

# Comité provincial liegeois Cellule Formation

Pourquoi les formes de jeux adaptées . . . . .	2
Organisation . . . . .	3
Jeux adaptés . . . . .	4
Généralités . . . . .	4.1
2contre2 . . . . .	4.2
Smash Volley . . . . .	4.3
4contre4 . . . . .	4.4
Match principal . . . . .	5
4.0 . . . . .	5.1
4.1 . . . . .	5.2
4-4 . . . . .	5.3

Vous pouvez retrouver les vidéos des différentes formes de jeu sur la chaîne youtube **Volley in my Head** dans la section **Formes de jeu à effectif réduit**.

**N'hésitez pas à vous abonner**

## 2 . . . . . Pourquoi les formes de jeux adaptées

De nombreuses études scientifiques ont démontré l'inadéquation entre les formes de jeux proposées à nos jeunes volleyeurs et les capacités socio-perceptivo-motrices de la majorité d'entre eux. Actuellement moins de 10% de nos jeunes peuvent s'exprimer de manière positive, valorisante et utile dans la forme de jeu 4 contre 4 que nous leur offrons. Il est donc nécessaire que nous replaçons nos enfants au centre de la réflexion concernant les formes d'activité que nous devrions leur proposer.

C'est dans ce cadre que le comité provincial liégeois a entamé une réforme du niveau Minimes. Nous ne sommes pas isolés dans cette démarche. L'AIF, d'autres provinces francophones et néerlandophones sont en train de réformer aux aussi les formes de jeu destinées aux enfants de cette tranche d'âge.

Tous convergent vers des solutions maximalisant le nombre de contacts que les enfants peuvent avoir avec la balle, permettant à chacun de développer pleinement son potentiel et de prendre du plaisir dans son activité compétitive volley.

L'objectif des formes choisies est de permettre à tous nos jeunes de progresser dans leur sport en pratiquant un jeu à leur niveau, qui leur offre un épanouissement moteur et le plaisir d'une compétition à leur portée.

## 3 . . . . . Organisation

La rencontre se déroule en 3 parties : Une première partie est dédiée aux jeux adaptés, ensuite un set « réserve » sous une forme de 4 contre 4 puis le match principal en 4 contre 4 avec les règles correspondant au niveau choisi. Les jeux adaptés seront joués en deux séquences : une séquence de 2/2, une séquence de jeu de frappe.

Les équipes doivent être présentes 15 minutes avant le début des jeux adaptés. Un échauffement commun de 10 minutes pourra être organisé sous la direction du coach de l'équipe visitée.

Echauffement 15 minutes

2 matchs de 6 minutes de 2c2 en jeu adapté

2 matchs de 6 minutes de Smash Volley

1 set réserve de 12 minutes en 4.4, 4.1 ou 4.0

Match première

**Pour la forme 4.4**, le match première se joue en 3 sets gagnant de 25 points

**Pour les formes 4.0 et 4.1** le match première se joue en 4 sets de 12 minutes

# Comité provincial liegeois

## Cellule Formation

### 4 . . . . . Jeux adaptés

#### 4.1 ..... Généralités

Objectif : faire participer la totalité des joueurs à toutes les rencontres.  
Comment ?

1/ En créant un maximum de terrains

2/ En plaçant plusieurs joueurs sur un terrain.

##### **Exemple en 2c2**

2 joueurs sur le terrain, un derrière, on change le joueur ayant fait la passe en effectuant une action (lancer balle de tennis, passer entre les jambes, taper dans les mains.)

3/ Si une équipe est plus nombreuse que l'autre, on peut faire jouer des enfants de la même équipe entre eux, ou les faire jouer avec plus de joueurs par terrain alors que les adversaires jouent normalement.

##### **Exemple en 2c2**

L'équipe A vient avec 4 joueurs, l'équipe B avec 5. On crée 2 terrains où 2 joueurs de l'équipe A rencontre 3 joueurs de l'équipe B qui jouent en alternance et 1 terrain où 2 joueurs de l'équipe A joue contre 2 joueurs de l'équipe B.

4/ En créant des matchs entre joueurs de la même équipe.

##### **Exemple en 2c2**

L'équipe A vient avec 4 joueurs, l'équipe B avec 8 joueurs. On crée 2 matchs avec 2 joueurs A contre 2 joueurs de B et un match avec 2 joueurs B contre 2 autres joueurs de B.

5/ En mélangeant les solutions ci-dessus.

Faire évoluer l'enfant dans sa forme de jeu optimale.

Il est parfois difficile de déterminer quelle est la forme de jeu optimale pour chaque enfant. En général, il semble que les entraîneurs proposent des formes inférieures au niveau réel de l'enfant soit pour le préserver soit pour lui permettre plus de réussite. Mais nous devons aussi être ambitieux pour lui et lui proposer des défis intéressants.

#### ..... Individualiser

Il est donc primordial d'évaluer chaque enfant individuellement et non de proposer le même niveau pour tous les joueurs de son équipe. Chaque enfant est différent.





## ..... Evoluer

Lorsque un enfant semble maîtriser le niveau proposé ou que le match est disproportionné en sa faveur, il est judicieux de lui proposer la forme de jeu suivante. Ce changement peut, doit être fait durant la rencontre et ne pas attendre le match suivant. De même, il est possible que l'enfant ne soit pas en forme ou que l'adversaire maîtrise trop le jeu pour qu'on lui permette de revenir au niveau précédent pour améliorer son contrôle sur le jeu. Il ne s'agit pas ici d'une régression mais d'une adaptation à la situation. L'entraîneur doit être attentif en permanence au niveau de chaque enfant de son équipe mais aussi de l'équipe adverse et réagir en conséquence. Le niveau de référence peut être différent pour les 3 séries de matchs (1c1, 2c2 jeu de frappe).

Veiller à la réalisation correcte des tâches après les actions.  
Le choix de ces tâches a été fait pour améliorer la motricité de l'enfant. Une réalisation correcte lui permet de réaliser des actions motrices qu'il ne travaille pas dans le jeu. De plus ces tâches augmentent le mouvement et les déplacements proposés ce qui améliore ses capacités physiques.

## 4.2 .....2contre2

Dimension des terrains 4,5m de large, 4,5m de profondeur  
Hauteur du filet 2m10 - Ballon N°4  
2 cerceaux sous le filet, cônes pour la position d'attaque placés en fonction de la capacité des joueurs

	2ConeB 	2ConeD	2ConeE1 		2ConeE3 
Mise en jeu	Service bas au haut «facile» derrière la ligne de fond - Mise en jeu pas de rupture				
Jeu	Le passeur doit aller mettre un pied dans le cerceau avant de faire la passe. Le réceptionneur doit toucher un cône entre sa réception et son attaque.		idem la passe se fait du côté réceptionneur et l'attaque se fait dans la zone opposée de la réception.		Idem mais le e passeur doit faire le tour du réceptionneur.
1ère touche	Attraper-Lancer	Volley	Volley	Volley	Volley
2ème touche	Attraper-Lancer	Attraper-Lancer	Volley	Volley	Volley
3ème touche	Volley	Volley	Volley	Volley	Volley
Après	Changer de place après avoir mis un pied hors du terrain				

# Comité provincial liegeois Cellule Formation





## Organisation à plusieurs joueurs

A trois joueurs par équipe, le joueur qui a envoyé la balle de l'autre côté change avec celui en attente. A quatre joueurs par équipe, les paires changent à chaque fois que la balle va de l'autre côté.

### 4.3 .....Le Smash Volley (Jeu de frappe)

Terrain 4,5m de large et 5m de long ou plus grand  
2 filets (Elastiques, rubalises) à 2 hauteurs différentes la ligne du bas est plus ou moins à la hauteur du coude bras tendu d'un joueur de taille moyenne. La ligne du haut à 2m10.

Ballon n°4

		S2	S3	S4	S5
					
Mise en jeu		Service par le bas ou le haut depuis la ligne des 3m au dessus du filet haut	Service par le bas ou le haut depuis la ligne de fond au dessus du filet haut		
K1	Reception	Attraper la balle avant ou après un rebond Lancer	Attraper la balle avant le rebond Lancer	Reception avant le rebond	
	Passe	Attraper - Lancer			Technique volley
	Attaque	Frappé au dessus du filet bas			
K2	Defense	Attraper la balle avant ou après un rebond Lancer	Attraper ou jouer en techn. volley avant ou après un rebond	Jouer en techn. volley avant ou après un rebond	
	Passe	Attraper - Lancer			Technique volley
	Attaque	Frappé au dessus du filet bas			
	Après	Changer de place			
	Résumé	Reception et defense attrapée avant ou après le rebond	Reception attrapée avant le rebond	Reception volley avant le rebond Defense libre	Passe volley Defense volley

### 4.4 .....Match réserve en 4/4

Match réserve en 4/4 classique avec une des formes de jeu du match principal (pas obligatoirement la même que celle jouée en match principal). Un set de 12 minutes.

## 5 . . . . . Match principal

3 niveau de jeu sont proposés. A vous de choisir le niveau le plus adapté à vos joueurs.

Pas mal de petites frustrations sont apparues en championnat lorsque des équipes ne jouaient pas la forme du championnat dans laquelle elles étaient inscrites. Jouer une forme plus complexe est autorisé puisque c'est par définition plus difficile de gagner pour les joueurs qui jouent cette forme. Jouer une forme inférieure ne sera plus autorisé. En effet, il est délicat d'expliquer à des joueurs qui ont joués en respectant les règles de leur niveau qu'ils sont battus par des joueurs (même plus faibles) qui jouent des règles simplifiées. En cas de doute sur le niveau de vos joueurs, il vaut mieux s'inscrire au niveau inférieur et laisser vos meilleurs éléments jouer avec les règles du niveau supérieur.

Toutes les formes de jeu se jouent à 4/4 sur un terrain de 7m de large et 14 m de long. Le passage au service est analogue aux règles du 6/6

Si l'équipe gagne trois services successivement, l'équipe tourne d'une position et c'est au joueur suivant de servir. Ceci pour éviter les longues séries de service. Cela entraîne un décalage sur la feuille de match, ce qui est bien sûr normal et sans conséquence dans ce cas.

Le ballon est de type n° 4

En 4/4 **série A** - 2ème Tour ballon type n° 5 et le passage au service normal

### 5.1 .....4.0

Service : service bas après rebond, service bas ou service haut.  
3 contacts obligatoires avant de renvoyer la balle de l'autre côté.  
Le premier contact se fait en attrapant la balle puis en la relançant.  
Ce contact ne peut excéder 2 secondes.  
Les deux autres contacts se font sans arrêt de la balle.



### 5.2 .....4.1

Service : service bas ou service haut.  
3 contacts obligatoires avant de renvoyer la balle de l'autre côté  
Le premier contact se fait sans arrêt de la balle (passe ou manchette).  
Le second contact se fait en attrapant la balle puis en la relançant.  
Ce contact ne peut excéder 2 secondes.  
Le dernier contact se fait sans arrêt de la balle.





## 5.3 .....4.4

Plus d'arrêt de la balle.

Les règles sont analogues à celles du volley-ball avec trois joueurs qui sont considérés comme avants et un arrière.

La contrainte pour l'arrière (n° 1) au moment du service est de se trouver derrière le n° 2 (avant droit) alors que le n° 3 se trouve entre 2 et 4 (avant gauche).

Tous les joueurs passeront successivement au service

Nombre de changements par set : 4

La hauteur du filet est de 2 m 15 pour les garçons et 2 m10 pour les filles

**Vous pouvez retrouver les vidéos des différentes formes de jeu sur la chaîne youtube **Volley in my Head** dans la section **Formes de jeu à effectif réduit**.**

**N'hésitez pas à vous abonner**