5. LES SITUATIONS D'APPRENTISSAGE ET LES POINTS CLÉS

Ce chapitre reprend les objectifs tactiques du chapitre précédent, par secteur puis par niveau. Les secteurs du comportement et de l'arbitrage ne font pas l'objet d'exercices spécifiques et doivent être abordés le plus souvent possible en fonction des exercices.

À chaque objectif, nous vous proposons trois ou quatre situations sur lesquelles vous pouvez appuyer votre enseignement.

Néanmoins, il est utile de rappeler quelques principes concernant ces exercices :

- la répétition d'un exercice où les joueurs sont en réussite est indispensable pour automatiser un geste, une réponse tactique ou pour prendre confiance, y compris d'une séance à l'autre ;
- à chaque fois que cela est possible, il est important que le joueur puisse décider de sa réponse tactique, donc de lui laisser l'opportunité d'un choix ;
- certaines situations sont parfaitement adaptables au niveau inférieur ou supérieur ;
- les exercices entre partenaires peuvent être utilisés en situation d'adversaire et vice versa ;
- enfin, l'implication des joueurs dans l'exercice est souvent le reflet de l'intérêt qu'ils portent à la situation proposée ainsi que l'implication même de l'enseignant.

ATTENTION ! au niveau ROUGE, en fonction des effectifs, les situations proposées pourront être mises en place, soit avec 2 joueurs par terrain ("grand terrain" = 2 carrés de service), soit avec 4 joueurs par terrain ("petit terrain" = ½ terrain + couloir).

NIVEAU BLANC

OBJECTIF : DÉCOUVRIR L'ESPACE AU-DESSUS DE LA TÊTE

SITUATION 1 : LE VOLLEY

Échanges à la main avec ballon de baudruche au-dessus de la tête : record de passes.

ATTENTION : pour raisons de sécurité, séparer l'espace de jeu de chacun des enfants par une ligne ou un obstacle (plots, filet).

POINTS CLÉS :

- suivre le ballon des yeux
- tous les appuis sont possibles

+ facile : rapprocher les enfants / autoriser 2 frappes de suite / jongler individuellement au-dessus de la tête à 2 mains, à 1 main.

+ difficile : augmenter la hauteur de l'obstacle.

SITUATION 2 : LA TOUCHE DE FOOT

Envoi du ballon paille au-dessus de la tête vers un partenaire (type touche de foot) : précision du lancer / contrôle.

POINTS CLÉS :

- suivre le ballon des yeux
- tous les appuis sont possibles

+ facile : rapprocher les enfants.

+ difficile : reculer / varier les directions, la hauteur / imposer avec ou sans rebond.

SITUATION 3 : LE HAND

Lancer de précision à « bras cassé » (balle orange) sur cibles verticales depuis le milieu du terrain blanc.

POINTS CLÉS :

- lancer pied gauche en avant pour un droitier
- ébauche de position armée

+ facile : rapprocher l'enfant / augmenter la taille des cibles.

+ difficile : reculer l'enfant / cibles horizontales / varier les directions et les hauteurs / marquer des buts (1 tireur/1 gardien).

Ébauche de position armée

NIVEAU BLANC

LE CAHIER DE L'ENSEIGNANT

OBJECTIF : FRAPPER UNE BALLE AU-DESSUS DE LA TÊTE

SITUATION 1 : LE BALLON VOLANT

Échanges avec ballon de baudruche et raquette depuis le milieu du terrain blanc.

ATTENTION : pour raisons de sécurité, séparer l'espace de jeu de chacun des enfants par un obstacle (ligne, plots, filet, etc).

POINTS CLÉS :

- suivre le ballon des yeux
- frappe au-dessus de la tête

+facile : rapprocher les enfants / un à la main, un à la raquette / autoriser 2 contacts successifs / jouer avec une raquette plus petite.

+difficile : éloigner les enfants / n'autoriser qu'un seul contact ballon-raquette / augmenter la hauteur de l'obstacle.

SITUATION 2 : L'ESCALIER

Toucher avec la raquette un repère sur le grillage ou sur le mur à différentes hauteurs.

POINTS CLÉS :

- raquette tenue en bout de manche
- découverte des différentes hauteurs de frappe

SITUATION 3 : LA PASSE

Depuis le milieu du terrain blanc, présenter une balle au-dessus de la tête et l'envoyer avec la raquette dans le terrain opposé vers le partenaire.

POINTS CLÉS :

- appuis semi-ouverts
- raquette tenue en bout de manche
- frappe de balle au-dessus de la tête

+facile : rapprocher le receveur / « coller » la balle et la raquette au départ.

+difficile : reculer / précision sur cibles.

Appuis semi-ouverts à la frappe

Raquette tenue en bout de manche

NIVEAU VIOLET

OBJECTIF : FRAPPER LA BALLE AU-DESSUS DE LA TÊTE DANS LE TERRAIN OPPOSÉ

SITUATION 1 : LE SERVICE VOLLEY

À partir du milieu du terrain violet, lancer la balle au-dessus de la tête et la frapper avec la main.

POINTS CLÉS :

- appuis semi-ouverts à en ligne
- lancer de balle au-dessus de la tête
- regard vers la balle au-dessus de la tête

+facile : avancer l'enfant / remplacer la balle violette par le ballon paille / le lancer à 2 mains avant de le frapper.

SITUATION 2 : LE SERVICE DANS LA RIVIÈRE

Depuis le milieu du terrain violet, frapper la balle au-dessus de la tête dans une zone proche du filet (trajectoires plongeantes).

POINTS CLÉS :

- appuis semi-ouverts à en ligne
- prise semi-fermée de coup droit
- lancer de balle au-dessus de la tête

+facile : approcher le serveur du filet.

+difficile : reculer le serveur / intégrer des directions ou de la vitesse.

SITUATION 3 : LA DIAGO

Servir depuis un côté du court dans tout le terrain opposé.

POINTS CLÉS :

- appuis semi-ouverts à en ligne

+facile / +difficile : rapprocher, éloigner le serveur.

+difficile : servir uniquement croisé.

Appuis semi-ouverts à en ligne

Prise semi-fermée de coup droit

Lancer de balle au-dessus de la tête

NIVEAU VIOLET

LE CAHIER DE L'ENSEIGNANT

OBJECTIF : SERVIR (MOUVEMENT COMPLET) DANS LE TERRAIN OPPOSÉ DEPUIS LA LIGNE DE FOND DE COURT DU TERRAIN VIOLET

SITUATION 1 : QUI GAGNE RECULE

POINTS CLÉS :

- raquette tenue en bout de manche en contact avec la balle au départ
- ébauche de position armée (amplitude)
- frapper au-dessus de la tête

+ facile : rapprocher les repères du filet.

+ difficile : réduire la zone à atteindre.

Trois repères de plus en plus éloignés du filet : servir dans le terrain opposé. Deux essais possibles. En cas de réussite, le joueur recule d'un cran. En cas d'échec, le joueur avance.

SITUATION 2 : MATCH DE SERVICES

POINTS CLÉS :

- raquette tenue en bout de manche en contact avec la balle au départ
- ébauche de position armée et de boucle
- frapper au-dessus de la tête

+ facile : rapprocher les enfants / agrandir la zone de but / partir en position armée.

+ difficile : réduire la zone de but / placer un but à droite, un but à gauche / frapper depuis la ligne de fond de court du terrain violet.

Face à un gardien, marquer des buts au service depuis la première ligne de couloir.

SITUATION 3 : LE CONCOURS DE SERVICES

Servir dans le terrain opposé depuis la ligne de fond de court du terrain violet : record de services sur 5 essais.

POINTS CLÉS :

- raquette tenue en bout de manche en contact avec la balle au départ
- ébauche de position armée et de boucle
- frapper au-dessus de la tête

+ facile : rapprocher les enfants / partir en position armée.

+ difficile : réduire la zone à viser / intégrer des directions, de la longueur.

Raquette tenue en bout de manche en contact avec la balle

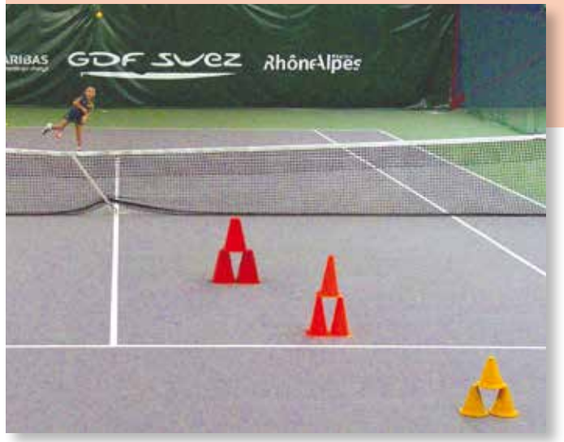
Ébauche de position armée et de boucle

Frapper au-dessus de la tête

NIVEAU ROUGE

OBJECTIF : SERVIR DANS LE TERRAIN OPPOSÉ DEPUIS LA LIGNE DE FOND DE COURT DU TERRAIN ROUGE

SITUATION 1 : LA POUPÉE RUSSE



Lancers à «bras cassé» : au fur et à mesure de sa réussite (cibles touchées ou approchées), l'enfant vise une cible plus éloignée.

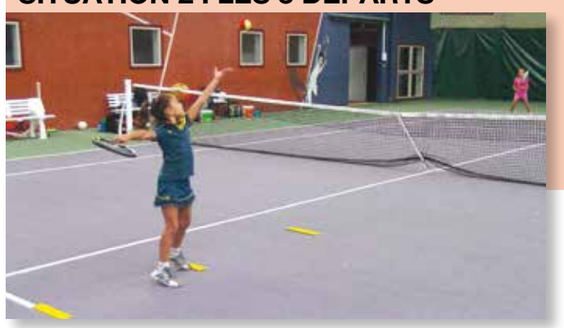
POINTS CLÉS :

- lancer / pied gauche devant pour un droitier
- lancer en partant de la position armée

+facile : rester sur des cibles proches (larges).

+difficile : alterner bras droit et bras gauche sur la cible proche.

SITUATION 2 : LES 3 DÉPARTS



Trois positions de départ (milieu, trois-quarts, fond de court du terrain rouge) : servir et jouer le point. S'il gagne le point, le serveur recule.

POINTS CLÉS :

- raquette soutenue par la 2e main en position de départ
- régularité et précision du lancer
- être en équilibre

+facile : partir de la position armée.

+difficile : servir dans 2 directions différentes.

SITUATION 3 : L'ACE

Match de service et retour sans échange. 3 positions de départ : milieu, 3/4 fond de court du «petit terrain» rouge. Lorsqu'il réussit un ace, le serveur recule d'un cran. Le jeu s'arrête quand il en fait un depuis la ligne de fond. Le nombre d'essais pour y parvenir est comptabilisé.

POINTS CLÉS :

- raquette soutenue par la 2e main en position de départ
- régularité et précision du lancer
- connaître la règle du let au service

+facile : baisser le filet / imposer une position excentrée au relanceur.

+difficile : réduire la zone pour le serveur.

Lancer main droite pied gauche devant

Raquette soutenue par la 2e main

Régularité et précision du lancer

Être en équilibre

NIVEAU ROUGE

LE CAHIER DE L'ENSEIGNANT

OBJECTIF : SERVIR AVEC RÉGULARITÉ DANS LES DEUX DIAGONALES

SITUATION 1 : LE JONGLEUR

POINTS CLÉS :

- dissocier les deux bras : un qui lance au-dessus de la tête, l'autre qui envoie la balle
- rythme

Une balle dans chaque main : lancer la balle au-dessus de la tête (main gauche pour un droitier), envoyer la balle à «bras cassé» le plus loin possible (main droite).
La balle lancée par la main gauche retombe près du corps.

