

Formation volley-ball lycées GT et LP

Organisation et situations d'apprentissage

Fil conducteur : proposer des situations centrées sur ce que savent faire les élèves, mettre tous les élèves en réussite, faire progresser tous les élèves de niveaux et de motivation différentes.

Fichiers Ressources : un powerpoint envoyé aux stagiaires en amont de la formation via le site pédagogique EPS de Poitiers.

Des liens vers des vidéos à retrouver sur le site pédagogique EPS Poitiers = [Proposition d'entrée dans l'activité volley-ball - Éducation physique et sportive - Pédagogie - Académie de Poitiers \(ac-poitiers.fr\)](https://www.ac-poitiers.fr/ressources/formation-eps-poitiers)

Déroulé de la formation :

Temps 0 : introduction de l'inspection pédagogique régionale EPS :

- Accueil,
- Pourquoi cette formation à public désigné ?
 - Remontée des enseignants de collège et de lycée : besoin de formation en VB, les nouvelles approches,
 - Des questions de terrain : peut-on programmer du VB en 2/2 ? Quel règlement utiliser ? Quelle organisation matérielle ? ...
 - Une lecture des référentiels de certification des établissements qui laisse apparaître une conception techniciste de l'approche de l'activité. Comme si la technique était l'unique apprentissage visé, peu d'objectifs tactiques et collectifs (ex du 1T, 2T, 3T),
- Il s'agit d'un temps de mise en situation individuelles et collectives, d'échanges, de réponses, de partages d'expériences...
- Des propositions de situations d'apprentissages générales qu'il s'agira de s'approprier et d'adapter pour les transformer en remédiations et complexification en regard des réponses des élèves,
- Des situations extraites des pratiques en classe et éprouvées dans plusieurs contextes,
- Nous inscrivons nos propositions dans le cadre du parcours de l'élève de la seconde à la terminale ,
- La réflexion sur les AFL 2 et 3 sera portée par des temps de formation lors de réunions d'équipe en établissement.

Temps 1 : Verbalisation stagiaire sous forme de questions réponses

Q1 : Que savent faire les élèves en volley-ball ? Quelles difficultés rencontrent-ils ?

Rép : Ballons qui tombent au sol souvent, pas ou peu de déplacement, renvoi direct, frappe explosive ...

Q2 : Pourquoi ces comportements ?

Rép : car manque de technique

Q3 : De quoi ont-ils besoins ?

Rép : de la technique

Plutôt que d'axer le travail sur la technique de manière décontextualisée, nous recherchons prioritairement à faire apprendre comment gagner un match en situation d'opposition (1c1, 2c2, 3c3, 4c4) en partant de ce que savent faire les élèves.

Q4 : que sont capables de faire les élèves en situation de volley-ball ?

Le second temps sera l'occasion de définir le minimum réalisé par les élèves et montrer comment les mettre en réussite pour avancer vers d'autres apprentissages.

Temps 2 : entrée dans l'activité.

Échauffement / entrée dans l'activité : permettre aux élèves de s'échauffer et de mobiliser les ressources (articulaires et physiologiques) **nécessaires à la pratique du VB**. Des déplacements courts, des arrêts, des blocages, des sauts... avec une idée centrale de **progressivité** et d'augmentation de l'intensité physique. Rien ne sert de courir pendant 6' ou 15' dans le gymnase pour cette activité !

Introduire un échauffement rapide sans ballon = toucher les lignes (notion de progressivité, de déplacement, blocage = sécurité, épaules toujours face au filet, déplacements avant-arrière sur 5 m maxi, toucher les lignes entre les appuis, regarder devant) = 5 x 15 ''.

Réaliser **un échauffement** progressif avec ballon (1 avec 1) : préparer au déplacement, placement, équilibration, temps de réaction, travail, lecture de trajectoire, anticipation, coïncidence,

Echauffement :

1/Départ fond de terrain : courir de face, touché la ligne sous le filet, déplacement arrière en pas de $\frac{3}{4}$

Toucher une ligne derrière soi, revenir devant, toucher la ligne sous le filet, revenir en position de départ.

Critères de réussite : épaules toujours face au filet, buste vers l'avant pour toujours pour ne pas être en déséquilibre arrière au moment du blocage. Blocage au niveau du filet pour faire contre (apprendre à bloquer pour sauter au filet sans mise en danger et/faute (pénétration, etc.)

