NIVEAU BLANC

LE CAHIER DE L'ENSEIGNANT

OBJECTIF : AVANCER DANS LE TERRAIN POUR FAVORISER LE COUP GAGNANT

SITUATION 1 : BUTS DE PRÈS ET DE LOIN

POINTS CLÉS :

- appuis semi-ouverts
- frappe de balle en avant du corps

Marquer des buts de près et de loin à l'envoi.

+facile : agrandir la zone de but.

+difficile : placer un but à droite, un but à gauche.

Appuis semi-ouverts

SITUATION 2 : DEVANT / DERRIÈRE

Placer une ligne environ aux 2/3 du terrain : en échanges, un joueur alterne une frappe de loin (derrière la ligne) et une frappe de près (devant la ligne).

POINTS CLÉS :

- jouer en coup droit et en revers en différenciant les faces du tamis
- jouer des revers à une et 2 mains

+facile / +difficile : varier la position de la ligne.

+difficile : les 2 joueurs réalisent l'exercice en même temps / obliger les enfants à avancer et à reculer davantage en remplaçant la ligne par un couloir dans lequel les joueurs n'ont pas le droit de frapper.

SITUATION 3 : LE CONDUITE-FRAPPE

Un des 2 joueurs peut conduire la balle jusqu'à mi-terrain, puis frapper pour marquer un but.

POINTS CLÉS :

- faire comprendre l'avantage à frapper de près

+facile : possibilité d'arrêter le ballon avant de le frapper (conduire, bloquer, frapper) / élargir le but.

+difficile : 2 touches de balle maximum avant de frapper au but / réduire le but.

NIVEAU VIOLET

OBJECTIF : PRENDRE L'INFORMATION SUR LA BALLE REÇUE

SITUATION 1 : LE CÔNE

Un joueur qui lance la balle à « bras cassé » (ou « par en-dessous »), l'autre la réceptionne dans un cône.

POINTS CLÉS :

- attitude d'attention (cône en avant)

+ difficile : réception avec les mains (une main, 2 mains) / intégrer des déplacements avant, arrière, à gauche, à droite.

+ facile : autoriser la réception après un rebond.

Attitude d'attention avec cône

SITUATION 2 : LE MUR

Jouer contre un mur, après rebond et de volée.

POINTS CLÉS :

- attitude d'attention
- distinguer les frappes sans rebond et après rebond
- bien suivre la balle des yeux

+ facile : volée de coup droit uniquement.

+ facile / + difficile : rapprocher et éloigner les enfants du mur.

+ difficile : concours du plus grand nombre de frappes de volée.

SITUATION 3 : TOUCHER AVANT LE REBOND

Un joueur engage la balle en visant une zone sur le sol. Son partenaire, positionné derrière cette zone, doit la renvoyer avant qu'elle ne touche le sol.

POINTS CLÉS :

- attitude d'attention
- anticiper la zone de rebond

+ facile : envois à la main / rapprocher les enfants.

+ difficile : reculer l'enfant qui joue la balle de volée / intégrer des déplacements en agrandissant la zone.

