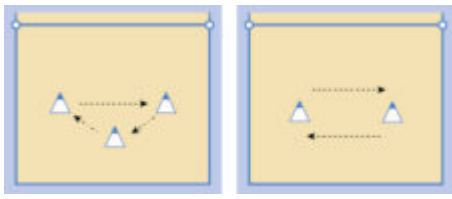


Mini-volleyball – Formes de jeu préparatoires: Kids volley

Cette forme de jeu permet d'entraîner la course vers le ballon ainsi que les déplacements rapides, regard tourné vers le filet et le ballon. Les joueurs expérimentent aussi les différents rôles du jeu à trois, à deux ou seul.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Jeu 3:3. Le joueur lance le ballon dans le terrain adverse. Dans l'enchaînement, l'équipe effectue une rotation dans le sens des aiguilles de la montre.

Après une erreur directe, (ballon dans le filet, hors du terrain), le fautif est éliminé. Il sort aussi du jeu s'il ne réussit pas à rattraper le ballon. On joue alors à deux contre trois, seul contre trois, ou deux, etc., jusqu'à ce qu'un des terrains soit vide. Les rachats sont possibles: si un joueur rattrape un ballon, un coéquipier peut revenir en jeu. Le ballon est remis en jeu directement après chaque faute, indépendamment du terrain.

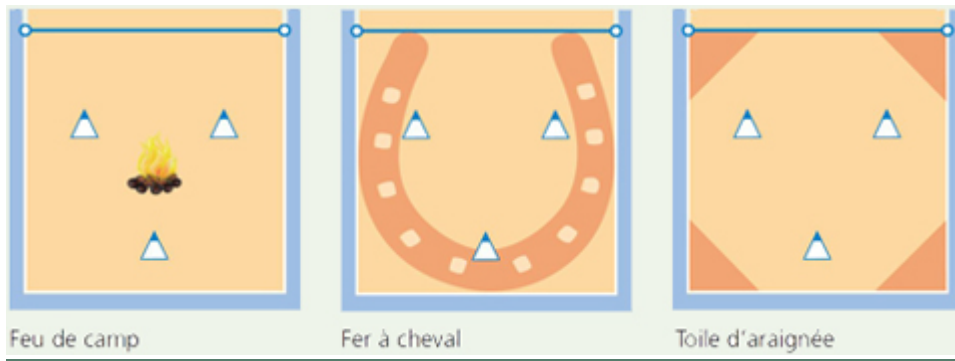
Variantes

- Sans élimination.
- Imposer la technique de lancer.
- Service à l'intérieur du terrain ou derrière la ligne de fond.
- Deux touches de ballon autorisées: réception en manchette sur un coéquipier qui rattrape le ballon et le relance dans le camp adverse.
- Deux touches autorisées: attraper le ballon, le lancer à un coéquipier qui le joue en volée par-dessus le filet.
- Trois touches obligatoires: réception en manchette sur un coéquipier qui rattrape le ballon et le lance à son tour à un coéquipier qui conclut en volée par-dessus le filet. Sans élimination, on compte les points.

Matériel: Différents ballons plutôt légers

Viser les espaces libres

Pour marquer des points au volleyball, il ne s'agit pas de tirer dans un but mais de viser des espaces libres, des «trous» en quelque sorte. Comme le cerveau peine à traiter ce qui est négatif, il est judicieux de recourir à des métaphores pour se représenter ces zones libres situées dans le terrain adverse et les décrire ainsi de manière positive.



L'image du feu de camp incite le joueur à viser le milieu du terrain adverse, celle du fer à cheval, les bords, et celle de la toile d'araignée les coins.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO