

Mini-volley

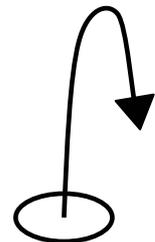
Déroulement d'une leçon d'initiation au volleyball

- Buts :**
- Plaisir
 - Découverte du mini-volley (règles, gestes de base, tactique, esprit fair-play)

- Matériel :**
- Filet sur la longueur de la salle
 - 1 ballon par élève
 - Cerceaux
 - Sifflet

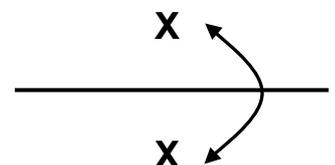
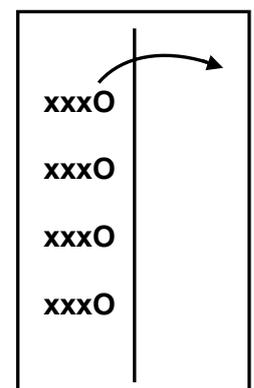
Mise en train (~15 min.) :

1. Maîtrise du ballon au coup de sifflet (s'immobiliser balle en main) :
 - en jouant librement avec le ballon (sans danger)
 - en dribblant (tâche de rachat pour le plus lent, courte élimination du plus lent) (~15 sec.)
 - conduire le ballon avec les pieds
2. Assouplissement et coordination avec ballon :
 - dribbles sous la jambe
 - cercles autour du corps
 -
3. Lancer le ballon verticalement et le rattraper sans rebond :
ajouter :
 - frapper dans les mains
 - toucher par terre
 - s'asseoir et se relever
 -



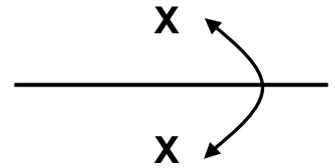
Partie principale (~10 min. par exercice) :

4. En colonnes (départ d'un cerceau), lancer le ballon par-dessus le filet puis le rattraper de l'autre côté :
 - après un seul rebond
 - sans rebond
 - idem en reculant le cerceau
 - effectuer une passe haute après le rebond
 - effectuer une manchette puis passe haute après rebond
 -
5. Passe par 2, un de chaque côté du filet :
 - avec 1 ballon :
 - libre
 - en touchant le ballon avec une seule main
 - en frappant le ballon, afin qu'il rebondisse par-dessus le filet
 - avec 2 ballons :
 - libre
 - un dessous, l'autre dessus

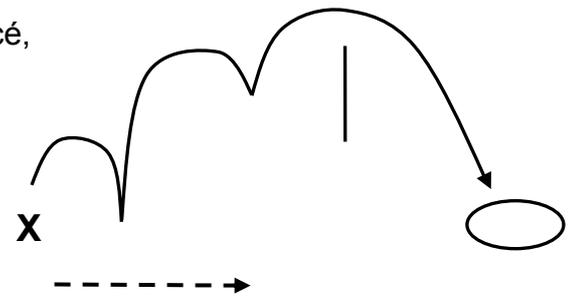


- les deux par-dessus
-

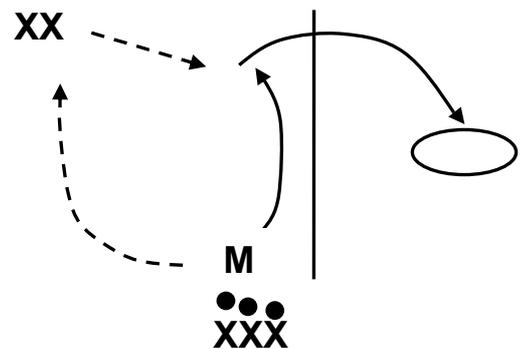
6. Passe haute (1 ballon) pour deux, un de chaque côté du filet
- lancer – pousser par-dessus le filet
 - passe directe (concours : le plus)
 - passe avec contrôle
 - contrôle en manchette, passe haute par-dessus le filet



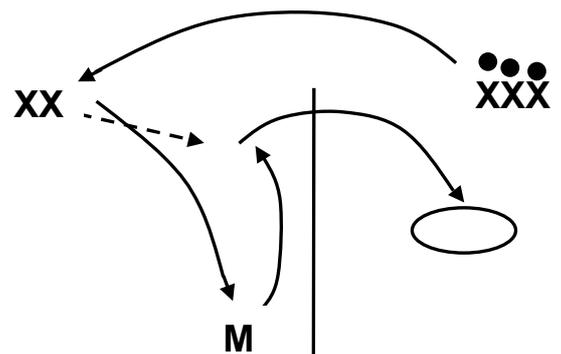
7. En colonnes, passe de précision, viser le cerceau placé, de l'autre côté du filet :
- frapper le ballon par terre, après le rebond
 - passe haute en visant le cerceau
 - idem déplacer le cerceau
 - idem passe en suspension
 - idem feinte
 - idem attaque



8. Tactique (la construction, 3 passes) en colonnes, le maître est le passeur (au début) :
- viser en passe haute le cerceau, sur une balle lancée le long du filet
 - idem passe en suspension
 - idem feinte
 - idem attaque



- idem mais en effectuant d'abord une réception (passe puis manchette)



9. Jeu : 1 contre 1 (+ 1 arbitre)
- en bloquant (lancer-pousser)
 - en passe directe

Conseil pour chaque entraîneur :

- Cette liste d'exercices n'est qu'un canevas de base et ne demande qu'à être complétée.
- Choisir les exercices en fonction du niveau des enfants (partir du plus simple et, le compliquer à souhait sans vouloir forcément faire les plus difficiles).
- Intervenir souvent, mais très brièvement.