Variables : le faire sur plusieurs lignes, un saut de contre

X5 , étoffer en mettant des contenus spécifiques, en augmentant la vitesse à chaque fois

2/1 avec 1

Blocage / blocage sans précision

Lancer bloquer au-dessus du front coudes écartés

Lancer technique d'entraîneur / Bloquer au dessus du front main paume vers le ciel

Lancer technique d'entraîneur : se retourner au top du lanceur donné au moment où il lâche la balle au-dessus du front, paume vers le ciel, coude écarté

Variables : *départ de dos *de dos 1 genou au sol*de dos 2 genoux au sol*de dos assis

-allongé->>> expliquer le blocage pour tous au départ, partir d'un niveau bas , ce qui sont facile : passé à qqchose

3/1 avec 1 Maximum d'échange en 2'

Ballon bloqué ou pas, lancer à soi-même pour faire une passe, lancer à soi-même pour se donner de la vitesse

Evolution : sans bloquer

4/ Viser un espace libre en face 1 contre 1 :

Service à 2 mètres, droit de bloquer la balle mais si je le fais, pas le droit de me déplacer avant de renvoyer.

Après 10-15 minutes : passer en 2 touches pour attaquer, 15 minutes puis passer en 3 touches...

Poser la question aux élèves : Quel avantage peut-il y avoir dans le jeu en 2 ou 3 touches par rapport au jeu en 1 touche. Réponse souhaitée → se rapprocher du filet pour attaquer la cible.

REPÈRE PÉDAGOGIQUE : des propositions de situation qu'il s'agit de faire évoluer en regard des réponses des élèves.

1 avec 1 (placement, équilibre) : s'envoyer la balle par-dessus le filet avec blocage, réaliser un maximum de passes en 2'.

Etape 1 : Blocage à 2 mains, renvoi à 2 mains, départ du ballon au niveau du bassin

Etape 2 : Blocage à 2 mains au-dessus de la tête, renvoi à 2 mains, départ du ballon au niveau du bassin

Etape 3 : Blocage à 2 mains au-dessus du front, paume vers le ciel, renvoi en passe à 10 doigts

- **Progression en fonction des réponses des élèves. Possibilité de réaliser trois niveaux en même temps pour la même classe.**

1 avec 1 (temps de réaction, prise d'information) : bloquer la balle au-dessus de la tête en position équilibrée -> réussir N1 : 6 blocages, N2 : 8 blocages, N3 : 10 blocages

Départ de dos pour le receveur, se retourne au top du lanceur qd la balle part du lanceur.

Départ de dos, un genou au sol puis 2 genoux puis assis.

Même chose avec jonglage puis blocage

1 contre 1 laisser le choix aux élèves de bloquer le ballon ou pas > constitution de groupes de niveau ? montante-descendante ? Ne pas préciser le nombre de touches de balle autorisées au départ puis affiner (2 touches, 3 touches)

Temps 3 : DÉTERMINER CE QUE SAVENT FAIRE LES ÉLÈVES EN SITUATION GLOBALE

Q1 : « en 2 contre 2 qu'est-ce qu'observons-nous ? » Question préalable : pourquoi les référentiels sont-ils prioritairement formulés en 4 contre 4 ?

Réponses possibles :

- Des ballons qui tombent au sol
- Des erreurs de frappe, des frappes explosives
- Gêne à la réception du ballon (pbl communication)
- Ballon qui passe par-dessus la tête de l'autre joueur qui n'arrive pas à renvoyer car dos à la cible adverse,
- Ballon dans le filet, mauvais choix de l'élève entre passer et renvoyer.

Q2 : « est-ce que vous avez regardé comment les élèves se placent en 2 contre 2 ? »

Temps 4 : Mise en place de la situation avec les stagiaires : leur faire vivre chacun les rôles (avec l'observation pour montrer le rôle de coach = il peut donner des indications à R sur son déplacement (avance, recule) ou sur son action à réaliser (direct / relai), indication également au relai).

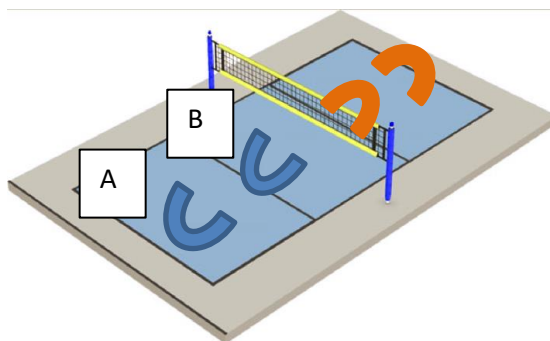
Question : Comment faire pour gagner le point ?

