

# Livret des jeunes **volleyeurs**

PLATEAUX DE MATCHS M11



## Plateaux de matches . Volley

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

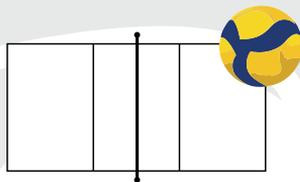


*Collectionne les ballons !*

**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 donner 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.

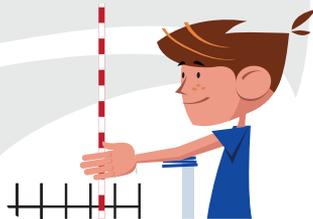
**NIVEAU ★ VALIDÉ LE :** .....

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 fait 4.5m de large sur 9m de long.

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.

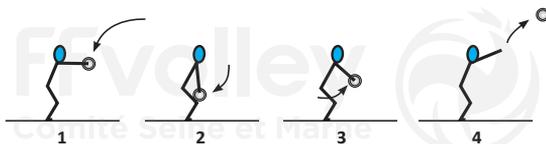
Une équipe a droit au **maximum à trois touches** pour renvoyer le ballon. Il est interdit de toucher deux fois de suite le ballon (sauf après un contre).

\* 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 !**



# L'arbitrage

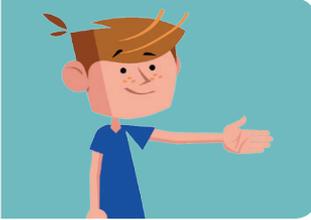


## avec Hugo et Lily

L'arbitre dirige le match et sanctionne les fautes de jeu. Immédiatement après avoir sifflé, il indique : **l'équipe qui va servir**, puis la nature de **la faute** par **un geste**. En voici quelques-uns.

### Équipe au Service

Étendre le bras du côté de l'équipe qui devra servir



L'arbitre indique l'équipe qui va servir **avant la faute**.

### Autorisation de servir

Déplace la main pour indiquer la direction du service



### Ballon dans le terrain (in)

Tend le bras et les doigts vers le sol avec le bras du côté où le ballon est tombé



### Ballon hors du terrain (out)

Lève les avant-bras verticalement les mains ouvertes et les paumes vers soi



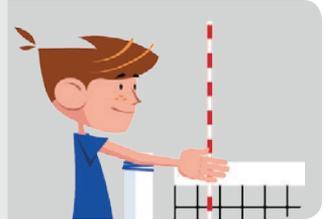
### Ballon touché

Frotte avec la paume d'une main les doigts de l'autre placée en position verticale



### Filet touché par un joueur ou ballon non franchi au service

Montre le côté approprié du filet avec la main correspondante



### Quatre touches

Lève 4 doigts écartés



### Ballon à rejouer ou double faute

Lève verticalement les deux pouces



Avant le match, l'arbitre effectue le **tirage au sort** en présence des deux capitaines : le gagnant choisit soit de **servir** ou de **recevoir**, soit **son camp** pour commencer le match.

# Techniques

La passe et la manchette



## La passe à deux mains

ou  
«Touche-haute»  
«Passe à dix doigts»

### A quoi ça sert ?

Passer le ballon à un partenaire ou renvoyer le ballon dans le camp adverse.

### Conseils techniques :

- Se déplacer rapidement derrière le ballon pour pouvoir me stabiliser et me tourner vers l'endroit où je vise.
- Toucher le ballon haut devant le front.
- Les mains ont la forme du ballon.
- Les doigts sont écartés.
- Seuls les doigts touchent le ballon.
- Les coudes sont très légèrement pliés avant de pousser.

### Principes importants :

- Faire une passe à un partenaire :  
Je dois faire une passe suffisamment haute pour qu'il ait le temps de se déplacer et de se tourner vers l'endroit où il veut la renvoyer.  
Pour que mon partenaire attaque je fais une passe haute un peu plus proche du filet.
- Faire une passe vers le camp adverse :  
Je dois vite envoyer le ballon dans une zone qui va gêner mon adversaire.



