

Mini Volley-ball

1^{ère} Etape 8 ans CE2

Le déplacement au Volley-ball

La course est le moyen de déplacement le plus rapide, mais il peut entraîner une difficulté à s'arrêter. Le meilleur moyen pour s'arrêter, est de bondir vers la zone où l'on souhaite s'arrêter. Pendant l'exercice la consigne étant d'atteindre la zone avec un seul pied, elle accroît la difficulté. L'arrêt est d'autant plus difficile car il faut se tourner vers l'endroit d'où vient le ballon.

Le déplacement est essentiel au volley et il fait partie de la base que doit acquérir chaque débutant. Dans l'éducation volleyistique il est nécessaire d'introduire des jeux ludiques ayant pour but de faire travailler le jeu des bras, délier le bas du haut du corps et d'apprendre à faire le bon choix pour atteindre la zone voulu.

Le fait de tenir le cerceau de cette façon avec les deux mains favorisent l'assimilation de la posture adéquate à la pratique du volley, en déplaçant le centre de gravité vers l'avant du corps afin de faciliter le déplacement. Le pas croisé doit rapidement devenir une forme de déplacement naturel sur le terrain de volley. La diversité des exercices proposés accentue la concentration des enfants et rend l'apprentissage plus efficace.

L'exercice avec la serviette met en avant la coordination des bras avec les jambes qui effectuent des pas chassés. L'utilisation de banc pour faire rouler le ballon, fait travailler la bonne position des pieds qui doivent être écartés. Cet exercice fait aussi travailler le regard qui reste fixer droit devant tout au long de l'exercice. La capacité à pouvoir mélanger différentes possibilités de déplacement doit être bénéfique lors des confrontations pendant les matchs.

2^{ème} Etape 9 ans CM1

Lancer et récupération de la balle au Volley-ball

La disposition des bras pour la passe est primordiale car réalisé de manière superflue le geste n'est pas efficace. Les exercices au sol permettent la familiarisation avec la posture des bras qui doivent se trouvés au dessus de la tête. Avant de commencer à jongler avec le bout des doigts, les enfants doivent maîtriser le lancer et la récupération de la balle en position de volleyeur. Le redressement des jambes donne plus de force au lancer de la balle. Le lancer de la balle dans les cerceaux, favorise l'assimilation de la trajectoire parabolique que doit adoptée la balle au moment du lancer. Lire le nombre indiqué par le dé au moment où la balle est en l'air, est un exercice difficile pour les débutants. Les exercices suivants servent à attirer l'attention sur deux choses différentes, et améliore le pas chassé ainsi que la récupération de la balle dans le panier formé par les doigts.

Passe haute

De par une structure temporelle différente entre le rebond de la balle et la récupération suivi du lancer de la balle, on peut faire une série d'exercice avec une planche et plusieurs ballons. Jongler la balle avec les doigts au dessus de soi, est la forme la plus simple de transmission de la balle. Mais si on ajoute à ce jonglage une autre tâche, on accroît la concentration de l'enfant. L'observation et la bonne réaction sur le comportement de l'adversaire sont la clé de l'intelligence du volleyeur.

Dès le début, dans des jeux simples où les compétences techniques ne posent pas de problèmes, on recherche chez les enfants l'envie de trouver des solutions tactiques et la considéré comme la plus importante que les solutions techniques.

3^{ème} Etape 10 ans CM2

Changement de direction du rebond de la balle

La maîtrise du rebond avec les doigts, donne d'énormes possibilités d'amélioration des compétences volleyistiques de chacun de manière ludique. Un enfant atteint l'excellence dans la passe haute si il réussit à bien se positionner sous la balle avant de la recevoir et à adopter une posture adéquate. Les exercices avec plusieurs balles requièrent une grande concentration et sont un témoin de la qualité de la passe haute réalisée.

Manchette

Il est nécessaire de précéder l'apprentissage de la manchette par des exercices avec des serviettes et des ballons. Ces exercices font travailler le déplacement des jambes ainsi que leur coordination avec le jeu des bras. Le rebond avec une planchette et une balle de tennis permet l'assimilation du rythme, de la coordination des membres ainsi que l'adoption de la bonne posture. Sur la base de ces exercices on peut faire beaucoup d'exercices différents et utiles. Les exercices où il faut changer de direction du rebond se révèlent être très intéressants. Il faut accentuer dans ces exercices le penchement du torse ainsi que l'abaissement du bassin. En tenant un cerceau l'enfant apprend à tenir ces bras de manière à former une surface plane. La répétition de ce geste muscle la partie de l'avant bras qui touche le ballon lors de la manchette. Le rapprochement des bras nécessite une maîtrise totale pour rendre cette surface plane et rigide.

Rebond de la balle en sautant

Ce rebond peut être offensif ou défensif. Le rebond de la balle en un saut, force à un saut plus rapide. La compétence de faire rebondir la balle au sommet du saut, constitue une bonne base en vue de l'apprentissage futur.

Service bas

Le service bas ressemble étroitement à la manchette ; il peut être considéré comme un exercice supplémentaire de coordination des mouvements.

