

PROJET D'ACTION

COPILOTAGE MINISTÈRE DES SPORTS, DE LA JEUNESSE ET DE LA VIE ASSOCIATIVE ET MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE

AIDE MÉTHODOLOGIQUE



FFvolley

FFVOLLEY : LE SPORT SCOLAIRE COMME TREMPLIN POUR LA PASSION DU VOLLEY

Le Volley-Ball a toujours eu, et a toujours, une place prépondérante à l'école que ce soit dans le primaire, secondaire et universitaire. Il est donc tout naturel de s'inscrire dans le programme 2HSC, initié par le ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative et le ministère de l'Éducation nationale.

En effet, ce dispositif, visant à renforcer l'activité physique hebdomadaire des élèves, s'inscrit dans une démarche de santé publique, de lutte contre la sédentarité et de développement global de l'enfant. La Fédération Française de Volley, résolument engagée dans cette dynamique, saisit cette opportunité pour faire rayonner les différentes pratiques développées en son sein.

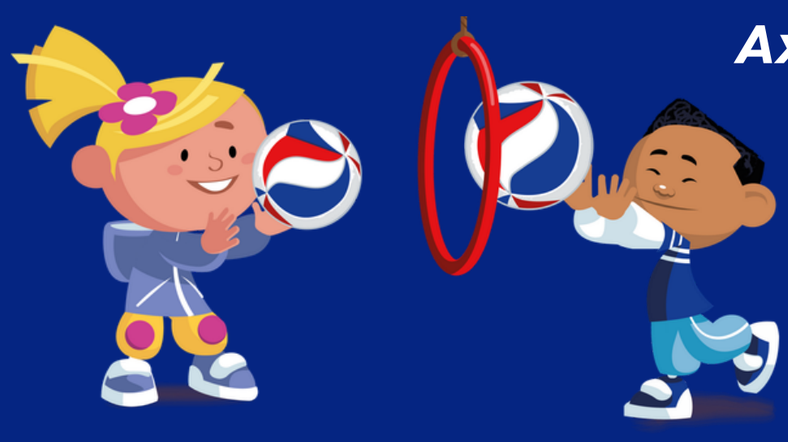
Le Volley Assis, le Fit Volley, le Soft Volley, le Beach-Volley seront autant de sources d'entrée dans l'activité afin que les objectifs ludo-sportifs soient atteints et que les élèves éloignés de la pratique sportive "classique" trouvent leur intérêt et du plaisir à pratiquer.

Cette implication s'inscrit dans une vision éducative à long terme. En initiant les plus jeunes à la pratique des volleys, nous semons les graines d'une future génération de pratiquants, mais aussi de citoyens actifs, respectueux des règles, solidaires et acteurs de leur santé

La FFvolley se félicite de cette collaboration étroite avec l'Éducation Nationale et les acteurs du sport scolaire pour que chaque enfant ait accès à une activité physique de qualité, encadrée par des professionnels passionnés.

LE VOLLEY POUR TOUS, DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE.

Axelle Guiguet (Directrice Technique Nationale de la FFvolley)



FFvolley

VALEURS DU VOLLEY ET ÉDUCATION



Outre l’accessibilité de ses disciplines, le volley véhicule des valeurs chères à l’éducation de nos adolescents :

PARTAGE - SOLIDARITÉ - MIXITÉ - ENGAGEMENT - INCLUSION

L’activité doit permettre de valoriser l’adolescent, en mettant en œuvre des modalités favorisant l’autonomie, la prise de responsabilité, l’estime de soi et la confiance en soi (coopération, non concurrence), avec une attention particulière pour les savoir-être (habiletés réflexives, sociales, émotionnelles). L’objectif est de rendre l’adolescent acteur de sa pratique sportive.

Il est essentiel de présenter l’activité physique comme une source de plaisir et de bien-être plutôt qu’une obligation, un besoin voire une sanction.
Cette activité physique doit également servir de support pour une éducation à la santé, à une meilleure hygiène de vie et aux compétences psycho-sociales (OMS, 1993).

FFvolley

UNE OFFRE DE PRATIQUE LUDIQUE, INNOVANTE ET ADAPTÉE

NOTRE DEVISE :
« LE VOLLEY POUR TOUS, À CHACUN SON VOLLEY »



À travers le déploiement de ses nouvelles pratiques, la FFvolley se dote d'outils visant à sensibiliser les personnes inactives, sédentaires et éloignées de la pratique sportive.

