Kids Volley

Règles du jeu et guide de formation

Version 5 | Septembre 2015

Swiss Volley
Zieglerstrasse 29
3000 Berne 14

www.volleyball.ch

Table des matières

Explications ____ **3**

Niveau 1 ____ **4**
Règles du jeu ____ 4
Guide de formation ____ 5
Déplacements ____ 7
Explications techniques ____ 8

Niveau 2 ____ **9**
Règles du jeu ____ 9
Guide de formation ____ 11
Explications techniques ____ 13

Niveau 3 ____ **16**
Règles du jeu ____ 16
Guide de formation ____ 18
Explications techniques ____ 20

Niveau 4 ____ **22**
Règles du jeu ____ 22
Guide de formation ____ 23
Explications techniques ____ 25

Notes ____ **29**

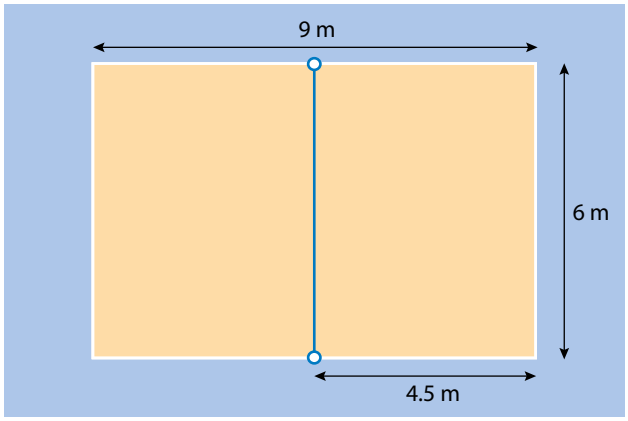
Documents supplémentaires:

http://www.volleyball.ch/index.php?id=215&L=1

Afin de garantir la lisibilité du document, les désignations de personnes se limitent à un seul genre, étant entendu que tous les exercices s'adressent aussi bien aux filles qu'aux garçons.

Explications

1. Dimensions du terrain – Niveaux 1 à 4

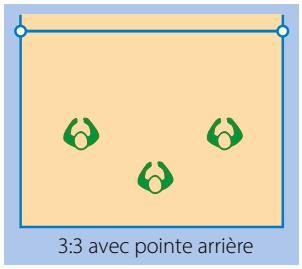


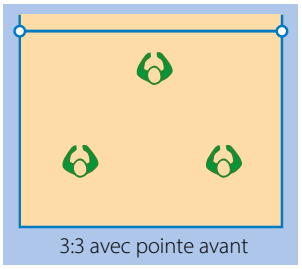
- Ou: terrain de badminton (limiter la longueur à 4.5 m avec de la bande adhésive)
- Hauteur du filet: 2 m
- Le filet doit être délimité à la hauteur des lignes latérales (antennes ou bandes latérales)

2. Chaque niveau correspond à une classe d'âge. Selon les aptitudes du joueur, il est possible de déroger à la classe d'âge, mais au maximum de +/- 1 année.

3. Tous les niveaux se jouent à 3:3. Une équipe se compose de cinq joueurs au maximum (filles et/ou garçons, sans différenciation des sexes).

4. Il est permis de jouer en triangle avec pointe avant ou pointe arrière.


3:3 avec pointe arrière


3:3 avec pointe avant

5. Entrée des remplaçants/roulement des joueurs: aux niveaux 1, 2 et 3, le but est de vider le camp adverse de ses joueurs. Un enfant doit quitter le terrain dans les cas prévus par les règles du niveau en question. A chaque niveau, certaines conditions doivent être remplies pour qu'un remplaçant/un joueur exclu puisse revenir sur le terrain. Les «conditions de rachat» deviennent de plus en plus exigeantes au fil des niveaux (v. les règles pour chaque niveau). Au niveau 4, la rentrée des remplaçants se fait au service.

6. Ballon: nous recommandons, tout au moins pour les 3 premiers niveaux, le ballon de mini volley (trial) d'une circonférence de 62 cm. Les produits des différentes marques se différencient par la couleur, le matériel et la longévité. Plusieurs fabricants proposent aussi des ballons qui facilitent la transition vers ceux usuellement utilisés en catégorie cadets. Ces ballons sont plus légers, plus tendres et plus doux que les ballons standard (pour adultes). Les ballons les mieux adaptés sont les modèles Mikasa SKV5 Kids, Mikasa SV-2 School, Mikasa SV-3 School et Mikasa MVA123SL. Lors des journées nationales sont utilisés les ballons suivants:

- Niveaux 1 et 2: Mikasa SKV5 Kids
- Niveaux 3 et 4: Mikasa SV-2 School, Mikasa SV-3 School ou Mikasa MVA123SL

7. Le jeu est dirigé par les accompagnants des équipes en lice. Au-delà de la connaissance parfaite des règles du niveau en question, on attend des personnes en charge qu'elles veillent au bon déroulement du jeu du début jusqu'à la fin. Dans cet esprit, elles doivent donc aussi remplir une mission pédagogique.

8. Au premier plan: le plaisir de jouer et les premières expérience de jeu. Il n'est donc pas établi de classement.

9. Dans le cas d'une situation non prévue par les règles, il appartient à la direction du tournoi de trancher. Elle se fonde dans ce cas sur les règles de jeu officielles de Swiss Volley.

Niveau 1
(Lancer, attraper, bouger)

Règles du jeu

Âge 5–6 ans (+/- 1 année)	**Terrain** 6 x 4.5 m
Forme de jeu 3 contre 3	**Hauteur du filet** 2 m

Objectif
Les enfants cherchent à mettre le ballon au sol dans le camp adverse en le lançant par-dessus le filet.

Début / premier ballon
La mise en jeu se fait en lançant le ballon par-dessus le filet à partir de n'importe quelle position sur le terrain. Le ballon peut toucher le filet. Il n'y a pas de coup de sifflet pour marquer le début de l'échange.

Règles du jeu
1. Dès qu'un enfant a lancé le ballon par-dessus le filet, l'ensemble de son équipe fait une rotation d'une position dans le sens des aiguilles de la montre.
2. Il est autorisé de rattraper le ballon qui rebondit sur un coéquipier (le rebond ne compte pas comme une touche supplémentaire).
3. Les enfants n'ont pas le droit de se déplacer avec le ballon.
4. L'enfant qui attrape le ballon doit le relancer directement par-dessus le filet (une seule touche).
5. Le ballon doit être lancé de l'endroit où il est attrapé.
6. Le ballon peut toucher le filet lors du franchissement.
7. Lorsqu'un enfant laisse tomber le ballon au sol, le lance dans le filet ou hors des limites, ou le touche avant qu'il ne sorte des limites, il doit quitter le terrain et prendre place dans la zone de remplacement près du montant du filet. Le prochain enfant exclu du terrain se met à la queue.
8. Lorsque le ballon est mis au sol par l'adversaire, l'enfant le plus proche du point de chute doit quitter le terrain. En cas de doute, l'accompagnant tranche.
9. Un enfant peut revenir sur le terrain lorsqu'un coéquipier rattrape le ballon.
10. L'enfant qui a été le plus longtemps dehors revient sur le terrain en premier.
11. Les pénétrations dans le camp adverse et les touches de filet ne sont pas autorisées.
12. Lorsque le camp adverse est «vide», l'équipe gagnante obtient un point.

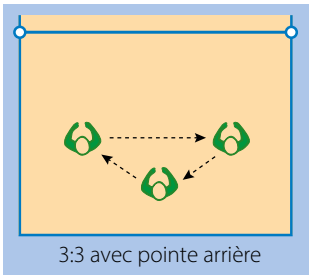
Fin d'un échange
Le jeu est interrompu lorsque:
- le ballon est lancé dans le filet
- le ballon est lancé hors des limites
- le ballon est mis au sol dans le camp adverse
- un enfant laisse tomber le ballon

Que se passe-t-il en cas d'interruption du jeu?
L'objectif est de poursuivre le jeu le plus vite possible. L'enfant en possession du ballon à ce moment-là le lance par-dessus le filet directement depuis l'endroit où il se trouve.

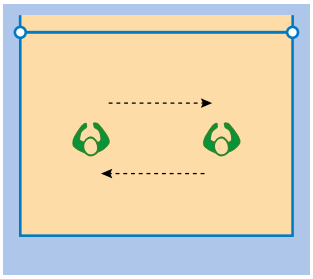
Rythme
Lorsqu'ils attrapent un ballon, les enfants doivent le relancer tout de suite, afin de mettre du rythme dans le jeu et de créer du mouvement.

Mode de comptage
Lorsque le camp adverse est vide, l'équipe gagnante marque un point et le jeu reprend avec 3 joueurs sur le terrain de chaque côté. La direction du tournoi décide avant le début de la manifestation si les matchs se jouent au nombre de points ou au temps.

Rotation
Schémas des positions et des rotations après avoir lancé le ballon par-dessus le filet (situation avec 3 et 2 enfants):



3:3 avec pointe arrière



Objectifs d'apprentissage
Au niveau 1, le principal objectif d'apprentissage consiste à favoriser le mouvement et l'habileté avec le ballon. Pour pouvoir débuter avec des techniques assimilables à celles du volleyball, les enfants doivent se familiariser avec le ballon. Ils doivent par exemple savoir lire les trajectoires, s'orienter dans l'espace et développer le sens du ballon.

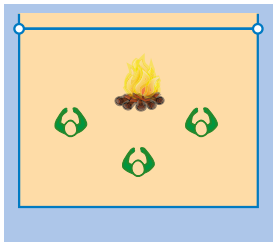
Guide de formation

Priorités

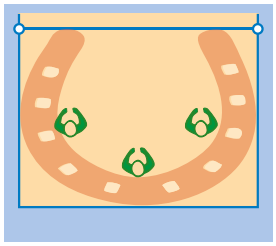
- orientation dans l'espace
- déplacement (avant, latéral, arrière, en sautant) et rotations
- appréciation de la trajectoire du ballon
- école du ballon (attraper / lancer dans diverses positions)

Objectifs tactiques collectifs

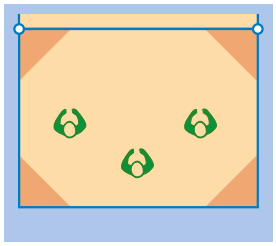
- après avoir attrapé, relancer aussi vite que possible par-dessus le filet (fluidité du jeu)
- exploiter la disposition de l'adversaire



feu de camp

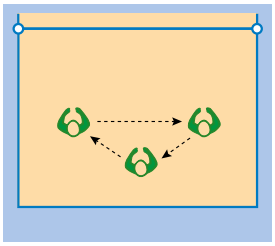


fer à cheval

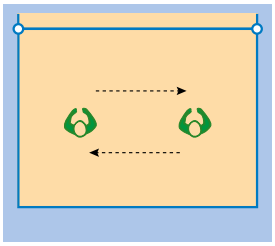


toile d'araignée

- attraper/lancer en formation changeante (avec 3, 2 enfants ou un seul)
- couverture du terrain en triangle



- couverture du terrain à deux



- position initiale active
- rotation rapide

Important:
Ces objectifs tactiques collectifs sont également valables pour le 3:3 avec pointe avant.

Objectifs techniques et tactiques individuels

Chaque action technique répond à une intention tactique.

Préparation à la manchette

Objectifs techniques
- déplacement et placement du corps derrière le ballon en direction du filet
- attraper le ballon dans les bras
- attraper le ballon des deux mains

Objectifs tactiques individuels
- apprécier la trajectoire du ballon
- déplacement vers le ballon
- communication: annoncer «oui!» ou «j'ai!»

Préparation à la passe

Objectifs techniques
- déplacement et placement du corps derrière le ballon en direction du filet
- attraper le ballon au-dessus de la tête
- attraper le ballon avec les mains «en corbeille»
- lancer le ballon par-dessus la tête

Objectifs tactiques individuels
- apprécier la trajectoire du ballon
- déplacement vers le ballon
- communication: annoncer «oui!» ou «j'ai!»
- attraper le ballon au-dessus de la tête et le relancer immédiatement

Préparation au service

Objectifs techniques
- appui opposé en avant (lancer de la main droite = pied gauche en avant)
- lancer si possible le ballon par-dessus le filet d'une seule main

Objectifs tactiques individuels
- lancer loin dans le camp adverse
- viser les zones vides du camp adverse (feu de camp, fer à cheval, toile d'araignée)

Préparation à l'attaque

Objectifs techniques
- lancer à une main, à deux mains
- lancer par-dessus la tête, par le bas

Objectifs tactiques individuels
- viser les zones vides du camp adverse

Défense

Objectifs techniques
- position initiale active (position avant, bras prêts)
- jambes actives (genoux fléchis, poids du corps sur l'avant du pied)
- mouvement vers le ballon, placement du corps derrière le ballon
- actions simples au sol: aller au sol / jouer
- si possible rattraper toujours le ballon des deux mains/bras

Objectifs tactiques individuels
- adopter le placement de base (où dois-je me placer?)
- connaître et assumer ses responsabilités
- lire le mouvement du lancer
- «vouloir absolument attraper le ballon»

Objectifs généraux et sociaux

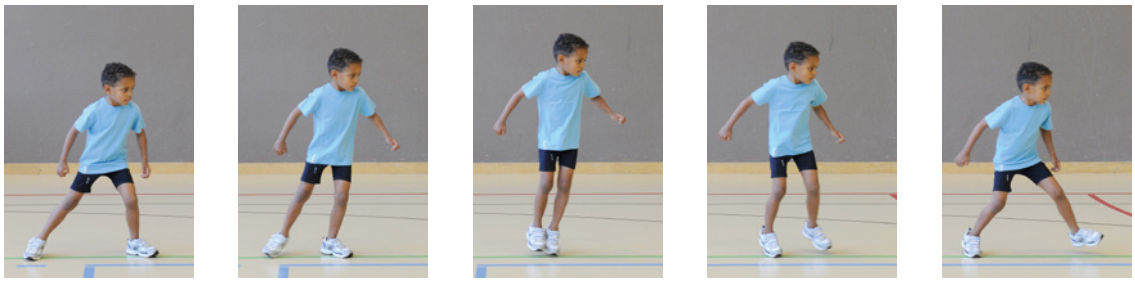
- prendre du plaisir au jeu (célébrer, manifester sa joie, encourager et se motiver les uns les autres)
- esprit d'équipe (ambiance, participation de chacun)
- instiller de la confiance aux enfants, créer des situations gratifiantes
- apprendre de manière ludique (capacité de compréhension d'un enfant)
- application et volonté d'apprendre (à l'entraînement et dans le jeu)
- vivre le jeu du bord du terrain (concentration)
- créer un esprit de corps au niveau du club (regarder les autres équipes)

Objectifs mentaux

- concentration (connaître la disposition de l'équipe, suivre le cours du jeu)
- faire preuve d'initiative et d'engagement
- communication (p. ex. annoncer «out!» si le ballon sort des limites)
- savoir accepter la défaite
- célébrer les points
- courage et confiance pour le prochain ballon (ne pas avoir de crainte après une erreur)

Déplacements

Pas chassés



Pas croisés

Arrière «normal»

Arrière «type recul du bloc»

Explications techniques

Préparation à la manchette

Attraper dans les bras

Attraper des deux mains

Préparation à la passe

Attraper avec les mains «en corbeille»

Préparation au service

Lancer si possible à une main, pied opposé en avant

Niveau 2
(Service par le bas)

Règles du jeu

Âge 6–7 ans (+/- 1 année)	**Terrain** 6 x 4.5 m
Forme de jeu 3 contre 3	**Hauteur du filet** 2 m

Objectif
Les enfants cherchent à mettre le ballon au sol dans le camp adverse en le lançant par-dessus le filet. A ce niveau, il faut mettre l'accent sur des gestes pour lancer et rattraper le ballon inspirés de la technique du volleyball.

Début / premier ballon
La mise en jeu se fait par un service par le bas à partir de n'importe quelle position sur le terrain, le ballon pouvant toucher le filet. Le ballon est remis en jeu à partir de l'endroit où l'erreur a été commise. Il n'y a pas de coup de sifflet pour marquer le début de l'échange.

Règles du jeu
1. Dès qu'un enfant a servi ou lancé le ballon par-dessus le filet, l'ensemble de son équipe fait une rotation d'une position dans le sens des aiguilles de la montre.
2. Il est autorisé de rattraper le ballon qui rebondit sur un coéquipier (le rebond ne compte pas comme une touche supplémentaire).
3. Les enfants n'ont pas le droit de se déplacer avec le ballon.
4. L'enfant qui attrape le ballon doit le lancer directement par-dessus le filet (une seule touche).
5. Le ballon doit être lancé de l'endroit où il est attrapé.
6. Le ballon peut toucher le filet lors du franchissement.
7. Lorsqu'un enfant laisse tomber le ballon au sol, le lance dans le filet ou hors des limites, le touche avant qu'il ne sorte des limites ou le joue avec une technique de manchette incorrecte (v. point 12), il doit quitter le terrain et prendre place dans la zone de remplacement près du montant du filet. Le prochain enfant exclu du terrain se met à la queue.
8. Lorsque le ballon est mis au sol par l'adversaire, l'enfant le plus proche du point de chute doit quitter le terrain. En cas de doute, l'accompagnant tranche.
9. Un enfant peut revenir sur le terrain lorsque son équipe a rattrapé trois ballons. Il signale le nombre de ballons attrapés en levant les doigts bien haut. Les trois prises de ballon peuvent se répartir sur plusieurs échanges. L'enfant qui a été le plus longtemps dehors revient sur le terrain en premier.
10. Tous les enfants peuvent revenir sur le terrain lorsque le ballon a été joué en manchette avec une technique correcte et rattrapé par un coéquipier ou par le joueur lui-même.
    - La technique de la manchette est considérée comme correcte lorsque le ballon décolle des bras d'au moins une vingtaine de centimètres (diamètre d'un ballon de volleyball).
    - N'importe quel enfant de l'équipe peut rattraper le ballon, même celui qui a fait la manchette.
    - Si la manchette n'est pas correcte (pas jouée des deux bras, pas assez haute) ou lorsqu'elle ne peut pas être rattrapée, l'enfant doit sortir du terrain.
11. Les pénétrations dans le camp adverse et les touches de filet ne sont pas autorisées.
12. Lorsque le camp adverse est «vide», l'équipe gagnante obtient un point.

Fin d'un échange
Le jeu est interrompu lorsque:
- le service termine sa course dans le filet
- le service termine sa course hors des limites
- le ballon est lancé dans le filet
- le ballon est lancé hors des limites
- le ballon est mis au sol dans le camp adverse
- un enfant laisse tomber le ballon
- le ballon en manchette n'est pas joué correctement ou n'est pas rattrapé
- le ballon est mis en jeu par un service au lieu d'un lancer ou inversement

Que se passe-t-il en cas d'interruption du jeu?
Le jeu reprend immédiatement avec un service par le bas effectué directement là où l'échange précédent s'est terminé. L'enfant qui sert n'a pas le droit de se déplacer avec le ballon; il doit servir directement de l'endroit où il l'a récupéré. Si le ballon est récupéré hors des limites, l'enfant doit revenir sur le terrain pour servir.

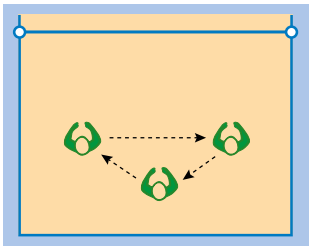
Rythme
Afin de raccourcir le temps entre les échanges, le ballon est remis en jeu directement de l'endroit où l'erreur a été commise.

Mode de comptage

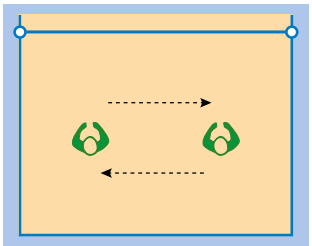
Lorsque le camp adverse est vide, l'équipe gagnante marque un point et le jeu reprend avec 3 joueurs sur le terrain de chaque côté. La direction du tournoi décide avant le début de la manifestation si les matchs se jouent au nombre de points ou au temps.

Rotation

Schémas des positions et des rotations après avoir lancé le ballon par-dessus le filet (situation avec 3 et 2 enfants):



3:3 avec pointe arrière



Objectifs d'apprentissage

Il faut encourager les gestes spécifiques au volleyball pour lancer et rattraper le ballon, car ils forment la base des techniques du volleyball. A titre de bonus, tous les enfants exclus peuvent revenir sur le terrain lorsqu'un ballon joué en manchette est rattrapé.

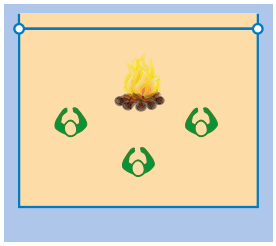
Guide de formation

Priorités

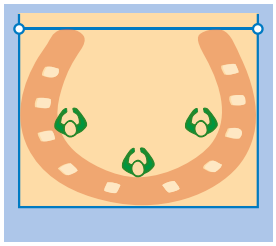
- service par le bas
- déplacement (avant, latéral, arrière, en sautant) et rotations
- appréciation de la trajectoire du ballon
- école du ballon spécifique (gestes propres au volleyball pour attraper/lancer dans diverses positions, manchette)

Objectifs tactiques collectifs

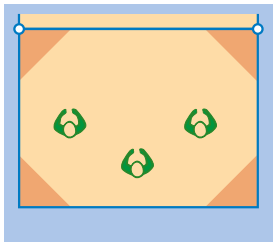
- après avoir attrapé, relancer aussi vite que possible par-dessus le filet (fluidité du jeu)
- exploiter la disposition de l'adversaire



feu de camp

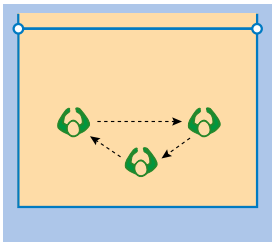


fer à cheval

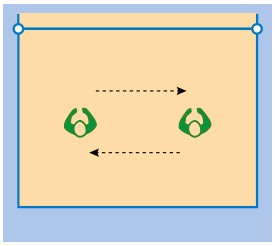


toile d'araignée

- attraper/lancer avec des gestes propres au volleyball, en formation changeante (avec 3, 2 enfants ou un seul)
- couverture du terrain en triangle



- couverture du terrain à deux



- position initiale active
- rotation rapide

Important:
Ces objectifs tactiques collectifs sont également valables pour le 3:3 avec pointe avant.

Objectifs techniques et tactiques individuels

Chaque action technique répond à une intention tactique.

Manchette

Objectifs techniques
- déplacement et placement du corps derrière le ballon en direction du filet
- attraper le ballon bras tendus
- lorsqu'une «vraie» manchette est jouée, elle doit l'être bras tendus et mains fermées

Objectifs tactiques individuels
- apprécier la trajectoire du ballon
- déplacement vers le ballon
- communication: annoncer «oui!» ou «j'ai!»
- jouer une manchette chaque fois que c'est possible: faire montre de courage

Préparation à la passe

Objectifs techniques
- déplacement et placement du corps derrière le ballon en direction du filet
- rattraper le ballon au-dessus de la tête
- attraper le ballon avec les mains «en corbeille»
- pousser le ballon

Objectifs tactiques individuels
- apprécier la trajectoire du ballon
- déplacement vers le point de chute du ballon
- communication: annoncer «oui!» ou «j'ai!»
- rattraper le ballon au-dessus de la tête et le relancer immédiatement

Service

Objectifs techniques
- appui opposé en avant (lancer de la main droite = pied gauche en avant)
- Mouvement de bras continu par le bas (balancier)

Objectifs tactiques individuels
- lancer loin dans le camp adverse
- viser les zones vides du camp adverse (feu de camp, fer à cheval, toile d'araignée)

Préparation à l'attaque

Objectifs techniques
- lancer à une main, à deux mains
- lancer par-dessus la tête, par le bas

Objectifs tactiques individuels
- viser les zones vides du camp adverse (feu de camp, fer à cheval, toile d'araignée)

Défense

Objectifs techniques
- position initiale active (position avant, bras prêts)
- jambes actives (genoux fléchis, poids du corps sur l'avant du pied)
- mouvement vers le ballon / place-ment du corps derrière le ballon
- actions simples au sol: aller au sol / jouer
- si possible rattraper toujours le bal-lon des deux mains, bras tendus

Objectifs tactiques individuels
- adopter le placement de base (où dois-je me placer?)
- connaître et assumer ses responsabili-tés
- lire le mouvement du lancer
- «vouloir absolument attraper le ballon»

Objectifs généraux et sociaux

- prendre du plaisir au jeu (célébrer, manifester sa joie, encourager et se motiver les uns les autres)
- esprit d'équipe (ambiance, participation de chacun)
- instiller de la confiance aux enfants, créer des situations gratifiantes
- apprendre de manière ludique (capacité de compréhension d'un enfant)
- application et volonté d'apprendre (à l'entraînement et dans le jeu)
- vivre le jeu du bord du terrain (concentration)
- créer un esprit de corps au niveau du club (regarder les autres équipes)

Objectifs mentaux

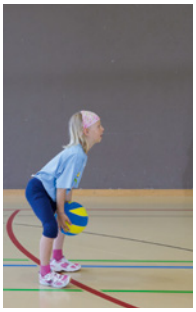
- concentration (connaître la disposition de l'équipe, suivre le cours du jeu)
- faire preuve d'initiative et d'engagement
- communication (p. ex. annoncer «out!» si le ballon sort des limites)
- savoir accepter la défaite
- célébrer les points
- courage et confiance pour le prochain ballon (ne pas avoir de crainte après une erreur, avoir le courage de jouer une manchette)

Explications techniques

Préparation à la manchette

Attraper le ballon bras tendus
in tiefer Körperposition fangen

Lancer le ballon bras tendus



Manchette

Tendre les bras, former le «plateau de jeu» avec les avant-bras

Jouer le ballon avec un mouvement de tout le corps

Préparation à la passe

Attraper avec les mains «en corbeille»

Pousser le ballon

Service

Pied opposé en avant, tronc légèrement fléchi vers l'avant

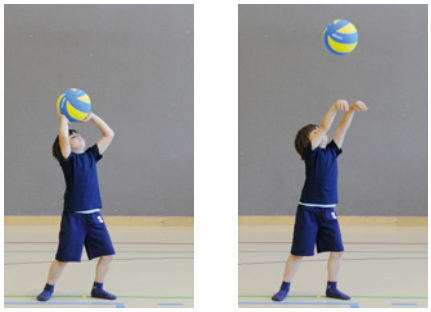
Mouvement de bras continu par le bas (balancier)

Préparation à l'attaque – lancer spécifique au volleyball

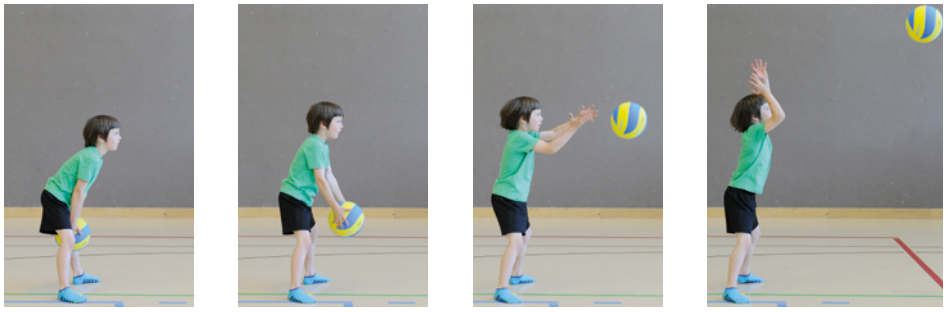
Lancer le ballon des deux mains par-dessus la tête

Lancer le ballon d'une main par-dessus la tête

Pousser le ballon



Lancer le ballon par le bas des deux mains, bras tendus, position frontale



Défense

Position initiale basse

Niveau 3
(Manchette)

Règles du jeu

Âge 7–8 ans (+/- 1 année)	**Terrain** 6 x 4.5 m
Forme de jeu 3 contre 3	**Hauteur du filet** 2 m

Objectif
Les enfants cherchent à mettre le ballon au sol dans le camp adverse en le lançant par-dessus le filet, en utilisant des gestes inspirés de la technique du volleyball (v. Niveau 2).

Début / premier ballon
La mise en jeu se fait par un service par le bas à partir de n'importe quelle position sur le terrain, le ballon pouvant toucher le filet. Le ballon est remis en jeu à partir de l'endroit où l'erreur a été commise. Il n'y a pas de coup de sifflet pour marquer le début de l'échange.

Règles du jeu
1. Dès qu'un enfant a servi ou lancé le ballon par-dessus le filet, l'ensemble de son équipe fait une rotation d'une position dans le sens des aiguilles de la montre.
2. Chaque ballon qui passe par-dessus le filet doit être joué en manchette par l'adversaire. Un coéquipier doit rattraper le ballon (lorsque l'enfant est seul sur le terrain, il doit rattraper le ballon lui-même) et le relancer directement par-dessus le filet dans le camp adverse.
3. Il est autorisé de rattraper le ballon qui rebondit sur un coéquipier (le rebond ne compte pas comme une touche supplémentaire).
4. Les enfants n'ont pas le droit de se déplacer avec le ballon.
5. Chaque équipe doit toucher le ballon deux fois (manchette et lancer par-dessus le filet).
6. Le ballon doit être lancé de l'endroit où il a été rattrapé, que ce soit sur le terrain ou hors des limites.
7. Le ballon peut toucher le filet lors du franchissement.
8. Lorsqu'un enfant laisse tomber le ballon au sol, le lance dans le filet ou hors des limites, ou le touche avant qu'ils ne sorte des limites, il doit quitter le terrain et prendre place dans la zone de remplacement près du montant du filet. Le prochain enfant exclu du terrain se met à la queue.
9. Lorsque le ballon est mis au sol par l'adversaire, l'enfant le plus proche du point de chute doit quitter le terrain. En cas de doute, l'accompagnant tranche.
10. Il n'est pas autorisé de renvoyer le ballon en manchette directement par-dessus le filet.
11. La manchette doit être jouée des deux bras.
12. Le ballon joué en manchette doit décoller des bras d'au moins une vingtaine de centimètres (diamètre d'un ballon de volleyball). Lorsque le ballon n'est pas joué assez haut, l'enfant doit sortir du terrain. Lorsque le ballon a été joué assez haut, mais que le coéquipier ne parvient pas à le rattraper, ce dernier doit sortir du terrain.
13. Le lancer par-dessus le filet doit se faire avec des gestes propres au volleyball *(v. «explications techniques», p. 20/21)*. Les actions ci-après sont considérées comme incorrectes et l'enfant concerné doit sortir du terrain:
    - le ballon est poussé d'une main depuis l'épaule (type lancer du poids);
    - le ballon est propulsé des deux mains à hauteur de poitrine;
    - le ballon est lancé depuis le côté;
    - le ballon est lancé vers le bas par-dessus le filet («dunk»).
14. Un enfant peut revenir sur le terrain lorsqu'un coéquipier rattrape un ballon joué en manchette ou, s'il ne reste plus qu'un enfant sur le terrain, lorsqu'il rattrape lui-même sa propre manchette.
15. L'enfant qui a été le plus longtemps dehors revient sur le terrain en premier et commence au filet.
16. Les pénétrations dans le camp adverse et les touches de filet ne sont pas autorisées.
17. Lorsque le camp adverse est «vide», l'équipe gagnante obtient un point.

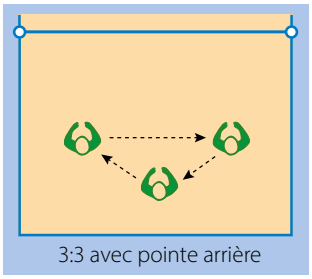
Fin d'un échange
Le jeu est interrompu lorsque:
- le service termine sa course dans le filet
- le service termine sa course hors des limites
- le ballon est lancé dans le filet
- le ballon est lancé hors des limites
- le ballon est mis au sol dans le camp adverse
- un enfant laisse tomber le ballon ou n'exécute pas proprement sa manchette
- le ballon joué en manchette n'est pas rattrapé par un coéquipier. Dans ce cas, l'enfant qui aurait dû le rattraper sort du terrain.

Que se passe-t-il en cas d'interruption du jeu?
Le jeu reprend immédiatement avec un service par le bas effectué directement là où l'échange précédent s'est terminé. L'enfant qui sert n'a pas le droit de se déplacer avec le ballon; il doit servir directement de l'endroit où il l'a récupéré. Si le ballon est récupéré hors des limites, l'enfant doit revenir sur le terrain pour servir.

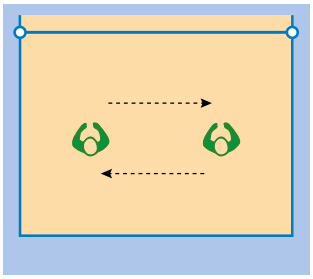
Mode de comptage
Lorsque le camp adverse est vide, l'équipe gagnante marque un point et le jeu reprend avec 3 joueurs sur le terrain de chaque côté. La direction du tournoi décide avant le début de la manifestation si les matchs se jouent au nombre de points ou au temps.

Rotation

Schémas des positions et des rotations après avoir lancé le ballon par-dessus le filet (situation avec 3 et 2 enfants):



3:3 avec pointe arrière



Objectifs d'apprentissage

La manchette est l'élément central du niveau 3. Les enfants doivent être encouragés à jouer le ballon en manchette haute au centre du terrain, afin de préparer la «passe» qui arrivera au niveau 4. Une manchette stable est déterminante pour la qualité de la passe (2e touche de balle) et de l'attaque.

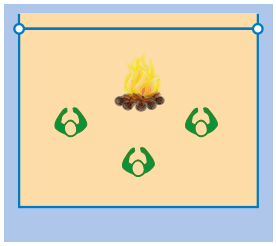
Guide de formation

Priorités

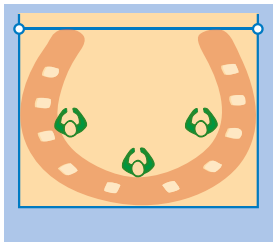
- manchette
- déplacement (avant, latéral, arrière, en sautant) et rotations
- appréciation de la trajectoire du ballon
- école du ballon spécifique (gestes propres au volleyball pour attraper/lancer dans diverses positions)

Objectifs tactiques collectifs

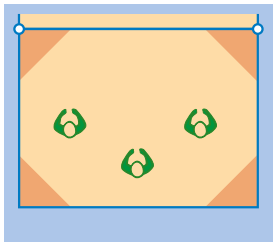
- construction du jeu à deux touches de balle, identifier et exploiter les avantages
- après avoir attrapé, relancer aussi vite que possible par-dessus le filet (fluidité du jeu)
- exploiter la disposition de l'adversaire



feu de camp

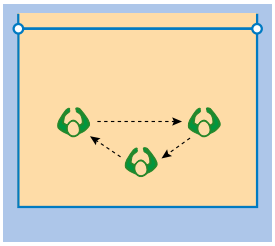


fer à cheval

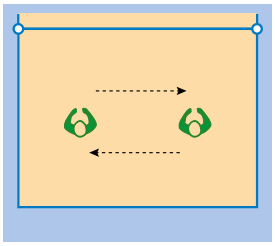


toile d'araignée

- attraper/lancer avec des gestes propres au volleyball, en formation changeante (avec 3, 2 enfants ou un seul)
- couverture du terrain en triangle



- couverture du terrain à deux



- position initiale active
- rotation rapide

Important:
Ces objectifs tactiques collectifs sont également valables pour le 3:3 avec pointe avant.

Objectifs techniques et tactiques individuels

Chaque action technique répond à une intention tactique.

Manchette

Objectifs techniques
- déplacement et placement du corps derrière le ballon en direction du filet
- jouer le ballon bras tendus et mains fermées
- extension de tout le corps, commandée par les jambes et les épaules

Objectifs tactiques individuels
- apprécier la trajectoire du ballon
- déplacement vers le ballon
- communication: annoncer «oui!» ou «j'ai!»
- jouer le ballon haut au centre du terrain, pour qu'un coéquipier puisse le rattraper

Préparation à la passe

Objectifs techniques
- «ouvrir» le corps en direction du réceptionneur
- se déplacer rapidement sous le ballon
- attraper le ballon au-dessus de la tête
- attraper le ballon avec les mains «en corbeille»
- pousser le ballon

Objectifs tactiques individuels
- apprécier la trajectoire du ballon
- déplacement vers le ballon
- communication: annoncer «oui!» ou «j'ai!»
- attraper le ballon au-dessus de la tête et le repousser immédiatement

Service

Objectifs techniques
- appui opposé en avant (lancer de la main droite = pied gauche en avant)
- Mouvement de bras continu par le bas (balancier)

Objectifs tactiques individuels
- lancer loin dans le camp adverse
- viser les zones vides du camp adverse (feu de camp, fer à cheval, toile d'araignée)

Préparation à l'attaque

Objectifs techniques
- lancer à une main, à deux mains
- lancer par-dessus la tête, par le bas

Objectifs tactiques individuels
- viser les zones vides du camp adverse (feu de camp, fer à cheval, toile d'araignée)

Défense

Objectifs techniques
- position initiale active (position avant, bras prêts)
- jambes actives (genoux fléchis, poids du corps sur l'avant du pied)
- mouvement vers le ballon, placement du corps derrière le ballon
- actions simples au sol: aller au sol / jouer
- le ballon doit être défendu en manchette, ce qui exige une position initiale basse

Objectifs tactiques individuels
- adopter le placement de base (où dois-je me placer?)
- connaître et assumer ses responsabilités
- lire le mouvement du lancer
- «vouloir absolument défendre le ballon»
- chercher à jouer une défense haute

Objectifs généraux et sociaux

- prendre du plaisir au jeu (célébrer, manifester sa joie, encourager et se motiver les uns les autres)
- esprit d'équipe (ambiance, participation de chacun)
- instiller de la confiance aux enfants, créer des situations gratifiantes
- apprendre de manière ludique (capacité de compréhension d'un enfant)
- application et volonté d'apprendre (à l'entraînement et dans le jeu)
- vivre le jeu du bord du terrain (concentration)
- créer un esprit de corps au niveau du club (regarder les autres équipes)

Objectifs mentaux

- concentration (connaître la dispos. de l'équipe, suivre le cours du jeu)
- faire preuve d'initiative et d'engagement
- communication (p. ex. annoncer «out!» si le ballon sort des limites)
- savoir accepter la défaite
- célébrer les points
- courage et confiance pour le prochain ballon (ne pas avoir de crainte après une erreur)

Explications techniques

Manchette

Tendre les bras, former le «plateau de jeu» avec les avant-bras

Jouer le ballon avec un mouvement de tout le corps

Préparation à la passe

Attraper avec les mains «en corbeille»

Pousser le ballon

Service

Pied opposé en avant, tronc légèrement fléchi vers l'avant

Mouvement de bras continu par le bas (balancier)

Préparation à l'attaque – lancer spécifique au volleyball

Lancer le ballon des deux mains par-dessus la tête

Lancer le ballon d'une main par-dessus la tête

Pousser le ballon

Lancer le ballon par le bas des deux mains, bras tendus, position frontale

Défense

Position initiale basse

Niveau 4
(Construction à 3 touches de balle)

Règles du jeu

Âge 8–10 ans (+/- 1 année)	**Terrain** 6 x 4.5 m
Forme de jeu 3 contre 3	**Hauteur du filet** 2 m

Objectif
Les enfants cherchent à mettre le ballon au sol dans le camp adverse.

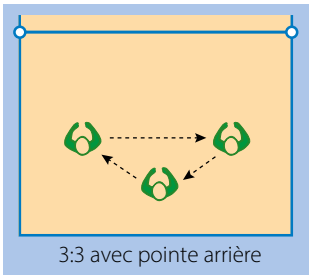
Début / premier ballon
L'accompagnant de l'équipe au service autorise la mise en jeu dès que les deux équipes sont prêtes. L'engagement se fait derrière la ligne de fond (qui ne doit pas être touchée) avec un service par le bas, le ballon pouvant toucher le filet. L'équipe qui marque un point gagne le droit au service.

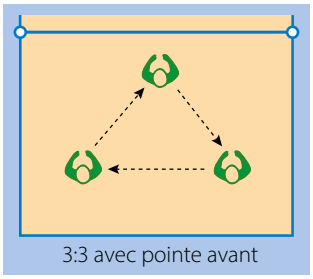
Règles du jeu
1. Lorsque l'équipe en réception gagne l'échange, elle obtient le droit de servir et fait une rotation d'une position dans le sens des aiguilles de la montre.
   Attention: il n'y a plus de rotation après chaque passage du ballon par-dessus le filet (v. niveaux 1 à 3)!
2. Après trois services consécutifs du même enfant, l'équipe au service doit faire une rotation d'une position, et l'enfant suivant effectue le service.
3. L'équipe doit faire trois touches de balle (au troisième contact, le ballon est joué par-dessus le filet).
4. La première touche de balle doit se faire en manchette.
5. Le deuxième contact avec le ballon doit se faire avec un mouvement fluide attraper/lancer, attraper/pousser ou en employant un geste de volleyball proprement exécuté. Les techniques suivantes sont autorisées:
   - lancer bras tendus en avant («manchette avant»)
   - lancer bras tendus vers l'arrière par-dessus la tête («manchette arrière»)
   - attraper bras tendus au-dessus et en avant de la tête, amortir et repousser avec un mouvement de ressort («passe»)
   - jouer une manchette ou une passe

   ➞ *v. «explications techniques», p. 25-28*
6. Il n'est pas autorisé de faire passer le ballon directement par-dessus le filet au deuxième contact.
7. Le troisième contact doit être joué par-dessus le filet en employant un geste de volleyball proprement exécuté (manchette, passe, passe en suspension ou attaque d'une main par-dessus la tête).
8. Lorsque l'équipe dispose de remplaçants, elle doit procéder à un changement à chaque rotation. Le joueur qui entre sur le terrain commence toujours au service.
9. Les pénétrations dans le camp adverse et les touches de filet ne sont pas autorisées.

Mode de comptage
Rally point system: l'équipe qui gagne un échange marque 1 point, à savoir lorsque:
- le ballon est mis au sol dans le camp adverse
- l'adversaire envoie le ballon dans le filet ou hors des limites
- l'adversaire ne joue pas les trois touches de balle conformément aux règles
- l'adversaire ne se conforme pas aux règles relatives aux lignes et au filet

Position des joueurs


3:3 avec pointe arrière


3:3 avec pointe avant

Objectifs d'apprentissage
1. Exercer la passe en position frontale par rapport au coéquipier.
2. Adopter la bonne orientation au contact avec le ballon: les pieds et le corps sont orientés vers la cible.
3. La passe est faite parallèle au filet, le pied côté filet en avant.
4. Construction collective avec trois touches de balle: le joueur qui se trouve à gauche ou à droite du terrain s'élance vers l'avant pour jouer la passe ou pour jouer le ballon par-dessus le filet.
5. Services sur une plus grande distance (à partir de la ligne de fond)

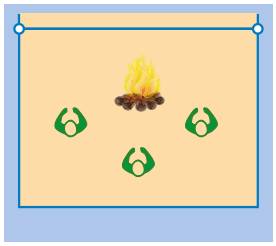
Guide de formation

Priorités

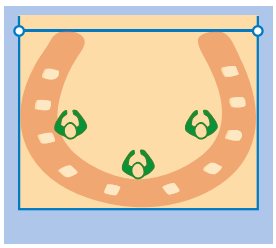
- 2e touche de balle (passe dans un mouvement fluide attraper/lancer ou en employant un geste de volleyball proprement exécuté)
- orientation du passeur (2e touche de balle)
- déplacement (avant, latéral, arrière, en sautant)
- approfondissement de la répartition des tâches en fonction des positions
- appréciation de la trajectoire du ballon
- mise en pratique de l'acquis (gestes propres au volleyball) dans le jeu

Objectifs tactiques collectifs

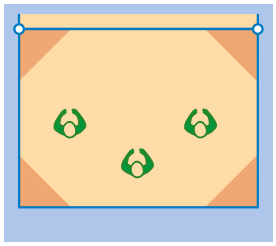
- construction du jeu à trois touches de balle, identifier et exploiter les avantages
- maintenir la dynamique du jeu: même le deuxième contact (attraper/lancer) doit être fluide
- exploiter la disposition de l'adversaire



feu de camp

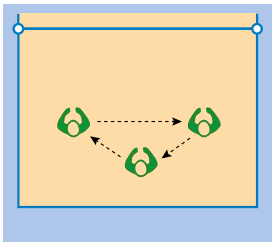


fer à cheval



toile d'araignée

- couverture du terrain en triangle



- position initiale active
- reprendre rapidement les positions de base lorsque le ballon est chez l'adversaire

Important:
Ces objectifs tactiques collectifs sont également valables pour le 3:3 avec pointe avant.

Objectifs techniques et tactiques individuels

Chaque action technique répond à une intention tactique.

Manchette

Objectifs techniques
- déplacement et placement du corps derrière le ballon en direction du filet
- jouer le ballon bras tendus et mains fermées
- extension de tout le corps, commandée par les jambes et les épaules
- orientation vers la cible (le passeur)

Objectifs tactiques individuels
- apprécier la trajectoire du ballon
- déplacement vers le point de chute du ballon
- communication: annoncer «oui!» ou «j'ai!»
- jouer le ballon haut au centre du terrain, pour un coéquipier puisse rattraper

Passe (2e touche de balle)

Objectifs techniques
- déplacement rapidement sous le ballon
- attraper ou jouer le ballon au-dessus de la tête
- attraper ou jouer le ballon avec les mains «en corbeille»
- pousser le ballon
- s'orienter parallèlement au filet

Objectifs tactiques individuels
- apprécier la trajectoire du ballon
- déplacement vers le ballon
- communication: annoncer «oui!» ou «j'ai!»
- rattraper le ballon au-dessus de la tête et le repousser ou jouer immédiatement

Service

Objectifs techniques
- appui opposé en avant (service de la main droite = pied gauche en avant)
- Mouvement de bras continu par le bas (balancier)

Objectifs tactiques individuels
- lancer loin dans le camp adverse
- viser les zones vides du camp adverse (feu de camp, fer à cheval, toile d'araignée)

Préparation à l'attaque

Objectifs techniques
- utiliser la passe, la manchette ou la passe en suspension pour l'attaque
- mouvement de frappe à une main au-dessus de la tête possible
- s'orienter en dir. de la cible (camp adverse): savoir détecter l'objectif

Objectifs tactiques individuels
- viser les zones vides du camp adverse (feu de camp, fer à cheval, toile d'araignée)
- communication: solliciter le ballon («à moi!», «à l'aile!», «derrière!»

Défense

Objectifs techniques
- position initiale active (position avant, bras prêts)
- jambes actives (genoux fléchis, poids du corps sur l'avant du pied)
- mouvement vers le ballon, placement du corps derrière le ballon
- actions simples au sol: aller au sol / jouer
- le ballon doit être défendu en manchette (position initiale basse!)

Objectifs tactiques individuels
- adopter le placement de base (où dois-je me placer?)
- connaître et assumer ses responsabilités
- lire le mouvement du lancer
- «vouloir absolument défendre le ballon»
- chercher à jouer une défense haute

Objectifs généraux et sociaux

- prendre du plaisir au jeu (célébrer, manifester sa joie, encourager et se motiver les uns les autres)
- esprit d'équipe (ambiance, participation de chacun)
- instiller de la confiance aux enfants, créer des situations gratifiantes
- apprendre de manière ludique (capacité de compréhension d'un enfant)
- application et volonté d'apprendre (à l'entraînement et dans le jeu)
- vivre le jeu du bord du terrain (concentration)
- créer un esprit de corps au niveau du club (regarder les autres éq.)

Objectifs mentaux

- concentration (connaître la dispos. de l'équipe, suivre le cours du jeu)
- faire preuve d'initiative et d'engagement
- communication (p. ex. annoncer «out!» si le ballon sort des limites)
- savoir accepter la défaite
- célébrer les points
- courage et confiance pour le prochain ballon (ne pas avoir de crainte après une erreur)

Explications techniques

Manchette – réception et défense

Position initiale basse

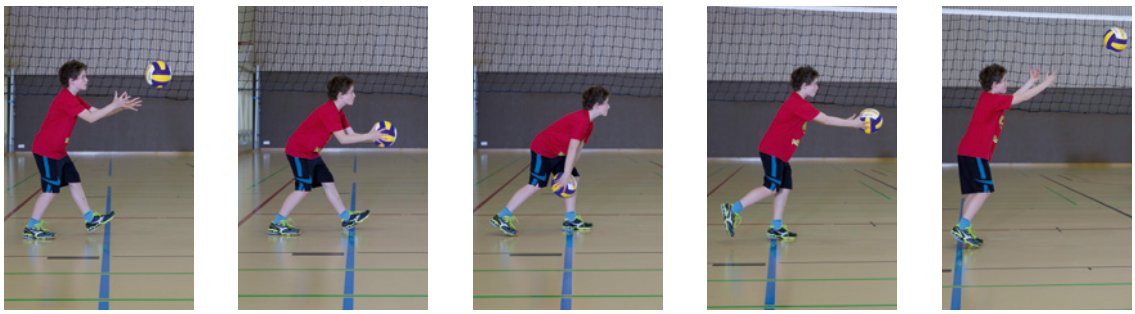
Tendre les bras, former le «plateau de jeu» avec les avant-bras

Jouer le ballon avec un mouvement de tout le corps

Passe (2e touche de balle)

Attraper avec les mains «en corbeille»

Mouvement attraper/lancer fluide parallèle au filet – «manchette avant» vers la position 2



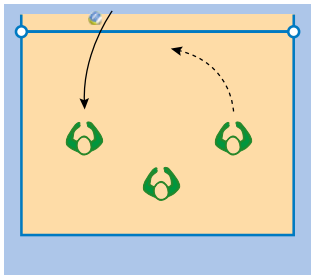
Mouvement attraper/lancer fluide parallèle au filet – «passe avant» vers la position 2

Manchette avant vers la position 4

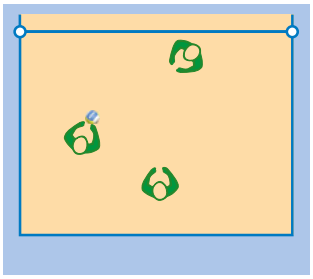
Passe avant vers la position 4

Orientation de la passe (2e touche de balle)

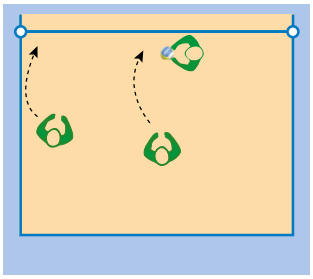
Orientation au moment du service adverse



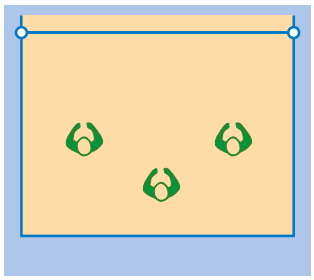
Orientation au moment de la réception



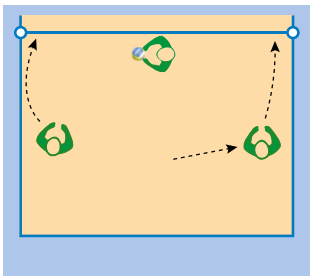
Orientation au moment du mouvement attraper/lancer

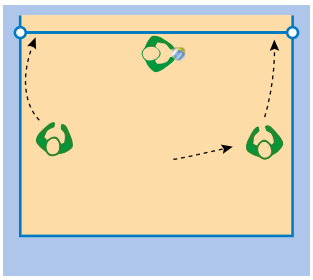


Orientation lorsque l'adversaire est en possession du ballon



Orientation au moment du mouvement attraper/lancer (variante)





Service

Pied opposé en avant, tronc légèrement fléchi vers l'avant

Mouvement de bras continu par le bas (balancier)

Niveau 4

Attaque

Jouer le ballon au-dessus de la tête: passe

Attaquer le ballon en manchette

Frapper le ballon d'une main par-dessus la tête

Notes

Notes

Kids Volley
Règles du jeu et guide de formation

Editeur
Swiss Volley, Zieglerstrasse 29, 3000 Berne 14

Auteurs
Anne-Sylvie Monnet, Nicole Schnyder-Benoit, Ruth Meyer, Jürg Zbinden,
Walè Frangi, Timo Lippuner

Consultation
Adrie Noij / www.coolmovesvolley.nl

Traduction
Renaud Moeschler

Photos und Illustrations
Markus Foerster (m-press), BASPO

Réalisation et mise en page
Markus Foerster (m-press)

«Kids Volley» est soutenu par les **«Swiss Volley Friends»**.

© 2015, Swiss Volley, 3000 Berne 14
Tous droits réservés, notamment les droits de reproduction et de diffusion, ainsi que ceux afférents à la traduction. La reproduction sous quelque forme que ce soit – photocopie, microfilm ou autre procédé – de tout ou partie du présent ouvrage à des fins commerciales est interdite sans l'assentiment écrit de l'éditeur, de même que sa transformation, son stockage, sa reproduction et sa diffusion par des moyens électroniques.

KidsVolley

WWW.VOLLEYBALL.CH