

## Entraînement de Mini-Volley

### 5<sup>ème</sup> – 6<sup>ème</sup>

#### Mise en train :

- "Le maître et son chien" (sans ballon).
- "Miroir" : gestes de volley (pas chassé, plongeon, bloc, ...).
- Poursuite "clouée" (la puce) : pour délivrer = passer (plonger) entre les jambes de l'élève touché (= "cloué").
- Estafettes.
- Suites de sauts (coordination) (pied gauche, pied droit, les deux, pied gauche, ...).

#### Perception des trajectoires – Déplacements – Vitesse :

1 balle – 2 élèves :

- Un élève lance le ballon, l'autre le bloque après un rebond.
- Slalom parallèle.
- Passes en faisant rebondir le ballon dans un cerceau.
- Un élève frappe le ballon par terre, rebond par-dessus le filet, l'autre le rattrape après un rebond puis sans rebond.
- Idem avec une manchette. Puis (1/2 tour) une passe par-dessus le filet.

#### Technique :

- Passes à deux avec "contrôle" (petite passe intermédiaire sur le front).
- Passes à deux, toucher par terre entre chaque passe (avec, puis sans contrôle).
- Passes en colonne : d'abord en lançant, puis en passe haute.
- Passes contre le mur.
- Circuit en passes, avec déplacement en pas chassé.
- Services à deux mains (= en passe) de précision (viser un cerceau). Aussi par-dessus le filet.
- Par deux, de part et d'autre du filet : services à une main en s'éloignant petit à petit.
  
- Passes en manchette par deux, avec rebond.
- Par deux : A lance le ballon verticalement et recule ; B passe, avance et envoie le ballon à A en manchette.

#### Tactique :

- Lancer le ballon précisément sur un arrière ; 2 passes et passer par-dessus le filet.
- 1 contre 1 avec un contrôle obligatoire.
- 2 contre 2 en bloquant le ballon, celui qui bloque "lance" à son coéquipier pour qu'il puisse passer le ballon par-dessus le filet.

#### Accent :

Mouvement des jambes :

- Placement, flexion et poussée des jambes pour la passe haute.
- Avance et poussée des jambes pour la manchette.