

# Volley 4ème Niveau 1

## Séance 1

**Objectifs** : Présentation du cycle, de l'activité + évaluation du jeu en 1 contre 1  
Construction de la cible et lecture de trajectoire précoce.

### Echauffement

- Course, Montée de genoux, talons Fesses, pas chassés+ rotation épaules, poignet.
- Etirements.

### Situation 1

But : Réaliser le maximum d'échange en 3 min

Aménagement : un élève de chaque côté du filet

Consignes : frapper la balle uniquement au-dessus de la tête, engagement facile depuis la zone avant, additionner l'ensemble des points à 2.

CR : 20 échanges minimum, améliorer régulièrement son résultat.

*CE : Jouer haut. Etre attentif à l'envoi de son partenaire. Ne pas quitter la balle des yeux. Se déplacer pour être sous la balle au moment de la frappe+ Doigts écartés, poignets en extension, les paumes sont face à face, les mains au-dessus des oreilles.*

Simplification/complexification : varier la taille du terrain, la hauteur du filet

### Situation 2

But : pour A : faire tomber la balle dans le camp de B. Pour B : défendre son camp.

Aménagement : Groupes affinitaires de deux puis en fonction des résultats.  
Espace évolutif en fonction des réponses de 3 / 3m à 3 / 4 m.

Consignes : A attaque en lançant le ballon, B défend son terrain. A sert 20 fois.  
A marque un point si B ne renvoie pas. B marque un point s'il renvoie dans le camp adverse. Le jeu s'interrompt après la touche de B.

CR : Gagner le match

*CE : Avoir un projet tactique au préalable (par exemple jouer une fois long puis une fois court).  
Se déplacer rapidement pour se placer tôt sous la balle et frapper équilibré.  
Adapter l'intensité de sa frappe en fonction du coup à jouer (court ou long).*

### **Situation 3**

But : Atteindre le terrain le plus haut en montante descendante.

Aménagement : Groupes de niveau fonction des résultats obtenus dans la situation 2, les élèves sont dirigés vers des terrains différents.

- si  $R > 12$  points, terrain A avec des terrains de 4 / 4m, 4,5 / 4,5m puis 5 / 5m.
- si  $R < 12$  points, terrain B avec des terrains de 3 / 3m, 3,5 / 3,5m puis 4 / 4m.

Consignes:

*CE : Adapter ses envois en fonction de l'adversaire et en fonction de son espace de jeu plus ou moins restreint.*

CR : Gagner le match

**Bilan :**

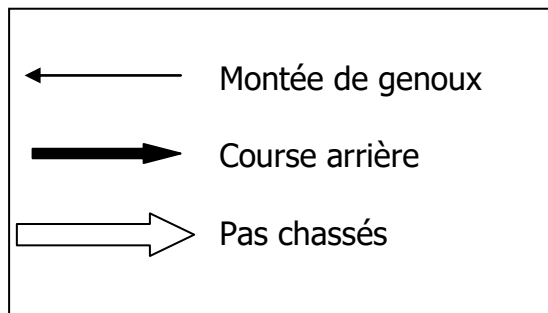
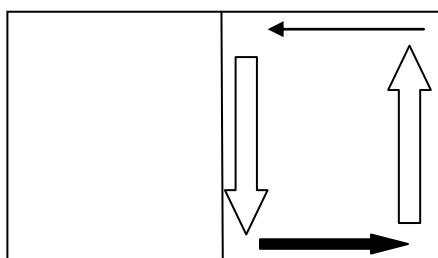
**Besoin :**

## Séance 2

**Objectifs** Renvoyer la balle sur l'adversaire pour tenir l'échange

**Echauffement** spécifique sur les lignes du terrain

Dans un premier temps, 4-6 élèves par demi-terrain effectuent un circuit avec montée de genoux puis pas chassés face au filet, puis course arrière et à nouveau pas chassés.



Dans un deuxième temps, déplacement du fond du terrain vers le filet avec saut face au filet et retour course arrière en ligne de fond.

