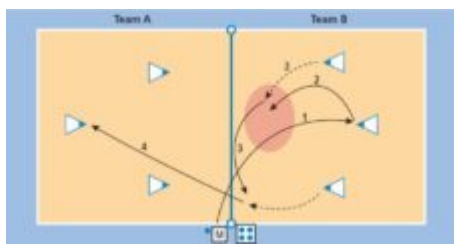


Mini-volleyball – Formes de jeu préparatoires: Construction du jeu avec trois touches

Les débutants commettent plus d'erreurs dès que l'on introduit les trois touches de ballon. Il est donc indispensable qu'ils comprennent le sens de cette construction. Dans un premier temps, ils apprennent à agir au filet avec succès.

Un point se prépare avant tout grâce aux deux premières touches de ballon. Le premier contact permet de garder le ballon en l'air et le second de donner du temps et de l'espace à l'attaquant pour qu'il puisse le jouer dans les meilleures conditions. La communication joue un rôle décisif dans la construction du jeu. Avant chaque touche, le joueur crie «Oui!» ou «J'ai!». Les coéquipiers peuvent ainsi se concentrer sur l'action suivante.

Un ballon attrapé



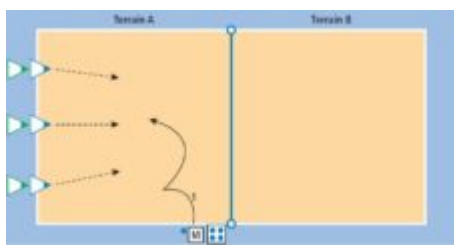
Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Jeu 3:3. Le moniteur met les ballons en jeu. Les deux équipes doivent jouer avec trois touches, un des ballons pouvant être attrapé et relancé. La situation de jeu décide de quel ballon il s'agit.

Variantes

- Le moniteur désigne quel ballon peut être attrapé et relancé, en fonction des gestes à stabiliser (première touche pour simplifier la passe, deuxième touche pour stabiliser l'attaque).
- Tâche supplémentaire après le passage du ballon dans le camp adverse: se regrouper et crier ensemble (choisir un cri d'équipe) ou toucher une ligne (chacun une ligne différente) afin d'améliorer la communication.

Ensemble



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

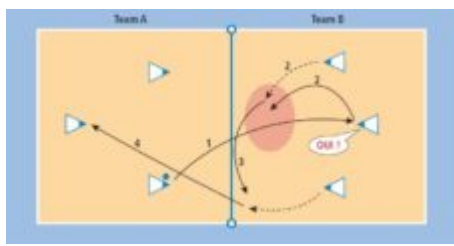
Jeu 3:3. L'équipe A joue le ballon en passe haute par-dessus le filet. L'équipe B construit une attaque avec trois

touches de ballon et le relance en face. Avant chaque touche, le joueur crie «Oui!». Combien d'échanges les équipes réussissent-elles à faire?

Variantes

- Le dernier ballon (d'attaque) doit toujours viser la pointe arrière. Suivant la trajectoire du ballon, c'est l'ailier droit ou gauche qui endosse le rôle du passeur.
- Chaque joueur doit toucher le ballon avant qu'il passe le filet.
- Après trois échanges en coopération, les équipes passent en mode attaque pour marquer le point.

Organiser



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

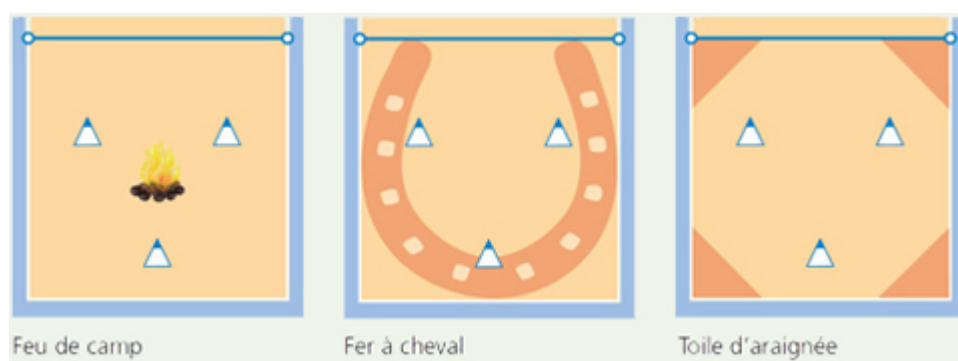
Construction du jeu à trois. Les trois joueurs sont couchés à plat ventre derrière la ligne de fond. Au signal du moniteur, ils se lèvent et jouent le ballon mis en jeu par ce dernier. Qui joue le premier ballon? Après trois contacts, le ballon doit traverser le filet.

Variantes

- Le troisième contact se fait en sautant.
- Après leur touche sur le terrain A, les joueurs passent tout de suite sous le filet pour rejoindre le terrain B et y reproduire le même enchaînement.

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