+facile : partir en position armée.

+difficile : viser des cibles / marquer des buts.

SITUATION 2 : L'ARMÉ

POINTS CLÉS :

- dissocier les deux bras
- servir en passant par la position armée

Servir en partant d'une position de départ raquette dans les deux mains. Descendre les deux bras. Le bras droit remonte jusqu'à la position armée, se stabilise, puis le bras gauche lance la balle.

+facile : installer tout de suite le bras droit en position armée.

+difficile : descendre et remonter les bras simultanément jusqu'à la position armée, fixer le bras droit et redescendre le bras gauche pour lancer la balle.

SITUATION 3 : LE COULOIR

Depuis la ligne de fond de court du terrain rouge : l'enfant sert 5 balles dans un couloir sans limite de longueur.

+facile : élargir le couloir partir en position armée / baisser le filet.

+difficile : réduire le couloir / imposer une zone longue.

POINTS CLÉS :

- régularité et précision du lancer
- servir en passant par la position armée
- fixer le bras gauche en fin de lancer

Position armée

SITUATION 4 : LE CONCOURS DE SERVICES

Servir dans le terrain opposé depuis la ligne de fond de court du terrain rouge : record de services sur 5 essais dans chaque diagonale. Si le service est let, l'essai ne compte pas.

+facile : zone large / rapprocher les enfants.

+difficile : diviser les diagonales en deux (4 zones).

POINTS CLÉS :

- servir en passant par la position armée
- être en équilibre
- connaître la règle du let au service

Équilibre à la frappe

NIVEAU ORANGE

ATTENTION : dans tout exercice de service, il est important de prendre en compte la récupération, afin d'éviter les blessures à l'épaule.

OBJECTIF : SE POSITIONNER EN DÉBUT DU POINT EN SIMPLE ET EN DOUBLE ET SERVIR AVEC RÉGULARITÉ DANS LES DEUX DIAGONALES

SITUATION 1 : LE PRISONNIER

Dans un cerceau : servir dans la diagonale sans sortir du cerceau.

POINTS CLÉS :
- appuis en ligne
- être en équilibre
- régularité et précision du lancer

+facile : commencer à genoux / partir directement en position armée.

+difficile : servir pieds joints sur un pied, sur l'autre sans perdre l'équilibre.

SITUATION 2 : LES 3 DÉPARTS

Trois positions de départ (15m, 18m et 21m) pour le serveur. Jouer le point. Il recule d'un cran quand il gagne le point.

POINTS CLÉS :
- appuis en ligne
- montée coordonnée des bras
- être en équilibre

+facile : démarrer aux 12m / partir de la position armée.

+difficile : intégrer des directions, de la vitesse.

SITUATION 3 : MATCHS EN SIMPLE

Jouer des matchs en simple en diagonale sur ½ terrain avec couloir.

+facile : 3 balles de service / avancer le serveur.

+difficile : 1 balle de service.

POINTS CLÉS :
- appuis en ligne
- montée coordonnée des bras

Appuis en ligne, montée coordonnée des bras

NIVEAU ORANGE

OBJECTIF : NEUTRALISER EN 2e BALLE : VISER LE POINT FAIBLE, VARIER LES ZONES

SITUATION 1 : LE PREMIER SLICE

Se positionner près du filet sur la ligne de couloir de simple côté droit (pieds sur la ligne) et viser la ligne de couloir de simple opposée.

POINTS CLÉS :

- prise continentale à marteau
- frotter la balle latéralement pour la faire tourner

+facile : écarter la cible du filet.

+difficile : reculer progressivement jusqu'à la ligne de fond de court terrain orange, puis se rapprocher du centre en éloignant les cibles du filet.

SITUATION 2 : LE PUISSANCE 4

Diviser chaque carré en 2. Servir en diagonale sur les 4 zones à la suite. En cas d'échec sur la zone visée, recommencer à zéro.

POINTS CLÉS :

- prise continentale à marteau
- servir avec de l'effet slicé

+facile : si échec, continuer à servir sur la zone non validée (ne pas recommencer à zéro).

+difficile : trois zones par carré.

SITUATION 3 : DOUBLE 2e BALLE

Effectuer des matchs de double avec deux 2e balles de service. Bonus si la 1re est réussie et le point gagné.

POINTS CLÉS :

- prise continentale à marteau
- servir avec de l'effet slicé

+facile : 3 balles de service.

+difficile : 1 balle de service.

Frotter la balle

Prise continentale à marteau

NIVEAU ORANGE

OBJECTIF : DIFFÉRENCIER 1re ET 2e BALLE

SITUATION 1 : CONCOURS DE SERVICES

Record de services sur cibles / en alternant 1res balles (100 % de vitesse) et 2es balles (vitesse et effet).

POINTS CLÉS :

- frappe en extension et en équilibre
- rythme général respecté

+ facile : servir dans des zones plus larges ou entre deux plots / enchaîner des séries de 1res balles ou de 2es balles.

+ difficile : réduire la taille des cibles / zones.

SITUATION 2 : L'ANNONCE

Match avec 3 balles de service : le serveur annonce à l'enseignant l'effet avant de servir (plat ou slicé). Le point est joué si la réalisation correspond à l'annonce.

+ facile : avancer le serveur.

+ difficile : annoncer l'effet et la zone recherchée.

POINTS CLÉS :

- frappe en extension et en équilibre
- rythme général respecté
- fixer le bras gauche en fin de lancer

SITUATION 3 : LE BONUS PREMIÈRE

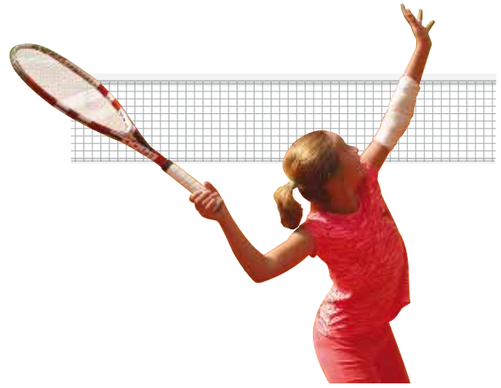
Match avec bonus si gain du point grâce à la 1re balle de service (ace, service gagnant, point en 2 frappes). Trois balles de service.

+ facile : avancer le serveur sur 1re balle.

+ difficile : seul l'ace apporte un bonus.

POINTS CLÉS :

- orientation plus importante à l'armé
- frappe en extension et en équilibre
- rythme général respecté



Orientation plus importante à l'armé

Frappe en extension et en équilibre

Rythme

NIVEAU ORANGE

LE CAHIER DE L'ENSEIGNANT

OBJECTIF : GÊNER, VOIRE FAIRE LE POINT EN 1re BALLE : ACCÉLÉRER, VARIER LES ZONES

SITUATION 1 : LA FUSÉE

Lancers de balles à « bras cassé » le plus loin possible. Concours de longueur.

+facile : partir en appuis semi-ouverts. Lancer un vortex.

+difficile : garder de la précision tout en lançant en mouvement (marcher, courir).

POINTS CLÉS :

- projection du coude
- rythme

Projection du coude

SITUATION 2 : LE MISSILE

POINTS CLÉS :

- appuis en ligne
- montée coordonnée des bras
- orientation plus importante à l'armé
- être en équilibre

Dans la diagonale des égalités, concours sur le 2e rebond. Séparer les carrés de service en 2. Pour la zone extérieure, 2e rebond « sortant » ; pour la zone centrale, 2e rebond le plus loin possible.

+facile : avancer le serveur.

+difficile : réduire la zone du 1er rebond. Éloigner la zone du 2e rebond.

Appuis en ligne, montée coordonnée des bras

SITUATION 3 : LE VISER JUSTE

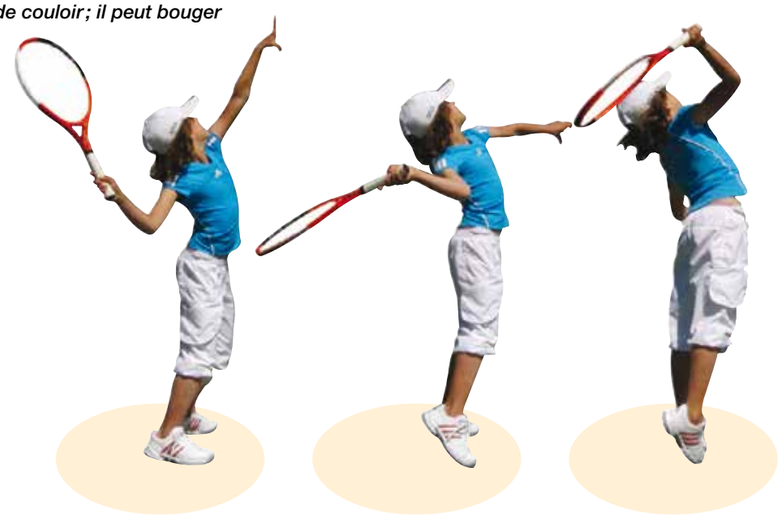
POINTS CLÉS :

- boucle avec projection du coude
- observer la position du relanceur

+facile : avancer le serveur.

+difficile : autoriser le relanceur à partir plus tôt (moment du lancer).

Match où le relanceur se positionne soit au centre du terrain, soit au niveau de la ligne de couloir ; il peut bouger lorsque le serveur frappe la balle.



Boucle avec projection du coude

NIVEAU VERT

OBJECTIF : GÊNER, VOIRE FAIRE LE POINT EN 1re BALLE : ACCÉLÉRER, UTILISER LES EFFETS, ATTEINDRE DES ZONES PRÉCISES.

SITUATION 1 : LES TROIS DÉPARTS

Trois positions de départ (21m, 24m, 27m) pour le serveur. Jouer le point. Il recule d'un cran quand il gagne le point.

POINTS CLÉS :

- action modérée des jambes

+facile : avancer le serveur.

+difficile : intégrer de la vitesse, des directions.

SITUATION 2 : LE SERVICE PRÉCIS

Répétitions de services sur 3 zones par diagonale en variant les effets (à plat et slicé). Réussir 3 services de suite dans la même zone pour pouvoir en changer.

POINTS CLÉS :

- servir à plat et slicé
- lancer de balle adapté à l'effet
- action modérée des jambes

+facile : réduire le nombre de zones à viser / réduire le nombre de services à valider.

+difficile : exigence sur la zone du 2e rebond.

SITUATION 3 : LE MATCH BONUS PREMIÈRE

Match avec bonus si gain du point grâce à la 1re balle de service. Si le serveur perd le jeu, il avance d'un mètre au jeu de service suivant.

+facile : donner 3 balles de service au serveur.

+difficile : bonus uniquement en cas d'ace ou de service gagnant.

POINTS CLÉS :

- servir à plat et slicé
- lancer de balle adapté à l'effet
- action modérée des jambes

Action modérée des jambes

Lancer de balle adapté à l'effet

NIVEAU VERT

LE CAHIER DE L'ENSEIGNANT

OBJECTIF : NEUTRALISER EN 2e BALLE : UTILISER LES EFFETS, VISER LE POINT FAIBLE, ETC.

SITUATION 1 : LE SERVICE ÉLASTIQUE

Apprentissage du lift : servir au-dessus d'un surfilet ou d'un élastique.

POINTS CLÉS :

- lancer de balle adapté à l'effet
- action poignet/avant-bras
- frotter la balle de bas en haut et de gauche à droite

+ facile : différencier les lancers pour favoriser les effets / remonter la main sur le manche de la raquette / reculer le serveur.