Retours possibles des stagiaires :

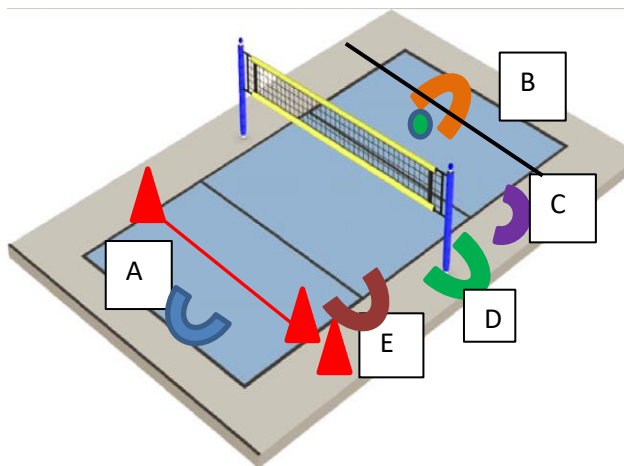
Les attaquants sont déjà dans de l'alternative d'attaque -> notion de choix :

-JOUER en 1 touche quand la balle tombe en zone avant

-JOUER en 2 touches ou 3 touches quand la balle est en zone arrière



Proposition d'une situation d'évaluation diagnostique :



Terrain de 3,5 m sur 12m. **Jeu en 1 contre 1+1.**

5 joueurs se rencontrent sur un match de 10 points.

Le terrain côté receveurs (A et E) est divisé en zone avant et zone arrière (plots rouges). A (réceptionneur) se positionne entre les plots, E est placé au plot sur le côté.

De l'autre côté, le terrain comporte une zone arrière de 2 m de profondeur.

DEROULEMENT :

A reçoit, B sert 10 fois (il lance à 2 mains), C observe, D arbitre, E relaye quand A le sollicite. A la fin du match, les joueurs tournent d'un poste et changent de rôle : A prend la place de B->C->D->E -> A

REGLEMENT :

3 touches de balle maximum par équipe pour renvoyer (idem pour le joueur seul). Si les joueurs en attaque gagnent l'échange dans la zone arrière du serveur (B fait une faute en étant dans cette zone ou le ballon tombe dans la zone) = 2 points.

Le relayeur (E sur le schéma) peut entrer en jeu à tout moment (il prend l'information sur le déplacement de son partenaire) **Variable** : laisser la possibilité au joueur A quand il est en zone arrière de bloquer le ballon et de relancer dans l'axe des épaules pour favoriser le jeu

Deux grands groupes se dégagent :

. **GRUPE 1 / LES PLUS EN DIFFICULTÉ** -> ne font pas le bon choix car n'ont pas compris l'intérêt du Relais et/ou difficulté à réaliser un DÉPLACEMENT ARRIÈRE pour ensuite percuter le ballon vers l'avant = tentent de renvoyer de l'arrière ou réalisent une passe même s'ils sont en position avant ce qui perturbe leur organisation et la progression de la balle vers l'avant.

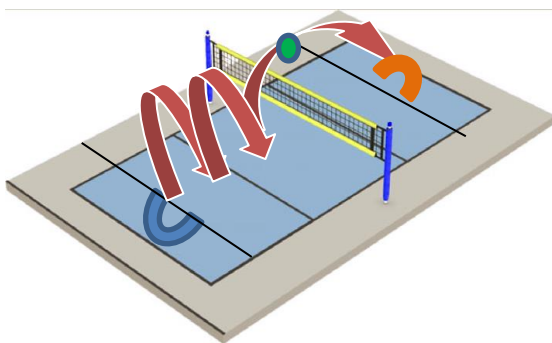
. **GRUPE 2 / LES ÉLÈVES EN RÉUSSITE** -> les élèves renvoient régulièrement en relais quand ils sont en zone arrière ou direct s'ils sont en zone avant;

CONCLUSION : ce n'est pas tant le nombre de touches utilisées pour renvoyer que le choix pertinent réalisé qui permet de mesurer (évaluer) l'efficacité d'un élève.--->être en zone avant pour mieux attaquer la cible

Temps 5 : Mise en place de situations pour le GROUPE 1 (-).

Situation : jeu de renvoi et de progression en partant de derrière la ligne de fond.

Etape 1 : 1 avec 1 jeu long (terrain + ou – long en fonction des capacités de déplacement de chacun) > CONTINUITÉ



Terrain de 2m sur 12m . Filet 2m50

Cg : Partir de sa Zone Arrière(ZAR) et avancer en jongle vers le filet pour envoyer le ballon dans la ZAR de son partenaire

Critère de Réu : atteindre 5 x la ZAR chacun

Variabes :

Simpl : droit de bloquer la balle sur la réception, jongles illimités

Compl : limiter le nombre de jongle

Objectif : progresser vers la zone de marque pour marquer en situation favorable.

Variante en 2 avec 2, puis 2 contre 2.

A 2 au fond du terrain sur la même ligne (varier les zones de départ en fonction du niveau des élèves), réaliser des passes pour avancer ensemble et renvoyer, celui qui envoie de l'autre côté doit être proche et face au filet pour regarder le placement des partenaires - adversaires.

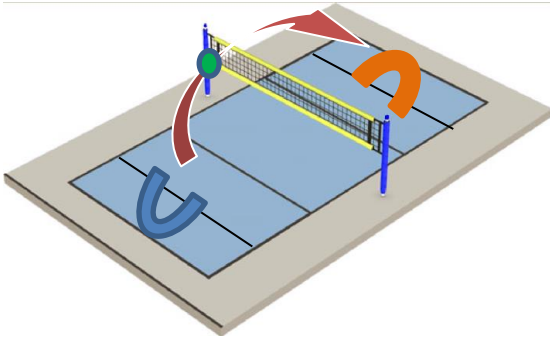
Variantes : débiter par des lancers avec technique entraîneur et lancers dans la course du partenaire, puis réduire les blocages pour aller vers des frappes hautes. Celui qui envoie de l'autre côté le fait systématiquement en frappe haute, puis progressivement celui qui fait la dernière passe, puis l'avant dernière passe ...

Cette modalité peut devenir un lancement de jeu (service) si les deux élèves ne parviennent pas à envoyer dans le camp adverse = faute, perte du point. Ensuite le jeu est continu.

Varié aussi les modalités : en partenariat (blocage ... réception et enchaînement), vers l'opposition en 2 / 1, en 2/2, avec un retard pour le défenseur qui doit aller toucher un plot ...

CR = orientation partagée, épaules toujours face à la trajectoire d'envoi, pousser dans les jambes (pieds décalés avant-arrière), jouer vers le haut et l'avant de son partenaire, s'orienter face à la cible pour attaquer le camp adverse ... identifier le positionnement des adversaires avant d'attaquer ...

Etape 2 : 1 contre 1 > RUPTURE



Terrain de 2m sur 12m. Filet 2m50

Service : A dix doigts, partir de sa ZAR) pour avancer en jongle vers le filet et envoyer dans le camp adverse.

10 points qd le ballon tombe dans la ZAR (ou qd l'adversaire fait faute et qu'il est dans la ZAR)

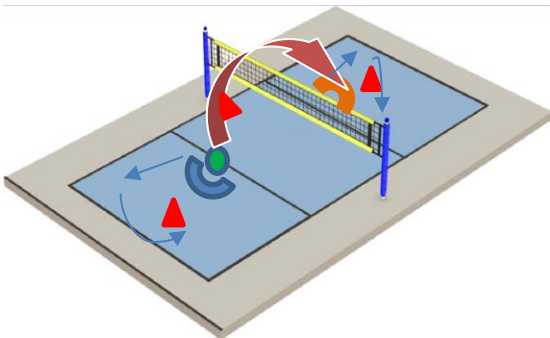
1 point qd le point le ballon tombe dans une autre partie du terrain

Jeu en 3 touches

Critère de Réu : Gagner la rencontre

Variables :

Etape 3 : des difficultés peuvent apparaître en situation de match pour reculer et repartir vers l'avant pour jouer le ballon depuis la ZAR. Travail de déplacement en 1 avec 1 > CONTINUITÉ



Terrain de 2m sur 12m. Filet 2m50

Jeu de continuité : se faire la passe à soi-même pour engager (ligne de 3m) et envoyer sur son partenaire en face puis faire le tour du plot

Cr réa : toujours regarder le ballon (épaule face au filet), pas chassé, pas de ¾, jouer vers le haut pour se laisser du temps

Cr réu : réussir 10 échanges sans que le ballon ne tombe par terre

Temps 6 : Mise en place de situations pour le GROUPE 2 avec les stagiaires

GROUPE 2 / CEUX EN RÉUSSITE c'est ceux qui renvoient régulièrement en relais -> par ailleurs, la situation est facilitée car il n'y a qu'un réceptionneur possible et il a 2 choix envisageables (Renvoi direct ou Passe) > donc se rapprocher de la situation globale

OBJECTIF > se reconnaître RÉCEPTIONNEUR / NON RÉCEPTIONNEUR et AMÉLIORER LA COMMUNICATION

Situation pour GROUPE 2 : 2 contre 1 -> A + B CONTRE C : A et B (alignés en zone arrière) portent des chasubles de couleurs différentes.

