

Comité provincial liegeois Cellule Formation

Pourquoi les formes de jeux adaptées	2
Organisation	3
Jeux adaptés	4
Généralités	4.1
1contre1	4.2
Smash Volley	4.3
2contre2	4.4
Points clés à observer	5.5
Grilles de jeu	5.6

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

1 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 3 contre 3 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 benjamins (Pre-pupilles). Nous ne sommes pas isolés dans cette démarche. L'AIF, d'autres provinces francophones et néerlandophones ont réformé eux 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.

2 Principes généraux

Le ballon officiel Benjamins est le Gala V180. Il est possible d'utiliser les mêmes ballons qu'en Pupilles mais il est préférable néanmoins de pratiquer avec les ballons plus légers.

La rencontre se déroule sous forme de tournoi en 4 parties où les enfants jouent des formes de jeu différentes. Toutes les formes de jeu se déroulent par paire donc les clubs inscrivent des paires au tournoi. Il reste possible de faire jouer 3 enfants ensemble si le club vient avec un nombre impair d'enfant.

Forme 1 : 1 contre 1

Forme 2 : Smash volley (Jeu de frappe)

Forme 3 : 2 contre 2 - un derrière l'autre

Forme 4 : 2 contre 2 - un à côté de l'autre

Les équipes doivent s'inscrire 15 minutes avant le début du tournoi. L'échauffement est par équipe.

Organisation type

Echauffement 10 minutes

3 matchs de 7 minutes forme 1

3 matchs de 7 minutes forme 2

Pause 15 minutes

3 matchs de 7 minutes forme 3

3 matchs de 7 minutes forme 4

Jeu de cloture

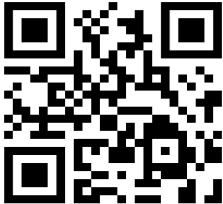
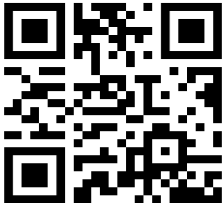
Comité provincial liegeois Cellule Formation

3 Forme 1 : 1 contre 1

Dimension des terrains 4.5m de large (si possible 5M), 4m de profondeur.

Hauteur du filet 2m10

Ballon officiel Benjamins

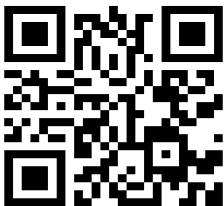
	1DuoA	1DuoB	1DuoC	1DuoD
Mise en jeu	Lancer deux mains par le bas	Lancer la balle au sol depuis la ligne de fond puis faire une passe		
Forme de jeu	1DuoA1 Attraper la balle, la lancer pour son partenaire, le partenaire l'attrape et la lance de l'autre côté	1DuoB1 Attraper la balle, la lancer pour son partenaire, le partenaire joue en passe de l'autre côté 	1DuoC1 Attraper la balle, la lancer pour son partenaire, le partenaire laisse rebondir la balle au sol, fait un dribble puis joue en passe de l'autre côté	1DuoD1 Laisser la balle rebondir, puis la jouer technique volley pour son partenaire, le partenaire laisser la balle rebondir, et la joue en technique volley de l'autre côté 
			1DuoC2 Attraper la balle, la lancer pour son partenaire, le partenaire claqué la balle au sol puis joue en passe de l'autre côté 	1DuoD2 Supprimer le premier rebond
				1DuoD3 Supprimer le second rebond
Après	Le joueur qui joue la première touche, sort du terrain et l'autre joueur vient lui taper dans les mains, après on change de place.			

4 Forme 2 : Smash volley

Dimension des terrains 4.5m de large (si possible 5M), 4m de profondeur.

2 filets (Elastiques, rubalisés) 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 officiel Benjamins

	S1	S2	S3
			
Mise en jeu	Service par le bas ou le haut depuis la ligne des 3m au dessus du filet haut		
1ère touche	Attraper la balle avant ou après un rebond avancer vers le filet se lancer la balle pour soi-même frapper la balle de l'autre côté.	Attraper la balle avant ou après un rebond Lancer	Attraper la balle avant ou après un rebond Lancer
Passe		Attraper - Lancer	Technique volley
Attaque		Frappe au dessus du filet bas	
Après		Le «passeur» doit toucher l'attaquant le plus vite possible après son attaque	

Comité provincial liegeois Cellule Formation

5 Forme 3 et 4 : 2 contre 2

Dimension des terrains 4.5m de large (si possible 5M), 6m de profondeur (Forme 3 : 1 derrière l'autre) ou 4m de profondeur (Forme 4 : 1 à côté de l'autre).

Hauteur du filet 2m10

Ballon officiel Benjamins

Les formes de jeu en 2/2 sont identique pour les formes 3 et 4. Seules la profondeur des terrains et la position des joueurs changent.

	2FrontA ou 2SideA	2FrontB ou 2SideB	2FrontC ou 2SideC
			
Mise en jeu	Lancer à 2 mains par le bas depuis la ligne des 3M		Service bas depuis la ligne des 3M
1ère touche	Attraper-Lancer	Attraper-Lancer	Attraper-Lancer
2ème touche	Attraper-Lancer	Attraper-Lancer	Volley
3ème touche	Attraper-Lancer	Volley	Volley
Après	Changer de place après avoir mis un pied hors du terrain		

Organisation spatiale

Bien maintenir la répartition équitable du terrain entre les deux joueurs pour éviter une prépondérance trop importante d'un joueur.

Service

Le taux d'erreur au service doit être au maximum de 1/3 et on doit tendre vers 1/4.

Contact – Attrapé

Respecter la durée de maximum 2 secondes, tendre vers 1 seconde. Ne pas se déplacer de plus d'un pas avec la balle en main.

2ème contact

Le non-réceptionneur sprinte vers le filet et se retourne le plus tôt possible pour voir le réceptionneur. Encourager la hauteur de la passe. Faire jouer la passe vers l'extérieur du terrain et pas près du passeur

3ème contact

Jouer avec une intention tactique

Comité provincial liegeois

Cellule Formation

6Points clefs observer

Individualiser

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

Evaluer

Lorsque un enfant ou une paire semble maîtriser le niveau proposé, il est judicieux de lui proposer la forme de jeu suivante lors du tournoi suivant.

Si le niveau joué par l'enfant est trop faible par rapport à ses capacités, il va s'ennuyer, s'il est trop élevé il va se décourager. Le bon niveau est celui pour lequel l'enfant réussit entre 6 et 8 actions sur 10 en moyenne (renvoyer la balle de l'autre côté du filet).

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.

Organisation spatiale

Bien maintenir la répartition équitable du terrain entre les deux joueurs pour éviter une prépondérance trop importante d'un joueur.

Service

Le taux d'erreur au service doit être au maximum de 1/3 et on doit tendre vers 1/4.

Contact – Attrapé

Respecter la durée de maximum 2 secondes, tendre vers 1 seconde. Ne pas se déplacer de plus d'un pas avec la balle en main.

2ème contact

Le non-réceptionneur sprinte vers le filet et se retourne le plus tôt possible pour voir le réceptionneur. Encourager la hauteur de la passe. Faire jouer la passe vers l'extérieur du terrain et pas près du passeur

3ème contact

Jouer avec une intention tactique