Attitude d'attention

NIVEAU VIOLET

OBJECTIF : RENVOYER LA BALLE DE VOLÉE DANS LE TERRAIN OPPOSÉ

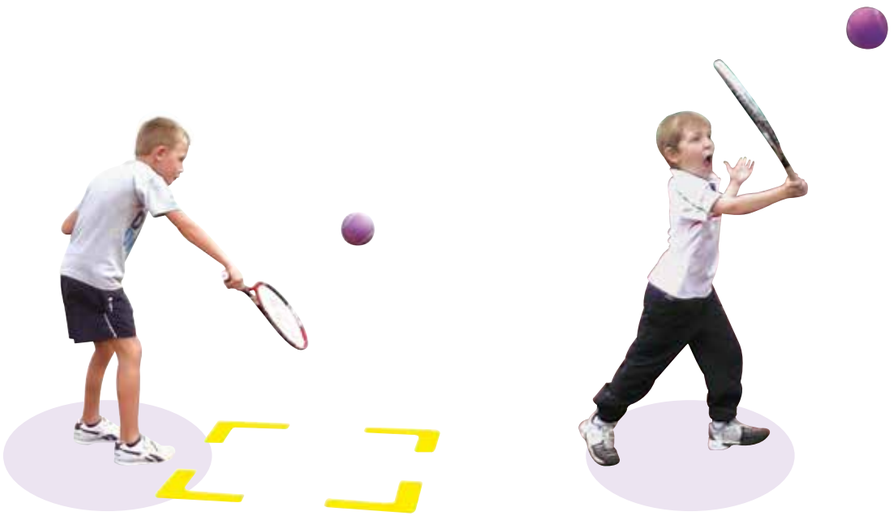
SITUATION 1 : LES PIEDS DANS LE COURT

Échanges avec interdiction de sortir du terrain blanc. Frapper la balle de volée ou après rebond. Le nombre de volées réalisées est comptabilisé.

POINTS CLÉS :

- prise d'information
- attitude d'attention
- déplacement / replacement
- présentation du tamis face à la balle

+facile : seul l'un des joueurs a interdiction de sortir du terrain / réduire la largeur du terrain.



Présentation du tamis face à la balle

SITUATION 2 : VOLÉE CONTRE FOND DE COURT

En situation d'échanges, un joueur placé près du filet doit jouer toutes les balles de volée. Son partenaire joue après rebond.

+facile : réduire la largeur du terrain / le joueur en fond de court ne fait que des engagements sans poursuivre l'échange.

+difficile : record d'échanges / en match.

POINTS CLÉS :

- attitude d'attention
- présentation du tamis face à la balle

SITUATION 3 : LE 1er SMASH

Un joueur engage en lob sur son partenaire, celui-ci renvoie la balle en smash.

+facile / +difficile : moduler la distance entre les joueurs.

+facile : l'enseignant envoie la balle.

POINTS CLÉS :

- montée simultanée des 2 bras
- frapper au-dessus de la tête

Attitude d'attention *Montée simultanée des 2 bras* *Frapper au-dessus de la tête*

NIVEAU ROUGE

OBJECTIF : MONTÉE AU FILET ET VOLÉE : JOUER OÙ L'ADVERSAIRE N'EST PAS

SITUATION 1 : ENGAGEMENT-VOLÉE

En situation d'échange, un joueur engage et monte à la volée. Son partenaire renvoie la balle pour le faire volleyer.

+ facile : le joueur qui engage monte, son partenaire lui envoie une autre balle.

+ facile / + difficile : moduler la position de départ de celui qui engage et monte.

+ difficile : jouer des points.

POINTS CLÉS :

- technique de course vers l'avant
- frapper devant soi

SITUATION 2 : RENVOI-VOLÉE

Un joueur engage dans une zone courte. Son partenaire renvoie et monte à la volée, pour faire des échanges.

POINTS CLÉS :

- attitude d'attention dynamique
- frapper devant soi
- jouer dans l'espace libre

+ facile : n'engager que sur le coup droit, que sur le revers.

+ facile / + difficile : moduler la dimension de la zone courte.

+ difficile : imposer une zone de jeu pour la montée / jouer des points.

SITUATION 3 : LE GARDIEN DE VOLÉE

Placer un but à droite et un à gauche sur le terrain du volleyeur. Le joueur en fond de court essaie de marquer des buts, le volleyeur part de la ligne entre les jalons et défend ses buts.

POINTS CLÉS :

- attitude d'attention dynamique
- différenciation des prises de coup droit et de revers
- frapper devant soi

+ facile : ne placer qu'un seul but, à gauche, à droite ou central.

+ difficile : placer des zones à atteindre pour le volleyeur / le faire partir de plus loin / écarter les buts.

Frapper devant soi

Attitude d'attention dynamique

NIVEAU ROUGE

OBJECTIF : EFFECTUER DES VOLÉES, SMASHER TOUS LES LOBS

SITUATION 1 : VOLÉE / FOND DE COURT

Match dans un seul carré de service avec un joueur à la volée et un joueur en fond de court.

POINTS CLÉS :

volée :
- attitude d'attention dynamique
- différenciation des prises de coup droit et de revers
- frapper devant soi

+facile : autoriser le couloir pour le volleyeur.

+difficile : autoriser le couloir pour le joueur de fond de court / imposer une position de départ éloignée pour le volleyeur / autoriser les lobs.

SITUATION 2 : SMASH-FOND DE COURT

Match dans un seul carré de service. Un joueur engage en lob, son adversaire smashe et le point se poursuit.

POINTS CLÉS :

smash :
- prise semi-fermée de coup droit
- mise de profil avec montée directe des 2 bras (position armée)
- placement équilibré sous la balle

+difficile : imposer une ou plusieurs zones pour le smash / lober plus haut ou plus long.

+facile : l'enseignant engage les lobs et le point se poursuit entre les enfants.

SITUATION 3 : BONUS VOLÉE

Sur petit ou grand terrain rouge, match avec bonus si gain du point par une volée ou un smash.

+facile : possibilité de monter dès l'engagement.

+difficile : interdire la volée et le smash dans une zone centrale.

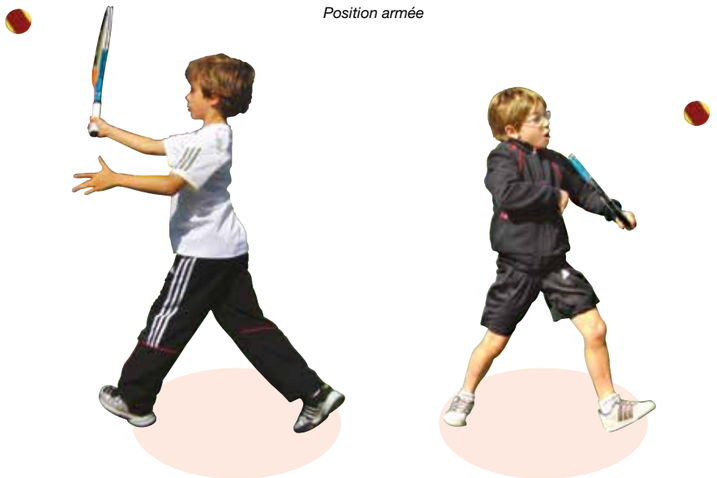
POINTS CLÉS :

volée :
- attitude d'attention dynamique
- différenciation des prises de coup droit et de revers
- frapper devant soi

smash :
- position armée
- placement équilibré sous la balle

Position armée

Prise semi-fermée de coup droit



Frapper devant soi

Attitude d'attention dynamique

NIVEAU ORANGE

OBJECTIF : MONTÉE AU FILET : RECONNAÎTRE LA SITUATION FAVORABLE
VOLÉE ET SMASH : JOUER DANS L'ESPACE LIBRE

SITUATION 1 : L'ANNONCE

Sur un demi-terrain, délimiter 2 zones, une courte et une longue (2 couleurs différentes). L'attaquant annonce le plus tôt possible la zone dans laquelle la balle qu'il reçoit va rebondir. Lorsque la balle est courte, il a l'obligation de monter au filet.

POINTS CLÉS :

montée au filet :
- sur la balle courte, accélérer la course dès la reprise d'appuis.

+ difficile : jouer des points / limiter le nombre de frappes une fois que la balle est tombée dans la zone courte / les 2 joueurs peuvent monter.

SITUATION 2 : LES PIEDS DANS LE COULOIR

Les 2 joueurs font des coups droits dans la diagonale et cherchent à «sortir» leur adversaire dès que l'un d'entre eux a les pieds dans le couloir, son adversaire attaque et monte long de ligne, puis point libre.

POINTS CLÉS :

montée au filet :
- prise de balle tôt

volée :
- allègement à la frappe adverse et reprise d'appuis

+ facile : définir les rôles (attaquant, défenseur).

+ difficile : partir d'une diagonale revers / limiter le nombre de frappes après la montée.

SITUATION 3 : LA VOLÉE GAGNANTE

Deux joueurs sur le demi-terrain. L'un engage une balle courte, l'autre attaque sur ce même demi-terrain et suit à la volée. Dès la 1re volée, le point se déroule sur tout le terrain.

+ facile : engager une balle lente et à mi-hauteur.

+ difficile : engagement plus tendu, ou plus long.

POINTS CLÉS :

montée au filet :
- équilibrer le nombre de montées en coup droit et en revers

volée :
- allègement à la frappe adverse et reprise d'appuis
- acquisition des prises
- préparation courte
- frapper devant soi en avançant

Frapper devant soi en avançant

Prise de volée de coup droit

Prise de volée de revers

Préparation courte

NIVEAU ORANGE

OBJECTIF : MONTÉE AU FILET ET VOLÉE : SE REPLACER POUR COUVRIR L'ENSEMBLE DE SON TERRAIN

SITUATION 1 : RETOUR AU CENTRE

Sur un demi-court de simple, un joueur au filet et un joueur en fond de court qui varie passing-shots et lobs. Obligation pour le volleyeur de venir se replacer dans une zone définie entre chaque frappe.

POINTS CLÉS :

volée :
- frapper devant soi en avançant

smash :
- déplacement de profil
- équilibre à la frappe
- replacement vers le filet

+ facile : alterner passing-shots et lobs de manière régulière.

+ difficile : augmenter la largeur du court / jouer des points.

SITUATION 2 : LOB / SMASH

En double : match avec une équipe en fond de court et une à la volée. Les joueurs en fond de court ne font que lober.

POINTS CLÉS :

smash :
- prise continentale à marteau
- déplacement de profil
- positionnement et utilisation du bras libre
- accélération de la tête de raquette (boucle) et extension du bras

+ difficile : bonus sur des zones de smash délimitées / autoriser l'équipe en fond de court à faire des passing-shots.

SITUATION 3 : 2 CONTRE UN

Sur un terrain de simple, 2 joueurs en fond de court distribuent et déplacent le joueur à la volée (passing-shots et lobs). Le volleyeur essaie de finir le point.

POINTS CLÉS :

volée :
- allègement à la frappe adverse et reprise d'appuis
- replacement adapté à la situation

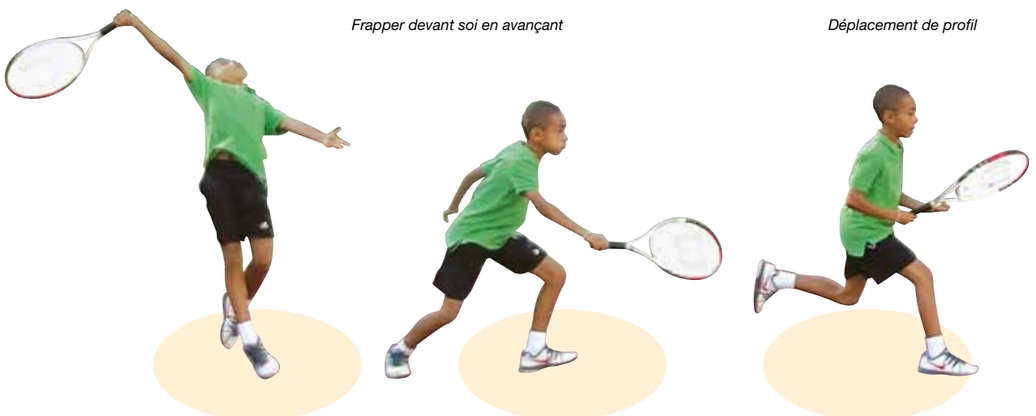
smash :
- déplacement de profil
- replacement vers le filet

+ facile : réduire la vitesse de jeu / réduire le terrain du côté du volleyeur.

+ difficile : compter les points.

Frapper devant soi en avançant

Déplacement de profil



Replacement vers le filet

NIVEAU ORANGE

OBJECTIF : MONTÉE AU FILET : PRENDRE LA BALLE TÔT, CHOISIR LA ZONE DE MONTÉE
DOUBLE : INTERCEPTER ET SMASHER

SITUATION 1 : LES MOMENTS DE PRISE DE BALLE

En situation d'échanges, les 2 joueurs jouent au-dessus d'un fil élastique tendu au-dessus du filet. Si l'un d'eux prend la décision de monter, il doit jouer la balle tôt, celle-ci devant passer sous le fil.

POINTS CLÉS :

- **montée :** prise de balle tôt

+facile : réduire la longueur du terrain / un seul des 2 joueurs monte.

+difficile : jouer les points et limiter le nombre de frappes après la montée pour gagner le point.

Frapper devant soi en avançant

SITUATION 2 : LE TOP MONTÉE

À partir d'un duel de fond de court. Les joueurs doivent annoncer, très tôt après la frappe adverse, leur intention de monter.

+facile : seul un des 2 joueurs peut monter.

+difficile : annoncer la zone de montée / compter les points.

POINTS CLÉS :

montée :
- prise de balle tôt
- accélérer dès la reprise d'appuis

volée :
- frapper devant soi en avançant
- replacement adapté à la situation

SITUATION 3 : VOLÉE / VOLÉE

Match entre 4 joueurs à la volée sur le terrain de simple. L'entraîneur engage la 1re balle sans faire un lob, puis jeu libre (volée et smash).

POINTS CLÉS :

volée :
- allègement à la frappe adverse et reprise d'appuis
- replacement adapté à la situation

smash :
- déplacement de profil
- replacement vers le filet

+facile / +difficile : moduler les envois de l'entraîneur (plus fort, plus haut, plus bas, plus loin).

Déplacement de profil

Boucle et extension du bras

Prise continentale à marteau

Utilisation du bras libre

NIVEAU VERT

OBJECTIF : MONTÉE AU FILET : CHOISIR LA ZONE DE MONTÉE, PRENDRE LA BALLE TÔT ET/OU ACCÉLÉRER, SE REPLACER POUR COUVRIR L'ENSEMBLE DE SON TERRAIN
VOLÉE : RECONNAÎTRE LA SITUATION (FAVORABLE/DÉFAVORABLE)

SITUATION 1 : LE 3 FRAPPES MAX

Match : un joueur engage vers l'un ou l'autre des couloirs. Il monte obligatoirement sur la balle suivante (dans l'espace libre ou à contre-pied). Il a aussi la possibilité de monter à contretemps.

POINTS CLÉS :

volée :
- frappe en avançant
- reprise d'appuis permettant d'aller dans toutes les directions
- apprentissage de la volée liftée en coup droit

+facile / +difficile : moduler lles engagements.

SITUATION 2 : LA 1re VOLÉE

Match : le défenseur engage sur un joueur se trouvant entre la ligne de service et la ligne de fond. L'engagement doit retomber aux alentours de la ligne de service. L'attaquant doit jouer cette balle de volée et continuer à avancer. Le point se joue jusqu'à son terme.

POINTS CLÉS :

volée :
- reprise d'appuis permettant d'aller dans toutes les directions
- ajustement des prises en fonction de la hauteur de frappe
- couper les trajectoires

+facile : imposer la zone d'engagement.
+difficile : faire face à 2 défenseurs.
+facile / +difficile : moduler les envois.

SITUATION 3 : LE CONTRETEMPS

Match : les 2 joueurs jouent au-delà de la ligne de service. L'un d'entre eux décide de monter lorsqu'il voit l'adversaire en difficulté.

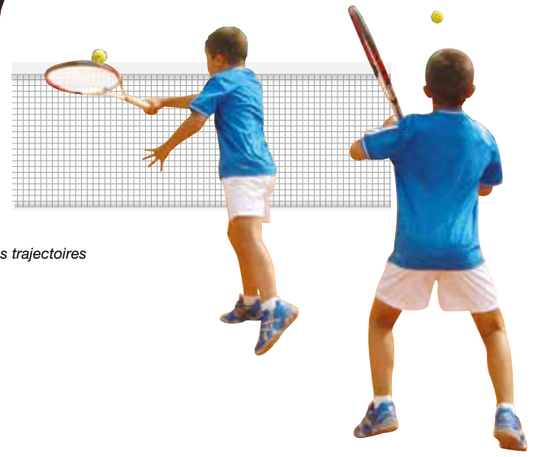
POINTS CLÉS :

montée :
- perception de la situation (+ ou – favorable)
- vitesse de la course vers le filet

volée :
- apprentissage de la volée liftée

+facile : l'entraîneur aide l'attaquant dans ses choix / la décision de monter peut être prise après la frappe adverse.
+difficile : imposer à l'attaquant de monter avant la xe frappe.

Volée liftée en coup droit



Couper les trajectoires

NIVEAU VERT

OBJECTIF : VOLÉE : SE REPLACER POUR COUVRIR L'ENSEMBLE DE SON TERRAIN
CHOISIR LES ZONES DE VOLÉE EN FONCTION DE LA SITUATION (LOIN DU FILET, PRÈS DU FILET)
INTERCEPTER EN DOUBLE

SITUATION 1 : LE MATCH VOLÉE / FOND DE COURT

Match volée contre fond de court sur une moitié de terrain de double. Le joueur au fond du court engage, puis point libre.

+facile : interdire le lob.

POINTS CLÉS :

volée :
- ajustement des prises en fonction du coup à jouer
- frapper en avançant
- apprentissage de la volée liftée en coup droit

smash :
- déplacement rapide, de profil, avec des pas adaptés au lob
- pronation de l'avant-bras
- flexion du poignet
- frappe en extension complète
- contrôle de l'équilibre
- replacement rapide vers le filet

SITUATION 2 : LE MUR

Match de double : service-volée imposé. L'équipe au retour commence le point avec les 2 joueurs au fond du court.

+facile / +difficile : moduler le nombre de balles de service (1 à 3).

+difficile : limiter le nombre de frappes des volleyeurs pour gagner le point.

POINTS CLÉS :

volée :
- replacements latéraux et en profondeur
- reprise d'appuis permettant d'aller dans toutes les directions
- frappe en avançant

smash :
- pronation de l'avant-bras
- flexion du poignet
- frappe en extension complète
- communication entre les joueurs

Volée liftée en coup droit

SITUATION 3 : L'INTERCEPTION VAUT DOUBLE

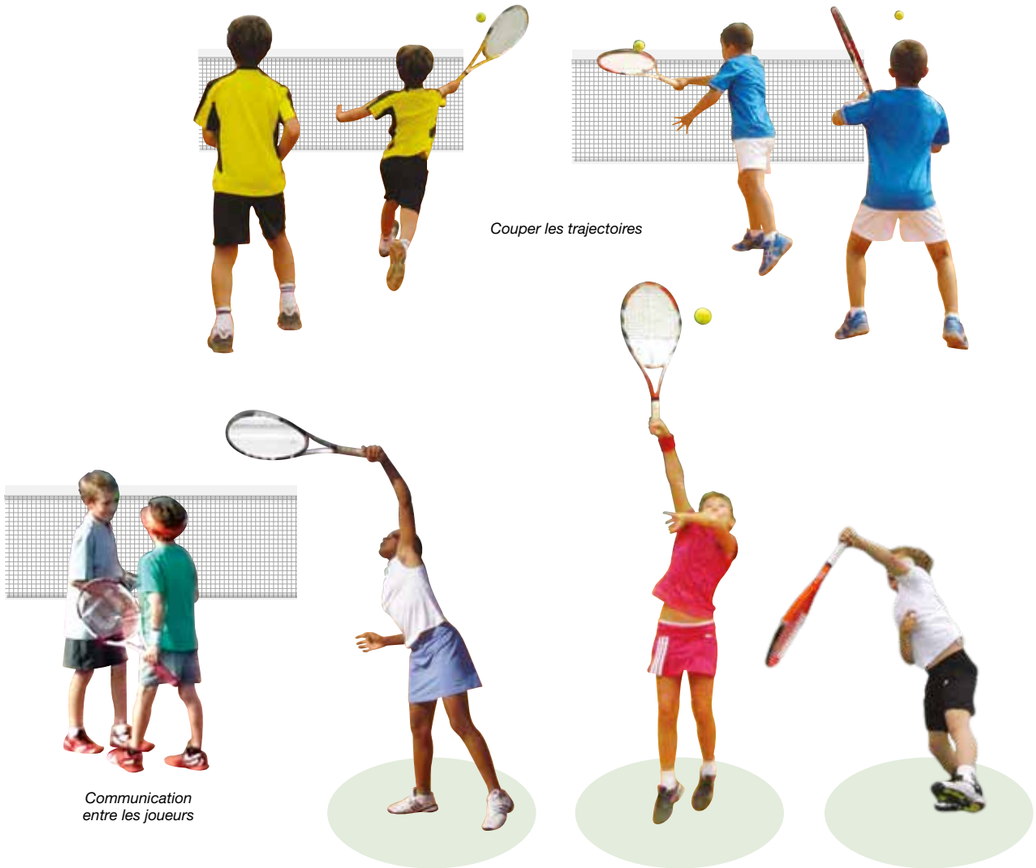
Match de double avec bonus de points pour l'interception gagnante (du partenaire du serveur et/ou du partenaire du relanceur).

POINTS CLÉS :

volée :
- communication entre les joueurs
- perception/anticipation
- couper les trajectoires
- frapper en avançant

+facile : imposer une zone de retour.

+difficile : limiter le nombre de frappes pour gagner le point après l'interception.



Couper les trajectoires

Communication entre les joueurs

Pronation de l'avant-bras

Frappe en extension

Flexion du poignet