

VOLLEY-BALL

temps périscolaire

Niveau 1

- Techniques et situations simples



Fédération Française de Volley-Ball

VOLLEY-BALL

temps périscolaire

Niveau 1

- Ce document et un outil pédagogique qui permet un apprentissage **rapide** et **ludique** du volley-ball.
- Il permet de jouer dès **la première séance**.
- Les 8 situations qui sont présentées sont progressives et correspondent à des paliers d'apprentissage.

- Ce document contient

8 situations pédagogiques

Les formes des terrains et leurs utilisations pédagogiques

Les différentes « touches de balle » et leurs utilisations pédagogiques

Les hauteurs du filet

Les divers Compétitions qui sont possibles en fonction du niveau des joueurs

Exercice 1

1X1

Mettre le filet au dessus de 2m pour favoriser les trajectoires lentes

MISE EN JEU LANCER PAR-DESSOUS (au-dessus du filet)

ATTRAPER libre

LANCER LE BALLON PAR-DESSOUS (au-dessus du filet)

FAIRE LE TOUR DU PLOT



ATTRAPER LIBRE



LANCER LE BALLON
PAR-DESSOUS
(au-dessus du filet)



FAIRE LE TOUR DU PLOT



SITUATION 1 PASSE

- Apprentissage de la position de passe.



MAINS SUR LES HANCHES



LEVER LES BRAS



POSITION DE PASSE

Exercice 2

1X1

Mettre le filet au dessus de 2m pour favoriser les trajectoires lentes

MISE EN JEU LANCER PAR-DESSOUS (au-dessus du filet)

ATTRAPER EN POSITION HAUTE DE PASSE

LANCER LE BALLON PAR-DESSOUS (au-dessus du filet)

FAIRE LE TOUR DU PLOT



ATTRAPER EN POSITION
HAUTE DE PASSE



LANCER LE BALLON
PAR-DESSOUS
(au-dessus du filet)



FAIRE LE TOUR DU PLOT



Exercice 3

- 1X1
- Mettre le filet au dessus de 2m pour favoriser les trajectoires lentes
- MISE EN JEU LANCER PAR-DESSOUS
- ATTRAPER EN POSITION HAUTE DE PASSE
- Lancer le ballon au dessus de la tête et passer le ballon en passe haute
- FAIRE LE TOUR DU PLOT



ATTRAPER EN POSITION
HAUTE DE PASSE



Lancer le ballon au dessus
de la tête et passer le
ballon en passe haute



Exercice 4

- Utilisation d'un rebond
- 1X1
- Mettre le filet au dessus de 2m pour favoriser les trajectoires lentes
- MISE EN JEU LANCER PAR-DESSOUS
- Prendre le ballon à une main au dessus de la tête pour faire un rebond, faire rebondir le ballon au dessus de la tête et passer le ballon en passe haute
- FAIRE LE TOUR DU PLOT



Interception du ballon
à une main au-dessus de
la tête



Effectuer un rebond



Passer la balle en passe
haute



Exercice 5

2x2

Mise en jeu lancer par-dessous

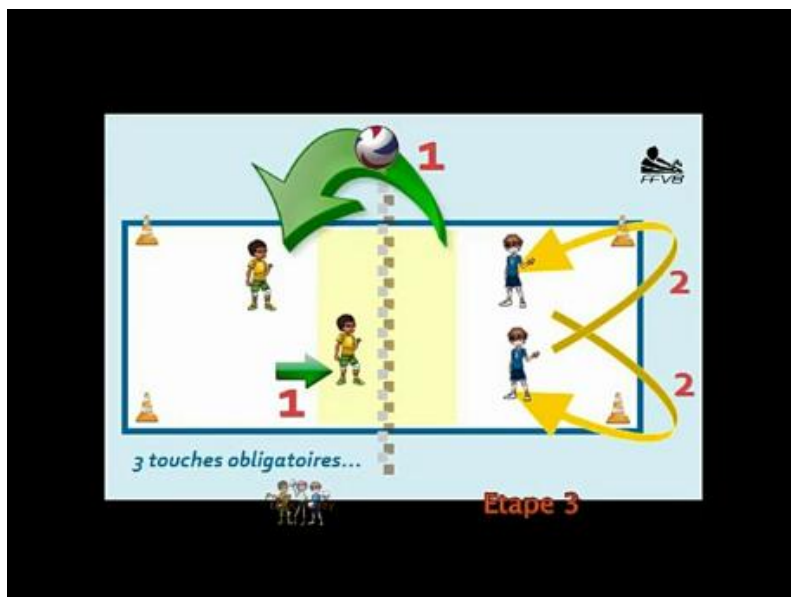
Terrain 4x5

3 touches obligatoires

1° touche attraper + passe

2° touche attraper lancer (ou utilisation du rebond)

3° touche passe haute ou frappe



1° touche attraper + passe



2° touche attraper - lancer



3° touche
passe haute ou frappe



Exercice 6

2x2

Mise en jeu lancer par-dessous

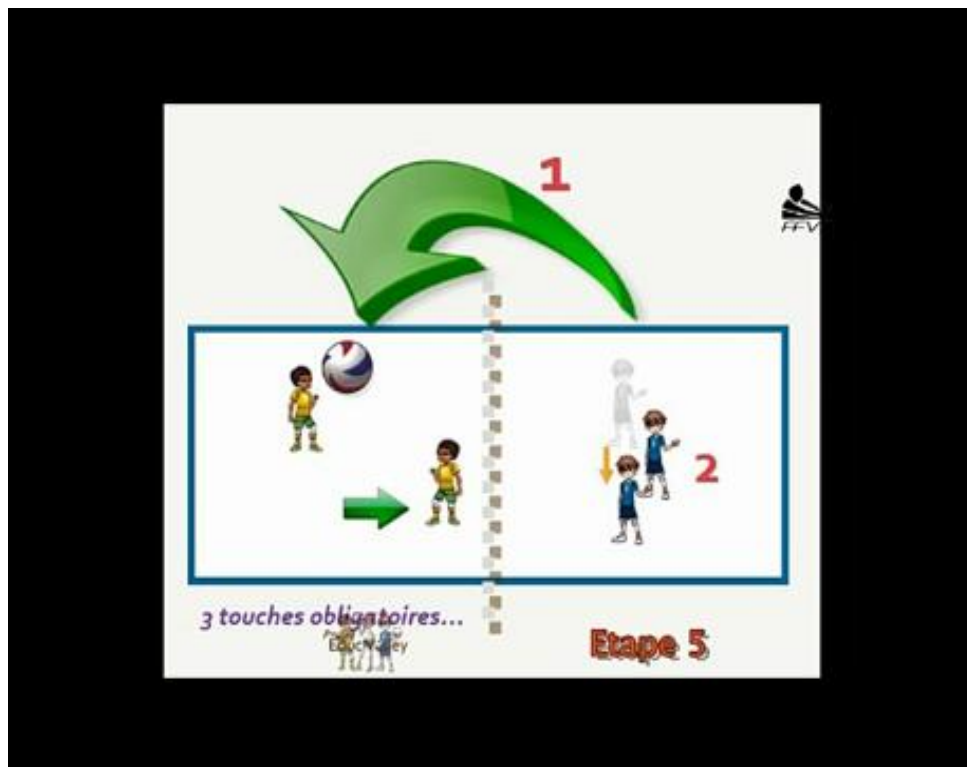
Terrain 4x5

3 touches obligatoires

1° touche haute

2° touche attraper lancer

3° touche passe haute ou frappe



1° touche haute



Etape 5

2° touche attraper lancer



Etape 5

3° touche
passe haute ou frappe



Etape 5

Exercice 7

2x2

Mise en jeu lancer par-dessous

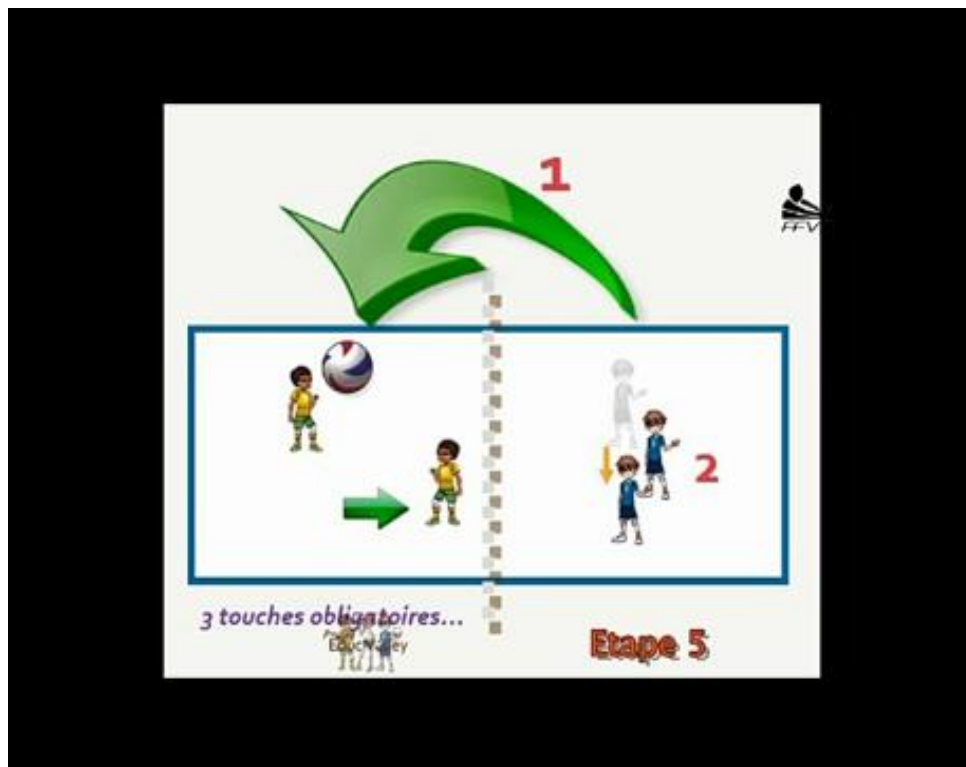
Terrain 4x5

3 touches obligatoires

1° touche haute

2° touche attraper + passe

3° touche passe haute ou frappe



Exercice 8

2x2

Mise en jeu lancer par-dessous

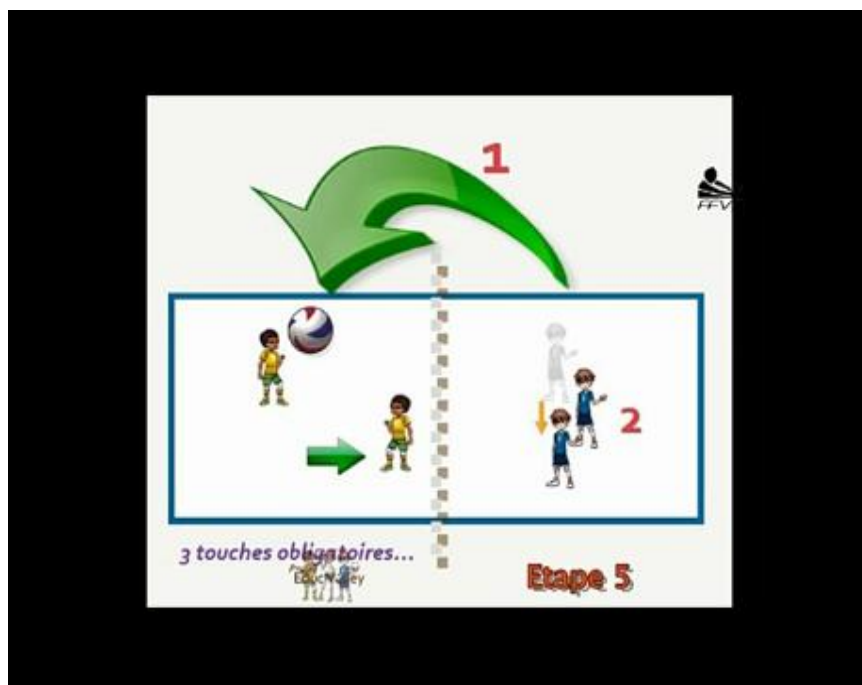
Terrain 4x5

3 touches obligatoires (jeu en passes hautes uniquement)

1° touche haute

2° **touche haute**

3° touche passe haute ou frappe

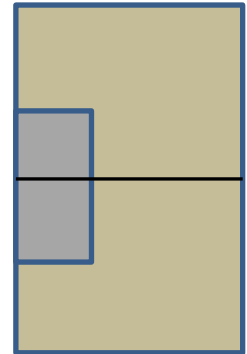


Une variante

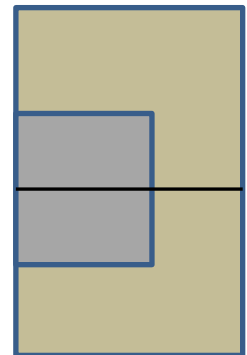
- Exercices avec filet bas.
- Les situations favorisent attaque
- Voir vidéo sur youtube
- <https://www.youtube.com/watch?v=JE2s8hqJtJg>

Utilisation des différentes formes de terrains

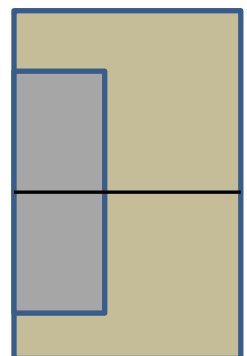
Petit terrain : Favorise l'apprentissage
Des techniques (1x1 et 2x2)



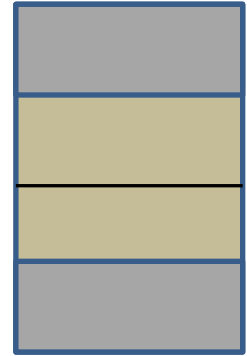
terrain plus large que long :
Favorise l'apprentissage
Des techniques (1x1 et 2x2) et le
déplacement latéral



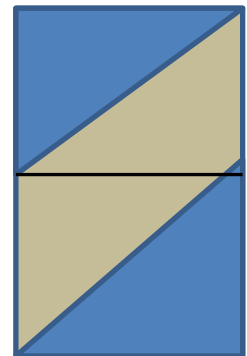
terrain plus long que large :
Favorise l'apprentissage
Des techniques (1x1 et 2x2) et le
déplacement AV AR et
l'introduction des 3 touches



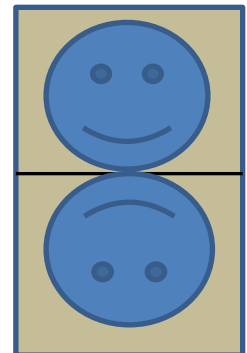
terrain loin du filet : Favorise le
replacement



terrain en triangle : Favorise le
replacement et le placement 3x3
et 4x4

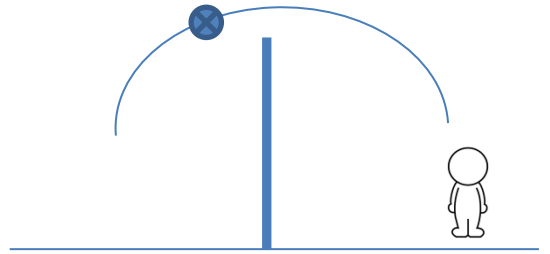


terrain « fun » : Favorise le FUN et
le replacement dans l'espace 1x1
2x2 3x3 et 4x4



HAUTEUR DU FILET

HAUT: favorise les échanges



BAS : favorise l'attaque



SERVICE // MISE EN JEU

Lancer par dessous : Evite les échecs et favorise une continuité de jeu

Frappe de balle : jeu réel

Touche attraper lancer

Action d'attraper le ballon et de le relancer rapidement pour effectuer une action de passe ou de réception. Son utilisation permet une continuité dans le jeu.

Touche attraper + passe

Action d'attraper le ballon et de le lancer au dessus de sa tête pour effectuer une action de passe. Son utilisation permet une continuité dans le jeu, et un apprentissage de la passe.

COMPETITION niveau 1

Classement des joueurs ou équipes en niveaux

NIVEAUX 1

Règles normales de volley-ball

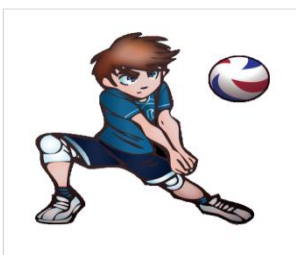
NIVEAUX 2

Autorisation de (attraper – lancer)
sur la deuxième touche

NIVEAUX 3

Autorisation de (attraper + passe)
sur la première touche

Autorisation de (attraper – lancer)
sur la deuxième touche



COMPETITION niveau 1

- 2 x 2
- Terrain 4x5 ou (voir formes de terrains)
- Service fond de terrain(frappe, touche haute, et lancer autorisés)
- Touches de balle en fonction du classement du niveau des joueurs
- Format de compétition et durée des set en fonction du nombre d'équipes

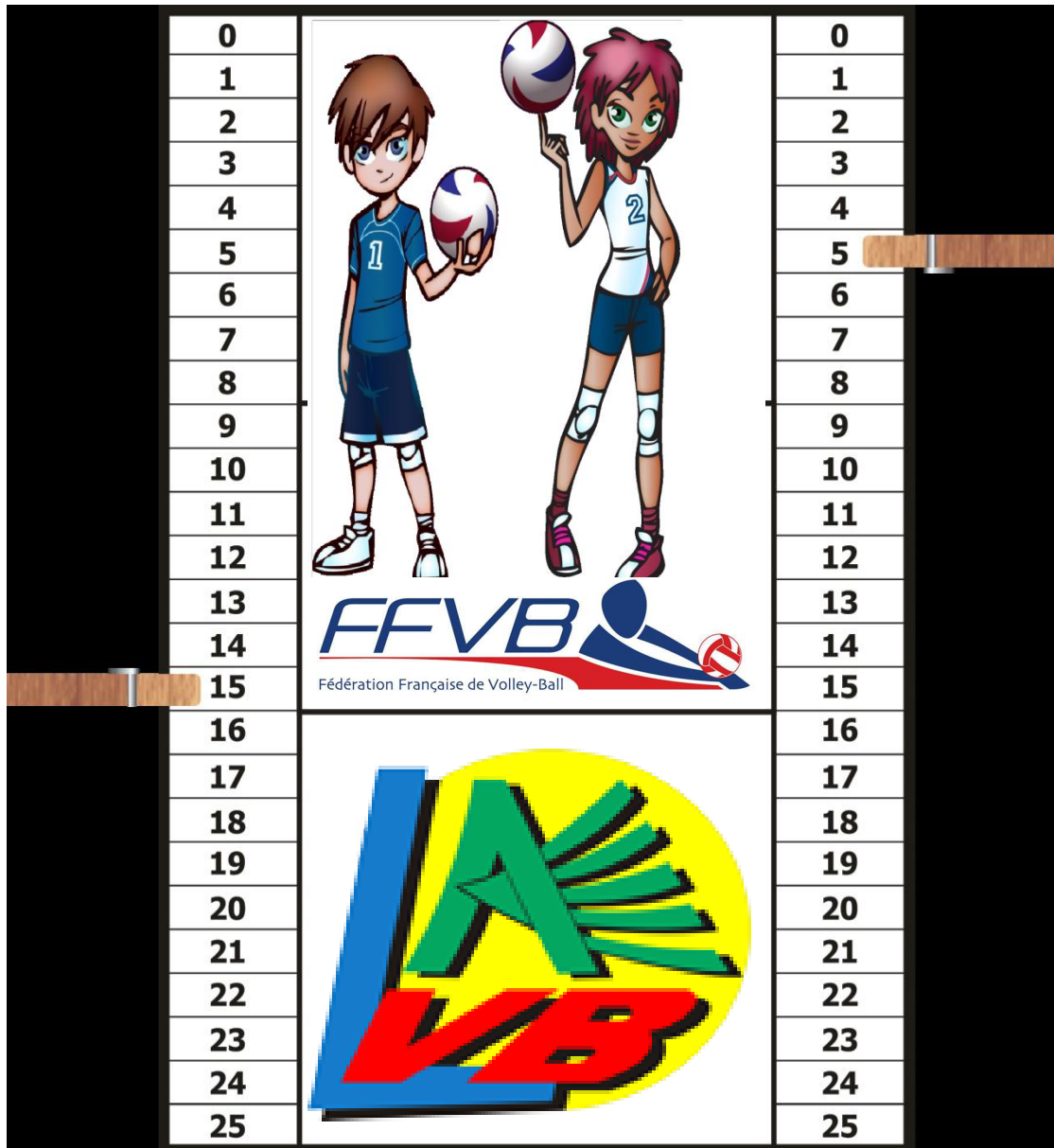


COMPETITION niveau 2

- 2 x 2
- Terrain 4x5 ou (voir formes de terrains)
- Service fond de terrain(frappe, touche haute, et lancer autorisés)
- Touches de balle en touches hautes uniquement (passe haute deux mains)
- Format de compétition et durée des set en fonction du nombre d'équipes



le panneau d'affichage
Feuille + pince à linge





PENIGAUD - CHRISTIAN
CTS AQUITAINE
2014



Fédération Française de Volley-Ball