

# Volleyball: De la balle par-dessus le filet au jeu 6 contre 6

Selon des estimations, un sixième de la population mondiale pratique cette activité ou la regarde avec l'œil 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.



Le volleyball stimule la collaboration et la perception.

## 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. 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.

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.

[Le présent lien redirige vers un aperçu des exercices, leçons et articles consacrés au volleyball.](#)

## Varié et en petits groupes

Comme pour tous les sports collectifs, l'apprentissage du volleyball doit être varié et réalisé en petits groupes (voir fig. 1). L'acquisition d'expériences nombreuses à deux ou à trois joueurs est à valoriser. Ce mode favorise le mouvement sur le terrain, augmente le nombre de contacts avec le ballon et accélère le processus d'assimilation de la tactique individuelle et collective.

Formes de jeu	Éléments techniques
Ballon par-dessus le filet	Lancer et attraper
1 avec /contre 1	Passe et manchette
3 avec /contre 3	Service par le bas, réception basse
2 avec /contre 2	Attaque sur passe en suspension / Attaque pieds au sol Techniques de défense
4 avec /contre 4	Introduire le service par le haut / Attaque avec élan / Bloc à un joueur
6 avec /contre 6	Attaque rapide / Système de défense

Figure 1: Etapes de l'apprentissage possible du volleyball.

#### Foire aux astuces

- Choisir les formes de jeu qui permettent un nombre élevé de contacts avec le ballon.
- Au début, opter pour une hauteur de filet ou de corde plus élevée (plus de temps à disposition).\*
- Réduire les dimensions du terrain avec des débutants (moins d'espace à couvrir).\*\*
- Jouer avec des ballons plus légers (appréciation des trajectoires facilitée).
- Au début, autoriser une prise de ballon par séquence (ralentissement du jeu).

\*Hauteur officielle du filet: 2,05 m (mini-volleyball), puis 2,15 m jusqu'à 2,24 m (femmes) et 2,43 m (hommes).

\*\* Dimensions officielles du terrain: 4,5 m × 6 m (mini-volleyball) → 7 m × 7 m.

#### Nouvelles règles

Le volleyball s'est continuellement développé ces dernières années, en grande partie en raison d'importantes modifications des règles. Celles-ci n'ont toutefois pas ou peu d'influence sur le jeu avec des débutants. Les enseignants d'éducation physique devraient plutôt définir des règles et choisir des variantes qui satisfont les besoins des élèves: adapter la taille du terrain, autoriser la prise du ballon, modifier la hauteur du filet, le nombre de joueurs par équipe, etc.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**