

Zeitschrift:	Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Herausgeber:	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Band:	33 (1976)
Heft:	6
Artikel:	L'apprentissage du volleyball et les petits jeux préparatoires
Autor:	Boucherin, J.-P.
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-997110

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

outrancier et trop souvent illogique, mais la conséquence d'une information loyale, mesurée. L'identification du lecteur-spectateur avec le champion (le modèle, l'exemple) était donc facilitée. Ses avanies dans le sport comme en dehors du sport devenaient celles de son supporter. Cet état d'esprit est désormais révolu, et c'est dommage, car le sport est en soi une épopee à propos de laquelle il est superflu de «broder». Nous avons cet avantage (du moins nous qui sommes «dans le coup»), sur nos anciens, que nous ne nous leurrons plus sur l'incorruptibilité des champions. Nous savons ce que touchent et de maintes façons, les heureux bénéficiaires des subventions préolympiques. Nous savons aussi, mais cela ne se commente guère, qu'une fois leurs qualités érodées par les efforts et par le temps, certains auront des difficultés à se réincorporer dans une société composée de peu de privilégiés et de travailleurs authentiques, qui ne seront certes pas tenus pour les anciens favorisés.

Et c'est là, me semble-t-il, que la conception du sport moderne est fausse. J'ai dit, tout au début de cette étude, que les Grecs d'avant la décadence honoraient leurs champions. Ils étaient des hommes avant tout; on pouvait leur élever des statues, il fallait, ensuite, dans tous les événements de la vie, qu'ils se montrassent dignes de leur réputation... qu'ils fussent utiles... Allez un jour sur les terrains d'un centre sportif. Vous vous demanderez comment tout ces jeunes qui sont là vivent. Ce qu'ils font. Ce qu'ils apprennent d'autre qu'une certaine façon d'accomplir au mieux un geste sportif... entre deux séances de farniente!

Nous avons trop tendance à magnifier les qualités des nôtres et à leur trouver des excuses lorsqu'ils sont battus; à cesser de nous apercevoir qu'ils existent lors de la décrue de leur forme, puis à les oublier carrément,

comme s'ils n'avaient été le temps de leur passage, que des figurants de «la grande fête du sport», pour reprendre le titre de l'ouvrage de Michel Boutron.

«Quoi?», pourrait-on dire aux champions oubliés, qui se morfondent au souvenir du temps de leur grande forme, «vous vous étiez imaginé que le sport vous dispenserait de toute autre espèce d'effort et vous assurerait un confort moral et matériel que d'autres atteignent au cours d'une vie complète de travail..? Etiez-vous assez naïfs pour penser que les résultats sportifs peuvent être l'unique préoccupation d'une existence humaine...? Le sport a été tout pour vous parce que vous ne l'avez pas considéré d'une façon logique. Mieux: saine. *Le sport est complémentaire, rien que cela...*»

Même si le professionnalisme essaie d'exister ouvertement en athlétisme, il ne suffirait pas à faire vivre ceux qui le pratiqueraient de cette manière. Car une vie humaine, même pour un athlète, ce n'est pas dix et même quinze ans de grande forme! Une vie humaine, c'est en moyenne, si l'on tient compte des années qui s'écoulent de l'adolescence au seuil de ce qu'on appelle *l'âge de la retraite*, environ cinquante années d'activités!

Il se peut que le professionnalisme s'installe un jour dans les moeurs des athlètes. Ce sera lorsque le sport sera devenu uniquement un spectacle mettant en scène des gens préparés dans cette intention. Et le peuple, alors sera si mal éduqué et si chauvin, qu'il se souciera peu des temps, des mesures; il ne sera sensible qu'à une chose: le classement et il ne retiendra pas les noms des meilleurs. Lorsque les spectateurs sortent du cirque, rares sont ceux qui peuvent citer les noms des acrobates qu'ils viennent, pourtant, d'applaudir.

L'apprentissage du volleyball et les petits jeux préparatoires

J.-P. Boucherin - G. Hefti

Ces quelques considérations nous ont été dictées d'une part lors des discussions au Symposium sur le transfert à Macolin 1975¹ et d'autre part selon les nombreuses demandes de renseignements au sujet de l'introduction du volleyball dans le domaine scolaire au moyen de petits jeux. Devant la complexité des différents problèmes inhérents à ce vaste sujet et du fait que quelques-unes des grandes personnalités du moment, Le Boulch, F. Mahlo, B. Knapp, B.-J. Cratty, H. Rieder, pour n'en citer que quelques-uns, ne sont pas toujours affirmatifs et laissent planer certains doutes au sujet de l'apprentissage, nous nous permettons d'avoir recours à de larges extraits de leurs ouvrage. Le lecteur pourra ainsi mieux apporter une solution aux problèmes qu'il rencontre lors des différentes phases de l'apprentissage d'une activité sportive, plus particulièrement le volleyball.

1. Introduction

Dans les années 1960, le Professeur F. Mahlo de la RDA relève de graves lacunes dans l'enseignement sportif du 1er degré scolaire⁴.

- Insuffisance de la motricité sportive
- Sous-estimation des efforts que peuvent supporter les enfants
- Constatations de graves lacunes lors du passage dans l'enseignement spécialisé
- Manque d'unité d'enseignement
- Insuffisance de la formation des maîtres qui à ce degré ne sont souvent pas des spécialistes sportifs.

Si l'on se réfère à la leçon mensuelle en annexe: entraînement de l'équipe nationale féminine de la RDA, il semble que ces 15 années ont été mises à profit

pour remédier à ces différentes lacunes puisque même les joueurs d'élites s'adonnent à la pratique des petits jeux. La valeur de ceux-ci étant si variée qu'il est possible de s'y référer pour l'apprentissage et l'entraînement de nombreuses composantes.

F. Mahlo explique ses nouvelles méthodes scientifiques pour remédier aux lacunes constatées⁴: «La formation ludique prend à juste titre une large place dans l'enseignement sportif... Les petits jeux peuvent aider l'enseignant sportif dans l'accomplissement de ses missions instructives et éducatives grâce à leur force d'attraction et à leur complexité physico-motrice et psychiques... En tant que moyens d'éducation relativement simples, ils permettent une bonne préparation aux grands jeux sportifs collectifs qui sont un moyen qualitativement supérieur de la formation et de l'éducation physique, mais aussi une forme importante d'activité culturelle de la société humaine.» Toujours selon F. Mahlo, tous les jeux n'ont pas la même valeur éducative et il devient très important d'effectuer un choix sévère et réfléchi en fonction des buts proposés, pour nous l'apprentissage du volleyball par les considérations suivantes, telles qu'elles sont énumérées par F. Mahlo:

- «Les qualités physiques élémentaires (force, vitesse, endurance, agilité)
- Les savoir-faire fondamentaux
- L'amplitude visuelle
- Les calculs optico-moteurs
- La pensée tactique
- Les connaissances tactiques
- La vitesse de réaction
- L'attention et la concentration
- La volonté
- L'esprit collectif
- Le motivation
- L'analyse des petits jeux d'après ce principe permet de distinguer les jeux importants (et spécifiques) de ceux qui le sont moins, de créer des formes de jeu nouvelles et fructueuses ou de modifier des jeux connus.
- Il faut tenir compte aussi des particularités psychiques, intellectuelles et physiques propres à chaque catégorie d'âge...
- Il faut tenir compte des objectifs physiologiques fixés à chaque partie de la leçon et donc prévoir dans ce choix des jeux adaptés à l'échauffement, la phase de performance, et au retour au calme.
- La joie et l'enthousiasme sont des conditions essentielles de l'efficacité pédagogique et de la formation ludique. Les jeux éducatifs synthétiques, sans effet émotionnel, ne valent rien.
- Recourir à un grand nombre de jeux
- La formation ludique du 1er degré s'oriente en fonction de l'enseignement futur des jeux sportifs collectifs. Il faut voir dans les petits jeux des formes préparatoires aux jeux sportifs collectifs dont ils doivent créer les conditions physiques et intellectuelles préalables.
- Il s'agit surtout de développer précocement les savoir-faire liés au contrôle de la balle, ce qu'on ne peut atteindre dans l'enseignement qu'en ayant recours à plusieurs ballons à la fois; mais il n'existe malheureusement que relativement peu de jeux de ce type. Il nous faut absolument en créer de nouveaux. Une transition harmonieuse vers la formation ludique sportive et une introduction précoce des jeux sportifs collectifs dans l'enseignement impliquent une bonne compréhension tactique générale de la part des élèves.»