Ces pratiques viennent répondre à des besoins sociaux nouveaux, mal satisfaits dans les conditions actuelles du secteur sportif : une pratique sportive alternative, non compétitive et sans contraintes, avec un accent mis sur l'aspect « fun », le bien-être et la convivialité.

L'encadrant sportif s'attachera à adapter l'activité et le niveau de sollicitation énergétique au public accueilli, en prenant en compte la singularité de ces jeunes.

Si tous les handicaps ne nécessitent pas des aménagements spécifiques, une attention particulière doit être portée sur l'accessibilité des locaux, la disponibilité de petits équipements sportifs adaptés et les modalités de transport adéquates.



FFvolley

CONSTRUCTION DE L'INTERVENTION

Le cycle d'intervention doit être conçu comme un parcours de retour aux APS (avec si besoin une possible étape de non-mixité en début de cycle, en termes de genre ou de niveau de pratique).

Il conviendra de proposer des contenus variés pour accueillir et fidéliser les jeunes dans une pratique individuelle et collective.

L'innovation pédagogique et la créativité des éducateurs sportifs dans la conception des séances doivent être encouragées.

Tout au long du cycle d'intervention, nous garderons comme fil rouge l'amélioration de la condition physique des pratiquants : agilité, équilibre, motricité, souplesse, force, coordination, endurance.

Côté sécurisation des pratiques, nous nous assurerons que la formation de l'éducateur sportif est en adéquation avec le niveau de sévérité des pathologies afin d'éviter qu'il ne se trouve en difficulté et pour ne pas mettre les adolescents en échec.

MODULES ET THÈMES

Notre proposition comporte 4 modules thématiques de 5 à 8 séances chacun.

Chaque séance comprendra un temps d'accueil permettant de présenter le contenu et les participants.
Un échauffement articulaire, cardio-respiratoire et musculaire sera mis en œuvre avant le corps de séance.
Pour terminer, l'éducateur proposera un retour au calme et un temps de débriefing (afin de discuter du ressenti des participants, des difficultés rencontrées, du moment préféré de la séance ou du plaisir pris et afin de valoriser les réussites et progrès individuels).

Une vigilance particulière sera accordée aux pauses pour l'hydratation. Notre objectif sera d'obtenir une participation active de chaque jeune.

Dans l'optique d'accompagner les encadrants dans la construction de leur cycle d'intervention, nous proposons dans ce qui suit une séance d'une durée d'1h et une autre d'une durée de 2h pour chacun des modules thématiques.

FFvolley

FIT VOLLEY

Le Fit Volley associe une première partie de séance de type fitness et une deuxième partie sous forme de jeu avec ballons. Cette activité peut s'adapter à tous les niveaux de pratique.
Elle met l'accent sur la préparation physique générale, en associant réentraînement à l'effort et renforcement musculaire.
Elle se caractérise par une dépense énergétique modérée à élevée, sans jamais oublier le plaisir de jouer et la convivialité du sport collectif.

Concernant le matériel nécessaire, il s'agit essentiellement de matériel pédagogique (plots, cerceaux, etc.), de matériel de renforcement musculaire (élastiques, haltères, etc.) et de ballons (classiques, Soft ou autres).



FFvolley

SÉANCE TYPE DE FIT VOLLEY DURÉE 1H

***Accueil des élèves* → 10’**

***Mobilisation articulaire, en se déplaçant sur un espace délimité* → 5’**

***Parcours moteur autour du terrain de volley* → 10’**

Avec déplacements variés, gestuelles volley, exercices de renforcement musculaire et motricité :

- **Montées sur pointes de pieds (x6)**
- **Passe haute sur balle envoyée par joueur précédent**
- **Recul fond de terrain + fentes arrière (x6)**
- **Manchette sur balle envoyée par joueur précédent**
- **Recul fond de terrain + pompes contre mur ou au sol (x6)**
- **Passage motricité avec cerceaux / plinth / gros tapis sur le bord du terrain**
- **Déplacement latéral en position de gainage planche**
- **Pas chassés en zig-zag entre plots**
- **Pas chassés + contres au filet**
- **Montées de genoux**
- **Burpees décomposés (x6)**
- **Marche rapide ou course**

***Tabata* → 10’**

Alternance de 20 secondes de répétitions d’un exercice avec 10 secondes de repos.

