



Série d'introduction

J+S-Kids – Document de base Volleyball

Groupe d'auteurs

Nicole Schnyder-Benoit, cheffe de discipline J+S Volleyball, Ruth Meyer, cheffe de projet Kids Volley
Illustrations: Timo Lippuner

Conditions cadres

Age 7 à 10 ans
Taille du groupe 8 à 12 enfants
Environnement du cours Salle équipée pour fixer un long filet, terrains de volleyball (4.5 x 6m), musique
Aspects de sécurité Aucune indication particulière

Aperçu des leçons

Nr.	Titre de la leçon	Objectif	Points essentiels	Niveau
1	Se déplacer	Orientation dans l'espace et sur le terrain. Déplacements économiques et rythmés.	Aucun	Simple
2	Du rouler au lancer	Variantes dans le rouler et le lancer sur une cible	Aucun	Simple
3	Dribbler	Dribbles différenciés à une ou deux mains. Contrôle du ballon.	Basé sur la leçon 2	Simple
4	Lancer et attraper Lancer à deux mains	Localisation du ballon (évaluation de la trajectoire).	Basé sur la leçon 3	Moyen
5	Lancer et attraper Lancer à une main	Localisation du ballon (évaluation de la trajectoire).	Basé sur la leçon 4	Moyen
6	Formes de jeux et petits jeux par-dessus le filet	Capacité d'observation (visions centrale, décentralisée et périphérique).	Basé sur la leçon 5	Moyen
7	Ballon par-dessus la corde (nœud papillon)	Jouer contre une autre équipe (connaître les objectifs tactiques).	Basé sur la leçon 6	Difficile
8	Ballon par-dessus la corde (turbine)	Jouer contre une autre équipe (connaître les objectifs tactiques).	Basé sur la leçon 7	Difficile
9	Manchette	Apprentissage de la technique de base (placement par rapport au ballon et contact avec le ballon).	Basé sur la leçon 8	Difficile
10	Passe	Apprentissage de la technique de base (placement par rapport au ballon et contact avec le ballon).	Basé sur la leçon 9	Difficile

Règles de jeu

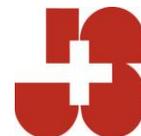
Le ballon est joué (lancer, frapper, passer, etc.) à une ou deux mains par-dessus un filet ou une corde (2.00m) sur un terrain de 4.5m x 6m. Les enfants de l'autre côté du filet empêchent le ballon de tomber au sol (attraper, frapper, passer, etc.). Le ballon peut être touché jusqu'à 3x du même côté du filet. Pour la mise en jeu, on lance le ballon à deux mains de bas en haut de l'autre côté du filet.

Les règles de jeu officielles et les règles spécifiques aux catégories juniors sont disponibles sur www.volleyball.ch

Kids Volley: Guide des règles et des formes de jeu sur www.swissvolley.ch → Formation/relève → Relève → Kids Volley

Matériel

- Avec un long filet, davantage d'enfants peuvent jouer en même temps.
- Balles conseillées: balles de Kids-Volley Mikasa SKV5, Mikasa MVA 350SL, Mikasa School SV2. Le fait d'avoir des balles pas trop gonflées, des balles en mousse ou des balles de beachvoley facilitent la progression.
- Bancs suédois, matelas, sortes de balles diverses.
- Les terrains marqués de cônes de couleurs aident les enfants à s'orienter et à discerner le terrain.



Trucs et astuces

Il faudrait favoriser les situations de jeu permettant aux enfants un grand nombre de contacts avec le ballon (petits groupes sur un petit terrain) ainsi que privilégier les longs échanges: adapter la hauteur du filet/ de la corde (au début plus haut), la grandeur du terrain (au début plus petit), proposer différents ballons (au début plus légers).

Sources

Papageorgiou, A; Czimek, V: Volleyball spielerisch lernen, Meyer & Meyer Verlag, 2007.

Manuel d'éducation physique: Jouer (Brochure 5), Editions SVSS.

Meier, M; Nussbaum, P.: Volleyball für Kinder, Verlag Brunner AG, 1997.

Nussbaum, P; Ferrari, I.: Volleyball kinderleicht, Verlag Brunner AG, 1998.