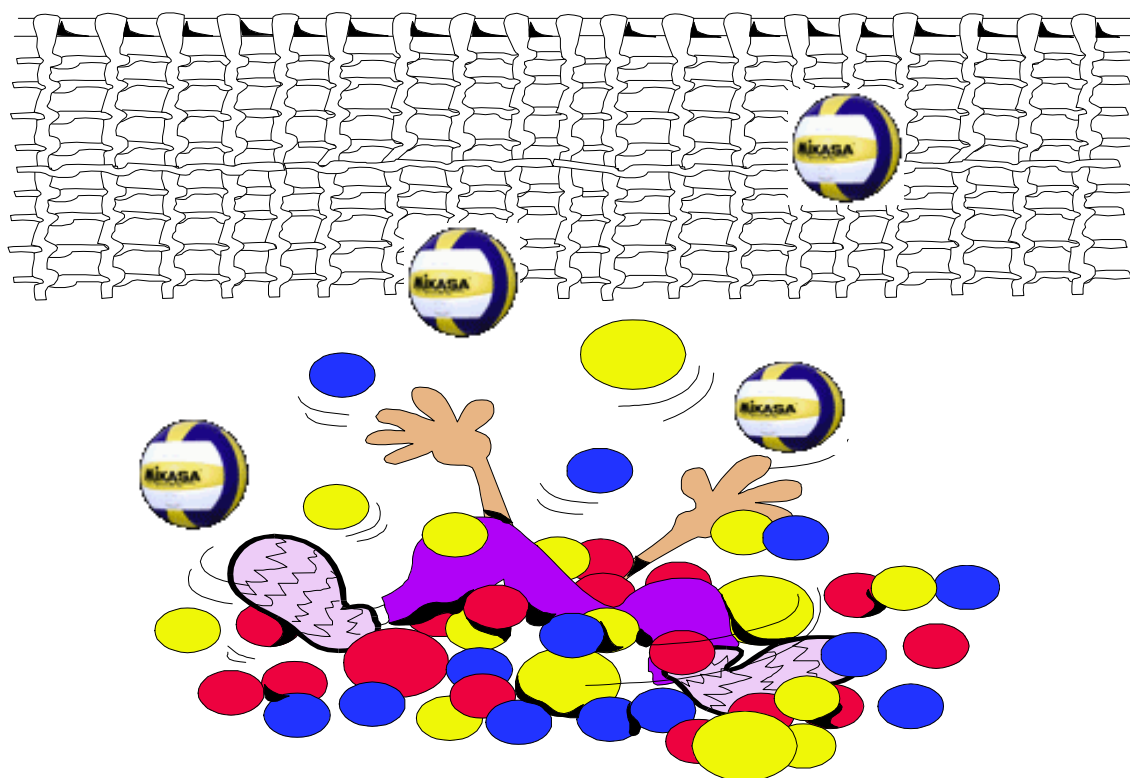


Le Volley – Ball pour les 11 ans et moins (Ecole de Volley – Ball, Poussins Pupilles...)



**Connaissance du Jeune*

**L'apport du Volley – Ball*

**Le Développement des Qualités physiques*

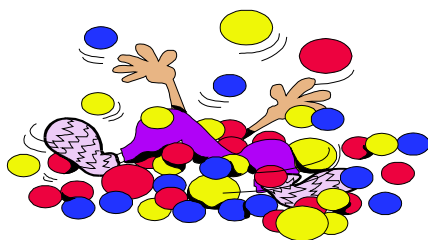
**Les Fondamentaux*

**Les Procédures*

Philippe CHEVALET
Conseiller Technique Sportif
Ligue des Flandres de Volley - Ball

Le Volley – Ball pour les 11 ans et moins

(Ecole de Volley – Ball, Poussins Pupilles...)



Connaissance du Jeune

Moyenne Enfance (4 à 8 ans)

Caractères psychomoteurs et sociaux :

- Turbulent, peu attentif, égocentrique.
- Faibles facultés d'analyse, de raisonnement et de jugement
- Structuration de la latérisation (3 à 7 ans)
- Premier contact avec les copains.

Indications et Contre – indications, précautions :

- *Nécessité absolue de périodes de calme et de repos.
- *Pas d'activité physique intense.
- *Pas d'activité à dominante force.

Conséquences au niveau de « l'enseignement » :

- + Bien faire alterner les périodes de calme, de repos avec les moments d'activités.
- + Insister sur les gestes qui font appel à l'équilibre, à la coordination et à l'adresse, à la vitesse. Proscrire les exercices faisant appel à la force musculaire et à la résistance.
- + Grand besoin de mouvement.
- + Veiller à ne pas trop parler, à ne pas détailler les explications techniques. Veiller à ne pas laisser les enfants trop immobiles.
- + Capacités d'attention limitées. Varier les exercices ou les activités. Alternier les exercices mobilisant la vigilance et les exercices non contraints.
- + Utiliser les démonstrations lors de l'enseignement facilite l'apprentissage à cet âge.
- + Importance des jeux qui permettent l'intégration progressive de la règle.
- + Le jeune ne prend pas toujours conscience du danger, donner clairement des limites.

Grande Enfance (9 à 12 ans)

Caractères psychomoteurs et sociaux :

- Commence à analyser.
- Besoin de justice, d'initiative.
- Découvre la règle du jeu, le milieu extérieur, la compétition.
- Amélioration de la coordination (équilibre, adresse).
- Possibilité d'attention, de réflexion et d'indépendance.
- Début de la pensée logique (établissement de relation cause – effet).

Indications et Contre – indications, précautions :

- *On note que la maturité de l'enfant provoque à son niveau des intérêts communs avec ceux de l'adulte.
- *Fatigabilité lors d'efforts soutenus et monotones.
- *Le jeune souhaite faire comme l'adulte mais il n'en a pas les moyens, à l'éducateur de tempérer certaines ardeurs.
- *Ménagement articulaire (pas d'exercice de force).

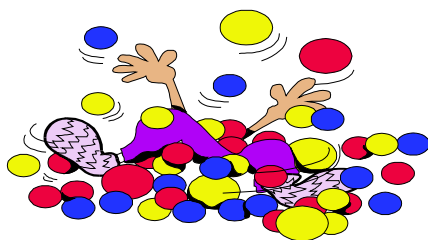
Conséquences au niveau de « l'enseignement »

- +Age d'or de l'apprentissage (insister sur les qualités de coordination, de vitesse, de rythme). Jeunes avides d'exercer de nouveaux pouvoirs moteurs ainsi que de nouvelles compétences techniques.
- +Activités variées centrées sur les facteurs d'exécution plus que sur les capacités qui ont permis les conditions de réalisation.
- +Proscrire toute action faisant appel à la résistance (grand nombre de passage, à un rythme élevé, avec de nombreuses difficultés)
- +Tonus d'attitude peu développé :
 - ° ce point est à l'origine de certains enfants qui s'assoient dès que le groupe est arrêté (ménager des temps de repos)
- + A ce niveau on peut insister sur :
 - ° La démonstration réalisée par le jeune autant que possible
 - ° La compétition



Le Volley – Ball pour les 11 ans et moins

(Ecole de Volley – Ball, Poussins Pupilles...)



L'APPORT DU VOLLEY – BALL

Un enrichissement de la motricité

*Le Volley – Ball fait appel à des frappes de balle obligeant le sujet à modifier ses repères visuels habituels, du fait de l'élévation ou de l'abaissement de la tête.

*L'enfant devra maîtriser et coordonner les actions de courir, de sauter, lancer, frapper ...selon les besoins de la situation.



Un enrichissement des relations à autrui

*L'absence de contact direct avec l'adversaire permet la participation de joueurs et joueuses d'âge, de morphologies différents.

Une prise en charge de l'activité par le jeune

A/ Dans l'action : en tant que joueur avec le développement de l'intelligence tactique, la gestion de l'espace et du temps.

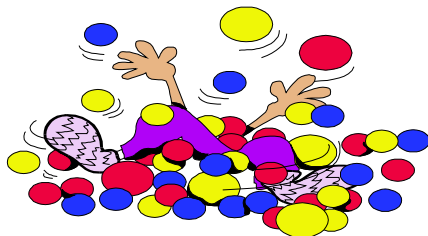
B/ Hors de l'action, avec la connaissance des règles, l'arbitrage

N.B. : la simplification de la comptabilité des points est certainement un plus pour faciliter l'apprentissage de la règle pour les jeunes



Le Volley – Ball pour les 11 ans et moins

(Ecole de Volley – Ball, Poussins Pupilles...)



Le Développement des Qualités physiques

La Souplesse :

*C'est un facteur important de la performance en Volley – Ball car l'amplitude des actions musculaires participe à l'efficacité du geste.

*Assez naturelle chez le jeune , elle doit être entretenue et développée pendant les périodes de calme pendant et après les entraînements (Déroutillages articulaires et étirements).



La Coordination

*Définit en terme de développement de capacités motrices ou de possibilités de faire des gestes selon un ordre dans un espace de temps

*C'est indispensable de l'aborder de manière importante dans cette période de l'enfance avec :

- des petits exercices avec ballons divers et variés
- des petits jeux sous forme d'imitation, de relais

En abordant :

- .La latérisation (gauche, droite)
- .L'utilisation du bas, du haut du corps
- .L'association et la dissociation des mouvements

N.B. la relation la plus importante en volley – Ball à cet âge est celle « bas / haut » du corps :

Il y a utilisation du bas puis du haut du corps pour les actions telles que passes et manchettes

Il faut d'abord utiliser le bas du corps pour se déplacer et atteindre avec le haut du corps l'endroit où la balle arrivera



La Vitesse

Élément indispensable à développer chez les jeunes.

On parle de vitesse de réaction et de mise en action

Les formes jouées permettent de travailler cette qualité physique (à faire plutôt en début d'entraînement)

N.B. : bien associer temps de travail et temps de récupération .



Le développement musculaire

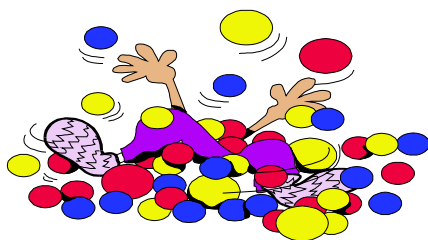
La seule pratique de l'activité permettra de développer la jeune musculature du jeune de cet âge.

Le travail de saut, de déplacement, d'extension, de flexion permettront de manière suffisante, pour cet âge, de renforcer le gainage et les articulations des membres.



Le Volley – Ball pour les 11 ans et moins

(Ecole de Volley – Ball, Poussins Pupilles...)



LES FONDAMENTAUX

Les Déplacements

OBJECTIF : Adapter le déplacement à la situation

- *Aller vers l'avant, vers l'arrière
- *Aller vers la droite, vers la gauche
- *Aller vers une direction combinée (ex : en avant et à droite)
- *Proposer des déplacements variés dans la forme (pas couru, pas chassés, pas croisés...)
- *Proposer des déplacements variés dans le changement de rythme (lent / vite ou vite : lent), dans l'amplitude des pas ...
- *Combiner sous la forme de petits circuits un ensemble de déplacements.



Les placements

OBJECTIF : Etre stable sous le ballon

- *Insister sur la notion de blocage et d'équilibre.
- *Savoir prendre une balle haute, une balle basse.
- *Savoir bloquer une balle avec les deux mains, avec 1 main.
- *Savoir frapper une balle avec les deux mains, avec 1 main.



Les trajectoires

OBJECTIF : *Travailler sur la relation point de chute d'un ballon et contact sur le corps*

- *Lancer et attraper un ballon
- *Lancer et frapper un ballon avec une partie du corps (Tête, bras, mains, genoux)
- *Lancer et frapper un ballon avec une partie du corps (Tête, bras, mains, genoux) et bloquer la balle
- *Lancer, laisser rebondir, se déplacer, se placer et attraper un ballon
- *Lancer, laisser rebondir, se déplacer, se placer et frapper un ballon avec une partie du corps (Tête, bras, mains, genoux)
- *Lancer, laisser rebondir, se déplacer, se placer et frapper un ballon avec une partie du corps (Tête, bras, mains, genoux) et bloquer la balle

Par ordre de difficultés

- *Le travail se fait en s'auto lançant le ballon
- *Le travail se fait par un lancer d'un partenaire ou de l'entraîneur
- Le travail se fait sur des déplacements variés
- *Le travail se fait sans le filet puis avec le filet



Les techniques

OBJECTIF: *Maîtriser un contact sur le ballon*

Par ordre de priorité :

- *La Passe Haute à 10 doigts
- *La Manchette
- *Le Service Bas
- *Le Geste haut de frappe (Le service tennis, l'attaque pied au sol)

Par ordre de difficulté :

- *Donner un repère sur le contact idéal (une bonne image)
- *Savoir choisir la bonne technique
- *Savoir coordonner le bas et le haut du corps
- *Maîtriser le contact (contrôler la puissance, puis la précision)



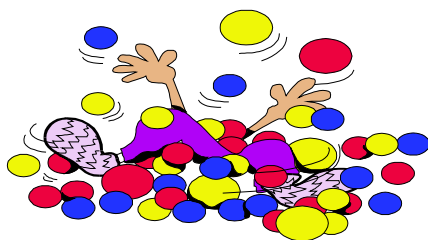
Les savoirs - êtres

OBJECTIF : *Apprendre à s'entraîner avec les autres*

- *Jouer avec quelqu'un : un partenaire l'entraînement (l'aider à travailler)
- *Jouer contre quelqu'un : un adversaire la compétition (gagner contre lui)

Le Volley – Ball pour les 11 ans et moins

(Ecole de Volley – Ball, Poussins Pupilles...)



LES PROCEDURES

Les manipulations

OBJECTIF : Pour la coordination, la maîtrise corporelle, la maîtrise du ballon.

- * Avec et sans rebond au sol
- * Avec et sans déplacement
- * En situation stable ou instable
- * En multipliant et en comptant les contacts

Les Séries

OBJECTIF : La répétition pour approfondir l'apprentissage

- * Pas de trop longues répétitions
- * Adapter au nombre ! éviter les attentes et la non activité des autres
- * Avec et sans technique d'entraîneur

Les enchaînements de tâches

OBJECTIF : Enchaîner deux à trois actions motrices spécifiques

- * Adapter à des situations de jeu (ex : Service puis action de défense – relance)
- * Ne pas enchaîner plus de trois à quatre actions

Les formes jouées

OBJECTIF : Créer des situations ludiques pour capter l'intérêt

- * La mise en place des situations créent le travail « technique »
- * Motiver les jeunes à la « compétition »
- * Varier dans la forme (1X1...), dans le temps (rebond, contrôle...), dans l'espace (grandeur et forme des camps)
- * Contrôler les règles et les ardeurs passionnelles exagérées