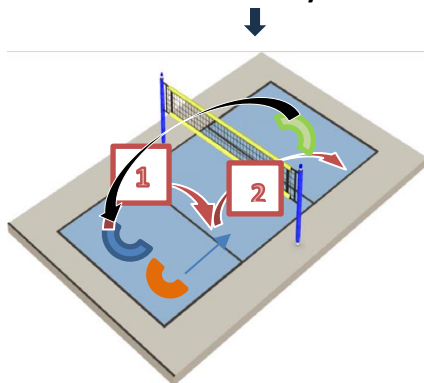
Etape 1 : C envoie le ballon sur les joueurs en annonçant la couleur : il lance sur l'élève avec la couleur choisie (importance de bien lancer sur le joueur) -> A ou B s'organisent en conséquence pour relayer et /ou renvoyer > réussir 70 % des actions

-qd je suis NON RÉCEPTIONNEUR je m'avance en zone avant en orientation semi-partagée pour relayer

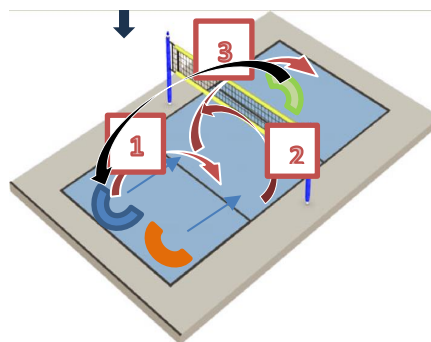
-qd je suis RÉCEPTIONNEUR, j'envoie dans l'espace libre dans l'espace de jeu direct du NON RÉCEPTIONNEUR et proche du filet

Alors 2 choix d'attaques se dégagent :

CHOIX 1 : Le relayeur B attaque la cible adverse



CHOIX 2 : Le relayeur devient passeur pour faire attaquer A



ou

Etape 2 : sans les chasubles : le serveur choisit un des 2 joueurs et envoie sur celui-ci : se reconnaître RÉCEPTIONNEUR / NON RÉCEPTIONNEUR

Etape 3 : lancer la balle au milieu entre les 2 joueurs : je dis « J'ai » quand je veux le ballon, le 1^{er} qui dit « j'ai » à la priorité, le NON RÉCEPTIONNEUR s'avance en zone avant en orientation semi-partagée pour relayer.

L'APRÈS-MIDI

Nous venons d'évoquer le jeu en 2 contre 2.

Comment envisagez-vous l'évolution en 2 contre 2, (en 3 contre 3, en 4 contre 4) ?

Réponses possibles :

-En ligne : un devant et un derrière

- « Est-ce que cette organisation est optimale ? Permet-elle la continuité du jeu ? »

Réponses possibles :

-Oui car les élèves couvrent le terrain en profondeur

- « Oui mais quand le joueur A reçoit la balle, il renvoie direct car B lui tourne le dos et ne voit pas ce qui se passe ou B n'ose pas la prendre car trop avancé. Il se baisse au dernier moment et A reçoit la balle dans les chaussettes ».

-Comment faire peut-on faire en partant de cette position pour que le jeu soit plus fluide qu'il y ait moins d'échec ?

Mise en situation : 2 minutes pour proposer une situation par petits groupes.

RÉFLEXION : Est-il obligatoire de proposer une pratique en 4 contre 4 au lycée ? quels arguments ? arguments + : variété des attaques, volume de jeu,

→ Arguments - : 90% des attaques en poste 4, difficulté à s'organiser collectivement (problème de réception, de circulation de balle, de priorité et de système de jeu), temps d'apprentissage long pas toujours compatible avec les horaires EPS ...

