

LES SAISONS  
DU PRIMAIRE

MINI VOLLEYBALL



**RSEQ**<sup>®</sup>



## PRÉAMBULE

Dans les pages qui suivent, vous trouverez 10 plans de séance destinés à planifier vos interventions en mini volleyball. Ces séances s'adressent plus particulièrement aux jeunes de cinquième et sixième année du primaire. À chaque séance, différents aspects techniques et tactiques du volleyball seront abordés. Nous vous suggérons cependant de revoir et peaufiner différents aspects tout dépendant du niveau d'habileté de vos apprenants.

Avant chacune des séances, nous vous suggérons de faire un échauffement d'une durée de 10 minutes. L'échauffement doit être dynamique et tous vos participants doivent être mobilisés lors de celui-ci. Votre échauffement peut être en lien direct avec le contenu qui sera abordé lors de la séance, l'objectif principal étant de faire bouger les participants. Cette étape ne sera pas mentionnée dans les plans de séance, il est pris pour acquis que cette préparation a été effectuée avant chaque séance.

Il est important de mentionner que le but de ce guide est de vous accompagner dans vos interventions, de ce fait, sentez-vous bien à l'aise de moduler certaines séances et/ou exercices.

## THÈMES ABORDÉS

**Séance 1** : Positionnement dans l'espace, jugement du ballon et manchette

**Séance 2** : Le service et retour sur la manchette

**Séance 3** : La touche et la cohésion

**Séance 4** : Retour sur la manchette et la touche et introduction à l'attaque

**Séance 5** : Réception de service et positionnement des joueurs (rotation)

**Séance 6** : Retour sur l'attaque et transition d'attaque

**Séance 7** : Le contre (bloc) et la défensive

**Séance 8** : La défensive et le contrôle de ballon

**Séance 9** : Contrôle et service - réception

**Séance 10** : Tournoi amical

 **Durée approximative des séances : 50 minutes** 



## SÉANCE 1

**Objectif de la séance :** Positionnement dans l'espace, jugement du ballon et manchette.

### *A- Positionnement dans l'espace et jugement de ballon*

#### **REPÈRES DE RÉUSSITE**

- Tu dois avoir les genoux légèrement fléchis
- Tu dois sentir le poids de ton corps légèrement orienté vers l'avant
- Tes jambes sont chargées, mais légères, prêtes à exploser
- T dois effectuer des petits mouvements rapides
- Tu dois pousser avec la jambe extérieure

#### **EXERCICE 1 : Maniement du ballon**

**Durée : 5 minutes**

Chaque apprenant a son ballon. Il lance le ballon dans les airs et il le rattrape. Apporter des variantes de plus en plus difficiles (taper dans ses mains, attraper à une seule main, attraper derrière le dos, effectuer un coup avec la main et attraper devant/derrière, un coup avec la tête, etc.).

#### **EXERCICE 2 : Ballon au sol**

**Durée : 5 minutes**

Lancer le ballon très haut dans les airs. S'asseoir au sol, les jambes droites, ouvertes à environ 45 degrés. Le ballon doit atterrir à la hauteur des genoux.

#### **EXERCICE 3 : Ballon et mur**

**Durée : 5 minutes**

Lancer le ballon contre le mur. Se déplacer pour faire en sorte que le ballon rebondisse entre les jambes et traverse derrière. Essayer autant que possible d'être stable, sans bouger, sauter ou lever la jambe, lorsque le ballon touche le sol.

#### **EXERCICE 4 : Ballon et rebond**

**Durée : 5 minutes**

Lancer un ballon très haut dans les airs et passer sous celui-ci à chaque rebond (si possible, utiliser un ballon de basketball, car les ballons de mini volley ne rebondissent pas beaucoup). Il est important de lancer le ballon bien droit pour un maximum d'efficacité.



## SÉANCE 1 (Suite)

### B- La manchette

#### REPÈRES DE RÉUSSITE

- Tes pieds doivent être un peu plus larges que tes épaules
- Tes pieds sont en position légèrement avant/arrière
- Tu dois sentir que le poids de ton corps légèrement orienté vers l'avant
- Tes genoux sont légèrement fléchis
- Tes coudes sont barrés
- Tes poignets sont orientés vers le bas
- Tes épaules sont poussées vers l'avant
- Tu dois frapper le ballon avec les avant-bras (pas les poings)
- Tu dois sentir beaucoup de mouvements des jambes et peu des bras
- Tu dois aller porter le ballon vers la cible
- Tu dois te déplacer rapidement afin de contourner le ballon et faire face à la cible
- Tu dois utiliser des pas chassés

#### EXERCICE 5 : Manchette à un bras

*Durée : 5 minutes*

Effectuer des manchettes à un seul bras à la fois en se référant aux points techniques ci-haut. Mettre l'accent sur l'utilisation des jambes pour propulser le ballon vers le haut. Le bras est placé devant le joueur et non sur le côté. 3 minutes avec le bras dominant et 2 minutes avec le bras plus faible.

Donner des points repères simples : bras tendus, poings vers le bas, pas (ou très peu) de mouvement de bras.

Demander une hauteur minimale de 2 mètres.

#### EXERCICE 6 : Manchette contre le mur

*Durée : 5 minutes*

Effectuer des manchettes consécutives au mur. Les joueurs doivent compter le nom de manchettes consécutives réussies afin de voir leur progression au fil des entraînements.

#### EXERCICE 7 : Manchette deux par deux

*Durée : 5 minutes*

En groupe de deux, effectuer des manchettes au mur en alternance sans que le ballon tombe. Compter le nombre de manchettes consécutives.



## **SÉANCE 1** (Suite)

### **EXERCICE 8 : Manchette avec rebond**

**Durée : 5 minutes**

Deux par deux, effectuer des manchettes. Le premier se met dos au filet et lance le ballon (à deux mains, par en dessous) à son partenaire placé en face de lui (2 x 10 lancers). Mettre l'accent sur les mêmes points techniques.

Refaire le même exercice, mais le lanceur fait rebondir le ballon au sol au lieu de l'envoyer directement sur son partenaire (2 x 10 lancers). Appeler le ballon à chaque contact (dire «oui»).

### **C- Partie**

**Durée : 10 minutes**

L'entraîneur se tient sur le côté du terrain avec une réserve de ballons à proximité. Il débute le jeu en lançant un ballon sur un joueur. Il doit relancer un ballon à la dernière personne qui lui a touché de façon à recréer l'échange.



## SÉANCE 2

**Objectif de la séance :** Le service et la manchette.

Avant de débiter, démontrer les limitations du badminton en simple et en double et expliquer les lignes pour le service.

### A- Le service

#### REPÈRES DE RÉUSSITE

- Tu dois avoir une position de départ légèrement oblique
- Tes mains doivent être grandes ouvertes
- Tu dois lancer devant toi et frapper devant toi
- Tu dois avoir les bras en extension

#### EXERCICE 1 : High five

*Durée : 2 minutes*

En groupe de 2, face à face, un joueur tient le poing de son partenaire avec sa main plus faible (celle qui lancera le ballon) à la hauteur du nombril. Il doit tirer le poing de son coéquipier vers le haut pour ensuite taper la main qu'il tient au-dessus de sa tête (high-five). 10 fois chacun.

#### EXERCICE 2 : Répétition de lancers

*Durée : 2 minutes*

Chaque joueur fait 10 lancers qui devra tomber en avant de lui, devant son épaule de frappe. Ensuite, faire 10 lancers qu'il attrapera à deux mains avec son mouvement de service.

#### EXERCICE 3 : Lancer contre le mur

*Durée : 3 minutes*

Se placer près du mur et lancer le ballon pour faire en sorte de le frapper contre le mur sans qu'il rebondisse. Avoir le bras en extension et frapper le ballon devant soi. Aide à sentir le positionnement. Répéter 15 fois.

\*Les trois premiers exercices servent surtout à apprendre à lancer correctement le ballon. C'est la première étape du service et la plus importante.

#### EXERCICE 4 : Service 2 par 2

*Durée : 10 minutes*

En groupe de deux, un en face de l'autre de chaque côté du filet, servir à tour de rôle dans les mains de son partenaire qui doit attraper le ballon. Réussir 10 services dans les bras de son partenaire au tiers du terrain, 10 services aux deux tiers et 10 services de la ligne de fond. Frapper le ballon 5 fois avec sa main avant chaque service pour bien sentir le contact franc.



## SÉANCE 2 (Suite)

### B- La manchette

Revenir sur les points techniques de la séance précédente.

### EXERCICE 5 : (à la discrétion de l'intervenant)

Durée : 5 minutes

Refaire rapidement quelques exercices de base de la séance précédente.

### EXERCICE 6 : Manchette en mouvement

Durée : 10 minutes

En groupe de 2, un joueur est placé dos au filet, près de celui-ci, et tient un ballon. Son partenaire se place devant lui, au deux tiers du terrain. Le joueur au filet doit lancer le ballon pour faire en sorte que son coéquipier doive se déplacer d'environ 1,5 mètre à gauche, puis à droite (2 x 20 chacun). Refaire le même exercice avec des déplacements avant/arrière (2 x 20 chacun).

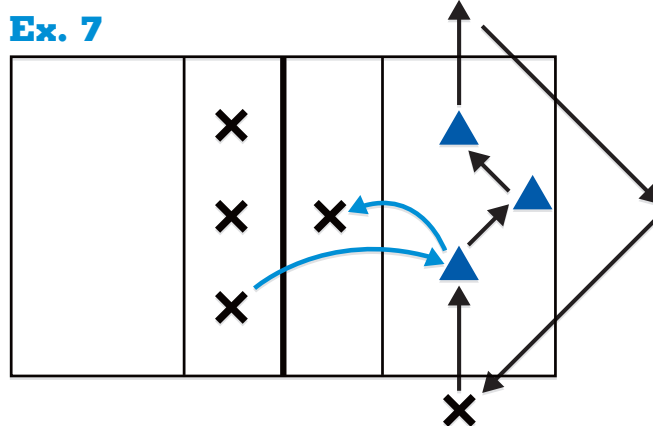
### EXERCICE 7 : Cible et manchette

Durée : 10 minutes

Séparer les joueurs en deux groupes. Trois joueurs du groupe B sont sélectionnés pour lancer les ballons en face d'eux sur les joueurs du groupe A et un joueur fait la cible au filet. Déplacement en pas chassés d'un cône à l'autre pour recevoir une séquence de trois ballons. Le joueur sort ensuite et va toucher un, deux ou trois murs (selon la disposition du gymnase) avant d'aller se placer derrière la file.

N.B. Il est important que les joueurs du groupe en attente ramassent rapidement les ballons pour un maximum d'efficacité. Appeler le ballon à chaque contact.

Les flèches représentent le mouvement des joueurs.



### D- Partie

Durée : 10 minutes

Mettre surtout l'accent sur le premier contact (service et réception) et la communication. Il est important de minimiser les erreurs directes au service.

Mêmes consignes que lors de la séquence précédente. Après 5 ballons lancés, incorporer un service.



## SÉANCE 3

**Objectif de la séance :** La touche et la cohésion.

### *A-La touche*

#### **REPÈRES DE RÉUSSITE**

##### **Haut du corps**

- Tes mains sont grandes ouvertes
- Tes mains doivent se faire face
- Tes mains doivent prendre la forme du ballon
- Tes mains (pouces) sont placées au-dessus du front
- Tu ne dois pas frapper le ballon, mais le laisser entrer dans ses mains et le propulser à l'aide de tes poignets

##### **Bas du corps**

- Tes pieds doivent être à la largeur de tes épaules
- Ton pied droit est légèrement devant le gauche
- Tes genoux sont légèrement fléchis
- Tu dois te déplacer rapidement sous le ballon afin d'être stable lors du contact
- Tu dois toujours débiter ton déplacement en poussant avec la jambe extérieure
- Orienter son corps (hanches/épaules) vers la cible
- Utiliser les jambes pour pousser le ballon (pas seulement les bras)

### **EXERCICE 1 : Touche deux par deux**

**Durée : 12 minutes**

Les joueurs sont placés en groupe de deux. Un est assis sur un banc suédois, son partenaire est debout, en face de lui, avec un ballon. Lancer le ballon sur le joueur assis afin qu'il fasse 10 touches consécutives en n'utilisant que ses poignets et ses bras. La dixième touche doit être poussée le plus loin possible.

Après avoir fait cet exercice une fois, utiliser des ballons gonflables (ballons de fête) et faire le même exercice 2 fois avec ceux-ci. Refaire avec le ballon de volleyball 2 fois par la suite.

\*Même si le ballon de fête est très léger, le joueur doit le laisser entrer dans ses mains comme un vrai ballon afin d'avoir la bonne sensation.

### **EXERCICE 2 : Touche et rebond**

**Durée : 5 minutes**

Faire rebondir le ballon au sol assez pour pouvoir se glisser en dessous et faire une touche au mur. Placer un ruban adhésif sur le mur à environ 3 mètres de hauteur et dire aux joueurs de pousser le ballon plus que ce point.





### SÉANCE 3 (Suite)

#### EXERCICE 3 : Touche en déplacement

Durée : 5 minutes

Les joueurs sont placés en groupe de deux. Un cône est placé à la moitié du terrain (entre le filet et la ligne de fond) qui sera le point de départ. Un joueur est placé dos au filet, un ballon en main. L'autre est à côté du cône. Le joueur au filet lance le ballon à son partenaire à environ 2 mètres à gauche du cône, puis à droite pour que le joueur se déplace avant d'effectuer une touche. Faire 2 fois 10 touches de chaque côté et recommencer avec des déplacements avant/arrière.

Se stabiliser avant de faire la touche. Les contacts en déplacement créent souvent une erreur.

#### B- La cohésion

#### EXERCICE 4 : Réception, passe et attaque

Durée : 15 minutes

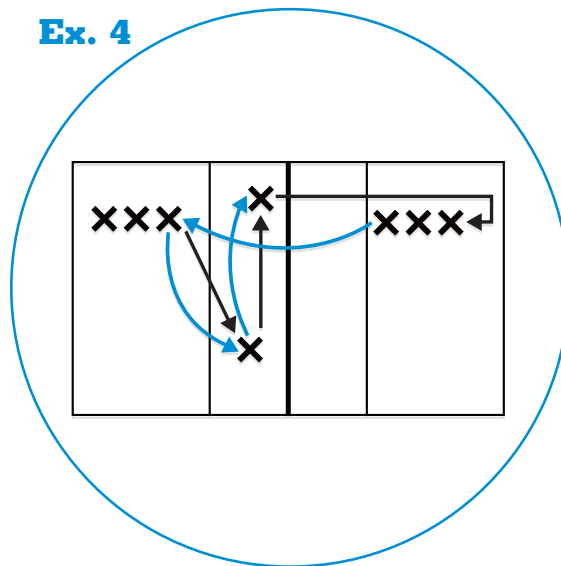
En groupe d'environ 8 joueurs, on tente de s'organiser un jeu (réception - passe - attaque). Un joueur lance un ballon sur un partenaire qui le réceptionne à un passeur. Ce dernier l'attrape et le dirige dans un mouvement continu à un attaquant. L'exercice se fait en roulement passe et suit. Le joueur qui a frappé va récupérer son ballon et le lancera ensuite. Le joueur qui a réceptionné va se placer comme passeur. Le joueur qui a passé va attaquer.

Mettre l'accent sur le déplacement rapide en réception et à la passe afin que les joueurs soient stables lors du contact avec le ballon. Appeler le ballon à chaque réception.

Les lignes pointillées représentent le mouvement du ballon.

Les flèches représentent le mouvement des joueurs.

#### Ex. 4



#### C-Partie

Durée : 15 minutes

Mêmes consignes que la séance précédente. Après 5 ballons, faire un nouvel échange par un service. Mettre l'accent sur la construction de jeux et la communication.



## SÉANCE 4

**Objectif de la séance :** Retour sur la manchette et la touche et introduction à l'attaque.

### A-La manchette

#### EXERCICE 1 : Manchette en progression

**Durée : 8 minutes**

Faire une progression rapide des exercices de manchettes vus précédemment : manchettes à un bras, manchettes au mur individuellement, manchettes au mur en groupe de deux.

Ensuite, 1 sur 1. En groupes de deux, effectuer le plus grand nombre de manchettes consécutives sans perdre le contrôle du ballon.

#### EXERCICE 2 : Touche en progression

**Durée : 8 minutes**

Faire les mêmes exercices de progression, mais en touche : touches à une main (au-dessus de la tête), touches au mur individuellement, touches au mur en groupe de deux.

Ensuite, 1 sur 1. En groupes de deux, effectuer le plus grand nombre de manchettes consécutives sans perdre le contrôle du ballon.

\*Conserver les mêmes points techniques que dans les séances précédentes.