2. Le transfert

Si cette conception d'apprentissage paraît relativement simple et séduisante à bien des égards et qu'elle correspond à nos idées sur l'introduction du volleyball à J + S et à la FSVB, il ne fait aucun doute qu'elle a déjà donné des résultats prometteurs en RDA, mais son application a soulevé chez nous de graves problèmes dus vraisemblablement à un manque de formation pédagogique de nos moniteurs et entraîneurs.

En effet, l'apprentissage du volleyball ou tout au moins de certains éléments par la pratique des petits jeux met avant tout en exergue les lois du transfert; lois souvent fort discutées et dont le résultat des expériences est souvent fort controversé comme d'ailleurs nous allons le voir.

Quand un apprentissage antérieur (petits jeux) influence favorablement un nouvel apprentissage (volleyball) on parle de transfert positif; dans l'idée contraire, on parle de transfert négatif. Le terme d'interférence signifie que l'ancien apprentissage gêne le nouveau, mais qu'il peut quand même bénéficier de certaines facilités.

Nous allons extraire quelques réflexions concernant ces lois du transfert qui peuvent s'adresser au transfert en général ou à certains composants dissociables dans l'application de l'apprentissage du volleyball au moyen des petits jeux.

De toute façon, *le transfert doit être enseigné*. Le moniteur doit absolument sensibiliser l'élève aux éléments communs susceptibles d'être transférés.

Ainsi le moniteur devra absolument connaître certains phénomènes du transfert ainsi que les caractéristiques propres à la pratique du volleyball pour les analyser et rendre l'élève perspicace à l'identification de 2 éléments communs. Ainsi Le Boulch lorsqu'il parle d'exercices de coordination globale². «Il faut que le but à atteindre soit bien défini et que des possibilités d'auto-contrôle soient fournies à l'élève.

Le choix de la situation doit tenir compte des acquis antérieurs et des motivations de l'élève. En particulier, la situation doit avoir un 'sens' pour l'enfant et doit comporter une difficulté réelle, sinon, il ne peut s'intéresser... L'éducateur ne doit pas fournir à l'élève la réponse toute faite qui élimine chez lui tout travail et toute recherche. La stéréotypie sera encore évitée en variant le plus possible les conditions d'exécution des exercices.»

3. Analyses

Nous aimerions succinctement apporter quelques solutions à 2 points importants dans l'apprentissage du volleyball qui concernent la condition physique et la technique.

3.1 L'entraînement de la condition physique

Certains spécialistes estiment qu'il peut se produire un transfert positif de certains facteurs de la condition physique lors de la pratique de petits jeux en vue de l'apprentissage spécifique pour le volleyball. Lors du symposium sur le transfert¹, il a été clairement exprimé: «La force, la vitesse, l'endurance font partie des aptitudes physiques que l'on cherche à améliorer par un entraînement général de la condition physique indépendamment de la branche sportive». A ces facteurs acquis, certains peuvent ajouter la souplesse qui ne s'apprend pas mais qui s'entraîne.

Et F. Mahlo encore de préciser: «Le nombre important de petits jeux offre un large choix en ce qui concerne leur valeur pour la formation physique. Nous pensons donc que les jeux, si les formes et les méthodes de leur

enseignement sont bonnes, sont des moyens exceptionnels de développer les qualités physiques... Les aptitudes physico-motrices individuelles représentent donc un terrain sur lequel devra nécessairement se faire le développement des capacités tactiques.

La présence ou non de hautes qualités physiques se répercute sur la perception et l'analyse de la situation, sur la pensée tactique, mais aussi sur la mobilisation des forces psychiques...

Les qualités physiques se développent surtout sous l'influence des conditions extérieures suivantes:

- Le volume et l'intensité de l'effort physique
- Les rapports entre l'effort et le repos
- La nature des exercices

En conséquence, il semble acquis que l'entraînement de la condition physique au moyen de petits jeux sélectionnés est favorable comme base à un entraînement de condition physique spécifique pour le volleyball.