Match 2 x 2

Le match 2 x 2 est la première école du jeu collectif. Il faut utiliser chaque moment pour montrer aux enfants que sans l'autre on n'arrive à rien, et aussi montrer les conséquences de la répartition de la responsabilité.

4^{ème} Etape 11 ans 6^{ème}

L'attaque

L'apprentissage de la frappe doit être lié avec le rabattement de la balle à un endroit précis. Pour bien réussir sa frappe il faut lever le coude du bras qui va tirer et ouvrir la main, pour bien tirer avec la paume. Le rabattement en touchant le bas du ballon apprend à bien positionner ça main par rapport à la distance où faut envoyer le ballon, on parle dans ce cas de sensibilité du poignet. Lancer une balle de tennis avant de frapper celle de volley permet de bien lever les épaules, et le bon positionnement du bras qui ne tire pas. L'utilisation de teneur permet de positionner la balle à l'endroit optimal et ainsi sauter à la distance adéquate pour réussir sa frappe. Cet exercice fait aussi travailler le torse et la coordination des bras. La préparation à l'attaque est le 2^{ème} élément essentiel à la frappe, parce qu'elle détermine l'endroit, la position et la vitesse du saut. La préparation, constituée de deux pas, se termine par un saut ayant pour but de toucher la balle dans le filet. A la réception du saut les pieds doivent être perpendiculaires au filet.

L'exercice où il faut frapper plusieurs balles de suite apprend à sentir le rythme de l'attaque.

Service haut et récupération de service

L'apprentissage du geste du service haut est introduit dans le chapitre de l'attaque car il se rapproche du geste de la frappe. Il est nécessaire de faire beaucoup d'exercices de service et de récupération car c'est la base du jeu. Pour bien apprendre le geste il faut, au moment de la frappe se mettre sur la pointe des pieds, et passer sous le filet pour aller la récupérer se qui reflète la nécessité de revenir sur le terrain après avoir servit. Le fait de suivre un cerceau rentre dans la même logique de jeu que précédemment.

Les premiers exercices de réception consistent à bien cerner l'endroit où va arriver le service. Le fait de mettre des éponges sous les bras, obligent les joueurs à travailler davantage avec les jambes pour bien récupérer la balle. On peut rendre les exercices d'attaque et de réception encore plus intéressants en les faisant simultanément.

4^{ème} Etape 12 ans 5^{ème}

Bloc individuel

On peut dans le cadre de l'initiation introduire des jeux ayant pour but d'apprendre à jouer avec le filet. En apprenant à sauter près du filet sans le toucher ils font un grand pas en avant dans l'apprentissage. Ils doivent maîtriser un saut où les bras se trouvent au dessus du filet, en prenant une craie et traçant un trait sur l'ardoise. Il acquiert par cela une bonne base pour le bloc.

Pour attraper la balle après le bout de bois il faut réaliser un saut plus grand. Une défaillance au niveau du travail des mains peut souvent freiner les élèves dans ces exercices.

Un mouvement souvent inaperçu est celui des jambes lors de l'extension. On le matérialise par le lancer d'un ballon avec les pieds ce qui permet aux élèves travaillant de voir le

positionnement adéquat. Un geste bien réalisé contribue à la réussite du bloc. L'étanchéité du bloc est obtenue grâce au resserrement des bras et l'ouverture de la main. Le bon timing dans le saut s'obtient en répétant le geste.

Défense en zone

Les enfants réussissent avec une aisance naturelle à maîtriser les techniques difficiles de la défense en zone. La seule sensation de faire des progrès entraîne les enfants à vouloir jouer avec un plein engagement. Les exercices qui servent à habituer les enfants à être au contact avec le sol, doivent être réguliers et pratiqués longtemps. Ils doivent enlever toutes craintes de tomber et donner l'envie d'apprendre encore plus de choses. Le saut vers le sol suivi d'une roulade avant « façon judo » est rapidement assimilé. Il faut particulièrement attirer l'attention sur la bonne extension vers le ballon et ramener le genou vers l'intérieur pour éviter toutes blessures.

Les entraînements au saut en avant requièrent une préparation quelque peu acrobatique, et doivent être effectués lorsque l'enfant a son haut du corps relativement musclé. La réalisation méthodique de cet exercice donne de très bons résultats même dans les groupes féminins. Pendant les exercices, il faut toujours valoriser la solution où l'élève se déplace avec ses jambes pour récupérer un ballon et considérer le saut en avant comme le dernier recours.

Amélioration de l'attaque

Cela consiste à bien savoir frapper la balle et commencer à développer une intelligence de jeu ; jouer en fonction de l'adversaire. Le bras levé indique l'endroit où se trouve le bloc.

Match 3 x 3

Il s'agit d'un tremplin vers le match des adultes. Il faut rappeler que les débuts sont poussifs mais primordiaux et sont lourds de conséquences. Il faut faire en sorte que le Mini Volley-ball soit avant tout un plaisir partagé et une découverte du Volley-ball proprement parlé.