

10^e Journées cantonales de formation en éducation physique et sportive

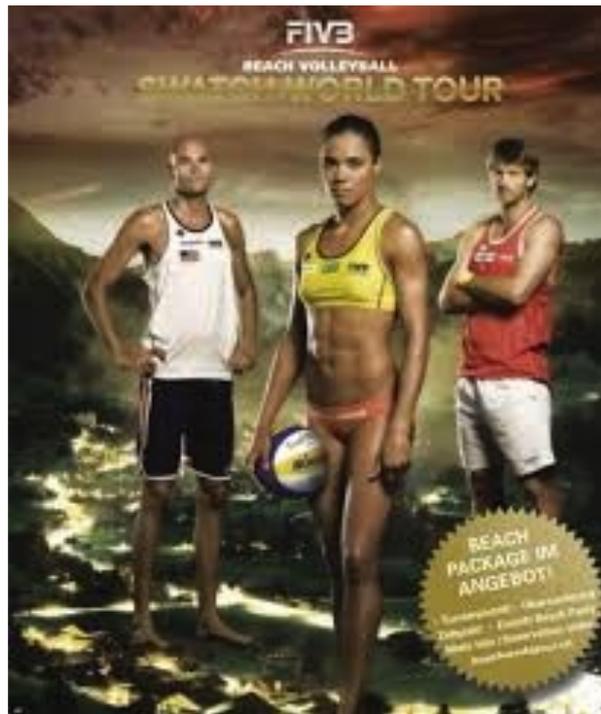
Mercredi 4 et 5 septembre 2013

Volleyball

Formateur : R. Ineichen



EPS ET GENRE



(Ds. : www.volleywood.net, 2013)

VOLLEYBALL

Un sport de filles?

Volleyball : points clés des gestes essentiels

- PASSE :**
- 1) Petite fenêtre, grande fenêtre
 - 2) Mains : triangle, corbeille (pouces vers le front)
 - 3) Orientation avec pied droit, énergie par les jambes
- Exercices correctifs :
- 1) Contre le mur : passes bras tendus
 - 2) Dribbler à deux mains -> bloquer -> vérifier position pouces
 - 2) Ballons lourds (attention : nez !)
 - 3) Frapper ballon -> manchette -> orientation pied droite en 4 -> passe en 4 -> suivre le ballon
- MANCHETTE :**
- 1) Bras : plateau du serveur (épaules en avant, bras tendus)
 - 2) Energie gros orteil, peu de mouvement avec les bras
 - 3) Bassin (derrière le ballon) orienté vers la cible
- Exercices :
- 1) Face à face, trajectoires plates
 - 2) Jouer sous le filet
 - 3) Déplacement en 1/2 cercle -> rouler, jouer le ballon
- SMASH :**
- 1) Gauche-droite-gauche (attente sur pied gauche -> pieds joints)
 - 2) Monter les deux bras
 - 3) Lancer la main (décontractée)
- Exercices :
- 1) Marquer l'endroit du départ du smash
 - 2) Attraper un ballon lancé avec bras tendus (départ : pied gauche)
 - 3) Lancer des petites balles, des volants de badminton
- CONTRE :**
- 1) Position de départ : mains hauteur des épaules, genoux fléchis
 - 2) Passer les mains par-dessus le filet (doigts écartés)
 - 3) Déplacement : side step -> pas croisé + saut tout droit
- Exercices :
- 2) Lancer le ballon en passant les mains par-dessus le filet
 - 4) Face à face : déplacement -> saut droit -> toucher les mains
 - 3) Utiliser des lignes du sol pour vérifier la verticalité du saut
- SERVICE :**
- 1) Pied opposé devant (montre direction du service)
 - 2) Poignet fixe, main dure (doigts écartés)
 - 3) Prendre son temps
- Exercices :
- 1 + 3) Service sur cible (avec ou sans déplacement)
 - 2) Lancer des petits balles, volants (main bloquée)
- Défense :**
- 1) Pieds plus larges que les hanches, position basse
 - 2) Paumes des mains tournées vers plafond, bras décontractés
 - 3) Hanches en avant = mouvement contraire à une manchette
- Exercices :
- 1) A attaque sur B ; B s'arrête se met en position juste avant l'attaque
 - 2) A attaque sur B ; B fait rebondir le ballon aussi peu que possible
 - 3) A lance ou attaque sur B ; B défend au-dessus de sa tête

Concours smash

Nom d'équipe :

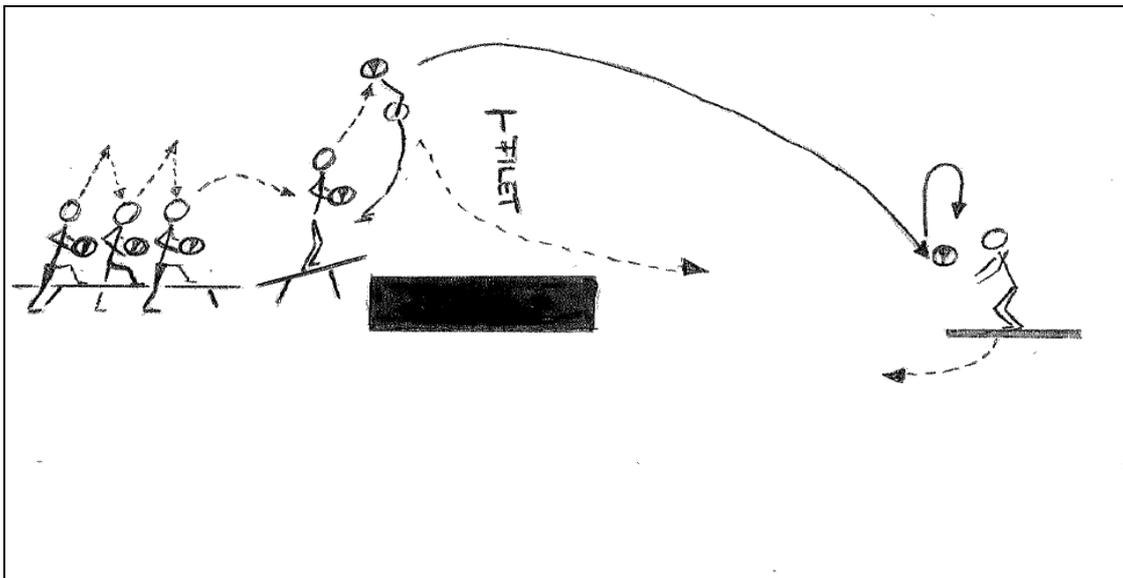
	Points
Poste 1 (Minitramp)	
Poste 2 (Tchoukball)	
Poste 3 (Caisson)	
Poste 4 (Service)	
Poste 5 (Step)	
Poste 6 (Vidéo)	---
Poste 7 (Analyse vidéo)	---

TOTAL :

Poste 1

Exercice :

Pied gauche sur le banc (droitier) -> 3 sauts en extension en changeant le pied sur le banc -> sur le dernier saut directement enchaîner avec un saut sur le « minitramp » -> lancer le ballon avec les 2 mains par-dessus la tête.