+ difficile : réduire la taille des cibles.

SITUATION 2 : LE 2e REBOND

Répétitions de services extérieurs avec 2e rebond au-delà du couloir en slice (côté égalité) et en lift (côté avantage).

POINTS CLÉS :

- renforcer l'action du poignet et de l'avant-bras
- servir slicé ou lifté

+ facile : s'écarter du centre.

+ difficile : augmenter la vitesse.

SITUATION 3 : DOUBLE À 1 BALLE

Effectuer des matchs en double avec 1 seule balle de service.

POINTS CLÉS :

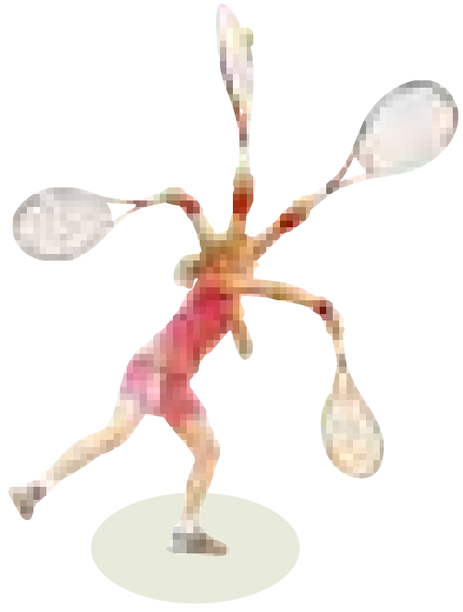
- servir slicé ou lifté
- lancer de balle adapté à l'effet
- renforcer l'action du poignet et de l'avant-bras
- passage de l'épaule selon l'effet donné

+ facile : écarter le serveur / avancer le serveur / autoriser une 2e balle.

+ difficile : imposer l'effet / plus de vitesse et d'effet.

Frotter la balle de bas en haut et de gauche à droite

Lancer de balle adapté à l'effet



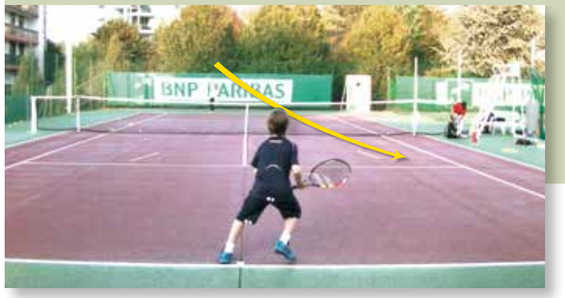
Action du poignet et de l'avant-bras

NIVEAU VERT

LE CAHIER DE L'ENSEIGNANT

OBJECTIF : METTRE EN PLACE DES SCHÉMAS DE JEU À PARTIR DU SERVICE

SITUATION 1 : MAT EN 2 COUPS



Face à un relanceur positionné près du centre, service extérieur, retour et frappe dans l'espace libre ou à contre-pied.

POINTS CLÉS :

- transfert du poids du corps à la frappe et reprise d'équilibre à l'intérieur du court
- enchaînement service + décalage coup droit selon situation

+ facile : avancer le serveur. Imposer un retour au centre.

+ difficile : supprimer la dette de terrain du relanceur.

SITUATION 2 : LA CONSTRUCTION

Match avec service sur le joueur ou sur le T, retour obligatoire dans une zone centrale délimitée, puis point libre.

POINTS CLÉS :

- transfert du poids du corps à la frappe et reprise d'équilibre à l'intérieur du court

+ facile : avancer le serveur.

+ difficile : retour libre.

SITUATION 3 : SERVICE–VOLÉE

Match en simple ou en double avec service-volée obligatoire sur 1re balle.

+ facile : avancer le serveur.

+ difficile : annoncer la zone au service, 1 balle de service.

POINTS CLÉS :

- transfert du poids du corps à la frappe et équilibre dans l'enchaînement vers le filet

Transfert et reprise d'équilibre