3.2 L'apprentissage de la technique

La majorité des auteurs semblent plutôt apercevoir un transfert négatif en ce qui concerne cette matière. Ainsi:

Lors du symposium sur le transfert, il a été traité des possibilités d'un entraînement général de l'adresse. «Cette question est particulièrement importante parce que l'adresse facilite l'apprentissage et l'exécution de nouvelles tâches motrices. Les premières analyses au sujet du test de Rieder ne montrent que des corrélations modestes entre l'adresse générale comme elle est mesurée dans ce test et l'adresse dans le football ou le volleyball qui est estimée par l'enseignant. Toutefois les estimations des enseignants sont des critères encore moins sûrs, qu'il est impossible d'interpréter valablement ces résultats. Des études dans le domaine de la psychologie du développement portent à croire que l'entraînement de l'adresse est le plus efficace à l'âge préscolaire et au degré inférieur de l'école primaire. Plus l'enfant grandit, plus il consolide l'adresse acquise.»

D'après B. Knapp: «Le transfert positif réside dans le fait qu'il s'opère dans la mesure où deux situations sont identiques. Il est plus facile et plus probable quand un enseignement a été donné auparavant. Il est toujours recommandé que la pratique ait lieu si possible dans la situation générale dans laquelle l'habileté motrice (de l'anglais skill) demande à être exécutée.

Donc si un individu sait quelle habileté motrice il désire apprendre, il vaudrait mieux pour lui de s'exercer à cette activité plutôt que d'en pratiquer d'autres avec l'espoir qu'un transfert positif s'établira.»

Quant à F. Mahlo et à son apprentissage scientifique, les affirmations sont plus positives ⁴:

«C'est à l'école et à l'entraînement spécialisé qu'il revient de développer systématiquement les combinaisons gestuelles, plus spécifiques au jeu, c'est-à-dire, réception-transmission, réception-tir au but etc. (pour le volleyball comprendre les gestes spécifiques à ce sport)... Une éducation systématique des techniques de base devra se faire autant que possible au travers d'exercices spécifiques, même dans la formation ludique du 1er degré.

Ces exercices devront mettre en jeu le plus grand nombre de ballons possible pour atteindre une haute intensité. Nous l'avons constaté: cette formation porte ses fruits dès les classes 1 et 2.

L'éducation systématique de l'acte et de la pensée tactiques que nous souhaiterions voir commencer dès le 1er degré implique, pour sa réalisation, que l'on développe, correctement, dès cette étape, les savoir-faire techniques de base.»

4. Récompense

Lors de l'entraînement de l'équipe nationale féminine de la RDA, ce fut un grand sujet d'étonnement de voir comment la motivation pouvait être entretenue auprès d'adultes déjà passablement fatigués au moyen de petits jeux.

2 faits, parmi bien d'autres, peuvent être à l'origine de ce succès:

- La connaissance des résultats
- La récompense

Ainsi après chaque petit jeu, l'entraîneur donne immédiatement les résultats et le classement et ceci d'une manière systématique.

La récompense pouvait être un commentaire élogieux de l'entraîneur ou des applaudissements des autres joueuses.

La pratique des petits jeux se prête admirablement bien à l'établissement de telles habitudes qui peuvent ainsi être reprises lors d'entraînements plus spécifiques.

Certains auteurs ont développé ces thèmes d'une manière bien plus complète; ainsi B. Knapp⁵ «Quand un individu s'entraîne sans connaître ses résultats, il est peu probable qu'il s'améliore. Dans les sports collectifs, le joueur qui continue le mieux à progresser est celui qui peut le mieux évaluer les résultats de ses actions personnelles...»

La loi de l'effet affirme donc qu'un lien modifiable (entre le stimulus et la réaction) est renforcé ou affaibli lorsque la satisfaction ou l'ennui l'accompagne. Cette tonalité affective doit accompagner la réaction d'autant près que possible. Le professeur doit créer un sentiment de satisfaction chez l'élève. Donc l'apprentissage dépend des satisfactions et récompenses.» J. Cratty⁷ «L'apprentissage est souvent accru par la présence d'un type quelconque de récompense, qu'elle soit évidente ou obtenue simplement par la réussite.»

Remarque

Nous anticipons sur la fin de cet article et nous vous soumettons à titre d'exemple une série de petits jeux préparatoires ainsi que des jeux dirigés qui ont déjà été appliqués lors de différents cours de formation.

Attention: Certains de ces petits jeux demandent déjà l'exécution de certains gestes techniques qui doivent déjà avoir été initiés. Au risque d'aller en sens contraire du but recherché, l'enseignant exigera une grande rigueur dans l'exécution du geste technique. Ce genre de petits jeux se rapproche déjà plus du jeu dirigé (comme nous le verrons dans la 2e partie).

Bibliographie

- ¹ Revue Jeunesse + Sport, EFGS, Numéros 10 / 1975 et 4 / 1976 (Le transfert).
- ² L'Education par le mouvement, J. Le Boulch, Ed. ESF, 1972.
- ³ Les motivations des sportifs, M. Bouet, Ed. Universitaires, 1969.
- ⁴ L'acte tactique, F. Mahlo, Ed. Vigot Frères, 1975.
- ⁵ Sport et motricité, B. Knapp, Ed. Vigot Frères, 1971.
- ⁶ Initiation aux sports collectifs, R. Gratereau, Ed. Bourrelier, 1957.
- ⁷ Psychologie et activité physique, B. J. Cratty, Ed. Vigot Frères, 1974.
- ⁸ Spielerziehung, H.-J. Schaller, Verlag K. Hofmann, Band 56, 1975.
- ⁹ Untersuchung zur Gruppendynamik von Ballspielmannschaften, H. Veit, Verlag K. Hofmann.
- ¹⁰ Das sportliche Spiel, H. Noll, Bardtenschlager Verlag München, 1975.
- ¹¹ Übungsformen für die Sportspiele, G. Konzay, Sportverlag Berlin, 1973.
- ¹² Turnen und Sport in der Schule (Entwurf).

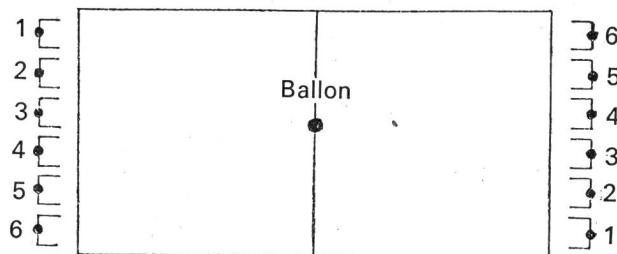
Exemple de petits jeux préparatoires

1. Le pousse-ballon

Buts: Réaction, observation, pensée tactique, concentration.

Les élèves sont répartis en 2 équipes, assis derrière 2 lignes; au milieu un ballon de volleyball.

Au signal du moniteur, le joueur 1 de chaque équipe se précipite vers le ballon pour essayer de le faire rouler derrière sa ligne. Le ballon doit toujours rester au sol; il est interdit de pousser son adversaire. 1 point pour l'équipe du joueur vainqueur.

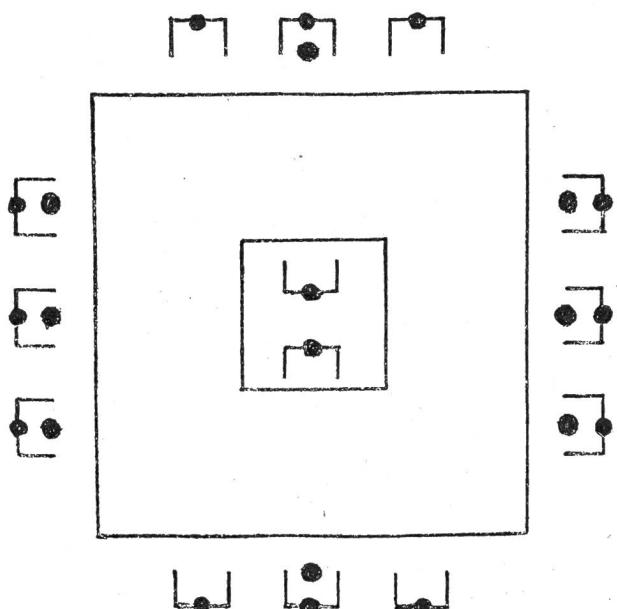


2. La défense du carré

Buts: Observation, réaction, qualités techniques — pensée tactique — engagement.

Disposer au milieu de la salle 4 bancs selon un carré. 2 défenseurs se tiennent à l'intérieur de ce carré; les autres élèves se trouvent disposés en cercle à une distance de 6 m; ils disposent de 8 ballons de volleyball qu'ils doivent lancer en passe de volleyball à l'intérieur du carré. Les 2 défenseurs doivent empêcher les ballons de rester à l'intérieur du carré en n'employant que des gestes techniques de volleyball: block, passe à 2 mains, manchettes d'une main ou des 2 mains. Ainsi, un ballon qui reste au sol à l'intérieur du carré ne peut plus être renvoyé.

Après 2 minutes, combien de ballons restent au sol à l'intérieur du carré.



3. A chacun son ballon

Buts: Observation, concentration, réaction.

Disperser dans la moitié d'une salle autant de ballons, moins 1 qu'il y a d'élèves. Ceux-ci courrent librement dans la salle; au signal, chacun doit aller toucher un ballon avec une main. L'élève qui ne touche pas de ballon est éliminé, de même que l'élève qui durant la course a touché un ballon avec les pieds. Procéder par élimination.

4. Les 3 quilles

Buts: Observation, réaction, amplitude visuelle.

Placer 3 quilles au milieu de la salle selon un triangle de 1 m de côté. 1 élève est gardien de ces 3 quilles et empêche que le ballon lancé par ses camarades, qui se trouvent autour de lui sur un cercle de 10 m de diamètre, n'atteigne ses quilles.

Le gardien des quilles n'a pas le droit de se servir des pieds pour renvoyer le ballon. Chronométrer le temps nécessaire pour renverser les 3 quilles.

5. Pelote basque

Buts: Pensée tactique, qualités techniques, réaction, esprit collectif.

Tracer contre un mur dépourvu d'après une ligne à 1 m du sol. Former 2 équipes de 2 joueurs. A tour de rôle un joueur de chaque équipe doit frapper le ballon de volleyball avec la main ouverte contre le sol pour le faire rebondir ensuite contre le mur au-dessus de la ligne de 1 m.

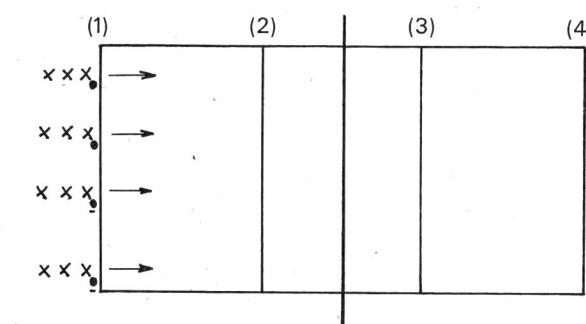
Compter un point au détriment de l'équipe qui commet une faute: balle en dehors des limites, en-dessous de la ligne de 1 m, frappe non correcte, plus d'un rebond successif au sol.

6. Estafette

Buts: Réaction — vitesse

Le joueur qui se trouve sur la ligne de fond (1) fait rouler son ballon au sol en direction de la ligne de fond opposée (4). Au moment où son ballon dépasse la première ligne des 3 m (2), il peut quitter la ligne de fond (1) et aller attraper son ballon.

- S'il peut l'attraper avant la deuxième ligne des 3 m (3), il va le transmettre au camarade suivant.
- S'il ne peut pas l'attraper avant cette ligne (3), il doit d'abord aller toucher la ligne de fond (4) avant d'aller transmettre le ballon au camarade suivant.



7. Vider le camp

Buts: Qualité technique — vitesse.

Deux équipes séparées par le filet possèdent chacune le même nombre de ballons. Au signal de l'entraîneur chaque équipe lance les ballons qui se trouvent dans son camp par-dessus le filet. Quelle équipe possède le moins de ballons dans son camp après un certain temps?

Variante:

- passe à 2 mains par le haut
- service par le bas
- service tennis etc...

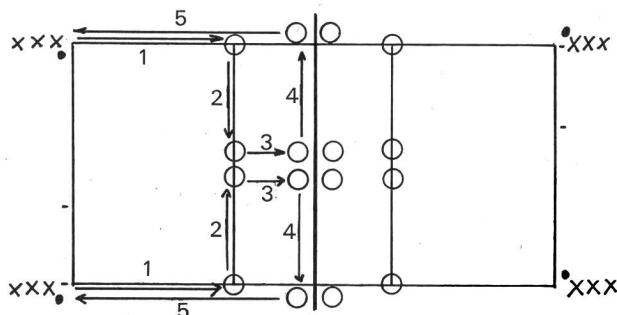
8. Estafette

But: Agilité

Déposer brièvement le ballon dans chaque cerceau.

