

COMMENT FAIRE PROGRESSER DE JEUNES JOUEURS LES 100 EXERCICES DE L'ÉCOLE DE VOLLEY

L'école de volley (6-12 ans) :

Les échauffements à base de coordination avec 1 ballon



- 1/ je lance mon ballon en le faisant rouler, je le double en courant (être très rapide) et je l'arrête avec les fesses.
- 2/ je lance mon ballon en le faisant rouler, je le double en courant (être très rapide) et je l'arrête avec la tête.
- 3/ je lance mon ballon en le faisant rouler, je le double, je réalise une talonnade arrière et je le récupère en l'arrêtant avec la tête ou avec les mains.
- 4/ je réalise une traversée de gymnase en talonnade arrière avec mon pied droit puis mon pied gauche.
- 5/ dribble basket main droite, main gauche avec déplacement avant, arrière, pas chassés, dans un carré délimité ou avec des plots pour zone de slalom.
- 6/ dribble foot pied droit, pied gauche avec déplacement avant, arrière, dans un carré délimité ou avec des plots pour zone de slalom.
- 7/ dribble au pied dans un carré avec un nombre de joueurs pairs (au signal de l'entraîneur je bloque le ballon au pied et j'en prends un autre, jusqu'au prochain signal).
- 8/ Les courses relais avec des actions incluant le ballon (filet, mur, panier, ligne, plots) exemple : au top je cours avec mon ballon, je fais une roulade sur le tapis, lance mon ballon au-dessus du filet, le pose sur le plot et le frappe au pied en direction du deuxième coureur de l'équipe.
- 9/ le miroir : les jeunes face à moi réalisent des actions simples (déplacement avant, arrière, côté, plongeon, saut, roulade) en même temps que moi (on garde le ballon).
- 10/ A deux on se croise on s'échange le ballon sans qu'il tombe (dribble de basket, dribble de foot, passe à 2 mains puis 1 main (droite puis gauche), passe de volley.

2/ La coordination générale

- 11/ je lance ma balle et la rattrape avant qu'elle ne tombe.
- 12/ je lance ma balle, frappe dans mes mains et la rattrape avant qu'elle ne tombe.
- 13/ je lance ma balle, frappe dans mes mains devant, puis derrière et je récupère ma balle.
- 14/ je lance ma balle, frappe dans mes mains devant, puis derrière, puis mes mains touchent le sol et je récupère ma balle.
- 15/ je lance ma balle touche le dessous de mon pied gauche puis le dessous du pied droit et je rattrape le ballon avant qu'il ne tombe.
- 16/ Je lance ma balle le plus haut possible et passe dessous le ballon lors de chaque rebond un maximum de fois.
- 17/ je place ma balle à 10 doigts derrière mon dos et par un mouvement de poignet, je l'envoie devant moi et la rattrape avant qu'elle ne tombe.
- 18/ je prends ma balle à 10 doigts et je j'envoie derrière moi, en restant le dos droit je la rattrape en positionnant mes mains derrière mon dos.
- 19/ je lance ma balle touche mes pieds, je rattrape la balle et la relance très vite en l'air et je recommence.
- 20/ je place 2 plots A et B devant moi, le ballon X dans le plot A, je lance le ballon W en l'air, place le ballon X dans le plot B et récupère le ballon W avant qu'il ne tombe.



