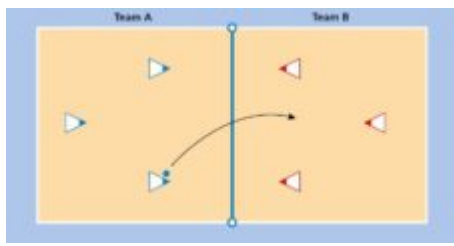


# Mini-volleyball – Formes de jeu préparatoires: Ballon par-dessus la corde (lancer/attraper)

Le but est de lancer le ballon dans le camp adverse de manière qu'il tombe sur le sol. Les trois métaphores présentées ci-dessus illustrent les zones cibles préférentielles.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Jeu 3:3. Le joueur, à l'arrêt, lance le ballon à une main au-dessus de la tête dans le camp adverse. Chaque faute (ballon dans le filet, au sol, hors du terrain) donne un point à l'adversaire.

Après un point, le ballon est rejoué rapidement, quelle que soit l'équipe. Les arrêts de jeu sont ainsi limités.

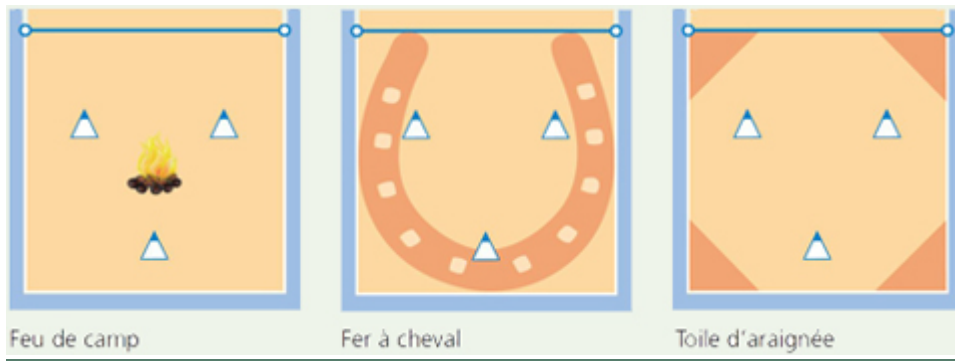
## Variantes

- Le lanceur doit toucher une ligne latérale avant de revenir en jeu. Ses coéquipiers apprennent ainsi à combler le vide qu'il laisse, et les adversaires ont l'occasion de viser le « feu de camp »: plus ils jouent vite, plus ils mettent les défenseurs sous pression.
- Le lanceur doit toucher la ligne de fond avant de revenir en jeu. Ses coéquipiers apprennent ainsi à combler le vide qu'il laisse et les adversaires peuvent exploiter la zone libre près du filet.
- Chaque équipe a un ballon supplémentaire qu'elle ne doit pas laisser tomber. Un joueur ne peut avoir les deux ballons. Il faut donc passer le ballon d'équipe à un coéquipier avant d'attraper le ballon de jeu. Les joueurs ont ainsi une seconde cible pour marquer un point.

**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**