

Mini-volleyball: Apprendre à jouer par le jeu

Comment transmettre les bases du mini-volleyball? Le jeu occupe-t-il dès le départ la place centrale? Qu'en est-il de la technique? Comment l'introduire?

Le principe qui prévaut: la meilleure façon d'apprendre un jeu, c'est de jouer. Et les enfants, précisément, jouent par pur plaisir, sans se soucier de la technique. L'objectif principal du mini-volleyball se focalise donc sur le jeu, la technique étant un moyen mis à son service.

Un angle d'approche global et ludique qui met le jeu au centre s'avère judicieux, car il offre les avantages suivants:

- **Jouer dès le début:** Cela correspond aux besoins des enfants.
- **Action qui fait du sens:** Les enfants savent pourquoi ils font telles choses, ils comprennent le jeu.
- **Technique:** Les enfants reconnaissent l'intérêt de l'entraînement technique proche du jeu.
- **Transfert facilité:** Les enfants mettent en pratique plus facilement ce qu'ils ont appris.
- **Déroulement du jeu:** Les enfants ont un rôle actif.



Faciliter le jeu

L'idée du jeu reste toujours présente dans les différentes formes de jeu. Elle est centrale pour la compréhension du jeu et pour les intentions qui sous-tendent les actions. Les points suivants peuvent être modifiés afin de faciliter le jeu:

- **Adapter les règles:** Pour permettre une certaine fluidité, les débutants peuvent bloquer une fois le ballon sur les trois contacts permis et le relancer à deux mains. Ils peuvent aussi servir depuis l'intérieur du terrain, avec éventuellement un lancer à deux mains (par le bas).
- **Simplifier la technique:** Si l'enfant peut bloquer et relancer la balle, il a plus de temps pour observer et prendre une décision. La pression temporelle évoquée plus haut disparaît, ce qui allège les conditions pour l'action ultérieure. Le choix de la prise de balle à deux mains peut être fixée au préalable – ou décidée en cours de jeu.
- **Régler la hauteur du filet:** Un filet plus haut donne plus de temps aux débutants pour lire la trajectoire du ballon et se déplacer. La hauteur officielle dépend de la catégorie: 2m (M10), 2m10 (M13), 2m15 (M15 filles) ou 2m24 (M15 garçons).
- **Varier la taille des terrains:** Sur un petit terrain, les trajectoires de course et de ballon sont plus courtes. La précision augmente. Chez les débutants, les déplacements latéraux sont plus faciles que les courses vers l'avant et l'arrière. On privilégiera donc un terrain large plutôt que profond.
- **Définir des zones:** En fonction de l'accent de l'entraînement ou dans le but de favoriser la défense, on délimite des «zones interdites» dans lesquelles le ballon ne peut être joué.

Favoriser la fluidité du jeu

C'est le mouvement qui garantit la fluidité du jeu! Les joueurs comprennent vite qu'ils doivent courir vers le ballon

et bien se placer pour l'empêcher de tomber sur le sol. Le jeu «sans ballon», à savoir les déplacements, constitue un point central pour la dynamique du jeu et fait partie intégrante de chaque forme d'exercice et de jeu. Les conseils suivants contribuent à fluidifier le jeu et à le rendre attractif:

- **Jouer sur la largeur de la salle (long filet ou corde):** Plusieurs équipes sont ainsi engagées en même temps.
- **Utiliser des ballons adaptés aux capacités des joueurs:** Plus ils sont légers, plus ils sont lents. Cela facilite les déplacements.
- **Ouverture du jeu:** Le service est souvent décisif pour que le jeu puisse se déployer. On permettra donc à l'enfant de lancer le ballon par le bas de l'intérieur du terrain ou de la ligne de service, de servir normalement mais de l'intérieur du terrain, etc.
- **Choisir des formes de jeu qui favorisent le nombre de touches de ballon** (un ballon par enfant ou pour deux). Eviter les exercices qui génèrent des temps d'attente.
- **Thématiser les trajets:** Avant la réception, courir vers le ballon; après la touche, se déplacer pour l'attaque.
- **Rôle possible de l'enseignant:** Mettre en jeu des ballons hauts par-dessus le filet pour engager l'échange ou remettre en jeu rapidement un ballon sorti du terrain.
- **Bien communiquer!** L'enfant qui joue le ballon crie le plus tôt possible «J'ai!». Cela écarte les malentendus et permet aux coéquipiers de se concentrer sur la tâche suivante.

Jouer pour apprendre

Quand les enfants effectuent un exercice, il faut qu'il soit pertinent dans l'optique du volleyball (forme finale) et que les joueurs le perçoivent ainsi. Plus les exercices et les formes de jeu se rapprochent du jeu lui-même, plus le transfert vers la forme finale sera facile pour les enfants. Les principes suivants prévalent:

- Adapter à chaque fois le filet et le terrain.
- Tenir compte de la position et de l'orientation sur le terrain.
- Choisir des trajectoires, des angles et des vitesses de balle en fonction du jeu.
- Prévoir des déplacements qui s'apparentent à ceux du jeu.
- Respecter les règles de jeu.
- Jouer les échanges jusqu'à la fin (ne pas arrêter la balle).
- Jouer aux points.
- Exercer les actions motrices qui précèdent et qui suivent la touche (chaîne d'action).

Ces éléments s'entraînent de manière optimale en jouant. Les exemples du [thème du mois 05/2017](#) sont conçus selon ces principes.

Ceci n'est pas un gag!

La méthode GAG permet de transmettre les contenus en respectant la philosophie du jeu. Une leçon GAG comprend des phases de jeu durant lesquelles les éléments techniques et tactiques sont appliqués. Elle se compose aussi de séquences analytiques qui visent à entraîner certains éléments de manière ciblée. Le jeu gagne ainsi progressivement en qualité.

Global	Introduire le thème par une forme de jeu, dans laquelle la forme finale apparaît globalement dans des conditions facilitées.	Jeu 3:3 avec pointe avant. Le premier ballon est bloqué puis lancé en cloche au passeur pour lui permettre de se placer sous le ballon en s'orientant correctement. Les deux touches suivantes sont des volées.
--------	--	---

Analytique	Exercer et répéter plus précisément un accent du déroulement de mouvement ou du système de jeu.	A trois en triangle. Enchaîner les passes en s'orientant par rapport à la destination.
Global	Terminer par une forme de jeu pour réintégrer au tout ce qui a été appris et procéder à un contrôle de la matière apprise – les joueurs doivent maintenant viser la performance et montrer qu'ils ont envie de gagner.	Jeu 3:3 avec pointe avant. Obligation de jouer avec trois touches. Le passeur redonne au joueur qui a effectué la première touche. Si le point est marqué suite à un enchaînement correct, l'échange rapporte deux points.

Grâce à cette structure de leçon, les enfants jouent beaucoup, appliquent directement ce qu'ils ont appris et mesurent ainsi leurs progrès. La leçon «[Passe avec orientation dans le jeu 4:4](#)» respecte cette méthodologie.

Source: Nicole Schnyder-Benoit, cheffe de sport J+S Volleyball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO