

# 2008

LIGUE DE GUADELOUPE

Cécile POUGEOL PROFESSEUR DES ECOLES

Béatrice AUCAN PROFESSEUR DES ECOLES

Jean-Louis DELAG PROFESSEUR DE SPORT

CTS volley

## [ VOLLEY-BALL EN ROUTE VERS L'EXPERTISE AU CYCLE ]

Découvrir le mini volley sur un cycle de 8 séances

## CYCLE 3

Compétences E.P.S. et volley-ball

2 modules d'apprentissage

1 le respect des règles

2 s'opposer individuellement et collectivement

La classe est organisée en mini club

Chaque club à un nom

Dans chacune des trois premières séances, trois ateliers sont successivement mis en place. Ils sont intercalés entre une situation de référence à deux contre deux.

A partir de la quatrième séance, les trois situations des 3 premières séances sont proposées sous forme de circuit. Le corps de la séance permettant de progresser sur un aspect particulier de l'activité. La situation de référence devient le quatre contre quatre.

Organisation de la classe :

Equipes de 4 ou de 6 élèves

Mise en place de 4 ateliers on peut doubler les ateliers lorsque le nombre d'élève est élevé.

Espace idéale : un terrain de hand

Espace minimale un terrain de volley 9X 18 mètres

Un grand élastique ou une grande corde

Des coupelles

Chaque terrain mesure 2 X 4 M

Les terrains de match mesurent 5 X 5M en deux contre deux et 7 M X 7 en quatre contre quatre.

**EN ROUTE VERS L'EXPERTISE**

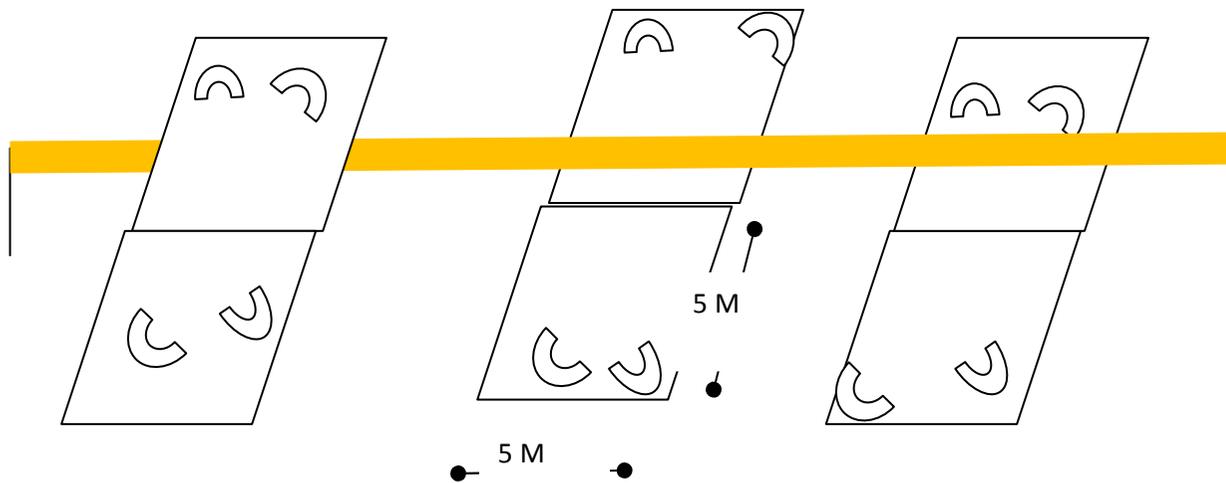
	<i>Niveau 1</i>	<i>Niveau 2</i>	<i>Niveau 3</i>
	<p>JE DECOUVRE</p> <p>JE ME DEBARRASSE DE LA BALLE</p>	<p>JE ME DEBROUILLE JE RENVOIE LA BALLE SANS ARRIVER A METTRE EN DIFFICULTE L'ADVERSAIRE</p>	<p>JE COMPRENDS ET JE CHERCHE A MAITRISER MES ACTIONS JE VOIS CE QU'IL FAUT FAIRE</p>
L'ENGAGEMENT	<p>Ma balle ne franchit pas le filet</p> <p>Ma balle franchit le filet mais ne va pas dans le camp adverse</p>	<p>Ma balle franchit le filet sans gêner l'adversaire</p>	<p><b>Je sers</b> : mon service agresse l'équipe adverse ; les adversaires sont obligés de se déplacer rapidement pour jouer le ballon</p>
PREMIERE TOUCHE DE BALLE	<p>J'évite la balle</p>	<p>Je me place mais la balle va n'importe où</p>	<p><b>Je réceptionne</b> : je me place sous la balle et j'offre le ballon à mon partenaire</p>
DEUXIEME TOUCHE DE BALLE	<p>J'évite la balle. Je n'arrive pas à attraper la balle</p>	<p>J'attrape la balle mais elle va n'importe où quand je la renvoie(mon partenaire n'arrive pas à rejouer le ballon ou il y arrive difficilement)</p>	<p><b>Je passe</b> . je donne la balle à mon partenaire entre le filet et sa position initiale</p>
TROISIEME TOUCHE DE BALLE	<p>J'évite la balle. Je n'arrive pas à renvoyer la balle dans le camp adverse</p>	<p>Je frappe la balle mais elle va n'importe où</p>	<p><b>J'attaque</b> : je mets le ballon là où il n'y a personne.</p> <p>Je frappe le ballon fort vers la cible adverse</p> <p>Je frappe le ballon fort vers la cible adverse e je la met là où il n'y a personne.</p>
PREMIERE TOUCHE DE BALLE QUAND LE BALLON EST CHEZ L'ADVERSAIRE	<p>Je ne me préoccupe pas du ballon quand il est chez l'adversaire</p>	<p>Je me préoccupe du ballon mais sans me préparer à l'action</p> <p>Je me place pour jouer la balle tardivement</p>	<p><b>J'anticipe et je défends je soutiens</b>: je suis prêt à toutes éventualités, je m'attends à jouer la première la deuxième ou la troisième balle</p>
DEUXIEME TOUCHE DE BALLE QUAND LE BALLON EST CHEZ	<p>Je ne me préoccupe pas du</p>	<p>Je me prépare à jouer quand le ballon est déjà</p>	<p><b>J'anticipe et j'organise la défense</b> je me positionne pour que l'adversaire ait le moins de solution possible. Je me coordonne</p>

L'ADVERSAIRE	ballon de adversaire	sur moi	avec mes partenaires pour défendre mon camp
TROISIEME TOUCHE DE BALLE QUAND LE BALLON EST CHEZ L'ADVERSAIRE	Je ne me préoccupe pas du ballon de l'adversaire	Je me prépare à jouer quand le ballon est déjà sur moi	<b>J'anticipe et j'appuis</b> : je suis prêt à jouer le ballon ou à aider mon partenaire

Situation de référence

Jeu à 2 contre 2

**les élèves jouent à deux contre deux**



La première séance est précédée

Du visionnage du film sur le mini volley

Par l'explications des règles essentielles :

Empêcher au ballon de tomber dans mon camp qui est au sol

Tenir le ballon que sur la seconde touche

Ne pas pénétrer dans le camp adverse

NE JAMAIS TOUCHER AU FILET

SEANCES	ARBITRAGE	ECHAUFFEMENT	PARTIE PRINCIPALE	RETOUR AU CALME
Séance 1	Découvertes des règles Juger Accepter le jugement	Manipulations de balles	3 ateliers	Résultat des confrontations bilan projet de la prochaine séance
Séance 2	Maitrise de la feuille de marque	Manipulations de balles	3 ateliers	Résultat des confrontations bilan projet de la prochaine séance
Séance 3	Juger être juger Passer à tous les rôles connaissance des gestes simples de l'arbitrage	Manipulations de balles	3 ateliers	Résultat des confrontations bilan projet de la prochaine séance

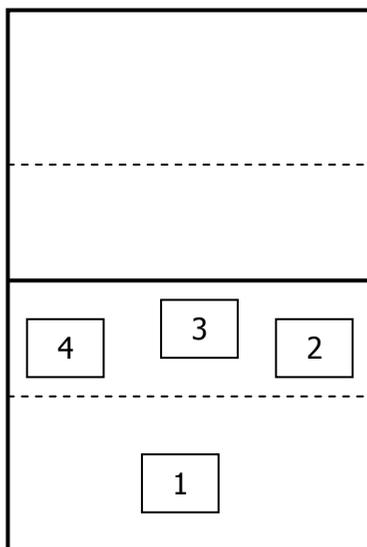
Séance 4	Juger être juger Passer à tous les rôles respect des règles filet et pénétration chez l'adversaire	Les 3 ateliers des précédentes séances composent le circuit d'échauffement	Le service La réception de service	Résultat des confrontations bilan projet de la prochaine séance
Séance 5	Passer à tous les rôles Juger être juger Respect de l'ordre des rotation être marqueur ou arbitre	Les 3 ateliers des précédentes séances composent le circuit d'échauffement	La déception de service la 2 <sup>ème</sup> balle	Résultat des confrontations bilan projet de la prochaine séance
Séance 6	Juger être juger Passer à tous les rôles	Les 3 ateliers des précédentes séances composent le circuit d'échauffement	L'attaque ;la deuxième touche de balle	Résultat des confrontations bilan projet de la prochaine séance
Séance 7	Passer à tous les rôles Juger être juger	Les 3 ateliers des précédentes séances composent le circuit d'échauffement	Après l'attaque	Résultat des confrontations bilan projet de la prochaine séance
Séance 8	Juger être juger Passer à tous les rôles	Résultat des confrontations bilan projet de la prochaine séance	Compétition entre les clubs de la classe	Résultat de la compétition Informations sur la compétition U.S.E.P.

## Les règles du jeu pour les enseignants

- Le jeu de Volley-Ball en 4x4 est un jeu qui oppose deux équipes de 4 joueurs sur un terrain séparé en son centre par un filet élevé.
  - Le but du jeu est d'envoyer une balle dans le camp adverse, par dessus le filet.
  - Chaque équipe a droit à un maximum de trois touches de balles pour y parvenir.
  - Un joueur ne peut pas toucher deux fois consécutivement le ballon (à l'exception du contre).
  - Le ballon peut être joué par toute partie du corps. Il doit être frappé et non tenu.
- 
- Les rencontres se jouent au temps
    - Chaque échange rapporte un point et le service à l'équipe qui le gagne.
    - L'équipe qui marque le plus de points gagne le match
    - Dans les cas d'une égalité à la fin d'un temps réglementaire, l'équipe qui viens de gagner le service engage le ballon. L'équipe que gagne le point gagne le match
    - Avant le match , il est procédé au tirage au sort pour décider soit du droit de servir le premier ou de recevoir le service, soit du choix du terrain.
    - Dès qu'une équipe a marqué 8 points, les deux équipes changent de camp pour la fin du set.
    - Chaque équipe dispose de d'un mort de trente secondes par match.

### ***Les dix mesures des joueurs***

- Une équipe se compose de quatre joueurs sur le terrain et de 2 remplaçants au maximum.
- Les membres d'une même équipe doivent avoir une tenue uniforme (maillots identiques numérotés et shorts identiques quand c'est possible).
- Le nombre de remplacements est limité au maximum à 2 par équipe. Ces remplacements sont libres (sauf pour le service : cf. .point suivant).
- Un même joueur ne peut pas servir deux fois consécutivement entre deux récupérations de service par son équipe.
- La rotation au service se fera dans l'ordre normal de la rotation des joueurs sur le terrain (1 puis 2, puis 3, puis 4, puis 1, ...)



#### Joueur arrière (1)

- Le joueur au service est considéré comme un joueur arrière.

#### Joueurs avants (2, 3 et 4)

- Hormis le joueur au service, les autres joueurs sont considérés comme des joueurs avants.
- Sur phase de service adverse, le joueur en poste 3 doit **obligatoirement** se positionner entre les joueurs en poste 2 et en poste 4 (ici la règle de la faute de position s'appliquera).
- Lors de la mise en jeu, tous les joueurs sauf le serveur, doivent se situer à leur place sur le terrain (ici la règle de la faute de position s'appliquera). Après la frappe de service, les joueurs peuvent permuter entre eux.

### **Règles pour les joueurs**

Le but du jeu est de faire tomber la balle dans le camp adverse en faisant la balle passer par-dessus le filet

Et de l'empêcher de toucher le sol dans son propre camp

La balle est bonne si elle touche une ligne du terrain

Il y a faute si je touche le filet

Je n'ai pas le droit de pénétrer chez l'adversaire

Il est interdit de tenir ou de porter le ballon sur la première et sur la troisième touche de balle

J'ai le droit de tenir la balle un bref moment lors de la deuxième touche de balle si je suis immobile

Le ballon est jouable si il touche le filet

Un ballon envoyé dans le filet peut être repris (sauf au service)

Je peux jouer le ballon si je me trouve en dehors de mon camp

## L'échauffement des trois premières séances

### Voir aussi page13 les manipulations

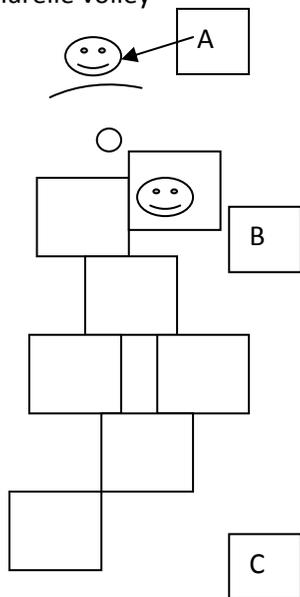
Lancer le ballon en l'air puis le rattraper main en l'air

Lancer le ballon en l'air puis se placer sous la trajectoire s'arrêter pour le recevoir sur la tête sur le dos sur les cuisses

Jongler en passe à dix doigts

Jongler en passe à dix doigts et taper dans les mains 1 ou 2 ou 3 ou 4 fois avant de reprendre le ballon

Marelle volley



B fait le parcours un pied dans chaque espace.

Quand il pose son dernier appui c lui lance la balle ;il la joue, fait demi tour , repart vers A qui lui lance la balle

B prend la place de A ....

## ORGANISATION DE LA CLASSE

La classe est organisée en club.

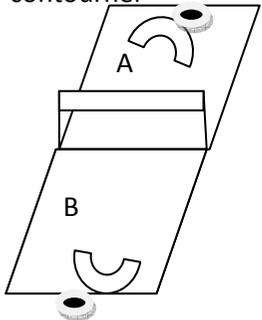
Les équipes ont un nom.

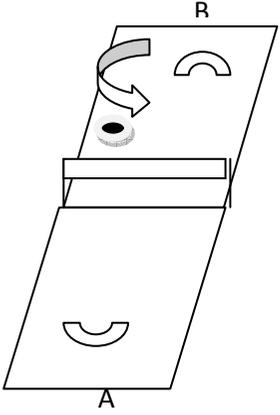
Dans chaque séance on fonctionne par ateliers avec un temps de jeu (match).

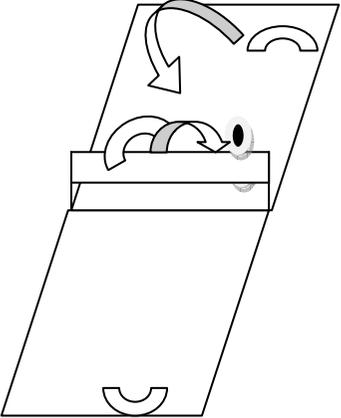
- équipe de 4 ou 6.
- Mise en place de 4 à 6 ateliers en fonction de l'espace et/ ou de l'autonomie des élèves.
- L'espace d'un terrain de volley ou un terrain de hand.
- Un grand élastique ou une grande corde.
- Par terrain : 2m X 4m.

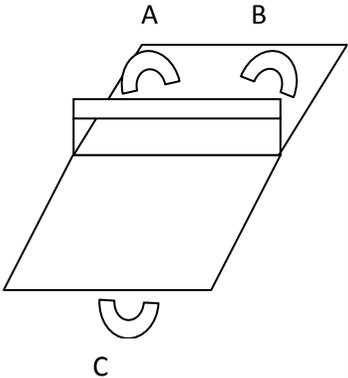
**SEANCE 1, 2 et 3 (en utilisant les variables didactiques) :**

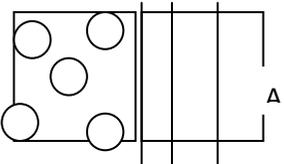
Objectif spécifique : découvrir les différentes touches de balles du mini volley.

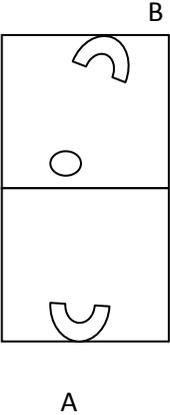
EXERCICE 1	DESCRIPTION	CONSIGNES	CRITERES DE REALISATION	VARIABLES DIDACTIQUES
<p><b>1</b></p> <p>Echange par-dessus le filet 1 contre 1 avec obstacle à contourner.</p>	<p>A/B : joueurs</p> <p> :obstacles à contourner</p>  <p>TPS : 10''</p>	<p>« vous allez faire des échanges par-dessus le filet en laissant la balle rebondir 1 fois.</p> <p>Après avoir renvoyé la balle, vous allez contourner l'obstacle qui se trouve derrière vous »</p>	<p>* Etre arrêté au moment de la prise de balle.</p> <p>* Accompagner la balle.</p> <p>* Préparer un losange et ses avec les deux pouces et les index</p> <p>.</p> <p>* Jouer le ballon au niveau du front.</p>	<p>* Sans rebond</p> <p>* Avec un control et une passe.</p> <p>* Evolution vers 3 touches de balles.</p> <p>* Changer d'endroits ou de nombre de cibles.</p>

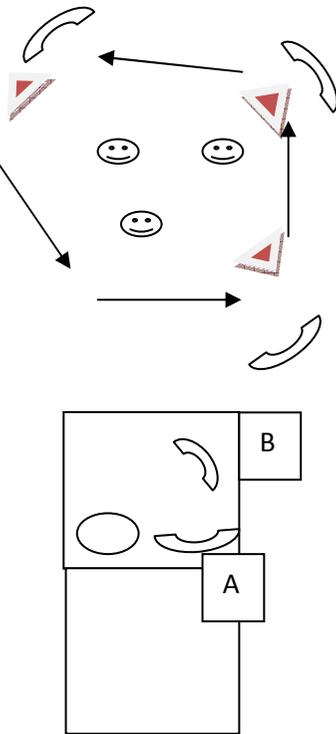
EXERCICE 2		CONSIGNES	CRITERES DE REALISATION	VARIABLES DIDACTIQUES
<p><b>2</b></p> <p>Travail du service.</p>	<p>A/B : joueurs</p> <p> : cible</p> <p>TPS : 10 "</p> 	<p>« il y a un serveur et un récepteur.</p> <p>Le serveur <b>A</b> lance la balle en touche de balles hautes ou à la cuillère par-dessus le filet</p> <p><b>B</b> le récepteur, empêche le ballon de tomber et l'envoie en touche de balles hautes sur une cible au sol.</p> <p>Le ballon ne doit pas repasser le filet »</p>	<p>* Lancer le ballon haut par le bas et pousser la balle vers le haut et vers l'avant.</p> <p>* Prolonger le temps de contact avec le ballon.</p> <p>SERVICE CUIILLERE</p> <p>* A montrer aux élèves.</p>	<p>(service à deux mains)</p> <p>* envoyer la balle à 2 mains par-dessus le filet (lancé).</p>

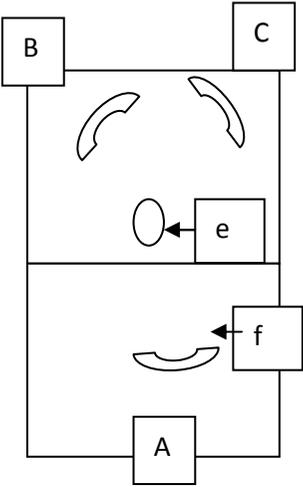
EXERCICE 3	DESCRIPTION	CONSIGNES	CRITERES DE REALISATION	VARIABLES DIDACTIQUES
<p><b>3</b></p> <p>Travail de la 1<sup>ère</sup> touche après service. (la réception du service)</p>	<p>A/B/C : joueurs</p> <p> :cible</p> 	<p>« le serveur sert pour A.</p> <p>Le joueur <b>A</b> renvoi le ballon vers B qui l'attrape à deux mains.</p> <p><b>B</b> envoie le ballon sur la cible <b>X</b></p> <p><b>A</b> rattrape le ballon dans la cible puis l'arrête et le redonne au serveur en faisant rouler le ballon »</p>	<p>* <b>A</b> regarder le départ du ballon.</p> <p>* Etre prêt à démarrer. * Arriver avant le ballon. * Préparer les mains.</p> <p><u>Critère de réussite :</u></p> <p><b>A</b> renvoie le ballon sur <b>B</b></p> <p>Le ballon arrive dans la zone, à <b>B</b>.</p>	<p>* Déplacer la zone de <b>B</b>.</p>

EXERCICE 4	DESCRIPTION	CONSIGNES	CRITERES DE REALISATION	VARIABLES DIDACTIQUES
<p><b>4</b></p> <p>S'organiser pour renvoyer la balle dans le camp adverse.</p>		<p>« le joueur <b>C</b> sert.</p> <p><b>A</b> ou <b>B</b> réceptionne le ballon ; celui qui ne réceptionne pas se dirige près du filet pour faire la passe»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Connaître le porteur ou le non porteur de la balle.</li> <li>* Se reconnaître en que porteur ou non de la balle.</li> <li>* Se reconnaître en tant qu'appui.</li> </ul> <p><u>Critère de réussite :</u></p> <p>Jeu en 3 touches de balles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* C rejoue un deuxième ballon après que la première action soit terminée.</li> </ul>

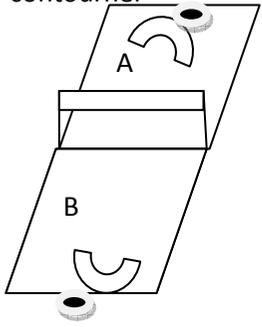
EXERCICES	DESCRIPTION	CONSIGNES	CRITERES DE REALISATION	VARIABLES DIDACTIQUES
<p>1° S'échauffer refaire le mieux possible les exercices des précédentes séances sous forme de circuit( <i>en fonction du nombre d'élèves, on peut doubler les ateliers</i>)</p> <p>2° <i>Entraînement au service</i></p> <p>Le joueur vise un des cerceaux la fleur en s'éloignant chaque fois qu'il a réussi à toucher la fleur</p>		<p>Lancer de balle à deux mains</p>	<p>Atteindre la fleur</p>	<p>Faire un service cuillère Cf vidéo</p> <p>Pour les élèves en difficulté supprimer momentanément l'obstacle du filet</p> <p>Evolution éviter la fleur</p> <p>Mon camarade se place sur une des pétales je tente de servir ailleurs sur le terrain pour le mettre dans l'impossibilité de jouer la balle(je la met hors de sa portée)</p>

EXERCICES	DESCRIPTION	CONSIGNES	CRITERES DE REALISATION	VARIABLES DIDACTIQUES
<p>3°Entrainement à la réception</p> <p>4°Jeu à 2 contre 2</p>		<p>A alterne les services 2 à 2 mains 2 cuillère B renvoie le ballon dans le cerceau</p> <p>Réaliser le service dont on est le plus sur</p>	<p>Ne pas frapper la balle</p> <p>Etre prêt à jouer dès que A frappe la balle</p>	<p>B réceptionne et se fait une passe dans le cerceau</p> <p>A sert et vient faire la deuxième passe à B qui attaque</p> <p>Jeu à 3 contre 3 puis à 4 contre 4</p>

EXERCICES	DESCRIPTION	CONSIGNES	CRITERES DE REALISATION	VARIABLES DIDACTIQUES
<p>1° S'échauffer refaire le mieux possible les exercices des précédentes séances sous forme de circuit( <i>en fonction du nombre d'élèves, on peut doubler les ateliers</i>)</p> <p>2° organiser un passe et va avec des intercepteurs</p> <p>Par 6 les trois joueurs se font des 2<sup>ème</sup> balles en se déplaçant d'un plot à l'autre. Les joueurs tentent d'intercepter le ballon le joueur qui perd le ballon est remplacé par le joueur qui a intercepté son ballon.</p> <p>3° A lance le ballon à B qui le met dans le cerceau</p>		<p>Attraper le ballon à deux mains</p> <p>Ne pas se déplacer avec la balle en main envoyer vers le haut</p>	<p>Forme de trajectoire : </p> <p>Etre prêt à jouer la balle le plus tôt possible</p> <p>Etre prêt à se déplacer pour jouer la balle</p>	<p>Laisser un rebond quand a envoie la balle</p> <p>B envoie la balle dans le cerceau et viens la récupérer</p> <p>B lance la balle dans le cerceau, la récupère , se « refait une deuxième balle et l'attaque</p>

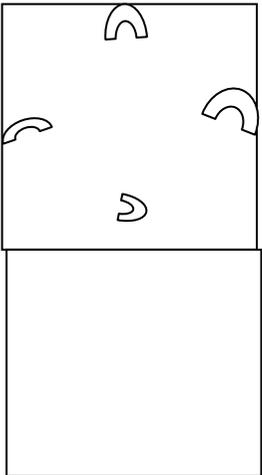
EXERCICES	DESCRIPTION	CONSIGNES	CRITERES DE REALISATION	VARIABLES DIDACTIQUES
<p><i>4°A sert « facile sur A ou B le non réceptionneur se place sur la zone matérialisée le non réceptionneur se place en e et fait une deuxième balle à son coéquipier qui renvoie le ballon dans le terrain f</i></p> <p><i>Jeu à 4contre 4</i></p>		<p>Etre prêt très tôt</p> <p>Arriver avant la balle</p> <p>Préparer ses mains très tôt</p> <p>Etre prêt à se déplacer rapidement au cas où la balle n'arriverai pas au point de rendez-vous</p> <p>Défendre collectivement son camp</p>	<p>Se reconnaître</p> <p>Joueur de la première touche et par voie de conséquence de la 3<sup>ème</sup> touche de balle</p> <p>Joueur de la 2<sup>ème</sup> touche de balle et par voie de conséquence organisateur de l'attaque et premier</p> <p>Coopérer</p> <p>Se rendre disponible toujours être prêt à jouer la balle</p>	<p>Le non réceptionneur laisse un rebond</p> <p>Le non réceptionneur se place devant ou derrière le réceptionneur</p> <p>Le joueur A après son service vient jouer la balle après un rebond</p>

Séance 6 : amélioration de l'attaque

EXERCICE 1	DESCRIPTION	CONSIGNES	CRITERES DE REALISATION	VARIABLES DIDACTIQUES
<p>1° S'échauffer refaire le mieux possible les exercices des précédentes séances sous forme de circuit( <i>en fonction du nombre d'élèves, on peut doubler les ateliers</i>)</p> <p>2° Echange par-dessus le filet 1 contre 1 avec obstacle à contourner.</p>	<p>A/B : joueurs</p> <p> :obstacles à contourner</p>  <p>TPS : 10''</p>	<p>« vous allez faire des échanges par-dessus le filet vous devez essayer de marquer un point en faisant le ballon tomber chez l'adversaire en en mettant le ballon hors de portée de votre adversaire</p> <p>Après avoir renvoyé la balle, vous allez contourner l'obstacle qui se trouve derrière vous »</p>	<p>* Etre arrêté au moment de la prise de balle.</p> <p>Arriver vite tôt sur la balle Pour avoir le temps de voir où se trouve l'adversaire</p> <p>.</p> <p>.</p>	<p>* changer les dimensions du terrain</p> <p>en longueur</p> <p>en largeur</p> <p>frapper fort à une main</p>

EXERCICE	DESCRIPTION	CONSIGNES	CRITERES DE REALISATION	VARIABLES DIDACTIQUES
Jeu à 2contre 2		Ne pas perdre la balle frapper fort a une main vers le sol quand c'est possible		

Séance 7 amélioration du renvoi de balle en cour de jeu

EXERCICE 1	DESCRIPTION	CONSIGNES	CRITERES DE REALISATION	VARIABLES DIDACTIQUES
<p>1° S'échauffer refaire le mieux possible les exercices des précédentes séances sous forme de circuit( <i>en fonction du nombre d'élèves, on peut doubler les ateliers</i>)</p> <p>2° défendre 4 ou 6 ballons à la suite envoyés par des adversaires</p>		<p>Toujours faire face à son partenaire et faire un pas vers le porteur de balle</p> <p>Toutes les balles sont « sauvables »</p>	<p>Renvoyer quatre ballons à la suite en 3 touches de balles chez l'adversaire</p>	<p>La première balle est un service</p> <p>Partir de derrière le terrain et se mettre en position de défense sur le terrain opposé</p> <p>S'e toucher doucement entre chaque touche de balle poser un pied sur une ligne du terrain après sa touche de balle</p>

Séance 8

Préparation au tournoi

La classe s'organise en clubs

## QUELQUES MANIPULATIONS

*SOURCE J-Y MAGUER CTS VOLLEY*

### Un joueur, un ballon

- Le joueur tient son ballon à deux mains derrière les genoux, il a les jambes écartées. Les bras sont passés derrière les cuisses. Le joueur lance le ballon en avant de lui et le bloque avant le premier rebond sans se déplacer.
- Le joueur lance son ballon en l'air près de lui. Il doit poser ses deux mains sur le ballon juste au moment du rebond au sol. Il le bloque.
- Le joueur part des 3 m, il lance son ballon dans le filet et part en trottinant vers le filet. Il s'agit de saisir le ballon dans la course sans modifier l'allure puis de passer sous le filet.
- Le joueur tient un ballon, il saute au filet et casse les poignets pour rabattre le ballon au sol. Il passe sous le filet et bloque le ballon après le premier rebond.
- Le joueur jongle à 10 doigts avec le ballon mais entre deux contacts il fait rebondir le ballon sur sa cuisse. Il doit pouvoir enchaîner un contact à 10 doigts juste après.
- Idem sur la tête.
- Le joueur se déplace en passant sous le filet, dans le sens de la longueur. Il lance le ballon par dessus le filet et le bloque avant le rebond.
- Idem mais on ne bloque plus on joue à 10 doigts. Voir un contrôle si nécessaire.
- Depuis les 3 m, lancer le ballon dans la partie basse du filet, avancer et le bloquer.
- D'abord librement puis en respectant la contrainte demandée. Prise devant le front. Bloquer et enchaîner une chute arrière. Ne pas bloquer, jouer une passe arrière avec roulade arrière, ou bascule arrière et se relever sans poser les mains.
- A plat dos, lancer le ballon en l'air, effectuer un tour complet avec passage à plat ventre et bloquer le ballon avant le rebond.
- A plat dos, jambes ramenées en l'air, lancer le ballon depuis la poitrine en avant entre les jambes et bloquer le ballon juste derrière les cuisses en passant les mains par l'extérieur des cuisses.
- Idem avec une seule jambe, en alternant la jambe pliée.
- Face au filet à 3m, lancer le ballon par dessus le filet, passer en dessous et effectuer une passe arrière pour retourner le ballon au joueur en attente de l'autre côté du filet. On peut accepter un contrôle avant le renvoi en passe arrière.
- Deux files en 4. Chacune un ballon. Le joueur lance le ballon par dessus le filet, il passe en dessous, effectue un tour complet pendant son déplacement et renvoie en passe à 10 doigts sur le suivant de la file. Il rejoint l'autre file. On peut commencer par bloquer le ballon en étant bien équilibré puis le lancer au partenaire.

## FICHE DERESULTATS

Ordre des matches	Points de l'équipe X	Points de l'équipe Y	Nom de l'arbitre
X :			
Y :			
X :			
Y :			
X :			
Y :			
X :			
Y :			
X :			
Y :			

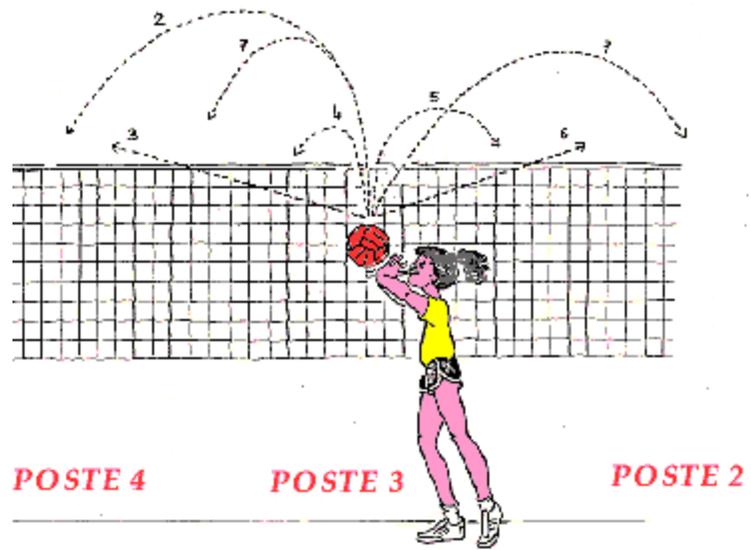
Code de marquage	
1pts →	4pts → 
2pts → 	5pts → 
3pts → 	6pts → 

## LA PASSE

C'est la touche de base. Le geste consiste à toucher la balle devant soi, au-dessus de la tête, avec les doigts répartis de part et d'autre du ballon.



Contrairement à ce qui est visible, le mouvement des bras sert essentiellement à amortir le contact avec la balle, mieux la maîtriser et assurer la direction de la passe.



La puissance et la portée de la passe vient des appuis, de la poussée des jambes au moment du contact. . C'est le seul sport collectif ayant cette caractéristique. La passe étant plus précise que la manchette, elle est de plus en plus utilisée lors de la réception des services.

# L'ATTAQUE

Au volley ball attaquer c'est faire passer le ballon dans le camp adverse avec l'intention de marquer un point. De ce fait, tous les techniques peuvent être utiliser. Il existe une technique particulière pour attaque : c'est le smash

C'est la touche d'attaque. la balle étant frappée par le joueur alors qu'il est en suspension. Il

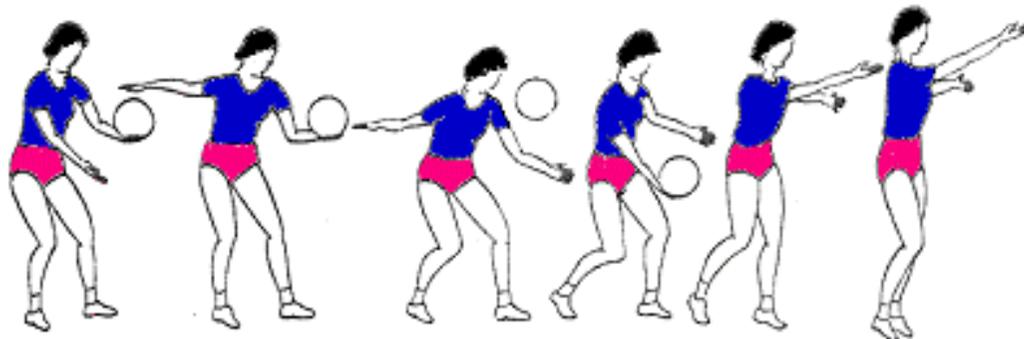


## LE SERVICE

C'est la touche d'engagement. C'est toujours le joueur en poste 1 qui sert. Le serveur doit se placer derrière la ligne de fond de son terrain (sans marcher dessus), où il le souhaite en profondeur, mais rester dans les limites du terrain en largeur. Il doit frapper la balle à une main. Avant la frappe, le ballon doit être lancé ou lâché (il ne peut être tenu). Si le ballon touche le filet, mais passe dans le camp adverse, le service est valide. Au moment du service, les joueurs doivent respecter leur position pour la rotation en cours sous peine de faute. A l'exception du serveur, tous les joueurs doivent être entièrement à l'intérieur du terrain lors du service : ils ne doivent pas toucher le terrain à l'extérieur des lignes

► **Le service des débutants**, communément appelé "service cuillère"

Il consiste à prendre le ballon de la main gauche (pour un droitier), de tendre ce bras en avant à hauteur du bassin, lancer légèrement le ballon en hauteur, et de le frapper par dessous avec la main droite pour le faire "voler" en avant.



## LA MANCHETTE



C'est le mouvement utilisé lorsque la balle est basse et/ou rapide (réception de service, défense sur un smash). Le plan de contact s'effectue au niveau de l'intérieur des avant-bras, les bras étant tendus, formant un angle avec le buste, cet angle étant variable selon la distance par rapport au passeur.

La poussée se fait au niveau des jambes, tout en gardant l'angle entre le buste et les bras. La manchette sert à amener la balle au passeur qui lui va faire une passe.