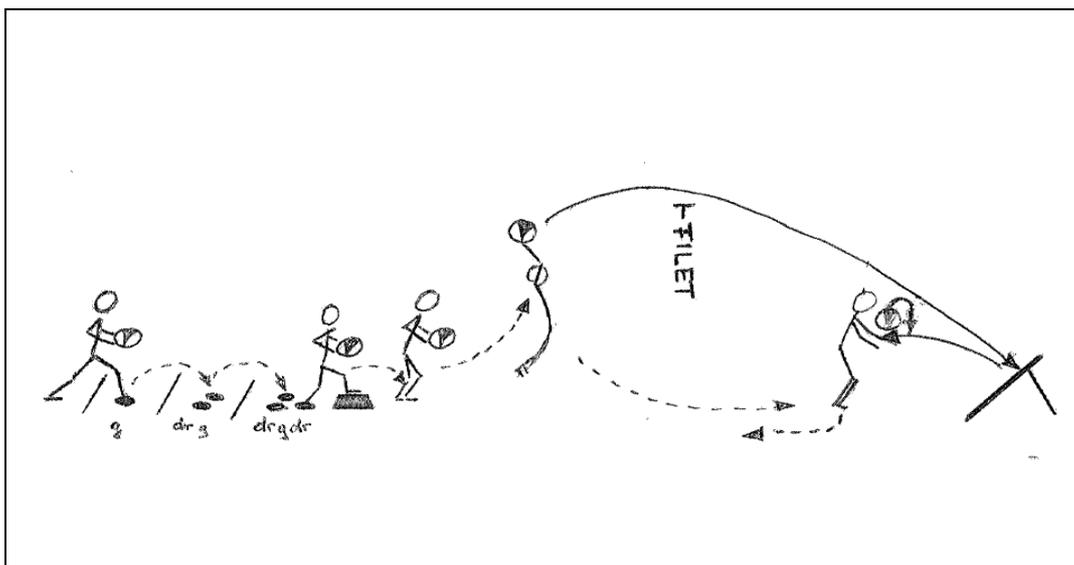


1 point = chaque ballon joué en manchette et attrapé par la suite.

Poste 2

Exercice:

Faire l'exercice de coordination, finir par mettre le pied gauche sur le step (droitier) -> gauche – droite - gauche -> lancer le ballon avec les 2 mains par-dessus la tête sur le « tchouk ».



1 point = chaque ballon joué en manchette et attrapé par la suite.

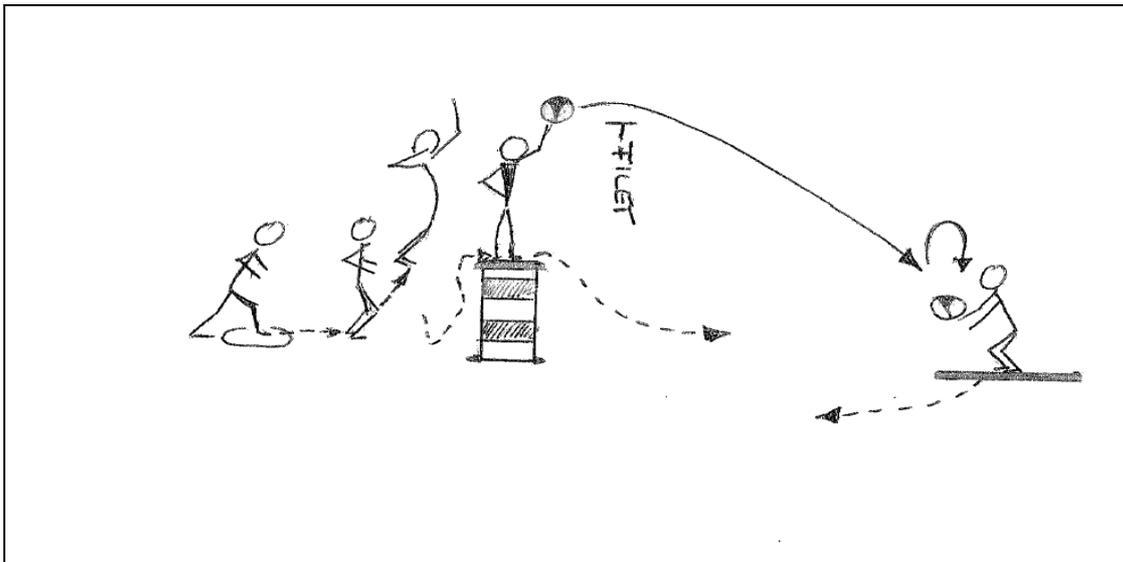
Poste 3

Exercice:

Pied gauche dans le cerceau (droitier)

-> gauche – droite - gauche -> attaquer le ballon tenu par un coéquipier sur le caisson.

(Attaque -> caisson -> défense).

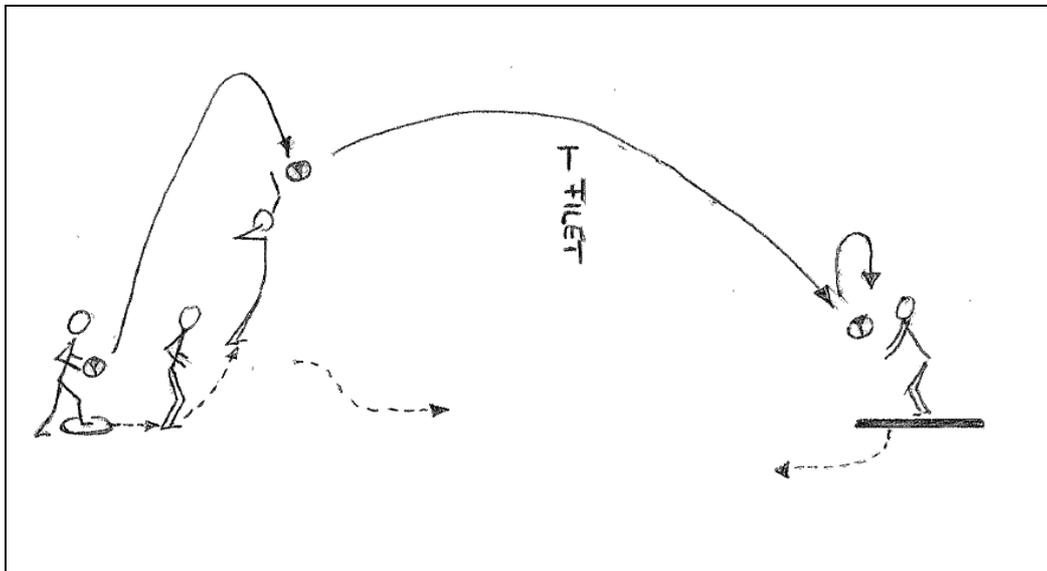


1 point = chaque ballon joué en manchette et attrapé par la suite.

Poste 4

Exercice:

Mettre le pied gauche dans le cerceau -> lancer le ballon -> gauche - droite - gauche -> service.

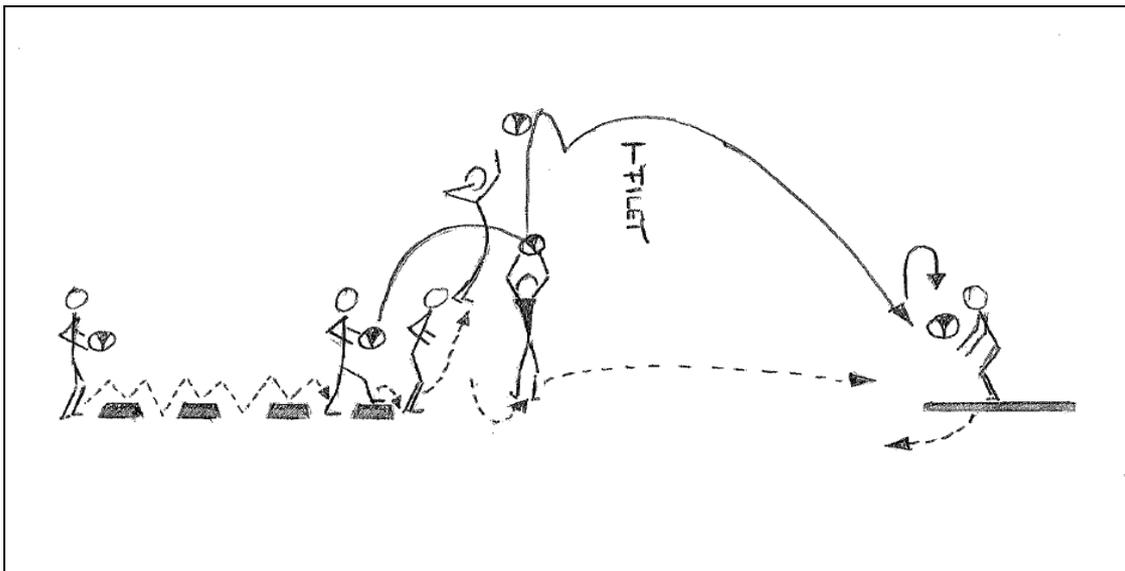


1 point = chaque ballon joué en manchette et attrapé par la suite.

Poste 5

Exercice :

Faire les sauts de step, finir par mettre le pied gauche sur le dernier step -> lancer le ballon au passeur (qui bloque et relance) -> gauche – droite - gauche -> attaquer la passe du passeur.

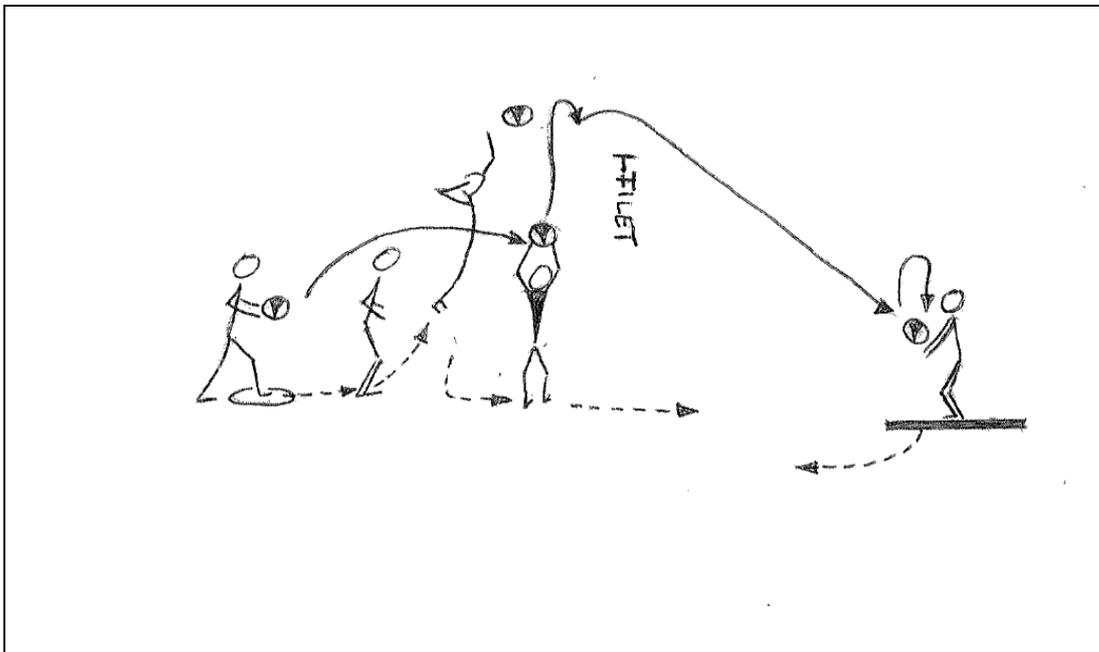


1 point = chaque ballon joué en manchette et attrapé par la suite.

Poste 6

Exercice:

Pied gauche dans le cerceau (droitier), lancer le ballon au passeur -> attaquer la passe.

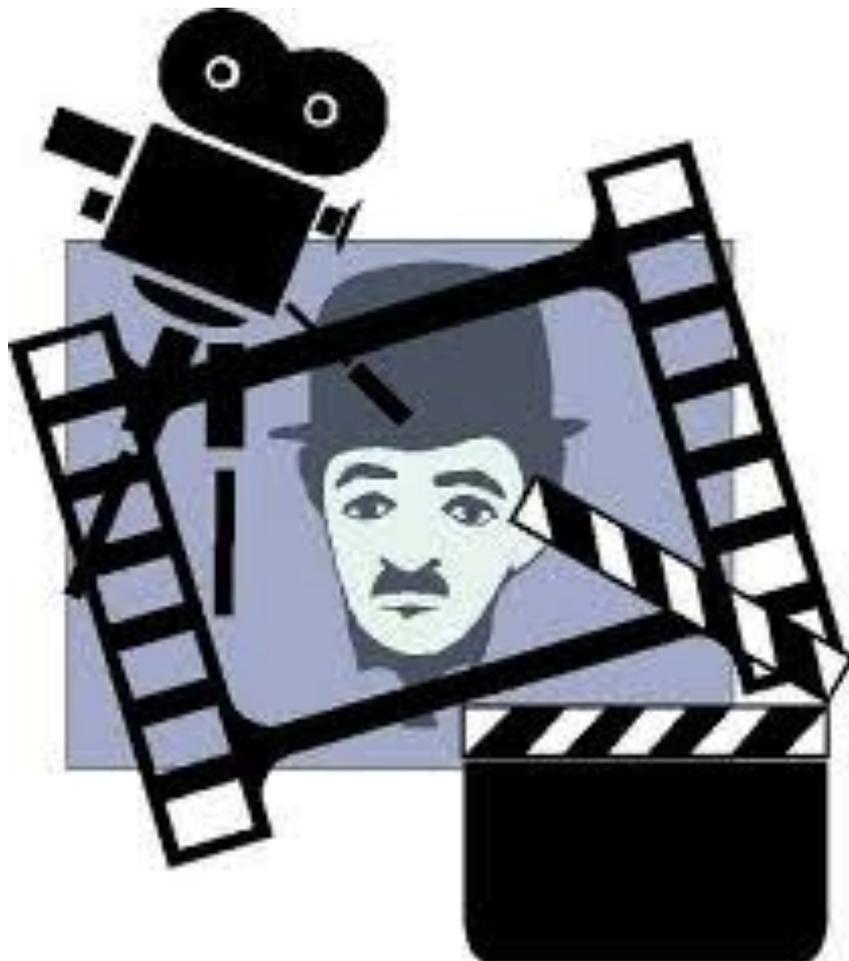


0 point = filmer.

Poste 7

Exercice:

Visionner les attaques.



(Ds. :www.lespassionscreativesdemarie.centerblog.net, 2013)

Volleyball : pratique en salle

Objectifs :

- A) Présenter 3 points clés pour chaque geste du volleyball scolaire. (Voir : Dossier, p. 2.)
- B) Mettre l'accent sur l'attaque = le geste viril du volleyball.
- C) Pratiquer un volleyball en mouvement. (Bep d'exercices sous forme de concours.)

1 : Jeu d'échauffement « Turbine »

Objectif : comprendre :

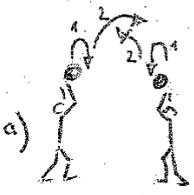
- a) le chemin du ballon (1 : ballon en direction filet -> 2 : // au filet -> 3 : attaque).
- b) le volleyball est un sport qui bouge...

	<p>Balle par-dessus la corde :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 touches obligatoires (chaque ballon est bloqué). - après avoir touché le ballon -> tourner autour d'un cône (le coureur ne tourne jamais le dos au filet). <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Le 2^{ème} joueur qui touche le ballon (avant de pouvoir jouer le ballon) doit toucher un sautoir pendu au filet (ou se trouver dans un cerceau). b) On bloque seulement le 1^{er} ballon de chaque côté. c) Le 3^{ème} ballon doit être joué à une main. d) A la place de quitter le terrain, toute l'équipe doit toucher la personne qui attaque le 3^{ème} ballon (= soutien). e) Idem : bloquer seulement la 2^{ème} touche.
--	--

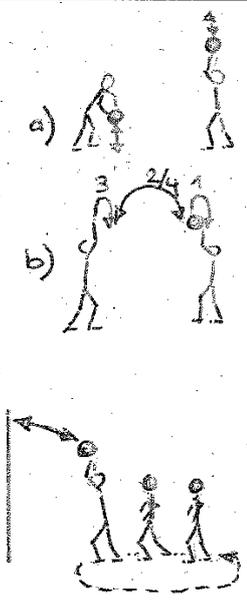
2 : Passe haute :

(Objectif : voir : points clés : Dossier, p. 2)

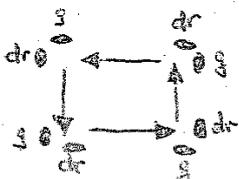
A = 2 fenêtres ouvertes (= on doit jouer le ballon au-dessus du front)

	<p>1 ballon par personne :</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Se promener, courir, « marcher-sautiller » en faisant des passes hautes. b) Echanger son ballon avec un camarade sans s'arrêter de jongler et sans que le ballon tombe. (Concours : 3 échanges réussis sans oublier les noms des personnes avec lesquelles on a échangé les ballons). c) En jonglant, se coucher sur le dos et se relever (d'un coup) sans que le ballon tombe.
---	--

B = panier, corbeille (= les pouces doivent montrer en direction du nez)

	<p>1 ballon par personne:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Dribbler à 2 mains, bloquer le ballon. <ul style="list-style-type: none"> - Idem en dribblant vers le plafond. <p>1 ballon pour 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Passes à 2, avec auto-contrôle : <ul style="list-style-type: none"> - bloquer le ballon vérifier la position des pouces, auto-contrôle, passe. - faire des petits exercices supplémentaires après l'auto-contrôle. (Par exemple : taper 2 fois dans les mains, toucher le sol, ...) b) Remplacer l'auto-contrôle par une tête, jouer en équilibre sur le pied droit. <p>1 ballon pour 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Le ballon joué contre le mur est repris par le suivant. <ul style="list-style-type: none"> - Idem, en jouant en l'air avec un rebond.
---	---

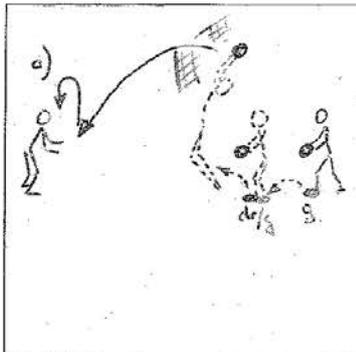
C = 2 orientation avec le pied droit devant (le ballon ne partira pas dans le filet)

	<p>1) 1 ballon pour 3 ou 4 personnes (triangle, carré) :</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Se lancer le ballon, en transférant le poids du corps sur le pied droit. <ul style="list-style-type: none"> - Idem : en bloquant le ballon au-dessus de la tête. - Idem : avec 2 ballons par carré.
---	---

3 : Elan de smash, en insistant sur l'attente sur le 1^{er} pas gauche

(Voir : points clés : Dossier, p. 2)

A = Exercice : plage vierge, mettre les empreintes



Groupes de 4 :

- a) En utilisant les empreintes au sol, faire un élan de smash et lancer le ballon (les deux mains par-dessus la tête) en direction du partenaire, placé de l'autre côté du filet.
- b) Fixer une zone qui doit être défendue par le partenaire. (L'attaquant reste à l'attaque, seulement s'il met un point dans la zone.)
 - Idem avec auto-smash.
 - Idem avec passe du passeur.

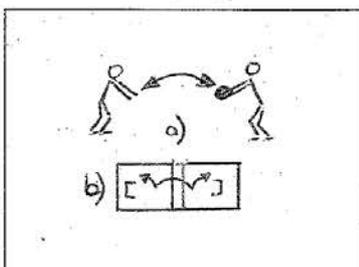
B = Parcours de smash

(Voir : Dossier, pp. 3-10:)

4 : Manchette :

(Voir : points clés : Dossier, p. 2)

A = Bras -> plateau de serveur (= // au sol, bras tendus)



1 ballon pour 2:

- a) Se faire des manchettes (trajectoires très plates), en gardant les bras tendus et // au sol.
 - Idem à une main.
- b) Faire un match de « manchette-tennis ».

5 : Jeu 4-4, en produisant un maximum d'attaques

(= Service facile, = filet bas, év. : 2 points par point marqué avec smash, ...)