### Situation 1 Passes hautes

But : faire des passes hautes

Aménagement : 1 ballon pour 2

Consignes : sans filet, puis avec.

CR : Réussir à en faire 10

### Situation 2 Matches

But : gagner le match

Aménagement : 4 contre 4

Consignes : engagement aménagé (plus ou moins loin du filet, et possibilité d'engager en passe haute.

CR : gagner le plus de match possible

**Bilan :**

**Besoin :**

## Séance 3

**Objectifs** Coopérer à 2 pour attaquer la cible adverse depuis l'espace de marque avant.

### Echauffement

#### Situation 1 Passes hautes

But : faire des passes hautes

Aménagement : 1 ballon pour 2

Consignes : sans filet, puis avec.

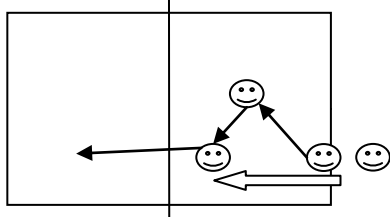
CR : Réussir à en faire 10

*Rappel CE : Jouer haut. Etre attentif à l'envoi de son partenaire. Ne pas quitter la balle des yeux. Se déplacer pour être sous la balle au moment de la frappe+ Doigts écartés, poignets en extension, les paumes sont face à face, les mains au-dessus des oreilles.*

#### Situation 2 Relais

But : Attaquer le terrain adverse depuis la zone avant

Aménagement :



Consignes : 1 élève passeur, 1 élève avec la balle qui fait la passe au relayeur, puis avance faire le filet pour faire passer le ballon de l'autre côté.

CR : Réussir 3 fois sur 5

#### Situation 3 Match

But : gagner le match

Aménagement : 4 contre 4

Consignes : engagement aménagé

CR : gagner le plus de match possible

**Bilan :**

**Besoin :**

## Séance 4

**Objectifs** Coopérer à 2 pour attaquer la cible adverse depuis l'espace de marque avant.

### Echauffement

#### Situation 1 Passes hautes

But : faire des passes hautes

Aménagement : 1 ballon pour 2

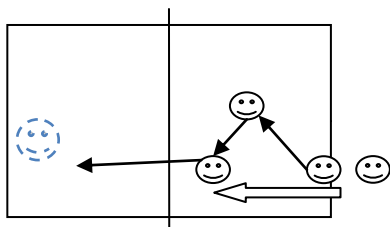
Consignes : avec filet.

CR : Réussir à en faire 10

#### Situation 2 Relais

But : Attaquer le terrain adverse depuis la zone avant

Aménagement :



Consignes : 1 élève passeur, 1 élève avec la balle qui fait la passe au relayeur, puis avance faire le filet pour faire passer le ballon de l'autre côté.

CR : Réussir 3 fois sur 5

Complexification : 1 élève en face, placer la balle là où il n'est pas.

#### Situation 3 Match à thème

But : gagner le match

Aménagement : 4 contre 4

Consignes : engagement aménagé, si point marqué après une passe +2 points

CR : gagner le plus de match possible

**Bilan :**

**Besoin :**

## Séance 5

**Objectifs** Jouer seul ou avec un partenaire. Service réglementaire.

### Echauffement

#### Situation 1 Passes hautes

#### Situation 2 Service

But : Servir bas vers une cible du terrain

Aménagement : 1 ballon pour 2 servir vers un partenaire situé de 4 à 8m, puis par-dessus le filet.

Consignes : se concentrer sur ce qu'on fait, viser une cible précise avec le ballon.

CR : Réussir 3 fois sur 5

*CE : maintenir le ballon immobile avec la main gauche (pour un droitier) et donner de la vitesse au bras droit par un balancer.*

*Ballon à hauteur de la cuisse devant l'épaule du bras qui frappe et non face au nombril.*

*Balancer dans un plan vertical au lieu de donner un « crochet de boxe oblique », plus on tire le bras loin en arrière pour armer, plus on envoie loin sans forcer.*

*Pied un peu écartés pour être stable.*

#### Situation 3 Match

But : gagner le match

Aménagement : 4 contre 4

Consignes : service quand gagne le point.