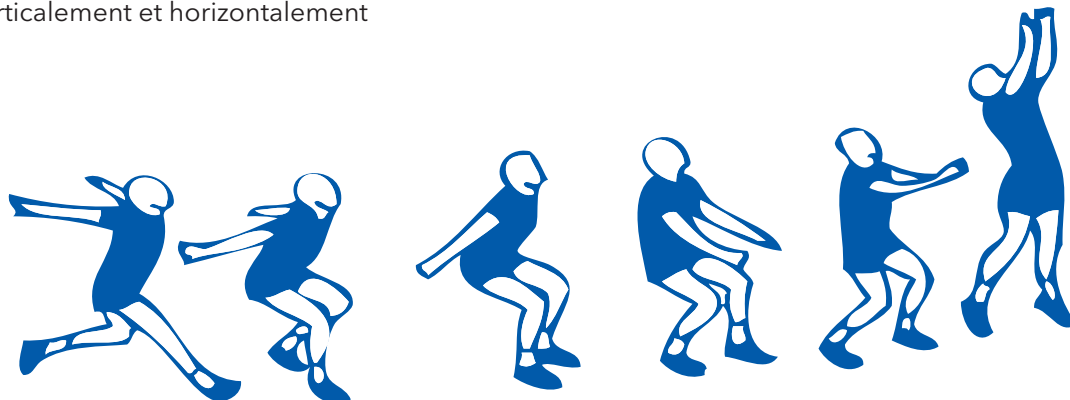
### B-L'attaque

#### REPÈRES DE RÉUSSITE

##### Technique de saut

- Tu dois entrer à 45°
- Tu dois effectuer un long premier pas et deux autres presque simultanés ensuite (gauche - droite - gauche pour les droitiers, l'inverse pour les gauchers)
- Tu dois faire un roulement talon - orteils pour chaque pas
- Tu dois être dynamique et explosif (vitesse = puissance)
- Tu dois descendre tes fesses très bas afin d'utiliser au maximum tes muscles de cuisses et de fessiers
- Tu dois effectuer un mouvement de balancier avec les bras
- Tu dois te propulser verticalement et horizontalement

**SAUT**



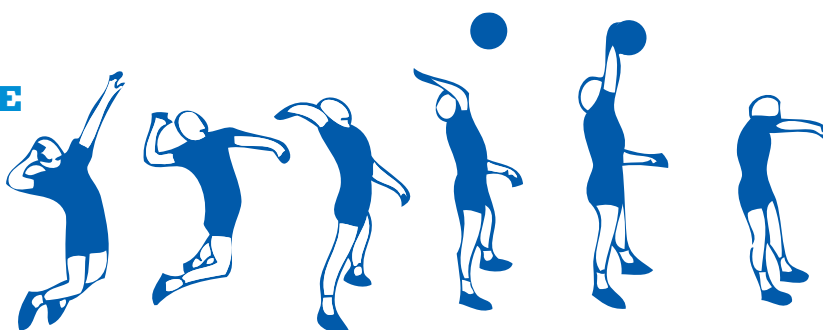
## SÉANCE 4 (Suite)

### REPÈRES DE RÉUSSITE

#### Technique d'attaque

- Ton bras qui n'attaque pas doit pointer le ballon
- Tu dois armer le bras dominant lors de la montée du corps en passant le coude par-dessus l'oreille (ressemble à la position d'un archer)
- Ton corps est ouvert, presque perpendiculaire au filet
- Ton épaule de frappe est et reste derrière le ballon
- Au moment de la frappe, ton bras qui pointe tire vers le bas, amenant le corps à se tourner vers le ballon
- Tu dois effectuer le point de contact légèrement devant toi et non au-dessus de ta tête
- Ta main doit envelopper le ballon

#### ATTAQUE



#### EXERCICE 3 : Progression d'attaque

Durée : 5 minutes

Commencer le corps et les pieds orientés à 45° du filet, bras dominant à l'arrière. Se propulser vers le haut et vers l'avant en utilisant ses jambes et ses bras selon la technique énoncée ci-haut. Progresser en ajoutant seulement les deux derniers pas (blocage) qui s'arrêtent à 45° au même endroit que tout à l'heure (le poids débute donc sur la jambe gauche). Intégrer finalement le troisième pas (gauche - droite - gauche pour un droitier, l'inverse pour un gaucher) en conservant les points techniques vus ci-haut. Faire 10 sauts de chaque type.

N.B. L'objectif est de faire intégrer la technique au joueur en insérant progressivement un mouvement à la fois.

#### EXERCICE 4 : Attaque avec volant

Durée : 15 minutes

À l'aide de volants (moineaux) de badminton, continuer d'intégrer chaque phase du mouvement d'attaque petit à petit. Un volant dans chaque main, le joueur lancera celui qu'il tient dans sa main dominante vers l'avant et vers le bas, partant du haut, comme s'il frappait un ballon, il lancera simultanément l'autre volant vers l'arrière pour comprendre qu'il doit tirer vers le bas avec le bras qui n'attaque pas le ballon. Effectuer 10 fois chaque exercice ou jusqu'à ce que le joueur aie assimilé le mouvement.

- Mouvement sans saut. Le joueur est orienté à 45° du filet et ne fait le mouvement qu'avec les bras et son haut de corps.
- Saut sans élan. Le joueur est orienté à 45° du filet, saute vers le haut et vers l'avant en se propulsant avec les jambes et les bras. Il arme et lance les deux volants tel qu'indiqué.
- Saut avec élan. Le joueur est orienté à 45° du filet. Effectue sa course d'appel (gauche - droite - gauche pour un droitier) et saute en lançant les volants tel qu'indiqué.
- \*Avec un seul volant dans sa main gauche (pour un droitier), le joueur doit le changer de main lorsque les bras se croisent en se propulsant vers le haut. Ensuite, il arme et lance le volant vers l'avant (Haut niveau de difficulté).
- \*\*Avec un seul volant dans la main dominante, le joueur doit le changer de main dans son dos lorsqu'il fait son premier pas et le rechanger de main lorsqu'il se propulse vers le haut. Ensuite, il arme et lance le volant vers l'avant (Très haut niveau de difficulté).