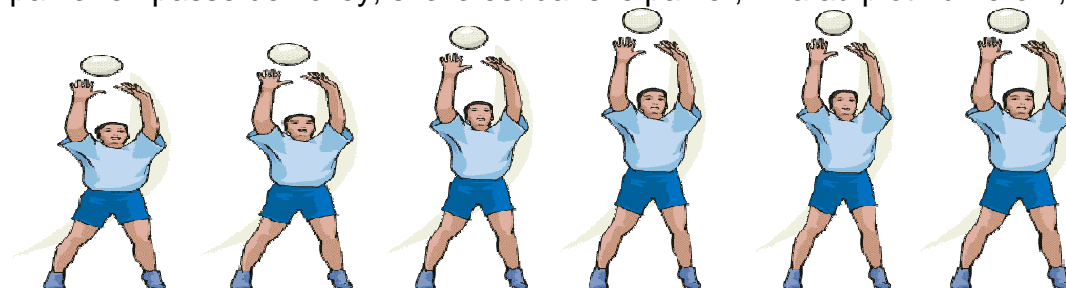
3/ L'appréciation de trajectoire



- 21/ je lance la balle haute devant moi, laisse 1 rebond et place ma paume sous la balle, ma main doit toucher le sol.
- 22/ je lance la balle, (devant, à droite, à gauche), le jeune place son front dessous.
- 23/ je lance la balle, le jeune place son pied dessous (le pied est en contact avec le sol).
- 24/ je lance la balle, le jeune écarte ces bras en formant un panier de basket le plus large possible, les 10 doigts serrés, la balle doit tomber entre ces bras et son corps.
- 25/ je lance la balle haute devant moi, laisse 1 rebond, je plonge, la balle doit retomber sur mes fesses.
- 26/ je lance la balle haute devant moi, laisse 1 rebond, je plonge, la balle doit retomber sur ma tête.
- 27/ je suis allongé, lance ma balle fait une roulade et rattrape la balle.

4/ La manipulation

- 28/ je fais un record avec ma main droite (doigts crochus au-dessus de la tête et les doigts regardent vers l'avant), puis main gauche et en alternance les 2 mains.
- 29/ je jongle avec mon index (1 doigt uniquement).
- 30/ je fais un record en passe (10 doigts au-dessus de la tête), debout, puis assis puis couché, je pars debout et je m'assois sur les genoux puis je me relève, pareil et je m'assois sur les fesses et me relève sans perdre le contact avec le ballon, pareil en terminant allongé.
- 31/ je jongle et je frappe dans mes mains à chaque passe
- 32/ je jongle et je frappe 1 fois dans mes mains jusqu'à 5 passes, puis 2 fois dans mes mains de 6 passes jusqu'à 10 puis 3 fois à partir de 11 passes jusqu'à 15, etc.
- 33/ je jongle main droite, puis main gauche puis 1 passe et j'enchaîne les 3 actions.
- 34/ dans une zone délimitée, 15 joueurs se déplacent en réalisant des jonglages en passe, sans sortir de la zone.
- 35/ je fais des passes en laissant un rebond à chaque fois (diversifier ces déplacements, passe à droite, à gauche, devant, derrière).
- 36/ jonglage en passe contre un mur avec ou sans rebond, possibilité de viser une zone, un cerceau scotché au mur.
- 37/ je pars d'un plot et je traverse une zone en longueur, avec ou sans passage au filet, sans perdre la balle et sans la laisser tomber.
- 38/ je pars d'un plot et je jongle en passe en m'approchant du panier et j'effectue une passe de volley en visant le panier.
- 39/ Départ du jeune sur la même ligne que moi, je lance une balle devant, le jeune cours, la double, stabilise ces appuis et s'oriente, il me vise en passe, si je l'attrape il a 1 point et on enchaîne plusieurs ballons à la suite, avec un rythme soutenu
- 40/ tour du monde de la passe, 6 plots, le jeune est au plot numéro 1, et vise le panier en passe de volley, si elle est dans le panier, il va au plot numéro 2, etc.



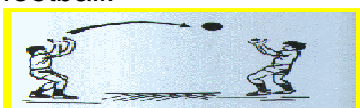
La manchette : contact sur les avants bras, bras tendus au maximum.



- 41/ je fais un record avec mon avant bras droit, puis gauche, puis en alternance.
- 42/ je fais un record en manchette (bras tendu, contact sur les avants bras)
- 43/ je fais un jonglage avant bras droit, puis gauche et une manchette et j'enchaîne ces 3 jonglages dans le même ordre.
- 43/ je fais une manchette, frappe dans mes mains et j'enchaîne ces 2 actions.
- 44/ je fais une manchette basse, puis haute, basse, puis haute, etc.
- 45/ je fais une manchette contre le mur, je laisse 1 rebond, me place et recommence, on peut supprimer le rebond, mettre un cerceau ou 1 cible ou le ballon doit passer.
- 46/ je place mes joueurs en face du panier de basket, leur lance 1 balle, déplacement, stabilisation et orientation des appuis face au panier, le jeune réalise une manchette, si le ballon rentre dans le panier (2 points), si le ballon touche le cercle ou le panneau (1 point).
- 47/ je fais 1 passe puis 1 manchette et je recommence dans le même ordre.
- 48/ je fais 1 contact main droite au-dessus de la tête, puis main gauche, 1 passe, 1 manchette, 1 contact avant bras droit puis 1 contact avant bras gauche, toujours dans cette ordre (note sur 6 points).
- 49/ je fais une passe, une tête, une manchette, 1 contact au pied et je repars en passe, etc.

5/ La manipulation à 2 joueurs

- 50/ deux joueurs face à face réalisent un record (paramètres différents : avec ou sans filet, en ne réalisant que des passes, que des manchettes, 1 joueur ne fait que des passes et l'autre que des manchettes, ils sont debout, assis, ils touchent la balle 1 ou 2 ou 3 fois avant de l'envoyer, 1 entraîneur passe et leur envoie un 2^{ème} ballon qu'ils doivent renvoyer sans arrêter l'autre ballon).
- 51/ cinq joueurs se placent 1 mètre devant le filet, ils n'ont pas de ballons et les autres passent chacun leurs tours avec eux et établissent un record (avec ou sans filet, 1 touche de balle par joueur ou 2).
- 52/ deux joueurs partent du fond du terrain et essaient de rejoindre une zone placée de l'autre côté du filet en jonglant à 2.
- 53/ au filet, à 2 joueurs on jongle en passe et on essaye de rejoindre l'autre bout du filet sans bloquer la balle et sans la laisser tomber.
- 54/ un joueur fait 2 jonglages en passe, puis l'envoie en passe haute à son partenaire et fait une action puis se replace, pareil pour l'autre joueur, l'action peut être un contact au sol, toucher les pieds de l'autre et revenir en déplacement arrière, toucher une ligne sur le côté.
- 55/ un joueur fait une passe à son partenaire et montre un chiffre avec ces doigts (1, 2, 3, 4 ou 5), l'autre doit donner le chiffre oralement avant de renvoyer la balle en passe, et on enchaîne la même chose.
- 56/ le joueur A envoie le ballon 1 en passe de volley au joueur B qui lui envoie dans le même temps un autre ballon avec 1 rebond, le joueur A rattrape le ballon 2 et le renvoie avec 1 rebond au joueur B dès que celui ci envoie le ballon 1 en passe, etc.
- 57/ même exercice que le 56 sauf que le deuxième ballon est envoyé en passe de football.



Paramètres : le filet, distance entre les joueurs, nombre de contrôles, nombre de ballons, action à réaliser entre le contact, etc.

6/ Le service

58/ réaliser des services en face d'un mur ou d'un panier de basket.

59/ record à 2 joueurs, le joueur A sert si le joueur B rattrape le ballon avant qu'il ne tombe, ils marquent 1 point, puis c'est au joueur B de servir.

60/ même exercice que le 59, sauf que le joueur B doit faire un contrôle de volley puis rattraper le ballon avant qu'il ne tombe pour marquer un point.

61/ réaliser 10 services dans 1 terrain, si le ballon tombe dans 1 cerceau je marque 2 points, si le ballon tombe sur 1 tapis je marque 1 point (note sur 20 points).

62/ quatre équipes de 4 joueurs en face de 4 paniers de basket, en 3 minutes, chaque équipe va essayé de marquer le plus de points possibles (ballon qui touche le cercle ou le panneau : 1 point et 1 ballon qui rentre dans le panier on marque 2 points).

63/ la balle brûlante, 2 équipes placés de chaque côté du filet, chaque joueur a 1 ballon, les joueurs doivent envoyer la balle en service, au bout de 3 minutes l'entraîneur donne un signal de fin, les équipes réunissent les ballons qui sont dans leurs camps, l'équipe qui a le plus de ballons a perdu.

64/ découpage du terrain en 4 zones délimitées par des plots (zones 1, 2, 3 et 4), le joueur doit réaliser la ligne Z1 et Z3 pour pouvoir tenter la deuxième ligne Z4 puis Z2, attention si le joueur met son service en Z1 et qu'il rate Z3, il recommence à Z1, il doit absolument réussir la ligne à la suite.

65/ travail du lancer pour le service tennis (le joueur place ces appuis dans un cerceau, pied gauche devant pour un droitier et lance le ballon, le ballon doit être au-dessus du bras frappeur et retomber devant le pied droit (plan de frappe).

65/ placer 4 plots autour des 2 appuis du serveur, le joueur sert et doit laisser ces pieds à l'intérieur des plots, notion d'équilibre du corps et des appuis.



pied gauche devant pour un droitier, présentation du ballon devant l'épaule droite, lancer de balle en face du plan de frappe, armée du bras droit, le coude haut et frappe avec la paume de la main, notion d'équilibre au niveau des appuis.

7/ Différentes situations

66/ le joueur sert, rentre dans le terrain et renvoie une balle en passe sur mon lancer.

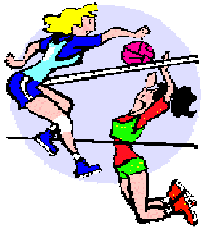
67/ même exercice avec en plus une balle à jouer au filet en attaque ou en passe.

68/ deux filets, 16 joueurs, 2 animateurs, 4 demi-terrains, au plot numéro 1 l'animateur lance 1 balle, le joueur la joue en passe, il va au plot numéro 2 et réalise un service en essayant de le mettre dans le terrain mais aussi sur un tapis, il va au plot numéro 3 et donne sa balle à l'animateur qui lui lance, il réalise une manchette en essayant de la faire tomber dans le terrain et au plot numéro 4 il réalise 3 passes et doit le mettre dans le terrain (note sur 4 points).

69/ deux équipes de 8 joueurs et 2 animateurs, chaque équipes restent avec son animateur, départ d'un plot, l'animateur lance le ballon, le jeune réalise une passe (si elle est dans le terrain, son équipe marque 1 point), la 1^{ère} équipe a 30 points à gagner (revanche en manchette, puis belle en service).

70/ le joueur sert, fait une roulade avant, court au filet, réalise un saut de contre, recule à un plot, l'entraîneur lui lance une balle qu'il renvoie en passe, il passe de l'autre côté du filet, récupère son ballon de service, court à fond entre 2 plots, jongle en passe entre une zone délimité par 2 plots et termine par une passe de volley au panier de basket et il repart au début.

8/ Le jeu en 1 contre 1



Jeu d'opposition, notion de cible, développe l'envie de gagner.

71/ un contre un, matchs aux points (montante/descendante : je gagne je monte, je perds je descends, s'il y a 4 terrains et que j'ai gagné au terrain 2 je monte au terrain 1 à la fin du match, mon adversaire qui a perdu descend au terrain 3, attention quand je gagne au terrain 1, j'y reste car je ne peux plus monter, pareil pour le perdant du terrain 4 qui ne peut plus descendre).

72/ un contre un, des matchs au temps (montante/descendante voir exercice 71).

73/ **un contre un match en 1 point, le déroulement** (3 filets donne 6 demi-terrains de 4,5 mètres, le gagnant du match reste du côté A (côté des vainqueurs), le perdant va chercher la balle et se place au terrain 2 du côté B (côté des perdants). Quand je perds au terrain 1, je vais au terrain 2, puis 3, 4, 5, 6 et je retourne au terrain 1. Chaque jeunes comptent le nombre de victoires.

74/ un contre un match en 1 point, à chaque service raté je perds 1 point, attention si j'ai zéro je ne peux pas descendre.

75/ un contre un match en 1 point, terrain 1 obligation de toucher la balle qu'une fois, terrain 2 obligation de la toucher 2 fois, terrain 3 je ne fais que des passes (nombres libres) et terrain 4 je ne fais que des manchettes, terrain 5 et 6 jeux libres.

76/ un contre un match en 1 point, le serveur choisit le nombre de touches et le montre à son adversaire (s'il montre 2 et que la balle est renvoyée en 1 ou 3 touches, il y a faute).

77/ un contre un match en 1 point, terrain en diagonale, je peux me déplacer ou je veux, attention à se replacer dans le terrain que je défends.

78/ un contre un match en 1 point, 2 mires délimitent la zone au filet ou doit passer la balle, terrain de 4,5 mètres de largeur et longueur et les mires sont à 3 mètres l'une de l'autre, attention le ballon doit passer entre les 2 mires.

79/ un contre un match en 1 point, le joueur A à une zone de 3m sur 3m à défendre près du filet et son adversaire une zone de 3m sur 3m au fond du terrain.

80/ un contre un match en 1 point, pas de service, l'animateur me lance une balle, j'ai un rebond pour la rattraper et la jouer, départ assis, debout, couché, dos au filet, assis sur une chaise, au lancer je dois faire une roulade.

81/ un contre un match par équipe de 4 joueurs, (équipe A joueurs 1, 2, 3 et 4 et équipe B joueurs 10, 11, 12 et 13). Tirage au sort équipe A sert, joueur 1 au service face à joueur 10, joueur 10 gagne, l'équipe B mène 1 à 0, le joueur 10 reste et joue contre le joueur 2, le joueur 1 va chercher son ballon et se replace derrière son équipe, **(le joueur qui gagne reste et marque 1 point pour son équipe et le joueur qui perd est remplacé par le joueur derrière lui qui sert, première équipe à 25 à gagner).**



Pour le 1 contre 1, on peut mettre 2 terrains sur 1 filet

Filet normal : 9 mètres sur 18 mètres, terrain 1 contre 1 : 4,5 mètres sur 4,5 mètres.

9/ La construction à 2 joueurs

82/ un joueur qu'on appelle joueur 1 se place en pivot au centre du filet, les autres joueurs 2, 3, etc. se placent derrière un plot à 4 mètres du filet, l'animateur lance un ballon qui sera joué par joueur 2 qui vise joueur 1, joueur 1 bloque la balle la ramène dans le caddy et va se placer en attente, joueur 2 se place en pivot au filet et joueur 3 se prépare à jouer la balle lancée par l'animateur.

83/ même exercice que 82, mais joueur 1 refait la passe à joueur 2 qui attaque.

84/ même exercice que 83, mais joueur 2 après sa passe à joueur 1, court se placer à 1 plot qui délimite l'endroit de départ de l'attaquant.

85/ même exercice que 84, mais joueur 2 attaque dans une zone grande diagonale délimitée par des plots ou des tapis.

86/ même exercice que 85 mais joueur 1 rejoue une balle lancée par l'animateur au moment de l'attaque de joueur 2, joueur 1 la joue et joueur 2 lui fait une passe et joueur 1 attaque.

87/ deux joueurs sont l'un à côté de l'autre, chacun à un numéro (1 ou 2), l'animateur lance la balle et annonce 1 numéro, le joueur dont le numéro a été annoncé touche la balle en premier et vise le centre du terrain à 80 centimètres du filet, le deuxième joueur monte au filet touche un plot et refait la passe au premier joueur.

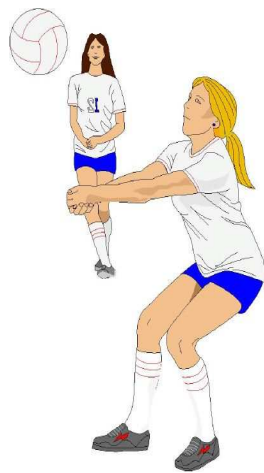
88/ deux joueurs A et B jouent une balle lancée par l'animateur, ils s'organisent et construisent, le joueur vers qui se dirige la balle la joue, pendant ce temps là l'autre joueur monte au filet, de l'autre côté 2 joueurs C et D saute au filet, recule et touche une ligne à 4 mètres du filet et joue le ballon envoyé par A et B, l'équipe qui gagne reste et jouera contre E et F.