CR : gagner le plus de match possible

**Bilan :**

**Besoin :**

## Séance 6

**Objectifs** Jouer seul ou avec un partenaire. Réception manchette.

### Echauffement

#### Situation 1 Passes hautes

#### Situation 2 Manchettes « Lancer contrôler attraper »

But : Contrôler le ballon en manchette et le rattraper

Aménagement : 1 ballon pour 2 joueurs

Consignes : Lancer le ballon et contrôle en manchette afin de le rattraper

CR : Réussir 3 fois sur 5

#### Situation 2 Manchettes « servir réceptionner contrôler »

But : Contrôler en manchette le ballon envoyé par le partenaire et l'attraper

Aménagement : 1 ballon pour 2 joueurs

Consignes : pour le lanceur : envoyer ou servir en direction du partenaire en évitant de le loper.

Pour le réceptionneur : réceptionner en manchette puis attraper le ballon et servir soi-même vers le partenaire

Remarque : Le joueur doit **s'adapter à la trajectoire**. Si le ballon se présente à une hauteur favorable à une touche à deux mains il doit préférer cette technique.

CR : Réussir 3 fois sur 5

CE : « **Plateau** » = avant-bras parallèles tournés vers le haut.

*Porter et non frapper le ballon. Placer le plateau stable et orienté sous le ballon*

*L'orientation haut / bas du plateau est contrôlée par l'angle entre les bras et le tronc (épaules) qui se modifie peu (reste proche de 90°).*

*Pour intervenir sur trajectoire puissante ou longues.*

#### Situation 3 Match

But : gagner le match

Aménagement : 4 contre 4

Consignes : service quand gagne le point.

CR : gagner le plus de match possible

**Bilan :**

**Besoin :**

## **Séance 7 Jouer seul ou avec un partenaire.**

### **Situation 1 Passes hautes/Manchettes**

#### **Situation 2 Match en montante descendante**

But : gagner le match

Aménagement : 4 contre 4

Consignes : service quand gagne le point.

CR : gagner le plus de match possible

**Bilan :**

**Besoin :**

## **Séance 8 1<sup>ère</sup> évaluation**

### **Situation 1 Passes hautes avec passeur/Manchettes à la réception**

But : Attaquer la zone arrière adverse depuis sa zone avant/

Défendre sa zone arrière en contrôlant le ballon en manchette

Aménagement : 2 contre 2. 1 ballon pour 4 joueurs.

Consignes : Pour les attaquants identiques à l'exercice de relais fait précédemment.

Pour les défenseurs, être fléchis, bras qui forment le plateau, communiquer pour dire « j'ai » ou « laisse » ou « dehors ».

CR : Réussir 3 fois sur 5

### **Situation 2 Match en montante descendante**

But : gagner le match

Aménagement : 4 contre 4

Consignes : service quand gagne le point.

CR : gagner le plus de match possible

**Bilan :**

**Besoin :**



## **Séance 9** 2<sup>ème</sup> évaluation

### **Situation 1 Passes hautes avec passeur/Manchettes à la réception**

But : Attaquer la zone arrière adverse depuis sa zone avant/  
Défendre sa zone arrière en contrôlant le ballon en manchette

Aménagement : 2 contre 2. 1 ballon pour 4 joueurs.

Consignes : Pour les attaquants identiques à l'ex de relais fait précédemment. Pour les défenseurs, être fléchis, bras qui forment le plateau, communiquer pour dire « j'ai » ou « laisse » ou « dehors ».

CR : Réussir 3 fois sur 5

### **Situation 2 Match en montante descendante ou tournois**

But : gagner le match

Aménagement : Durée 6 min. 4 contre 4

Consignes : Service quand gagne le point.

Score aménagé avec point bonus. Un point marqué sur une attaque construite depuis la zone avant (zone favorable de marque) rapportera 3 points. Dans tous les autres cas, l'équipe marquera un seul point.

CR : gagner le plus de match possible. Marquer des points bonus.

**Bilan :**

**Besoin :**