PREMIÈRE SÉQUENCE DE 4’

- **Fentes sur le côté en poussant la main opposée vers le haut**
- **Montées de genoux avec rotation du buste**
- **Marche de l’ours**
- **Fentes arrière**
- **Jumping jack (sans sauter, un pied puis l’autre)**
- **Squats sumo avec mains au ciel**
- **Passage de haies/mobilité des hanches**
- **Fentes latérales avec mains au cœur**

DEUXIÈME SESSION DE 4’

- **Cercles de bras**
- **Toucher pointe de pied opposé en fente latérale**
- **Pas arrière avec contre**
- **Squats avec boxing**
- **Moutain climber**
- **Fentes sur le côté en boxant avec la main opposée**
- **Talons-fesses mains aux hanches**
- **Boxing shadow**

FFvolley

SÉANCE TYPE DE FITVOLLEY DURÉE 1H

***Gagne-terrain en 2x2 ou 3x3 sur terrain réduit* → 15’**

Répartir 3 à 4 équipes par terrain : une en réception sur le demi-terrain à conquérir, une au service et une à deux autres en attente.

L’équipe qui remporte le point va en réception, l’autre sort et se positionne en attente.

La première équipe qui atteint le score déterminé remporte le match (10 à 15 points).

***Retour au calme et débriefing* → 10’**



FFvolley

SÉANCE TYPE DE FITVOLLEY DURÉE 2H

***Accueil des élèves* → 15’**

***Mobilisation articulaire, en cercle avec ballon de parole* → 5’**

***Low Impact Aerobic (LIA)* → 10’**

Sur une musique rythmée (environ 130 bpm), proposer un enchaînement d’exercices de step et de mouvements de danse chorégraphiés.

<u>Exemples de pas :</u>

- **Marche sur place avec cercles de bras**
- **Basic step / V step**
- **Step touch / Double step touch**
- **Grape-vine Mambo**
- **Jazz square**

***Circuit-training* → 25’**

Organiser un circuit composé de 5 à 10 ateliers de renforcement musculaire, à réaliser en binôme, avec une alternance des groupes musculaires sollicités. Adapter la charge de travail au niveau de condition physique des pratiquants (par exemple, deux tours complets avec, à chaque exercice, 30 secondes de travail et 15 secondes de repos).

- **Tractions avec TRX ou tirages avec élastique**
- **Proprioception sur coussins d’équilibre avec échange de ballon**
- **Pompes sur genoux en face à face avec tape dans main opposée**
- **Pont fessier ou gainage inversé sur swiss ball**
- **Coordination motrice sur échelle et cerceaux**
- **Gainage planche côte à côte avec échange de medecine-ball qui passe sous chacune des mains**
- **Debout/assis sur une chaise**
- **Renforcement haut du corps avec medecine-ball de 2kg contre la poitrine**
- **Jumping Jack sans saut**
- **Dorsolombaires allongé sur le ventre avec élévation bras et jambe opposés**

FFvolley

SÉANCE TYPE DE FITVOLLEY DURÉE 2H

Jeu collectif « la balle et le prisonnier » → **20'**

Former des équipes de minimum 4 joueurs chacune.
Disposer un tapis de sol sur chaque terrain avec un « prisonnier » debout sur ce tapis.
Chaque équipe désigne un joueur qui débute en position de réception, du même côté que le prisonnier.

L'un après l'autre, à une distance minimale de 3m du filet, chaque joueur effectue un service sur le réceptionneur.
Si celui-ci parvient à envoyer le ballon vers son coéquipier et qu'il l'attrape sans prendre appui en dehors de son tapis, il le libère et un point est accordé à son équipe.
Le serveur prend la place du réceptionneur et le réceptionneur prend alors la place du prisonnier.

L'équipe qui réussit à marquer le plus de points pendant le temps imparti gagne la manche.

Tournoi sous forme de montante/descendante en 2x2 ou 3x3 selon l'espace disponible, match au temps 3-4' → **30'**

Retour au calme et débriefing → **15'**



FFvolley

SOFT VOLLEY

Originaire du Japon, le Soft Volley est une activité dérivée du Volley-Ball accessible à un large public.

Il se joue en équipe de 4 joueurs sur un terrain plus petit (6,10 x 13,40m, soit un terrain de badminton double), avec un filet plus bas (2,00m) et un gros ballon léger et souple (78cm de circonférence).