Antoine Brizard



Jenia Grebennikov

## La manchette

### A quoi ça sert ?

Passer le ballon à un partenaire ou empêcher un ballon trop bas de toucher le sol.

La manchette est principalement utilisée lors de la défense et de la réception de service mais elle permet aussi de passer le ballon à un partenaire lorsque la passe à deux mains est difficilement réalisable.



### Conseils techniques :

- Avoir les bras tendus devant soi (plateau). Les épaules en avant.
- Coller les pouces vers le bas sans croiser les doigts.
- Toucher la balle avec la partie des bras au dessus des poignets.



Héléna Cazaute



Amandine Giardino

### Principes importants :

Si le ballon arrive vite ou fort il faut simplement tendre ses bras et le ballon va rebondir presque tout seul.

Par contre, si le ballon n'est pas fort, il faut bien fléchir ses jambes et pousser au moment où l'on va toucher le ballon en manchette.

Lorsque l'on joue le ballon sur le côté, on monte bien l'épaule du côté où l'on touche la balle.

# Quiz

Pour les fins connaisseurs !



Parfois, plusieurs réponses sont possibles

**1**  
Combien de fois la France a-t-elle remporté les Jeux Olympiques en volley-ball ?

- 1 fois
- 2 fois
- 3 fois

Quelle(s) années) ?  
 2012 (Londres)  
 2016 (Rio)  
 2020 (Tokyo)  
 2024 (Paris)

**2**  
Quel est le rôle du joueur qui a un maillot de couleur différente au volley-ball ?

- Entraîneur
- Capitaine
- Libero
- Passeur

De quoi est il spécialiste ?

- De l'attaque
- Du ménage
- De la réception

**3**  
Connais-tu quelques joueurs et joueuses de l'équipe de France de volley-ball ?

- Hélène CAZAUTE
- Thomas JAESCHKE
- Antoine BRIZARD
- Lucille GICQUEL

En connais-tu un ou une autre ?

**4**  
Connais-tu la hauteur du filet de volley-ball aux Jeux Olympiques ?

- Masculin :      Féminin :
- 1.80m     1.70m
  - 2.12m     2.05m
  - 2.43m     2.24m

Connais-tu la longueur du terrain ?

- 6m
- 18m
- 25m

**5**  
Il y a 265 millions de pratiquants au football dans le monde. Combien au volley ?

- 50 millions
- 100 millions
- 190 millions
- 260 millions

Connais-tu le nom d'un manga célèbre sur le volley ?

- Dragon Ball
- Haikyuu!!

## Réponses :

1) : 2 fois à Tokyo en 2020 (2021 car covid) et à Paris en 2024. 2) : Le libero est un joueur spécialiste de la réception et de la défense qui ne peut remplacer qu'un joueur arrière. 3) : Hélène Cazaute est la capitaine de l'équipe de France féminine. Lucille Gicquel fait également partie de cette équipe. Antoine Brizard est l'un des passeurs de l'équipe de France et a remporté les 2 médailles d'or au JO. Tu connais peut-être également, Earvin N'Gapeth, Benjamin Toniutti ou encore Barthélémy Chinenyeze. Et Amanda Sylvès en fille... il y en a bien d'autres... 4) 2,43m en masculin et 2,24m en féminin. 18m de long. 5) 260 millions, c'est l'un des sports les plus pratiqués au monde. Haikyuu!! est un super manga sur le volley. ;)

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

<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## 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

<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## SERVICE

PAR DESSOUS (CUILLÈRE) :

- 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

<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Le mot de mon éducateur :

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

**ffvolley**  
Comité Seine et Marne



# MÉDAILLE D'OR



PARIS 2024



## PARTENAIRES DU COMITÉ DE SEINE ET MARNE



CDOS  
SEINE-ET-MARNE



**ffvolley**



MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

Liberté  
Égalité  
Fraternité



Union Nationale  
du Sport Scolaire

#ACHACUNSONVOLLEY