

## Initiation au Mini-Volley

*Jeux et exercices d'initiation aux techniques de base du Mini-Volley.*

### 1. Orientation - Perception des trajectoires

- a) Lancer le ballon verticalement et le bloquer après une action (frapper dans les mains, poser un genou par terre, quitter le ballon des yeux, ...)
- b) Lancer le ballon verticalement, s'asseoir pour l'attraper.
- c) Idem lancer contre le mur.
- d) Lancer le ballon par-dessus le filet et l'attraper après un rebond.
- e) Idem en le bloquant au-dessus de la tête en position de passe (mains positionnées sur le front).
- f) 1 balle / 2 élèves : A lance par-dessus le filet, B bloque en position de passe.
- g) Idem f, B fait passer le ballon dans un cerceau (varier les façons de tenir le cerceau).

### 2. Proprioception

- Equilibre sur un banc, lancer et recevoir le ballon.
- Marcher en équilibre sur un banc (poutrelle), posé sur un gros tapis (2 personnes assises aux extrémités du banc)
- Sauts avec mini-trampoline, maîtrise de l'équilibre (avec assurance)

### 3. Jonglage

- Maintenir deux ou trois ballons de baudruche en l'air.
- Deux petites balles lancées alternativement, reprendre de la même main (écarter les bras de plus en plus).
- Deux ballons : lancer alternativement à deux mains chaque ballon, l'un après l'autre après un rebond.
- Passes à deux avec un ballon, lancer et recevoir sur une seule main.

### 4. Initiation technique "La passe"

- Se lancer le ballon et le pousser (passe) par-dessus le filet, viser un cerceau (engagement à deux mains "passe").
- Lancer le ballon verticalement, laisser rebondir et viser le petit panier de basket en passe.
- Série de passes verticales et rebonds (frapper dans les mains au-dessus de la tête juste avant la touche).

### 5. "La manchette" déplacements

- Pas chassés en slalom (en avant, en arrière, de côté ...)
- Jeu du miroir (face à face de chaque côté du filet).
- Se rouler la balle, la bloquer entre les pieds.

./.

## **6. "L'attaque"**

- Lancer le ballon verticalement, sauter et le bloquer le plus haut possible.
- Par deux : se lancer le ballon (ou la petite balle) à une main (pied gauche en avant pour les droitiers).
- Sauts dans une série de cerceaux, (pied droit, pied gauche, les deux, ...)

## **7. Découvertes tactiques**

- Viser les "trous" : le ballon par-dessus la corde, 1 contre 1 en bloquant le ballon.
- Passe à un coéquipier dans de bonnes conditions : 2 contre 2, celui qui réceptionne bloque le ballon, et le lance à son coéquipier de manière à ce que celui-ci puisse effectuer une "passe" par-dessus le filet.

## **8. Jeu**

- 1 contre 1, imposer " lancer et pousser (passe) " pour passer le ballon par-dessus le filet.
- 1 contre 1, jeu direct.

### **Remarques :**

*Les exercices ci-dessus doivent être repris lors de plusieurs entraînements.*