## **SÉANCE 4** (Suite)

### **EXERCICE 5 : Attaque complète**

**Durée : 10 minutes**

L'intervenant lance lui-même les ballons aux joueurs afin qu'ils puissent attaquer par-dessus le filet (5 minutes). Ensuite, la file se déplace près du filet et les joueurs lancent eux-mêmes à tour de rôle un ballon à celui qui vient de faire la passe (5 min.).

#### **C-Partie**

**Durée : 10 minutes**

Mettre l'accent sur le déplacement et la technique des différents mouvements vus depuis le début des séances.



## SÉANCE 5

**Objectif de la séance :** Réception de service et positionnement des joueurs (rotation).

### A-La réception de service

#### REPÈRES DE RÉUSSITE

(Points communs à la manchette et la touche. Se référer plus haut pour la technique spécifique à ces mouvements)

- Tes genoux sont légèrement fléchis
- Tes jambes sont chargées, mais légères et prêtes à exploser
- Tes pieds sont en position légèrement avant/arrière
- Tes épaules sont en avant de ton corps
- Tu dois contourner le ballon afin que tes épaules soient orientées vers la cible
- Tu dois aller porter le ballon à l'aide de tes jambes
- Tu dois faire de petits pas chassés rapides
- Tu dois communiquer avec tes coéquipiers pour éviter la confusion

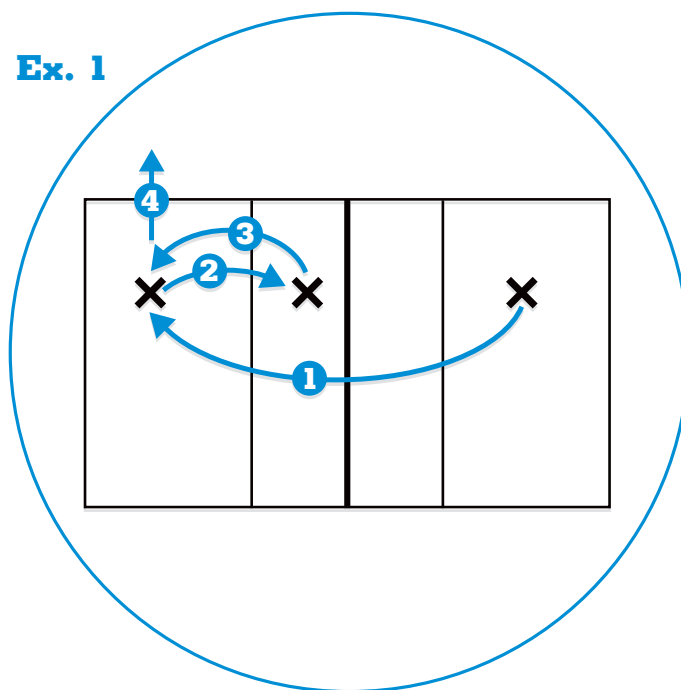
#### EXERCICE 1 : Réception à trois joueurs

**Durée : 10 minutes**

En groupe de 3, un ballon est lancé sur un joueur en réception de l'autre côté du filet (1) qui le dirige vers un partenaire au filet (2). Ce dernier le lui renvoie directement par une touche, une manchette, une tête ou l'attrape et le relance aussitôt (3) afin que le joueur le dirige au-dessus de sa tête (4). Faire deux fois avec les ballons directement sur le receveur, une fois où il devra se déplacer et une fois sur un service. Séquences de 10 contacts. Appeler le ballon à chaque contact.

Les lignes pointillées représentent le mouvement du ballon.

#### Ex. 1





## SÉANCE 5 (Suite)

### EXERCICE 2 : Réception à deux joueurs sur une moitié de terrain

Durée : 10 minutes

En groupe de 6 et en sous-groupe de 3, un joueur lance les ballons, un joueur fait la cible, trois joueurs sont en réception (un joueur est en attente) et un joueur s'assure qu'aucun ballon ne gêne leur travail et que le lanceur ne manque pas de ballon. Le lanceur envoie des ballons de façon aléatoire sur un des receveurs. Celui qui reçoit le ballon sort et le joueur en attente prend sa place. Le non-receveur doit s'ouvrir vers son partenaire en signe de soutien (communication non verbale). La cible se déplace devant le receveur. Séquence de 30 réceptions ensuite changer les sous-groupes de trois. Chaque joueur doit lancer, faire la cible et ramasser les ballons une fois (3 séquences de 30 réceptions).

N.B. Il est très important de communiquer (appeler le ballon, dire «oui», dire «out», etc.) dès que l'on sait que le ballon vient dans notre direction.

Les lignes pointillées représentent le mouvement des ballons et les flèches le mouvement des joueurs.

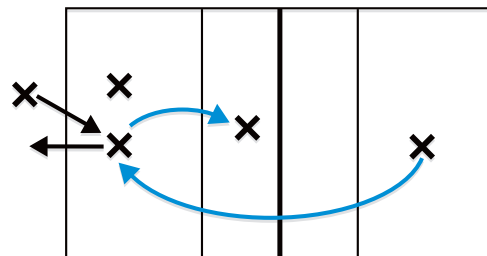
#### B- Serveurs vs Receveurs

Expliquer les différentes positions ainsi que le principe de rotation des joueurs.

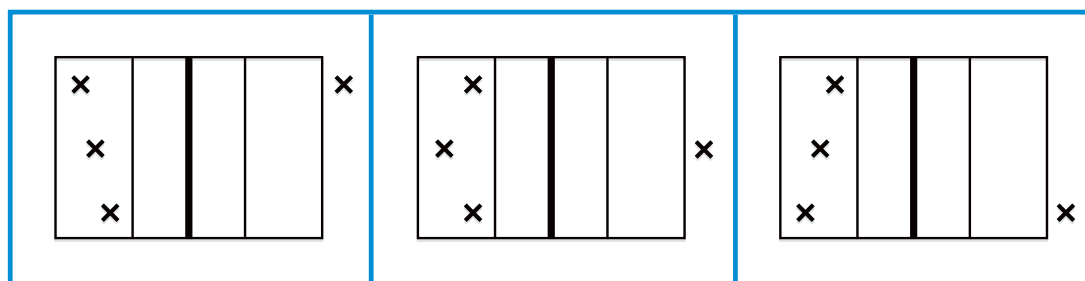
Expliquer la position en réception de service :

- Trois joueurs en formation «cuillère» aux deux tiers du terrain.
- Ajuster le positionnement selon l'endroit duquel le service provient afin de garder la même distance entre les receveurs et le serveur.

#### Ex. 2



4	3	2
5	6	1



### EXERCICE 3 : 4 x 4

Durée : 20 minutes

Un joueur à la fois fait un service sur 3 receveurs (l'autre fait la cible). Les receveurs marquent un point quand le joueur sur la cible est en mesure d'attraper le ballon à l'intérieur de la zone près du filet (le tiers du terrain en longueur donc 3 mètres sur un vrai terrain de volleyball et devant la zone de service pour un terrain de badminton). Sinon, ce sont les serveurs qui marquent un point. Parties de 25 points.

Changer les groupes de rôle à chaque match. Appeler le ballon à chaque contact en réception.

#### C- Partie

Durée : 10 minutes

Mettre l'accent sur la réception de service (position et mouvement). Forcer les joueurs à communiquer pour éviter la confusion.



## SÉANCE 6

**Objectif de la séance :** Retour sur l'attaque et transition d'attaque.

### *A- Échauffement d'attaque*

Revenir avec les points techniques de l'attaque (vus avec les volants de badminton dans la séance 4)

### **EXERCICE 1 : Types de lancer**

**Durée : 5 minutes**

S'échauffer les épaules en groupe de 2 avec différents types de lancés. 3 à 5 fois chaque exercice.

- À deux mains au-dessus de la tête, directement dans les bras de son partenaire
- À deux mains au-dessus de la tête avec un bond au sol
- À une main (style baseball), directement sur son partenaire (bras droit / bras gauche)
- À une main (style baseball) avec un bond au sol (bras droit / bras gauche)
- Lancer le ballon à deux mains et le frapper avec un bond au sol (bras droit / bras gauche)

### **EXERCICE 2 : Lancer et attaque**

**Durée : 5 minutes**

Lancer le ballon à deux mains et frapper sur son partenaire qui tente de relever (défendre) le ballon au-dessus de sa tête. 2 x 10 frappes chacun.

### **EXERCICE 3 : Attaque en progression**

**Durée : 10 minutes**

L'intervenant se place sur la ligne de fond, au milieu du terrain, et lance des ballons aux joueurs pour qu'ils l'attaquent de l'autre côté du filet. Les 5 premières frappes se font les pieds au sol, ensuite les joueurs doivent sauter pour frapper le ballon. Après environ 5 attaques par joueur, avancer aux deux tiers du terrain, puis au tiers, puis au filet (chaque joueur fait une dizaine de frappes du filet).

Insister sur le dynamisme du saut tout en leur rappelant les éléments techniques vus avec les volants de badminton.



## SÉANCE 6 (Suite)

### B- Transition d'attaque

#### EXERCICE 4 : Attaque à quatre

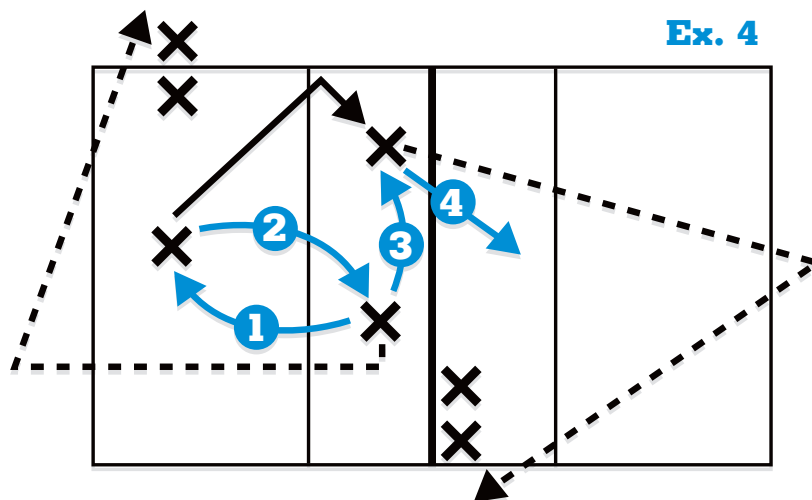
Durée : 10 minutes

Un joueur au filet lance un ballon (1) sur un joueur en défensive qui lui renvoie en manchette (2). Le joueur au filet attrape le ballon et le passe dans un mouvement continu (3) au receveur pour qu'il puisse l'attaquer au filet dans un mouvement de transition.

Après avoir attaqué, le joueur reprend le ballon, touche un mur et se place dans la ligne des passeurs. Après avoir passé, le joueur touche un mur et se place dans la ligne des receveurs/attaquants. Appeler le ballon à chaque premier et deuxième contact (réception et passe).

N.B. Comme sur l'illustration, le joueur doit sortir à l'extérieur du terrain pour faire une entrée à 45° et ainsi garder le jeu devant soi.

Les lignes pointillées représentent le mouvement du ballon (en ordre de numéro) et les flèches représentent le mouvement des joueurs.



#### EXERCICE 5 : Attaque à quatre avec bloc

Durée : 10 minutes

Même exercice avec variante. Le joueur fait un saut de bloc au filet, ouvre et recule rapidement, prend le ballon en touche et entre attaquer au filet en transition. Appeler le ballon à chaque premier et deuxième contact.

### C- Partie

Durée : 15 minutes

Mettre l'accent sur le travail sans ballon (communication, soutien, transition, déplacement, entrée à l'attaque, etc.).





## SÉANCE 7

**Objectif de la séance :** Le contre (bloc) et la défensive.

### *A- Le contre (bloc)*

#### **REPÈRES DE RÉUSSITE**

- Tu dois faire pénétrer tes mains dans le camp adverse
- Tu dois ouvrir tes mains aussi grandes que possible
- Tu dois sauter droit, seulement vers le haut
- Tu dois te tenir à moins d'un mètre du filet (distance des épaules aux coudes)
- Tu dois descendre bas afin d'utiliser au maximum tes muscles de cuisses et de fessiers

#### **EXERCICE 1 : Les sauts**

**Durée : 5 minutes**

En groupe de 2, un joueur tient le ballon au-dessus du filet, de l'autre côté que son partenaire. Ce dernier doit sauter et traverser ses mains dans le camp adverse afin de toucher (même pousser) le ballon. 2 x 10 sauts chacun.

#### **EXERCICE 2 : Pas chassés et saut**

**Durée : 5 minutes**

Refaire le même exercice, mais le bloqueur doit effectuer deux pas chassés avant de se stabiliser et pousser les mains dans le camp adverse.

N.B. Il est important que le joueur comprenne qu'il doit pousser avec sa jambe extérieure pour faire un bon pas chassé. 2 x 10 sauts chacun.

#### **EXERCICE 3 : Contre à trois**

**Durée : 5 minutes**

En groupe de 3, un joueur se tient à deux mètres du filet et lance le ballon (au-dessus de sa tête, comme une touche de soccer) vers un bloqueur qui doit sauter, traverser les mains et contrer le ballon. Le troisième joueur doit se tenir prêt de l'autre côté du filet pour attraper le ballon qui passe au-dessus du contre. Si cela arrive, le bloqueur devra se retourner rapidement et attraper le ballon qui sera redirigé dans sa direction par le troisième joueur. 3 x 10 sauts chacun.

#### **EXERCICE 4 : Contre à trois avec pas chassés**

**Durée : 5 minutes**

Refaire le même exercice avec la variante des pas chassés. 2 x 10 sauts chacun.



## SÉANCE 7 (Suite)

### B- Défensive

#### REPÈRES DE RÉUSSITE

Plusieurs points techniques sont similaires à la manchette, à la touche et à la réception, voici les plus importants et les plus spécifiques à la défensive, considérant que le temps de réaction est très court.

- Tes jambes sont chargées, mais légères et prêtes à exploser
- Ton centre de gravité est bas
- Ton poids est légèrement vers l'avant
- Tes épaules sont en avant du corps
- Tu dois toujours pousser avec ta jambe extérieure et non tirer avec ta jambe intérieure (voir la manchette pour plus d'informations)
- Tu dois être arrêté au moment du contact
- Tu dois avoir la même position qu'en réception de service (voir plan spécifique 5, bloc C)

#### EXERCICE 5 : Action et réaction

*Durée : 5 minutes*

En groupe de deux, un joueur se tient face au mur à 4 mètres de celui-ci, en position de défensive. Son partenaire se tient tout juste derrière lui, ballon en main. Il lance le ballon contre le mur et le joueur en position défensive doit l'attraper (2 x 10 lancés). Refaire le même exercice, mais le joueur en défensive doit défendre le ballon au-dessus de sa tête (2 x 10 lancés).

#### EXERCICE 6 : Temps de réaction

*Durée : 10 minutes*

Toujours en groupe de deux, un joueur tient une balle de tennis dans chacune de ses mains. Son partenaire se tient face à lui, en position de défensive, à environ trois mètres de distance. Le joueur laisse tomber une des deux balles et son partenaire doit l'attraper avant qu'elle touche le sol. Il y a possibilité de faire cet exercice avec des volants de badminton pour faciliter la tâche. 3 séquences de 10.

\*Les exercices 5 et 6 ont pour but de réduire le temps de réaction des joueurs en défensive et ainsi adopter une position stable en défensive et l'explosion (réaction rapide) vers le ballon.

### C- Partie

*Durée : 10 minutes*

Encourager le joueur au filet à aller bloquer à chaque attaque de l'équipe adverse et mettre l'accent sur une position stable en défensive (être arrêté au moment du contact).



## SÉANCE 8

**Objectif de la séance :** La défensive et relation contre / défense.

### A- Défensive

#### EXERCICE 1 : La défensive

**Durée :** 10 minutes

Le tiers du groupe se place en position de défensive dans la partie gauche du terrain (position 5 sur un terrain de volleyball), un autre tiers se place aussi en défensive dans la partie droite du terrain (position 1), l'autre tiers se place une moitié à l'extrémité gauche du filet (position 4), l'autre moitié à l'extrémité droite (position 2). L'intervenant, placé de l'autre côté du filet, envoie le ballon en alternance sur un des deux joueurs en défensive. L'autre défenseur approche, attrape le ballon et le relance dans un mouvement continu au joueur positionné au filet, au coin inverse, qui l'attrape et le remet à l'entraîneur ou l'enseignant. L'exercice se fait en passe et suit et donc le joueur ayant fait la passe va se placer au filet, le joueur qui a défendu reste dans la même position pour passer le prochain ballon.

Envoyer le ballon en progression, de plus en plus difficile.

Possibilité de ne pas y aller alternance et plutôt de façon aléatoire afin que les deux joueurs en défensive respectent leur position et communiquent entre eux pour prendre le ballon en charge.

Les lignes pointillées représentent le mouvement du ballon, la flèche le mouvement du joueur.

