Mini-volleyball – Formes de jeu préparatoires: Nœud papillon 4:4

La couverture du terrain en équipe est un facteur important qui demande une bonne communication. En attaque, il s'agit de mettre les adversaires sous pression en jouant vite dans les espaces libres.

Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Jeu 4:4 (similaire au «Ballon par-dessus la corde»). Le joueur qui lance le ballon dans le camp adverse doit contourner un des deux cônes placés dans les angles arrière de son terrain avant de revenir en jeu.

Le joueur qui commet une faute directe (ballon dans le filet, hors du terrain) effectue un tour complet du terrain de jeu avant de rejoindre son camp.

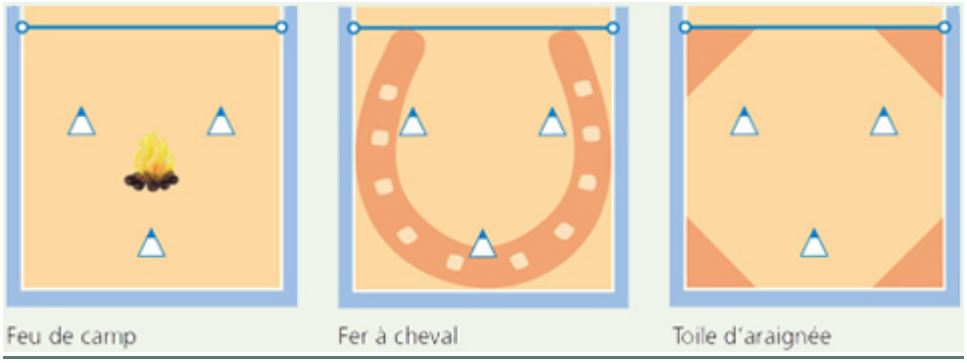
Variantes

- Les coéquipiers ne peuvent pas contourner deux fois de suite le même cône, ce qui les oblige à communiquer.
- Le lanceur contourne le cône le plus éloigné de lui.
- Deux touches de ballon autorisées: réception en manchette, un coéquipier rattrape le ballon et le lance par-dessus le filet. Les deux contournent le cône.
- Trois touches: manchette, attraper-lancer, passe volley par-dessus le filet. Un joueur, avec sautoir, prend chaque second ballon pour faire la passe. Les deux autres (premier et dernier contacts) contournent le cône.

Matériel: Différents ballons plutôt légers, quatre cônes, évent. deux sautoirs

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