

Entraînement de Volley

9^{ème} – 11^{ème}

Exercices et jeux (seul, à deux et en petits groupes) visant à améliorer et à développer la technique de base.

1. Orientation - Perception des trajectoires

- Lancer le ballon verticalement, l'attraper le plus haut possible.
- Idem en frappant le ballon par terre.
- Idem avant d'attraper, effectuer une autre action (poser les mains par terre, ...).
- Lancer le ballon par-dessus le filet, effectuer un contrôle en passe avant de le bloquer.
- Par deux, lancer et attraper en suspension au-dessus du filet.

2. Proprioception

- Jouer de différentes manières avec un ballon, en équilibre sur la poutrelle d'un banc.
- Rester en équilibre sur la poutrelle d'un banc posé sur un gros tapis (position fléchie).
- Idem en bloquant et en relançant un ballon.
- Saut avec mini-trampoline, attraper le ballon en l'air et maîtriser l'atterrissage.
- Culbute sur un tapis et bloquer le ballon en se relevant.

3. Jonglage

- Par deux : passe et réception à une main avec deux ballons.
- Deux petites balles, lancer alternativement une balle au-dessus de l'autre main.
- Avec deux ballons, en lancer un verticalement avec une main et dribbler avec l'autre.

4. Initiation technique "La passe"

(passe orientée et en suspension)

- Laisser tomber le ballon dans les mains de l'élève couché (- attendre le ballon bras tendus - jouer le ballon en utilisant les bras, les poignets et les doigts) (touche sans bruit).
- Par 2 : A fait rebondir la balle légèrement à droite ou à gauche, B se déplace, s'oriente et passe à A.
- Passes à 2 avec rebond, frapper dans les mains au moment du rebond et au-dessus de la tête juste avant la passe.
- Ballon lancé le long du filet, passe à deux mains (en suspension) par-dessus le filet, viser un cerceau posé par terre.

5. "La manchette" - Déplacements

- Mémorisation- montrer le trajet
 - dire le trajet "4,3,1" (repasser chaque fois par le centre du terrain)
 - exécuter le trajet "4,3,2,4" (repasser chaque fois par le centre)
- Passe à deux en manchette avec rebond (le ballon ne dépasse pas la hauteur de la tête)
- 1 contre 1 par-dessus un banc, bloquer la balle et lancer par le bas, mains entre les genoux.

6. "L'attaque"

- Attaques contre le mur, pieds au sol, (contact balle-main).
- Services contre le mur.
- Elan d'attaque : départ du banc, descendre pour effectuer les trois pas d'élan (gauche-droite-gauche), toucher le ballon tenu au-dessus du filet.

7. Découvertes tactiques

- Construction : A lance le ballon à B, puis avance pour l'attraper en suspension
- Se replacer : jeu 3 contre 3, revenir dans son cerceau dès que le ballon est chez l'adversaire (les arrières peuvent bloquer le ballon). Construction obligatoire.

8. Jeu

- 1 contre 1 : 3 touches obligatoires
- 2 contre 2 : avec construction.

Remarques :

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