### B- Échauffement d'attaque

#### EXERCICE 2 : Refaire l'exercice 3 du plan spécifique 6

**Durée :** 10 minutes

### C- Relation contre / défense

#### EXERCICE 3 : Attaquer pour marquer

**Durée :** 10 minutes

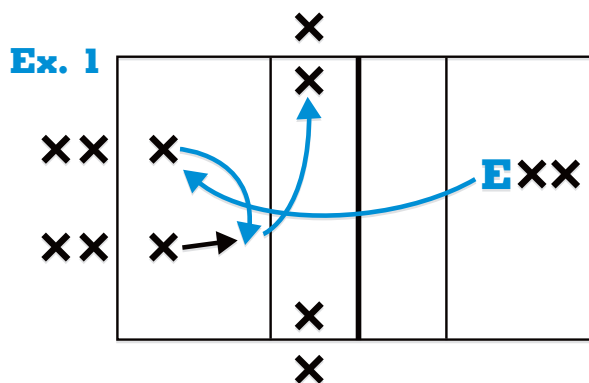
Trois joueurs sont placés en défensive, un joueur est placé au contre. Les autres joueurs reçoivent une passe d'un coéquipier et attaquent à tour de rôle en tentant de marquer le ballon dans le terrain adverse. Le bloqueur est remplacé par un des attaquants après 10 sauts. Les défenseurs doivent faire 10 défensives afin de pouvoir sortir de l'exercice. Les joueurs qui font une erreur directe à l'attaque peuvent subir une conséquence.

N.B. Les joueurs en défensive doivent comprendre qu'ils doivent s'écarter à côté de la zone prise par le contre en faisant en sorte de voir le ballon.

### D- Partie

**Durée :** 10 minutes

Mettre l'accent sur l'instinct en relation contre / défense.





## SÉANCE 9

**Objectif de la séance :** Contrôle et service - réception.

### A- Contrôle

#### **EXERCICE 1 : Objectif 50**

**Durée : 10 minutes**

En groupe de 5 environ, séparé en deux lignes face à face. Une fois qu'un joueur a frappé le ballon, il se déplace rapidement dans la ligne d'en face, en passe et suit, et ainsi de suite. Réussir 50 manchettes et 50 touches en groupe, pas nécessairement consécutives (adapter selon le niveau des joueurs et le nombre de joueurs dans chaque groupe). Les premiers groupes qui ont terminé peuvent essayer d'inclure l'attaque dans l'exercice.

### B- Service - Réception

#### **EXERCICE 2 : Service**

**Durée : 5 minutes**

Un joueur est au service, trois joueurs en réception et un joueur fait la cible au filet. S'effectue en passe et suit, après avoir servi, le joueur va en réception, après avoir reçu, le joueur va faire la cible au filet et après avoir attrapé le ballon sur la cible, le joueur va servir.

**N.B. La cible doit se déplacer devant le receveur.**

Les lignes pointillées représentent le mouvement du ballon et les flèches le mouvement des joueurs.

#### **EXERCICE 3 : Service intermédiaire**

**Durée : 5 minutes**

Répéter le même exercice en ajoutant un joueur à l'extrémité gauche du filet (position 4). Le joueur sur la cible doit attraper le ballon et le relancer dans un mouvement continu afin que le joueur en position 4 puisse l'attraper le plus haut possible (à deux mains en faisant son appel d'attaque). Même roulement mis à part que le passeur prend la place de l'attaquant et l'attaquant va servir.

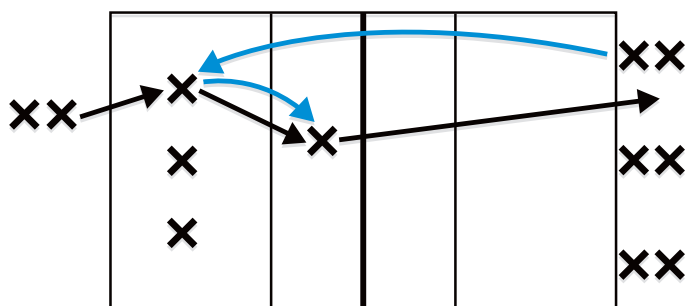
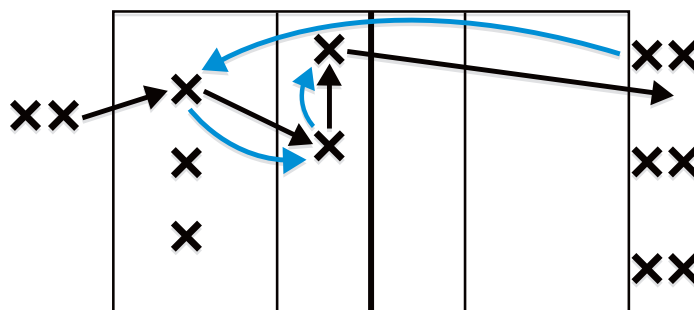
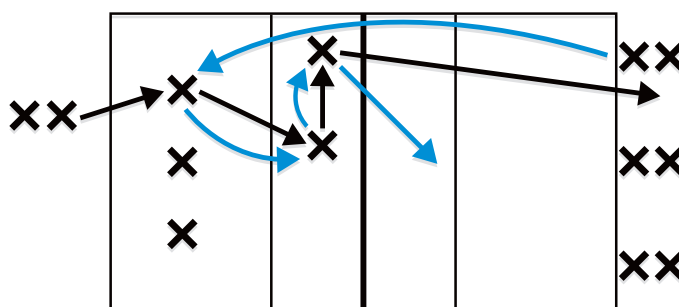
**SÉANCE 9** (Suite)**EXERCICE 4 : Service avancé**

Durée : 10 minutes

Répéter le même exercice en intégrant la frappe du joueur en position 4.

\*L'emphase est surtout mise sur le service et la réception.

\*\*Possibilité d'ajouter des défenseurs (entrer en défense après avoir servi) et un bloqueur (présents pour un certain nombre de ballons).

**Ex. 2****Ex. 3****Ex. 4****C- Partie**

Durée : 25 minutes

Débuter les matchs à 15-15 ou 20-20 pour insister sur les fins de matchs.  
Mettre l'emphase sur la construction de jeu.



## SÉANCE 10

**Objectif :** Tournoi amical durant la totalité de la séance.