Les règles sont similaires à celles du Volley-Ball mais elles sont simplifiées (cf. règlement Soft Volley).

Ces adaptations permettent de :

- **Limiter l'appréhension du contact avec la balle;**
- **Faciliter la manipulation et la lecture des trajectoires**
- **Favoriser les déplacements tout en limitant les sauts.**

Le Soft Volley est une pratique ludique, mettant l'accent sur la convivialité et particulièrement adaptée aux personnes non sportives, débutantes ou en reprise d'une activité physique. Elle est souvent mixte et intergénérationnelle.



FFvolley

SÉANCE TYPE DE SOFT VOLLEY DURÉE 1H

***Accueil des élèves* → 10'**

***Mobilisation articulaire du bas du corps vers le haut du corps* → 5'**
***Jeu du chat ballon* → 10'**

Règles similaires à celles du jeu du chat mais en lançant le ballon de Soft Volley au lieu de se toucher.
Déplacements autorisés avec ou sans ballon. Interdiction de viser la tête !

Évolutions :

- **Utiliser plusieurs ballons pour travailler la prise d'informations.**
- **Ajouter la règle « appeler sa proie » pour apprendre à retenir les prénoms.**
- **Ajouter la règle « ballon gobé = pas touché → pour introduire la notion de duel.**

***Jeu de service* → 5'**

Les joueurs sont face à face de part et d'autre du filet, derrière la ligne de fond (environ 6m).
Disposer 2 à 3 cerceaux dans chaque camp.
Service cuillère, tennis ou autre : la technique n'est pas importante, le but est d'atteindre sa cible !
Compter le nombre de ballons dans un cerceau ou en le touchant, éventuellement à l'aide de coupelles.

L'objectif est de valoriser les réussites. Féliciter le(s) meilleur(s) serveur(s) !
Suivant le nombre d'élèves, deux joueurs l'un derrière l'autre, servent en alternance.

FFvolley

SÉANCE TYPE DE SOFT VOLLEY DURÉE 1H

***Coopération 1 vs 1* → 10'**

Deux joueurs par demi-terrain sont face à face de part et d'autre du filet.
Un joueur sur le terrain, un autre en attente à l'extérieur.
Réaliser un maximum d'échanges en renvoi direct.
Le joueur qui vient de jouer sort du terrain, celui qui est en attente rentre.
Compter le nombre de passages de ballon au-dessus du filet, sans rupture.

L'objectif est de générer du mouvement et de la coopération.

***Coopération 2 vs 2* → 10'**

Les deux joueurs sont maintenant ensemble sur le terrain et doivent effectuer au moins une passe, et au maximum deux, avant de renvoyer le ballon chez l'adversaire.
Valoriser le terrain qui a réalisé le plus de passages sans rupture.
Inciter à améliorer son propre score.

***Retour au calme et débriefing* → 10'**



SÉANCE TYPE DE SOFT VOLLEY DURÉE 2H

***Accueil des élèves* → 15'**

***Mobilisation articulaire du haut du corps vers le bas du corps* → 5'**
***Échauffement miroir* → 10'**

L'encadrant fait face au groupe.
Sur fond musical, combinaison de mobilisations articulaires (flexion- extension, rotation), de déplacements variés (pas chassés, montées de genoux, en arrière, talons-fesses, etc.) et de gestuelles volley (manchette, contre, plongeon, etc.)
Augmentation progressive du rythme
Possibilité d'ajouter des mouvements et pas variés pouvant s'inspirer du Low Impact Aerobic, du step, du cardio-boxing ou de la zumba.

<u>Sécurité :</u> Porter attention au positionnement de départ, en prenant garde à ce qu'il y ait suffisamment d'espace entre les pratiquants et qu'ils soient à distance des murs, poteaux et autres éléments de l'environnement.

***Jeu du morpion au service* → 20'**

Diviser un camp en 9 zones d'environ 2x2m.
Deux équipes s'affrontent sur un même terrain, en servant chacune leur tour, technique de service libre.
Chaque équipe disposant de coupelles de couleurs différentes, le but est de servir dans une zone précise.
Lorsqu'une zone est touchée, le joueur qui a réussi y dépose une coupelle de sa couleur.
Après chaque service, le joueur va chercher son ballon.
Le but est d'aligner 3 coupelles de la même couleur, horizontalement, verticalement ou en diagonale.

Faire plusieurs manches.
Évolution possible, si un joueur touche une zone où se trouve la coupelle d'un adversaire, il la remplace par la sienne.

FFvolley

SÉANCE TYPE DE SOFT VOLLEY DURÉE 2H

Duel de réception → 20'

Deux équipes de 4 joueurs se trouvent face à face, une en position de service, l'autre en position de réception.
Un tapis de sol est positionné de chaque côté du filet, à environ 50cm de celui-ci, équidistant des deux lignes de côté.
Pour l'équipe en réception, le passeur se trouve sur ce tapis.
La première équipe sert.
Le but pour l'équipe en réception est d'envoyer le ballon sur le passeur pour qu'il le bloque au-dessus de sa tête, sans qu'il ne sorte du tapis.
Elle marque alors 1 point et effectue une rotation.
À chaque service, le rôle des équipes est inversé.
Si aucun point n'est marqué au bout de 3 réceptions, une rotation est tout de même effectuée.
La première équipe atteignant 10 ou 15 points gagne la manche (choisir le contrat en fonction du niveau de réussite).
Effectuer plusieurs manches.

Opposition 1 vs 1 → 15'

Avec les règles du Soft Volley, sur terrain réduit (diviser la zone des 3m en 4 terrains), chaque joueur a la possibilité de faire 3 touches avant de renvoyer le ballon dans le terrain adverse.
Le premier joueur qui marque 3 points remporte le match. Fonctionnement en montante/descendante.

Opposition 4 vs 4 → 20'

Avec les règles du Soft Volley, suivant le nombre d'équipes et de terrains disponibles, opposition classique ou formule Bingo : dès qu'une équipe a gagné son opposition, elle crie « Bingo », remporte un point et sort se mettre en attente.
Elle est remplacée par la première équipe en attente.
La première équipe qui atteint le score déterminé remporte le match (10 à 15 points).

Retour au calme et débriefing → 15'

FFvolley

VOLLEY ASSIS

Le Volley Assis est une discipline paralympique, qui se joue en équipe de 6 joueurs sur un terrain plus petit (6 x 10m) et avec un filet plus bas qu'au Volley-Ball (1,05m pour les féminines et 1,15m pour les masculins).
Assis à même le sol, les joueurs se déplacent en glissant en s'aidant de leurs jambes et/ou leurs bras.

Ainsi, le Volley Assis vient enrichir l'apprentissage moteur de l'adolescent. Cette discipline particulière est un excellent support permettant l'inclusion des élèves non valides.

PRÉCAUTIONS :

Choisir un lieu/gymnase avec un sol lisse, non abrasif et propre.
Faire attention qu'il n'y ait pas d'objets, de matériels pouvant être dangereux/contendants au niveau de la tête.
Pour plus de confort, choisir un espace de pratique réduit (petit gymnase ou aire de jeu avec des séparateurs) pour ramasser les ballons plus facilement.

MATÉRIEL :

Possibilité d'utiliser des poteaux de Volley-Ball en descendant les crémaillères ou en utilisant des tendeurs.
Les débutants peuvent utiliser tous types de ballons (catégories jeunes, Soft Volley ou encore ballons de plage).

POUR ALLER PLUS LOIN :

Pour du jeu 6x6, terrain de 6x10m et ligne aux 2m pour délimiter l'espace de jeu avant et arrière.
Filet spécifique Volley Assis de 80cm de hauteur (possibilité d'utiliser un filet de Volley-Ball en supprimant les deux derniers carreaux du filet, soit 20cm, avec du gros scotch par exemple).
Antennes spécifiques Volley Assis.
Ballons classiques (de marque Molten au niveau international).

ARBITRAGE SPÉCIFIQUE AU VOLLEY ASSIS :

Toujours avoir une partie du corps entre les fesses et les épaules en contact avec le sol au moment de toucher le ballon → Geste d'arbitrage spécifique du « soulevé » (image de la bouche du crocodile qui s'ouvre avec les bras tendus).

POINT PÉDAGOGIQUE IMPORTANT AU VOLLEY ASSIS :

Avoir toujours les mains au sol en attente du ballon (paumes des mains ou phalanges en fonction de la préférence du joueur) car on va devoir pousser sur les mains pour se déplacer, avant de jouer le ballon.

