

# Livret du jeune **volleyeur**

et de la jeune **volleyeuse**

PLATEAUX DE MATCHS M11



## Plateaux de matches . Volley

[cdvb77.fr](http://cdvb77.fr)

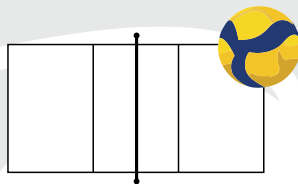


*Collectionne les ballons !*

**FFvolley**  
Comité Seine et Marne



# Le Volley-ball



Le Volley-Ball, sport olympique depuis 1964, est aujourd'hui un des sports les plus pratiqués au monde avec plus de **260 millions de pratiquants**.

Il a été inventé aux États-Unis en 1895 par William G. Morgan, qui, à l'origine, lui avait donné le nom "Mintonette"

Chez les « grands », il oppose 2 équipes de six joueurs qui doivent faire un maximum de trois touches de balle pour essayer de faire tomber la balle dans le camp adverse, sur un terrain de 9m par 18m.

Il existe de nombreuses autres formes de jeu et de tailles de terrain au volley : le 2 contre 2, le 3 contre 3 etc.

## Les plateaux de match



Les plateaux de match sont des tournois où la formule sportive peut s'adapter en fonction du nombre d'équipes, de la forme de jeu et du nombre de terrains.

L'esprit est plus à l'opposition qu'à la compétition !

Le match est intéressant car se confronter aux autres permet de progresser. L'objectif des plateaux de matchs est de rencontrer des équipes de son niveau.

A la fin d'un plateau, **il n'y a pas de classement**.

Chez le jeune joueur, gagner ou perdre ne doit pas être important. Ce qui compte c'est d'avoir tout donné pour essayer de remporter la victoire et d'avoir aimé passer ce moment à s'affronter contre des adversaires avec nos amis.





## Ce livret appartient à :

Mon prénom :

Mon nom :

Mon club :

## Mes participations aux plateaux de matchs :

*Il n'est pas recommandé de participer aux plateaux de matchs en M7.  
En M9 cela est possible si l'enfant est très motivé pour le faire et si l'éducateur estime qu'il possède les compétences techniques.*

J'ai participé aux plateaux de matchs lors des saisons suivantes :



Saison :



Saison :

Catégorie recommandée :



Saison :

Saison :



## Collectionne les ballons !

A la fin de chaque plateau de matchs tu reçois un « ballon » sous la forme d'une petite pastille autocollante. Colle ici tes pastilles :



### NIVEAU I

Félicitations ! Tu viens d'atteindre la première étape. Ta participation régulière est récompensée. Atteindre le niveau 2 est une autre histoire. Courage !

NIVEAU I VALIDÉ LE : .....



### NIVEAU II

Génial ! Tu participes souvent aux plateaux de matchs et tu as remporté pleins de « ballons ». Tes efforts sont récompensés. Le niveau 2 n'était vraiment pas facile à atteindre.

NIVEAU II VALIDÉ LE : .....



### NIVEAU III

Bravo ! Tu deviens un expert du volley. Tu dois certainement être capable de faire des services... les yeux fermés ? Maintenant, en route pour la quête du blason étoilé.

NIVEAU III VALIDÉ LE : .....



**NIVEAU IV** Impressionnant !  
Tu manges beaucoup d'épinards non ?

**NIVEAU III VALIDÉ LE :** .....



**NIVEAU V** Bluffant.  
Tu smashes aussi ?  
Dans les 3m ?

**NIVEAU V VALIDÉ LE :** .....



**NIVEAU VI** Mais comment fais-tu ?  
Tu t'entraînes tous les jours j'en suis sûr...

**NIVEAU VI VALIDÉ LE :** .....



**NIVEAU ★** Exceptionnel ! C'est très rare. Ton parcours est impressionnant.  
J'espère surtout que tu t'es beaucoup amusé avec des amis.

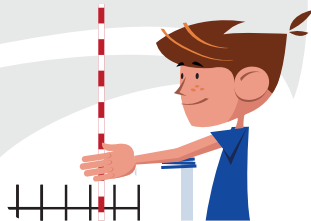
**NIVEAU ★ VALIDÉ LE :** .....

Mais tu est humain ?



# Les règles du volley

simplifiées et adaptées aux M11



Le volley-ball est un sport qui oppose deux équipes sur un terrain de jeu divisé en deux camps par un **filet**.

Le but du jeu est de **faire tomber le ballon dans le camp adverse** et de l'empêcher de toucher le sol dans son propre camp **en l'envoyant par-dessus le filet**.

Au volley, chaque échange "donne" un point : on marque un point ou on donne un point.

En M11, on joue avec un ballon spécifique (200gr)  
Le filet est à 1.95m de haut et le terrain varie entre 4.5x9m et 5x10m.

Pour renvoyer ou passer le ballon, le joueur peut utiliser toutes les parties de son corps. On utilise le plus souvent les mains ou les bras mais attention, le ballon ne doit pas être tenu ou lancé.

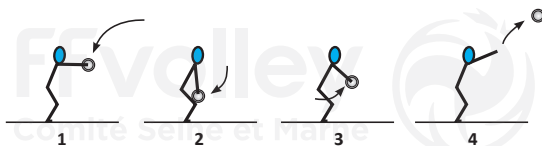
Une équipe a droit au **maximum à trois touches** pour renvoyer le ballon. Il est interdit de toucher deux fois de suite le ballon (sauf après un contre).

Parfois, en M11, il est autorisé de tenir le ballon un instant.

Il s'agit de la « **passe québécoise** » :

- 1- Attraper le ballon bras tendus devant soi.
  - Seules les mains touchent le ballon.
  - Ne pas se déplacer ou tourner avec le ballon dans les mains.
- 2- Faire descendre le ballon jusqu'aux genoux.
- 3-4 - Le relancer

**Le ballon doit toujours être en mouvement !**



Page à remplir avec un éducateur du club

Ton éducateur va te donner les bons conseils pour y arriver

## Mes compétences



### TOUCHE HAUTE

- Je me déplace vite sous le ballon
- Je place bien mes mains, doigts écartés, devant le front
- Après mon geste j'ai les paumes orientées là où je vise
- J'arrive à lever la balle au moins 1m au-dessus du filet

En cours  
d'acquisition



Acquis



### MANCHETTE

- J'arrive à voir où va tomber le ballon
- Je sais bien attacher mes mains, mes pouces collés vers le bas
- J'ai les bras bien tendus, orientés là où je vise
- J'arrive à maîtriser ma force pour renvoyer le ballon



### SERVICE

PAR DESSOUS (CUILLIÈRE) :

- Je me place bien, le bon pied devant, la balle dans la main qui ne frappe pas

- J'ai le poing fermé et le bras bien tendu en frappant la balle

SERVICE TENNIS :

- Je lance ma balle à la bonne hauteur, bien droit

- J'accélère bien ma main (fouetté)

- Je suis bien équilibré, la main bien ouverte lorsque je frappe



Le mot de mon éducateur :

Il existe pleins d'autres gestes à apprendre.  
Demande à ton entraîneur...



www.cdvb77.fr

## PARTENAIRES DU COMITÉ DE SEINE ET MARNE