89/ tournoi par équipe de deux joueurs (montante/descendante, au temps, en 15 points ou plus, tournoi sous forme de poule, demi-finale, finale ou formule championnat).

90/ match en 1 point, cinq équipes de 2 joueurs, côté A on place 2 équipes vainqueurs équipe 1 (JA et JB) se place dans le terrain, équipe 2 (JC et JD) attend derrière, du côté B, équipe 3 (JE et JF) joue, s'il gagne ils vont du côté des vainqueurs côté A derrière JC et JD qui remplacent JA et JB qui vont du côté des perdants côté B, par contre si JE et JF perdent, ils restent du côté B et se mettent en attente et l'équipe 1 continue de jouer face à l'équipe 4.

91/ même exercice que le 90, mais les équipes jouent en 2 points gagnants, en cas d'égalité 1 partout on joue une dernière balle, c'est toujours le côté des perdants qui engagent.

92/ un passeur au centre du filet côté A, l'animateur placé côté B avec le joueur 3 à côté de lui lance une balle côté A haute à 4 mètres du filet, le joueur 3 a un rebond pour récupérer la balle la renvoyer sur le passeur puis il attaque la balle.



notion d'entraide, notion de choix.



10/ La construction à 3 joueurs

93/ mettre un joueur à 3 mètres du filet qu'on appellera relanceur, un pivot au centre du filet que l'on appellera passeur et un 3^{ème} joueur à 2 mètres du filet que l'on appellera attaquant, l'animateur lance la balle, le relanceur l'envoie en passe sur le passeur qui l'envoie à l'attaquant qui la passe de l'autre côté du filet (on peut commencer cet exercice en faisant bloquer la balle).

94/ même exercice que le 92 mais on met 3 joueurs en face qui vont tenter de remporter l'échange.

95/ deux joueurs A et B occupent chacun une partie du fond de leur terrain, l'animateur leur lance la balle, le joueur concerné joue la balle, l'envoie sur un troisième joueur placé au centre du filet qui renvoie la balle à A ou B.

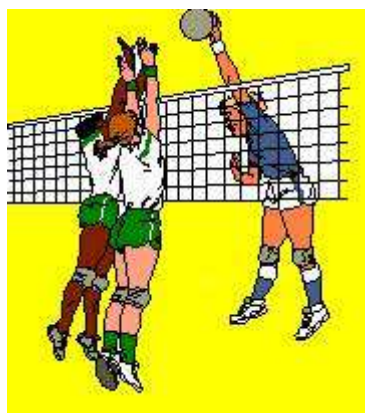
96/ même exercice que le 95, l'animateur lance une balle au joueur qui n'a pas attaqué afin de jouer un deuxième échange.

97/ même exercice que le 95, mais après la relance, les 2 joueurs A et B doivent toucher un plot qui est l'endroit d'où ils doivent partir à l'attaque.

98/ même exercice que le 95 avec 3 joueurs en face qui vont tenter de remporter l'échange.

99/ jeu d'opposition : 2 équipes de 3 joueurs, l'animateur envoie la balle du côté de l'équipe qui a perdu le dernier échange, match en 25 points.

100/ match 4 contre 4 : placement du joueur arrière qui est le serveur et n'a pas le droit d'attaquer devant, match en 25 points, un service raté fait perdre 2 points à son équipe, on ne peut pas descendre en dessous de zéro, l'animateur compte les points.



Le 3/3 et 4/4 grande richesse du jeu, possibilité de jeu en renversement pour le passeur, notion de partage du terrain et de communication, possibilité du contre à 2.

Ce document a été réalisé par la commission technique du département de la Vienne en collaboration avec la ligue Poitou-Charentes de volley-ball.

Ce document se veut être une aide aux animateurs de clubs qui encadrent les écoles de volley, afin de diversifier les séances, de coordonner les jeunes, de leur faire découvrir de nouvelles situations à travers des exercices simples à lancer et à comprendre par les jeunes.