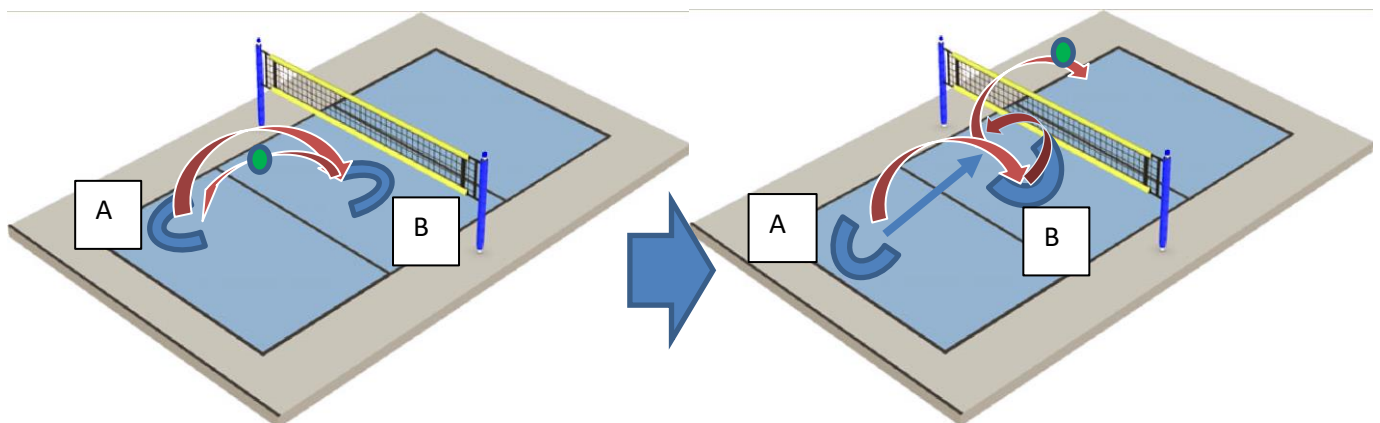
Le 2/2 permet de développer des compétences de haut niveau et d'atteindre les AFL, le 3/3 permet d'avoir un appui fixe vers l'avant mais pas toujours facile à optimiser (orientation du passeur).

Degré 4 du référentiel : validation des AFL en 2 contre 2.

- Utilisation efficace d'une variété de techniques efficaces d'attaque et/ou de défense : réception / passe / relai / attaque / contre / relance / service / défense / mobilité / circulation de balle / anticipation ...
- Création et exploitation d'occasions de marque nombreuses et diversifiées : renvoi direct / en relai (seconde main) / attaque frappée, placée (zones variées) / provoquer la faute adverse ...
- Opposition systématique et neutralisation de l'attaque adverse / Renversements réguliers du rapport de force : réversibilité des rôles d'attaquant et défenseur variable selon les modalités de renvoi adverse / attitude adaptable selon le statut (att - déf) ...
- Adaptations permanentes en cours de jeu : fonction renvoi adverse / couverture de terrain / enchaîner les actions de défense et d'attaque, actions hautes (contre) et basses en défense arrière / enchaîner réception - attaque ...
- Projet pertinent prenant en compte les forces **et** les faiblesses en présence - Plusieurs alternatives de choix stratégiques pour la période d'opposition à venir : identifier les forces et faiblesses de l'équipe adverse / adapter sa stratégie au service, en défense, en attaque, son placement, ses anticipations ...

A/ Pouvez-vous cibler un problème récurrent dans une situation de jeu en 3/3 ?:

Réponse : le placement et l'orientation du joueur avant, souvent dos au filet, il renvoie directement ou rejoue sur la place initiale du receptriceur. Il doit se positionner en orientation partagée (épaules presque parallèles au filet) pour voir la balle arriver de l'arrière et jouer dans l'axe de ses épaules dans la course de son attaquant).



Temps 1 : A envoie à B, B renvoie à A

Les 2 joueurs sont orientés les épaules face à face

Temps 2 : B se tourne (Ligne des épaules perpendiculaire au filet), A envoie à B, B envoie dans l'espace libre devant A et proche du filet.

A part lorsque la balle quitte les mains de B pour attaquer la cible

B doit sentir la rotation -> pieds parallèles au filet en fin de rotation pour bloquer le bassin et maintenir une passe parallèle au filet.

Evolution : viser une cible, viser un défenseur

B/ ENRICHIR LA MOTRICITE POUR REUSSIR COLLECTIVEMENT

Situation travail de la manchette :

Rappel positionnement main bras corps

A 2 en face face , Entraîneur envoie en technique d'entraîneur sur son partenaire entre 2 et 4 m selon niveau

Cr de réu : 6 envois sur 10 sur le joueur à 1 pas

Evol° 1 : alternance de jeu haut et jeu bas aléatoire. Renvoi soit en Passe soit en Manchette

Evol° 2 : Puis à 3 avec déplacement, insister sur le placement du pied extérieur, du rôle des jambes (squat), et de l'horizontalité du plateau lors du contact avec le ballon pour jouer haut plus que vers l'avant. Penser à lâcher les mains entre les 2 plots

Situation Service :

Frappe main haute

Jeu à 2 en face à face, distance les séparant au départ : 1 bras du filet

CE : Rappel placement main ouverte, main ferme, poignet verrouillé, coude haut du bras frappeur, pied opposé au bras frappeur placé devant, Lancer la balle et venir frapper devant soi pour atteindre son partenaire, finir le geste de frappe dans la direction dans laquelle je veux envoyer le ballon.

