Cahier pratique 61: Volleyball

Avec ses 220 fédérations nationales, le volleyball est le sport le plus répandu dans le monde. Selon des estimations, un sixième de la population pratique cette activité ou la regarde avec l'oeil du spectateur. En Suisse, le volleyball est l'une des disciplines les plus appréciées des jeunes de 15 à 19 ans.

Il est révolu le temps où les enseignants d'éducation physique laissaient leurs élèves évoluer à six contre six, avec un ballon lourd et dur, sans se soucier de donner vie au jeu. Une approche qui avait pour issue inéluctable de supprimer toute envie de reconduire l'expérience.

Aujourd'hui, les entraîneurs recourent à des formes de jeu modernes et dynamiques, travaillent en petits groupes et encouragent la communication et les échanges. Le volleyball est un travail d'équipe qui stimule la collaboration et la perception. A grande vitesse. Les meilleurs joueurs du monde frappent la balle à plus de 140 km/h par-dessus le filet.

Mouvement au centre

De prime abord, l'apprentissage du volleyball semble difficile. C'est un sport très technique: contrairement à d'autres disciplines, le ballon ne peut être bloqué avec les mains. Dans ce cahier pratique, vous trouverez un large choix d'exercices basés sur le modèle de la motricité sportive et qui peuvent être appliqués durant un cours d'éducation physique avec des enfants et des jeunes. L'accent est toujours mis sur le mouvement: jeux sur de petits terrains, séquences de jeu concrètes, chaîne d'action logique garantissent une progression variée et ludique.

Fêter tous ensemble

Sur un terrain de volleyball, personne ne peut se cacher derrière un coéquipier: la collaboration et la communication sont des éléments essentiels. Rien n'est plus divertissant que de développer une stratégie commune et de discuter ensemble du choix des enchaînements, de couvrir la surface du terrain et de contrôler la zone du filet. A 24-23, travail d'équipe et précision doivent se combiner pour signer le point décisif.

Cahier pratique 61: Volleyball (pdf)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO