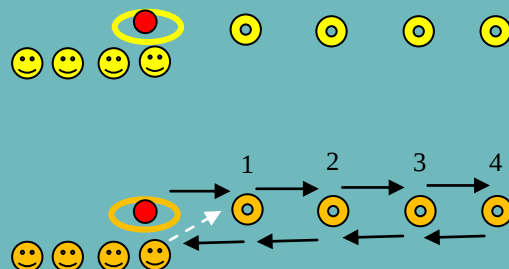
Variante 1 :

Un ballon est placé dans le cerceau de départ de chaque colonne.

Au signal, le 1^{er} joueur de chaque colonne prend le ballon dans son cerceau de départ, part déposer son ballon dans le creux de la coupelle 1, puis revient taper dans la main du 2^{ème} joueur. Celui-ci court jusqu'à la coupelle 1, prend le ballon, court le déposer sur la coupelle 2, puis revient taper dans la main du 3^{ème} joueur... Le ballon doit parcourir le trajet suivant : cerceau, coupelle 1, puis 2, puis 3, puis 4, puis 3, puis 2, puis 1, puis cerceau.

La première équipe ayant terminé a gagné.

On pourra varier le nombre et/ou la distance entre les coupelles.



Variante 2 :

Un ballon est placé sur chaque coupelle de chaque colonne. Un élastique (ou un filet) est placé entre les premières coupelles et les cerceaux de départ (2m de haut).

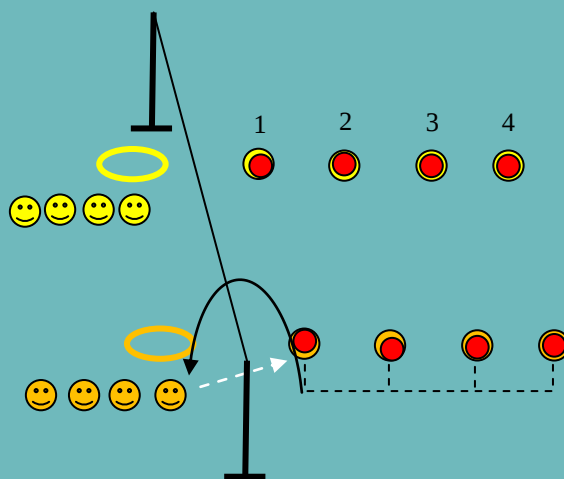
Au signal, le 1^{er} joueur de chaque colonne prend le ballon 1 sur la coupelle 1, d'où il envoie le ballon au 2^{ème} joueur, à la cuiller par-dessus l'élastique.

Le 2^{ème} joueur pose le ballon 1 dans le cerceau, court chercher le ballon 2 sur la coupelle 2, revient jusqu'à la hauteur de la coupelle 1, d'où il envoie le ballon au 3^{ème} joueur, à la cuiller par-dessus l'élastique.

Le 3^{ème} joueur pose le ballon 2 dans le cerceau, court chercher le ballon 3 sur la coupelle 3, revient jusqu'à la hauteur de la coupelle 1, d'où il envoie le ballon au 4^{ème} joueur, à la cuiller par-dessus l'élastique...

La première équipe ayant ramené ses ballons dans son cerceau a gagné.

On pourra varier le nombre et/ou la distance entre les coupelles, ou encore demander un lancer à 10 doigts.



LES PASSES A 10 DOIGTS (→ possiblement utilisable comme situation d'apprentissage)

Les enfants se groupent par binômes.

1) Le joueur A lance le ballon au-dessus de sa tête et essaie d'enchaîner un maximum de passes à 10 doigts consécutives. Lorsque le ballon est tombé, c'est au tour du joueur B...

2) Face à un panier de basket ou cerceau au sol, le joueur A lance le ballon au-dessus de sa tête et envoie le ballon à 10 doigts pour qu'il passe dans l'anneau ou le cerceau. Puis B essaie à son tour...

3) A et B se placent face à face à une distance de 2 m. A lance le ballon en hauteur vers B, qui doit le renvoyer directement à 10 doigts à A. Après 10 x 2 échanges, on inverse les rôles.

ANNEXE 1 : FICHE DE MARQUE (jeu en 1 contre 1)

➤ Le marqueur note les points de chaque joueur pendant la partie, puis indique le score final de chacun.

	Joueur A	Joueur B	Joueur C	Joueur D
Match 1	points :	points :	arbitre	marqueur
	score :	score :		
Match 2	marqueur	arbitre	points :	points :
			score :	score :
Match 3	points :	marqueur	points :	arbitre
	score :		score :	
Match 4	arbitre	points :	marqueur	points :
		score :		score :
Match 5	points :	marqueur	arbitre	points :
	score :			score :
Match 6	arbitre	points :	points :	marqueur
		score :	score :	

✂ -----

➤ Le marqueur note les points de chaque joueur pendant la partie, puis indique le score final de chacun.

	Joueur A	Joueur B	Joueur C	Joueur D
Match 1	points :	points :	arbitre	marqueur
	score :	score :		
Match 2	marqueur	arbitre	points :	points :
			score :	score :
Match 3	points :	marqueur	points :	arbitre
	score :		score :	
Match 4	arbitre	points :	marqueur	points :
		score :		score :
Match 5	points :	marqueur	arbitre	points :
	score :			score :
Match 6	arbitre	points :	points :	marqueur
		score :	score :	

ANNEXE 2 : FICHE DE MARQUE (jeu en 2 contre 2)

➤ Le marqueur note les points de chaque équipe pendant la partie, puis indique le score final de chacune.

	Equipe A	Equipe B	Equipe C
Match 1	points :	points :	arbitre + marqueur
	score :	score :	
Match 2	points :	arbitre + marqueur	points :
	score :		score :
Match 3	arbitre + marqueur	points :	points :
		score :	score :

✂ -----

➤ Le marqueur note les points de chaque équipe pendant la partie, puis indique le score final de chacune.

	Equipe A	Equipe B	Equipe C
Match 1	points :	points :	arbitre + marqueur
	score :	score :	
Match 2	points :	arbitre + marqueur	points :
	score :		score :
Match 3	arbitre + marqueur	points :	points :
		score :	score :

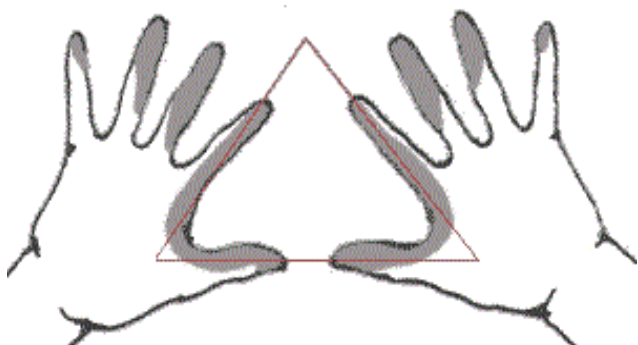
ANNEXE 3 : technique simplifiée de la passe à 10 doigts

1) Place-toi au point de chute de la balle, de telle sorte que celle-ci tombe directement sur ton front.

2) Tourne-toi dans la direction vers laquelle tu veux passer la balle.

3) Garde tes genoux légèrement pliés et ton dos droit.

4) Elève tes mains légèrement écartées au-dessus de ton front, tes pouces pointant l'un vers l'autre. Tes mains forment ainsi comme un berceau pour que la balle vienne s'y poser. Tes coudes sont légèrement pliés.



5) Regarde la balle au travers de la « fenêtre » créée par tes pouces et tes autres doigts.

6) Attends que la balle vienne toucher tes mains, puis étends tes bras et tes mains dans la direction vers laquelle tu veux faire une passe.

➤ Quelques remarques générales concernant l'arbitrage au volley-ball.

- ✓ A l'école primaire, on retiendra les actions suivantes pour une équipe qui attaque :
 - 1) Le ballon franchit le filet et tombe dans le camp adverse : **point gagné.**
 - 2) Le ballon ne franchit pas le filet et tombe au sol : **point perdu.**
 - 3) Le ballon franchit le filet et sort directement des limites du terrain : **point perdu.**
 - 4) Le ballon franchit le filet et sort des limites après avoir été touché par un joueur adverse : **point gagné.**
- ✓ On peut ajouter deux actions selon le ressenti et les propositions des élèves :
 - 1) Un joueur touche le filet avec une des parties de son corps : **point perdu.**
 - 2) Un joueur passe entièrement un pied sous le filet : **point perdu.**

➤ La mise en place de l'arbitrage.

- ✓ Dès la première séance, on pourra proposer aux élèves de prendre en charge l'arbitrage des matchs. Dans cette optique, il sera intéressant de **les inviter à réfléchir** aux différents rôles que peut tenir l'arbitre. **A partir des propositions recueillies**, un travail de synthèse devrait permettre d'homogénéiser la pratique arbitrale au sein de la classe :
 - Que fait-il et dans quel ordre ?
 - Quelles actions doit observer l'arbitre pour donner un point ?
 - Quels gestes doit faire l'arbitre pour expliquer qui a gagné et pourquoi ?
- ✓ Organisation **possible** pour un arbitrage réalisé par deux élèves :
 - 1) Premier arbitre :
 - Il autorise l'engagement (service),
 - Il indique d'abord qui a gagné le point aux équipes et au marqueur,
 - Il indique ensuite quelle action a permis de gagner ce point.
 - 2) Le marqueur :
 - Il prépare la grille de marquage (nom des équipes).
 - Il note les points gagnés par chaque équipe au cours de la partie.
 - Il indique, en parlant fort, le score de chaque équipe à la fin de la partie.
 - Il note, dans le cadre d'un tournoi, le résultat de chaque équipe dans le tableau des rencontres.

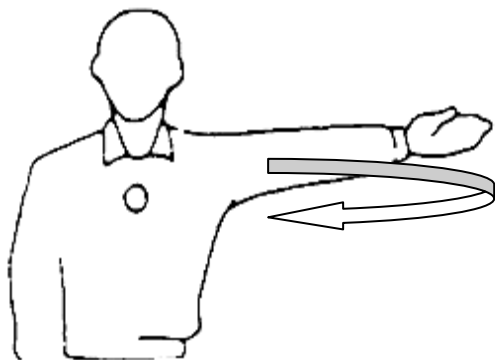
- ✓ Après quelques séances, il sera possible de faire émerger les éventuels problèmes rencontrés dans la pratique de l'arbitrage mis en place et de trouver **collectivement** des solutions pour l'améliorer. A titre d'exemples, nous proposons ci-dessous quelques régulations possibles.

SI	ALORS
Le joueur ne sait pas quand commencer le point ou commence avant que l'adversaire soit prêt.	. L'arbitre indique gestuellement ou oralement le début du point.
Les joueurs n'entendent pas bien les fautes énoncées par l'arbitre.	. L'arbitre doit parler plus fort. . Mettre en place collectivement une gestuelle.
Les joueurs ne savent pas quelle équipe marque le point.	. Mettre en place collectivement un système visuel et oral : geste et « service ».
Les joueurs ne connaissent pas le score en cours.	. Demander le score au marqueur. . Le marqueur annonce régulièrement le score.
...	...

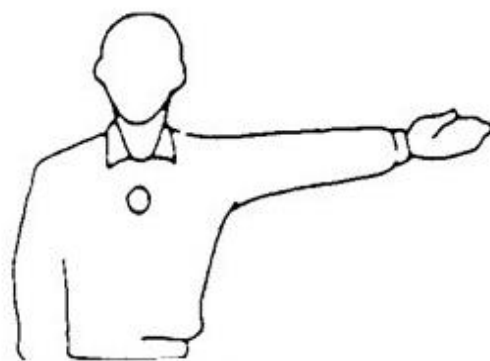
➤ Les connaissances et attitudes liées à l'arbitrage d'un match de volley-ball.

- ✓ De la part des joueurs :
 - Accepter les jugements de l'arbitre.
 - Accepter que l'arbitre puisse se tromper.
 - Accepter de se faire arbitrer par un camarade.
 - Accepter d'arbitrer soi-même le match suivant.
 - Prendre conscience du rôle et de l'importance de l'arbitre.
- ✓ De la part de l'arbitre principal :
 - Connaître l'aire de jeu et vérifier qu'elle est reconnaissable (lignes/plots).
 - Connaître les règles du jeu.
 - Connaître les fautes possibles et le comptage des points qui en découle.
 - Connaître les gestes désignant les fautes commises.
 - Accepter de prendre des décisions.
 - Accepter le regard des joueurs sur l'arbitre.
 - Savoir se tenir à sa décision, tout en reconnaissant parfois s'être trompé.
- ✓ De la part du marqueur :
 - Préparer sa feuille de marque.
 - Bien identifier les 2 équipes.
 - Etre concentré et bien regarder l'arbitre principal pour respecter son choix.
- ✓ De la part de l'enseignant :
 - Soutenir l'arbitre: une faute sifflée est une faute sifflée, même si l'arbitre s'est trompé.
 - Apporter des explications éventuelles à l'arbitre.
 - Intervenir pour résoudre un conflit ou répondre à une demande de l'arbitre.
 - Observer les comportements et garantir le bon déroulement de la rencontre.

1- Les gestes de base



L'arbitre donne l'autorisation de servir et dit à voix haute :
« **SERVICE** ».



L'arbitre indique avec son bras l'équipe qui a gagné le point.

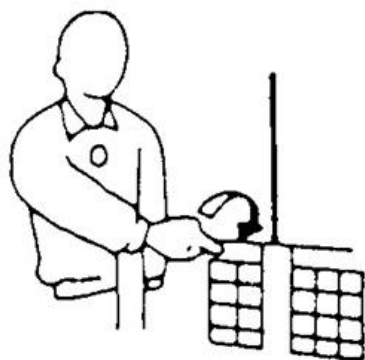


L'arbitre indique avec son doigt que le ballon est tombé dans les limites du terrain.



L'arbitre indique que le ballon est tombé en dehors des limites du terrain.

2- Les gestes supplémentaires en variante



L'arbitre indique qu'un joueur a touché le filet avec une des parties de son corps.



L'arbitre indique qu'un joueur a passé une des parties de son corps sous le filet.

Annexe 6 : Fiche collective d'évaluation d'un cycle d'apprentissage VOLLEY-BALL - C3

Notation retenue :

1 Acquis	2 A renforcer	3 En cours d'acquisition	4 Non acquis
----------	---------------	--------------------------	--------------

Prénoms des élèves	
► Envoyer le ballon dans le camp adverse à la cuiller.	
► Envoyer le ballon dans le camp adverse à 10 doigts, après un lancer au-dessus de sa tête ou après une passe d'un partenaire.	
► Réaliser une passe haute et précise vers son partenaire, à la cuiller.	
► Réaliser une passe haute et précise vers son partenaire, à 10 doigts.	
► Chercher à déséquilibrer l'adversaire lors de l'envoi du ballon dans le camp adverse (à la cuiller ou à 10 doigts).	
► Réceptionner à deux mains, en le bloquant, le ballon lancé par l'adversaire ou le partenaire.	
► Se placer / se déplacer pour se trouver à la réception du ballon envoyé par l'adversaire (lire la trajectoire du ballon).	
► Dans le jeu à deux, effectuer des choix opportuns (envoyer le ballon dans le camp adverse ou faire une passe à son partenaire).	
► Connaître les règles du jeu (notamment arbitrer un match).	
► Respecter les règles du jeu et les joueurs (arbitres, adversaires, partenaires).	

La “fair-play attitude” au volley-ball

Pendant le match...

- Je joue avec plaisir en toutes circonstances.



- Je respecte les règles du jeu.
- Je respecte les autres joueurs, partenaires et adversaires.

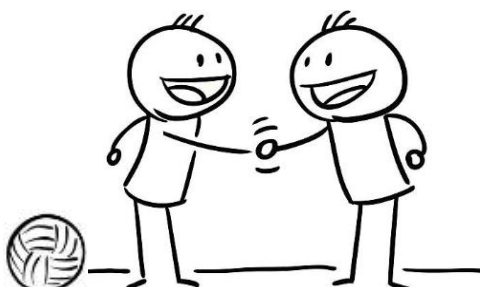
- Je respecte l'arbitre ; je facilite ses prises de décision.



- Je donne le meilleur de moi-même.

Après le match...

- Je reste modeste, même en cas de victoire.



- Je serre la main de l'adversaire et de l'arbitre à la fin du match.