

Beach-volley: Aspects méthodologiques

Il est important que les enseignants et les entraîneurs transmettent leur enthousiasme aux élèves et aux joueurs qu'ils entraînent en club. Pour cela, ils proposeront des formes d'exercices simples qui leur permettront de se familiariser avec la technique et les règles.

Quelques conseils:

- Tout le matériel est prêt au début de la leçon. Quelques ballons sont à disposition des élèves qui arrivent les premiers.
- L'enseignant prévoit la protection solaire et veille à ce que les joueurs boivent régulièrement.
- L'échauffement s'effectue dans le sable et avec des ballons.
- Choisir des exercices simples et pas trop nombreux.
- Les exercices peuvent être dessinés dans le sable; l'entraîneur n'a donc pas besoin d'avoir un carnet ou une tablette sous la main.
- Les exercices de la brochure sont progressifs et peuvent se faire dans l'ordre proposé.
- Le schéma de base de nombreux exercices est le même, ce qui raccourcit les explications.
- Dès qu'un exercice fonctionne bien, on peut y introduire des variantes. Attention! Eviter de trop faire en une leçon.
- Respecter les déplacements.
- Jouer par équipes de deux même si le nombre de joueurs est impair.
- La fin de la leçon est consacrée à un jeu ou à un petit concours avec comptage des points.
- Afin de maintenir et d'attiser la motivation, agencer un tournoi en fin d'année scolaire.



Hop, dans le sable!

Matériel: Les beach-volleyeurs évoluent sur un ou plusieurs terrains en sable (réservations recommandées); ils ont besoin de ballons, lignes, antennes, éventuellement de longs filets ou de rubalises (pour jouer en largeur), de tenues de sport simples et de protection solaire. De petits cônes de marquage s'avèrent par ailleurs utiles.

Terrain: Pour les débutants, les enfants ou les classes de 20 élèves et plus, il faut diviser les terrains avec des rubalises. On peut fixer un ruban ou une corde en travers du terrain normal, en les faisant passer par-dessus le filet officiel. La hauteur du filet reste plus ou moins la même que pour les adultes, ceci afin de ralentir le jeu et d'allonger les échanges. Autre avantage des petits terrains: les déplacements et trajectoires sont moins longs, ce qui facilite la précision.

Ballon: Critères importants: sensation agréable au toucher et stabilité au niveau de la forme. La variante la plus chère n'est pas forcément la meilleure à ce stade.

Source: Annalea Hartmann, experte J+S Volleyball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO