

# Trois contre trois

Les exercices comportant de nombreux contacts avec le ballon, de multiples déplacements et un bas pourcentage de fautes rendent le jeu enthousiasmant. Ces aspects déterminent le choix des formes de jeu et des exercices (chaîne d'action). Conseil: former des équipes de grandeur identique facilite l'organisation de l'entraînement.

## Mise en train

### Ballon par-dessus le filet

**Comment?** Deux équipes de trois joueurs. Les équipes se lancent le ballon par-dessus le filet et font en sorte que les adversaires ne parviennent pas à l'attraper (bloquer). Le joueur qui a lancé le ballon par-dessus le filet doit contourner un obstacle avant de revenir au jeu. Interdiction de faire des passes à ses coéquipiers et de se déplacer avec le ballon. Sont considérés comme une faute: jouer dehors/dans le filet, laisser tomber le ballon au sol, toucher le filet/la corde avec une partie du corps, marcher sur la ligne centrale ou la franchir.

**Pourquoi?** Stimuler le système cardiovasculaire, lancer le ballon par-dessus le filet en direction d'une cible, fonctionner en équipe.

#### Variantes:

- Le joueur qui commet une faute directe (ballon en dehors du terrain ou dans le filet) doit faire le tour du camp adverse.
- Si le ballon est lancé de derrière la ligne des trois mètres, toucher un poteau du filet; s'il est lancé depuis la zone des trois mètres, contourner un cône.
- Le ballon est envoyé en manchette à un coéquipier, lequel l'attrape et le lance par-dessus le filet.

### Estafette

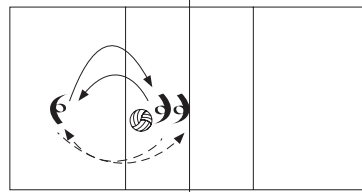
**Comment?** Former des colonnes de trois joueurs, placées derrière la ligne de fond. Le joueur en première position tient un ballon dans ses mains; à un signal donné, il dribble en direction du filet, lance le ballon par-dessus le filet et le rattrape dans le camp opposé. Il revient ensuite avec le ballon tenu dans ses mains, se place en fin de colonne et fait rouler le ballon entre les jambes de ses coéquipiers. Etc. Quelle équipe est la plus rapide?

**Pourquoi?** Vitesse, habileté.

#### Variantes:

- Avec deux ballons, un par main.
- Le ballon est d'abord lancé dans le filet, puis par-dessus celui-ci et il est finalement rattrapé.
- Varier le type de courses et de passes.

## Préparation



**Comment?** Deux joueurs l'un derrière l'autre, près du filet; un troisième au milieu du camp. Le premier joueur adresse une passe en direction du coéquipier esulé et prend sa place. Etc. Au filet: passe haute. Dans le camp: manchette. Quel trio effectue dix passes sans commettre de faute?

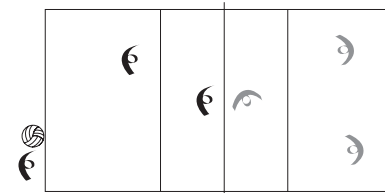
**Pourquoi?** Se déplacer et s'orienter rapidement, jouer le ballon haut pour gagner du temps.

#### Variantes:

- Le joueur dans le camp réceptionne le ballon en manchette, puis adresse une passe haute au coéquipier au filet.
- Le joueur au filet alterne les ballons courts et longs, mais toujours hauts.

## Partie principale

### Jeu complet



**Comment?** Deux équipes de trois joueurs (pointe en avant) se font face. L'attaque est réalisée pieds au sol et le ballon doit être envoyé derrière la ligne des trois mètres adverse. La passe est effectuée par le joueur au filet (passeur). Quelle équipe obtient en premier sept points?

**Pourquoi?** Construction du point via le passeur.

#### Variantes:

- Plus facile: une prise de ballon autorisée.
- Le point compte double si les trois joueurs touchent le ballon et concluent l'action par une attaque.

### Réception

**Comment?** A lance le ballon par-dessus le filet à B, lequel le réceptionne, puis l'attrape dans la zone des trois mètres. A lance quatre balles en alternance à B et C. Un point par ballon bloqué dans la zone des trois mètres. Qui obtient le plus de points?

**Pourquoi?** Anticiper la trajectoire du ballon (concentration), réception haute permettant la construction d'un point.

#### Variantes:

- Deuxième contact par C, qui se trouve à un mètre du filet.
- C adresse finalement une passe à B.
- A varie le service.

## Retour au calme

### Massage avec le ballon

**Comment?** A est couché sur le ventre, les yeux fermés. B déplace un ballon par petits ronds (légère pression) sur le dos, les fesses, les jambes, les épaules, etc. Attention: éviter la colonne vertébrale et le creux des genoux.

### Ensemble

**Comment?** Deux équipes jouent ensemble, chacune doit toucher le ballon à trois reprises avant de le renvoyer par-dessus le filet. Le deuxième contact est effectué par le joueur au filet, lequel adresse ensuite une passe parallèle au filet. Combien de fois les deux équipes parviennent-elles à faire passer le ballon par-dessus le filet?

**Pourquoi?** Concentration et précision.

#### Variantes:

- Jouer le ballon par-dessus le filet dans la diagonale du terrain adverse.
- Jouer le ballon par-dessus le filet le long de la ligne latérale.

### Compétition

**Comment?** L'équipe A sert six balles et l'équipe B doit marquer le point. Si la passe est effectuée par le joueur en position 3, le point réussi compte double. Quelle équipe obtient le plus de points?

**Pourquoi?** Mettre en pratique les schémas appris.