Déplacements:

- 1+3 déplacement en avant (course normale)
- 2+4 déplacement latéral (pas chassés)
- 5 déplacement en arrière (course en arrière)



9. Le jeu des «cantons»

Buts: Réaction — vitesse — qualité technique.

Les élèves qui ont tous choisi le nom d'un canton sont répartis dans la salle.

Au milieu de la salle un élève lance le ballon au-dessus de lui et crie le nom d'un canton. Les autres s'enfuient le plus loin possible du ballon. Le joueur appelé crie «stop» au moment où il attrape le ballon, exécute 3 pas vers le joueur le plus proche et essaie de le toucher avec le ballon.

Variante:

- L'élève fait une passe à 2 mains au-dessus de lui au lieu de lancer le ballon.
- Le joueur appelé exécute une manchette au-dessus de lui au lieu d'attraper le ballon.
- Les joueurs qui s'enfuient exécutent une roulade ou un plongeon au moment où leur camarade crie «stop».
- Au lieu de lancer le ballon contre un camarade, le joueur essaie de le toucher en faisant une passe à 2 mains par le haut, ou un mouvement de smash.

10. Jeu de poursuite

Buts: Qualité technique — vision périphérique.

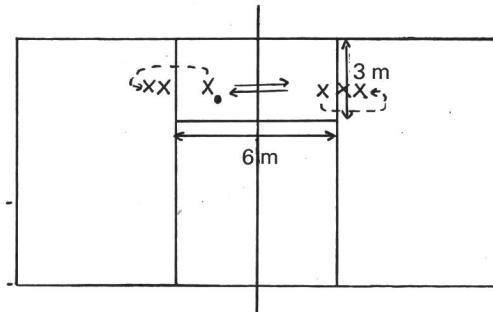
Dans un espace limité chaque joueur se déplace en jonglant son ballon à 2 mains au-dessus de la tête. Un poursuivant essaie, en jonglant lui aussi, de toucher un de ses camarades, etc...

11. Estafette

Buts: Qualité technique — vision — vitesse.

Marquer un terrain de 6 x 3 m. Former 2 colonnes d'environ 3 joueurs. Après avoir fait sa passe par-dessus le filet le joueur va se placer à la fin de la colonne. Le joueur qui a commis 3 fautes (passe incorrecte, out, etc.) est éliminé et va s'exercer. Passe contre le mur par exemple.

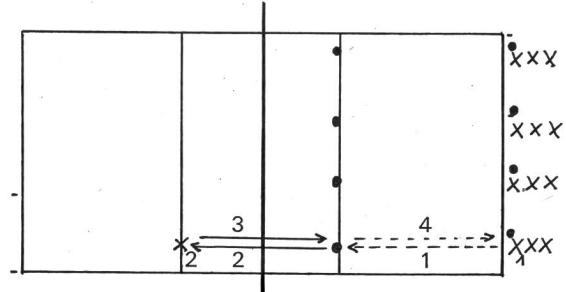
Quel groupe ou quel joueur peut jouer le plus longtemps?



12. Estafette

Buts: Qualité technique — vitesse — agilité.

X1 court avec le ballon jusqu'à la ligne des 3 m (1), le dépose et prend l'autre ballon qu'il lance (ou passe à 2 mains par le haut) à x2 (2). X2 renvoie le ballon à x1 en manchette (3); x1 attrape le ballon le dépose sur la ligne des 3 m et reprend le premier ballon qu'il va transmettre au joueur suivant (4).



13. Le ballon visé

Buts: Vitesse — qualité technique.

Quelle équipe fait rouler le plus rapidement le ballon lourd jusque derrière la ligne de fond.

- En lançant le ballon à 2 mains par-dessus le filet (élan du smash)
- En smashant le ballon que l'on s'est lancé soi-même.

Autre variante: disposer un tapis à la place du ballon lourd et compter les touchers.