1-Travail du lancer(1 m au-dessus de la tête, il doit retomber à côté du pied(à droite du pied avant pour les droitiers)

2-Jouer sur son partenaire, réussi qd celui-ci bloque la balle en faisant moins d'un pas. Reculer d'un pas à chaque réussite.

Cr de réu :

1- Réussir 3 lancers avant de frapper, recommencer pdt l'exercice si de nouveau besoin de régler son lancer

2- Qd j'atteins mon camarade, je recule d'un pas sur le prochain service. Objectif : atteindre la ligne de fond de terrain

Evol° 1 : **Faire service main basse**

Evol 2 : Puis à 3 avec Service main basse ou haute, réception et passeur qui bloque la balle et qui valide le service qd le passeur fait moins d'un pas pour le prendre en position haute

B/Si on désire passer en 3 contre 3 ou 4 contre 4

Proposition 4 contre 4 : choisir la proposition qui se rapproche le + de la situation en 1+1 avec 1+1

Jeu 2 + 2 contre 2 + 2 vers le 3-1 contre 3-1

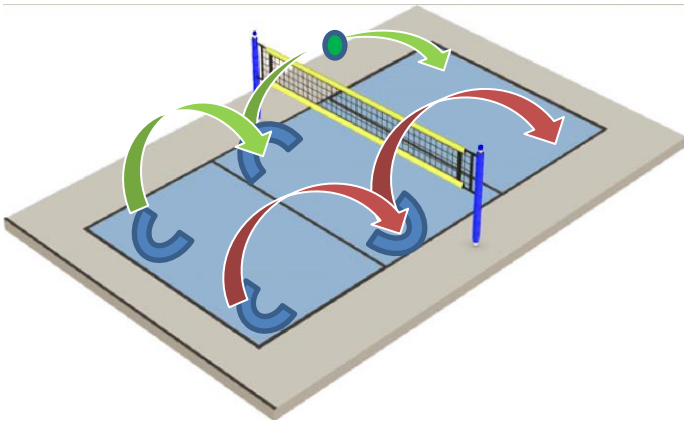
On part de ce que les élèves savent faire :

2 avec 2 contre 1

Le joueur seul envoie un ballon en TE puis l'équipe joue le point (3 touches possibles pour renvoyer)

Tous les 5 points, on fait rentrer un joueur donc : 1 c4 puis 2 c 4 puis 3 c 4 puis 4 c 4(les joueurs en attente jouent le rôle de coach)

Première équipe à 15 points puis on change les rôles.



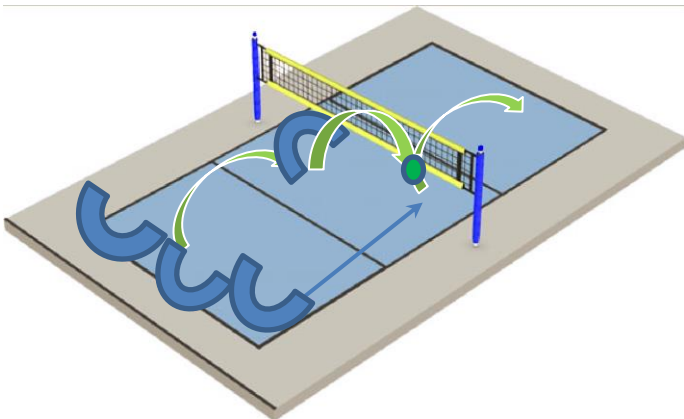
Questionner les stagiaires sur les points positifs et les limites de cette organisation : il faut des réceptionneurs très précis, si le service est court -> mise en difficulté

Quelle organisation proposée pour dépasser cette limite :

Réponse : joueur en 3 – 1

Evolution : l'objectif est d'aller vers l'orientation du passeur 3 – 1 et de faire comprendre que le joueur de devant ne prenne que les 2^{ème} touches

En 2 contre 1, en 3 contre 1 ... en 4 contre 1 ou 2 ...



Comme à la dernière formation, partir de ce que proposent les stagiaires :

Une équipe propose de jouer en 2 + 2, l'autre en 3 + 1 → proposer une opposition des 2 systèmes de jeu (match en 15 points) puis faire le bilan avec les stagiaires : atouts et inconvénients pour chacun des systèmes sont débattus afin de répondre à la question :

Quel système doit-on privilégier avec vos élèves ?



Progressivité : principe de continuité-rupture

Exemple :

1. Mes élèves ont des difficultés à se déplacer, à se placer sous le ballon. Ils n'arrivent pas à renvoyer régulièrement la balle de manière contrôlée de l'autre côté du terrain > je vais donc chercher à développer un jeu de continuité ou la passe à dix doigts est recherchée -> Je mets le filet très haut pour les obliger à construire une motricité orientée vers le haut, pour se laisser du temps et s'organiser pour renvoyer (+ blocage de ballon ou jonglage, etc.) -> objectif : 70% de réussite des actions pour tous les élèves.


2. Dès que les échanges se multiplient (le ballon est souvent en l'air), il y a de moins en moins de rupture du jeu > je descends peu à peu le filet pour permettre un jeu plus rapide et plus difficile pour la défense :


Une nouvelle motricité se développe, et des besoins moteurs se révèlent : **la manchette**, le **service main haute**

Comment développer ces nouvelles techniques ?

a) **Technique manchette :**

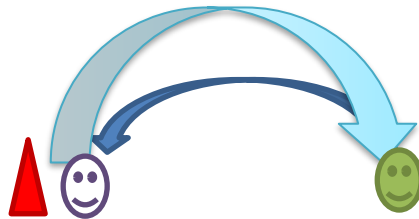
Etape 1 sans déplacement : l'entraîneur envoie le ballon sur les bras du joueur déjà en position manchette :

Retour du joueur : 

Lancer de l'entraîneur : 

Joueur : Renvoi en manchette au-dessus de la tête de l'entraîneur.

Critère de réussite : l'entraîneur récupère le ballon en faisant au maximum 1 pas



Entraîneur : Lancer en technique d'entraîneur sur les bras du receveur en manchette

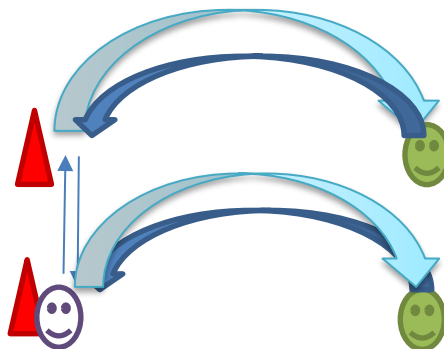
Critère de réussite : Le ballon arrive légèrement en cloche sous la ligne des épaules du joueur et devant lui

Etape 2 avec déplacement : les 2 entraîneurs envoient le ballon sur le joueur après avoir effectué un déplacement latéral ?

Joueur : Renvoi en manchette au-dessus de la tête de l'entraîneur face à lui

Critère de réalisation : bloquer le déplacement en avançant le pied extérieur. Détacher les bras après chaque frappe.

Critère de réussite : l'entraîneur récupère le ballon en faisant au maximum 1 pas



2 Entraîneurs : Lancer en technique d'entraîneur sur les bras du receveur en manchette

Critère de réussite : Le ballon arrive légèrement en cloche sous la ligne des épaules du joueur et devant lui

Astuce : Lors de la manchette, avancer le pied extérieur vers l'avant pour faciliter la réception à l'intérieur du terrain et faciliter la relance



Simplification : l'entraîneur se rapproche du joueur pour lui envoyer le ballon le plus proprement sur les bras.

Complexification : alterner de manière aléatoire les lancers (en-dessous / au-dessus des épaules) pour développer la compétence à jouer à bon escient des balles en manchette et/ou passes à 10 doigts. (jeu haut, jeu bas)

B) Technique service



Exercice : 2 élèves face à face de part et d'autre du filet, se tenir à distance d'un bras du filet (hauteur 2,50m).

Frapper en service main haute et viser le partenaire situé face à soi. Si le partenaire arrive à bloquer le ballon uniquement avec un pas de déplacement, le service est considéré comme bon et le serveur peut reculer d'un pas. Les joueurs servent chacun leur tour et chacun recule en fonction de la réussite de son service.

Critère de réussite : arriver à la ligne de fond de terrain (5, 6, 7, 8 m en fonction du niveau de l'élève)

Complexification : le receveur change de place dans la profondeur après chaque service. Demander au receveur de réceptionner haut devant lui puis de bloquer le ballon pour aller servir à son tour.

Simplification : vérifier si le poignet est bien verrouillé, demander de frapper « poing fermé » ou demander de passer la jambe arrière vers l'avant au moment de la frappe pour faciliter le transfert du poids du corps et donner plus de « poids » à la balle.