FFvolley

SÉANCE TYPE DE VOLLEY ASSIS DURÉE 1H

Accueil des participants et explications des principales règles → 10'

Mobilisation articulaire et déplacements au sol → 5'

En suivant les directives du meneur, déplacements à droite, à gauche, devant, derrière, en diagonale.
Même consigne par deux, en miroir, un meneur et un suiveur.

Jeu du contrôle de balle → 5'

Avec un ballon par personne, auto-passe (à soi-même), obligation de toucher le sol avec les mains entre chaque passe.

<u>Évolution :</u> alternance passe et manchette.

Contacts de balle → 5'

2 par 2, 1 de chaque côté du filet (à 50cm du filet), faire le maximum de passes au-dessus du filet.

Évolution : en 3 touches de balle obligatoires avant renvoi de l'autre côté du filet.

Jeu en continuité → 5'

Avec 3 joueurs de chaque côté du filet, le ballon doit passer le maximum de fois au-dessus du filet.

<u>Évolution :</u> en 3 touches de balle obligatoires avant renvoi de l'autre côté du filet.



FFvolley

SÉANCE TYPE DE VOLLEY ASSIS DURÉE 1H

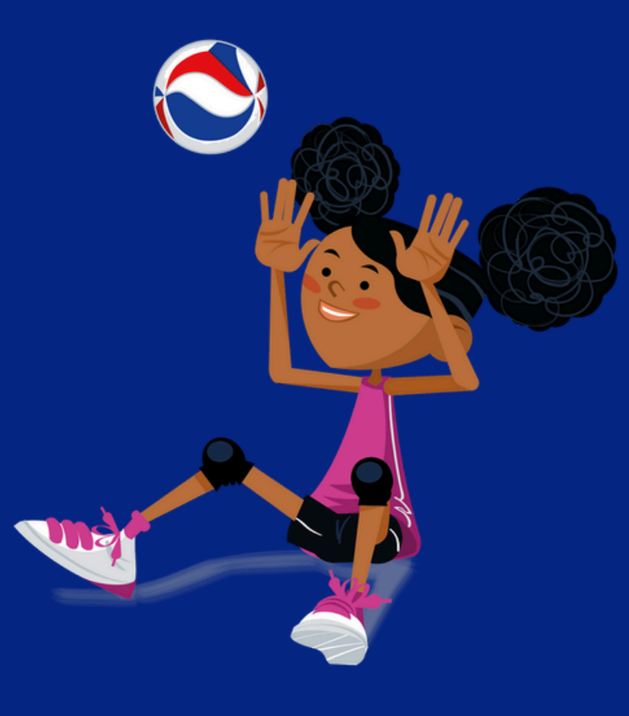
Le Smash → **10’ - (Cf. Éduc’Volley p.53)**

L’encadrant ou un élève debout se place d’un côté du filet. Placer 2 élèves en fond de terrain qui récupèrent les ballons.
De l’autre côté, un groupe d’élèves se place les uns derrière les autres avec un ballon, à 1m du filet.
Au signal, le 1er élève de la file lance son ballon en passe haute à la personne debout de l’autre côté du filet qui l’attrape et lui présente au-dessus du filet afin que le ballon soit smashé.
Le 1er élève se déplace, en « glissant » pour venir frapper la balle en smashant.
Le second peut alors commencer.
Celui qui a frappé devient récupérateur et celui qui a récupéré le ballon va se placer en bout de file à son tour.

Opposition 3x3 → **10’**

Avec engagement différencié en fonction du niveau (possible rebond au sol dans son camp), lancer 10 doigts/service bas ou haut.

Retour au calme et débriefing → **10’**



FFvolley

SÉANCE TYPE DE VOLLEY ASSIS DURÉE 2H

Accueil des participants et explications des principales règles → **10'**

Mobilisation articulaire et rugby assis → **15' - (Cf. Éduc'Volley p.51)**

Sur un terrain sans filet, chaque équipe doit se faire des passes afin de faire progresser le ballon vers l'en-but adverse, matérialisé par deux plots sur la ligne de fond de terrain.
Pour valider le point, le ballon doit être réceptionné par un joueur placé dans l'en-but.
L'élève doit avoir une partie du corps comprise entre les fesses et les épaules en contact avec le sol pour toute action de jeu sur le ballon.

Relais-jongles → **10'**

Relais en jonglant avec un ballon souple de type baudruche/plage.
Faire le maximum de contact en passes hautes ou manchettes en laissant un rebond au sol entre ses appuis entre chaque contact.

Passe-et-va → **10'**

Par groupe de 4, 2 joueurs de chaque côté du filet.
Passe à l'autre groupe, et juste après ma passe je change avec mon binôme, contrôle de balle de l'autre groupe (possibilité en « balle brûlante » = attrapé- jeté au-dessus de la tête) puis renvoi de la balle à l'autre groupe et changement de place avec mon binôme.

Jeu du morpion → **10' - (Cf. Éduc'Volley p.56)**

Deux équipes s'affrontent. Elles doivent remplir, chacune à leur tour, une case de la grille avec le symbole qui leur est attribué : O ou X.
Les gagnants sont ceux qui arrivent à aligner trois symboles identiques, horizontalement, verticalement ou en diagonale.
Le jeu doit se faire par équipe de trois (un lanceur, un tacticien et un arbitre). Le lanceur effectue le lancer préconisé par le tacticien, l'arbitre valide le lancer en collaboration avec l'arbitre d'une autre équipe.
Une manche se termine quand toutes les cases sont remplies.
La partie se termine lorsque les trois participants ont rempli les trois rôles (en 3 manches).
Un lanceur ne relance pas s'il ne touche pas de zone.

FFvolley

SÉANCE TYPE DE VOLLEY ASSIS DURÉE 2H

Jeu du service → 15’

Services libres « tennis » 2 par 2, en face à face de chaque côté du filet, sur la ligne des 2 m.
Frappe de service (main dure, poignet verrouillé) en direction de son partenaire.

- Évolution : contrôle de balle au-dessus de la tête en passe ou en manchette.

- Évolution : puis renvoi en passe sur mon partenaire (10 services et on change de serveur).

Jeu du rallye → 10’ - (Cf. Éduc’Volley p.57)

Deux joueurs se font face.
Le ballon ne doit pas tomber et faire le maximum de passage au-dessus du filet.
Il est possible d’effectuer deux touches consécutives avant de renvoyer le ballon à son partenaire.
À chaque passage de ballon au-dessus du filet, le nombre est annoncé à haute voix par les joueurs.

Enchaînement relance-attaque → 10’

Avec un passeur fixe (qui change régulièrement) et un attaquant à 1m du filet en relance.
Sur envoi depuis l’autre côté du filet par un partenaire (sous forme de passe), l’attaquant enchaîne une relance puis une attaque.

Match 4x4 → 10’

Avec service et jeu en rupture possible.

Retour au calme et débriefing → 15’

FFvolley

BEACH-VOLLEY ET VOLLEY-BALL

Le Beach-Volley est un sport collectif opposant deux équipes de deux joueurs sur un terrain de sable.
Apparu dans les années 1920 en Californie, il devient discipline olympique à Atlanta en 1996.
Un match est joué en 2 sets gagnants de 21 points (tie-break de 15 points), sur un terrain mesurant 8 x 16m. le ballon a une circonférence légèrement supérieure, mais sa pression est moindre.
En tant que sport collectif sans contact, c'est une discipline idéale pour promouvoir les valeurs éducatives telles que le partage et le respect (de son coéquipier et de l'adversaire).

Le Volley-Ball est une discipline olympique depuis 1964, opposant deux équipes de 6 joueurs qui doivent faire un maximum de trois touches de balle avant d'essayer de faire tomber la balle dans le camp adverse, sur un terrain séparé par un filet dont la hauteur varie en fonction des caractéristiques des pratiquants (âge, genre). Jeu de mouvement constant (aucun rebond permis, rotation des joueurs), le volley-ball est devenu un véritable sport de stratégie. Sa pratique chez les plus jeunes peut parfois paraître complexe.

Aussi la FFvolley a produit des outils qui permettent aux non spécialistes de l'activité de pouvoir animer un cycle volley sans difficulté (cf. Manuel pédagogique Smashy, Éduc Volley et Planète Volley).



FFvolley

SÉANCE TYPE DE BEACH-VOLLEY DURÉE 1H

***Accueil des élèves* → 10’**
***Mobilisation articulaire en se déplaçant dans le sable* → 5’**

***Jeu des balles brûlantes* → 10’**

Deux équipes placées de part et d’autre du filet avec le même nombre de ballons de chaque côté.
Au coup de sifflet, chaque équipe lance en passes hautes les ballons vers l’autre équipe par-dessus le filet.
L’équipe gagnante est celle qui a le moins de ballons de son côté au deuxième coup de sifflet.

Jeu collectif « la chasse aux cerceaux » → 10’

Deux équipes placées de part et d’autre du filet avec minimum 3 joueurs chacune.
Disposer en face de chaque équipe un même nombre de cerceaux au sol. L’un après l’autre, à une distance minimale de 3m du filet, chaque joueur effectue un service en visant un cerceau.
S’il parvient à envoyer le ballon sur un cerceau ou en son centre, il passe sous le filet pour le prendre et venir le déposer à côté des cerceaux de l’équipe adverse.
L’équipe qui réussit à viser tous ses cerceaux gagne la manche.
À défaut, ce sera celle qui aura le moins de cerceaux face à elle à la fin du temps imparti.

Gagne-terrain en 2x2 ou 3x3 sur terrain réduit → 15’

Répartir 3 à 4 équipes par terrain : une en réception sur le demi-terrain à conquérir, une au service et une à deux autres en attente.
L’équipe qui remporte le point va en réception, l’autre sort et se positionne en attente.
La première équipe qui atteint le score déterminé remporte le match (10 à 15 points).

Retour au calme et débriefing → 10’

FFvolley

SÉANCE TYPE DE VOLLEY-BALL DURÉE 2H

Accueil des élèves → 15’

Mobilisation articulaire en cercle → 5’

Passe à 10 Volley → 15’

Deux équipes sur un terrain sans filet. Déplacements non autorisés avec ballon. Passe haute obligatoire pour transmettre le ballon à ses coéquipiers. Interdiction de sauter pour intercepter une passe adverse. L’équipe qui réussit à faire 10 passes consécutives sans perdre la possession du ballon marque un point.

Évolution : Un bac à ballon de part et d’autre à l’extérieur du terrain, servant de cible. Pour marquer un point, l’équipe peut également choisir de réaliser 3 passes consécutives puis d’envoyer le ballon à l’intérieur du bac. Tout geste autre qu’une passe haute est sanctionné d’une perte de balle.

Le pas de tir → 10’ – (Cf. Planète Volley p.11)

3 joueurs A, B et C sur un terrain réduit. A doit faire tomber le ballon dans le cerceau situé de l’autre côté du filet pour gagner une coupelle. B regarde que la cible soit atteinte ou non puis récupère le ballon et le renvoie sous le filet à C qui est en attente derrière un cône situé à minimum 2m. A remplace B, B remplace C, C remplace A. Les joueurs passent systématiquement sous le filet et tous les déplacements doivent se faire rapidement.

Opposition 1 vs 1 → 10’ – (Cf. Smashy p.22)

Deux joueurs, deux ballons.

A et B lancent leur ballon au-dessus d’eux, contournent l’un des cônes dans leur terrain (en restant face au filet), et doivent attraper le ballon au plus tard après le premier rebond : ils doivent ensuite l’envoyer vers le terrain adverse, vers une zone libre. Ce ballon doit être attrapé sans rebond. Faire continuer l’échange tant que les deux ballons sont en vie.

Jeu 2 vs 2 → 10’ – (Cf. Smashy p.36)

J’intercepte le ballon à une main, le fais rebondir, puis l’envoie au passeur qui me repasse. Envoi chez l’adversaire en passe ou à une main.

Je tourne autour d’un plot lorsque je n’ai plus le ballon.

FFvolley

SÉANCE TYPE DE VOLLEY-BALL DURÉE 2H

***Le passe et va* → 10' - (Cf. Éduc'Volley p.39)**

4 joueurs de chaque côté du filet, avec une paire sur le terrain et une autre en attente à l'extérieur.
Quand la paire AB a effectué le renvoi vers la paire CD, la paire AB sort du terrain et est remplacée par la paire EF.
Des aménagements sont possibles, tels que rebonds ou balles bloquées.

***Qui gagne sort – Jeu en 2x2 en 3 ou 5 points* → 30'**

Une équipe (au moins) est en attente et remplacera l'équipe qui aura la première gagné son match.
Quand une équipe remporte le match, elle sort et vient marquer une victoire (à l'aide d'une coupelle par exemple).
L'équipe contre qui cette dernière a joué débute alors un nouveau match (contre l'équipe en attente), avec ses points gagnés précédemment.
Le but est de remporter le plus de victoires.

***Retour au calme et débriefing* → 15'**



FFvolley