

**Zeitschrift:** Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport  
**Band:** 12 (2010)  
**Heft:** 61

**Artikel:** Volleyball  
**Autor:** Schnyder-Benoit, Nicole / Reinmann, Philipp / Schütz, Philipp  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998848>

### **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:** 27.04.2026

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

# Volleyball

mobile  
cahier pratique

# 61

OFSPPO & ASEP



Avec ses 220 fédérations nationales, le volleyball est le sport le plus répandu dans le monde. Selon des estimations, un sixième de la population pratique cette activité ou la regarde avec l'œil du spectateur. En Suisse, le volleyball est l'une des disciplines les plus appréciées des jeunes de 15 à 19 ans.

Auteurs: Nicole Schnyder-Benoit, Philipp Reinmann, Philipp Schütz

Rédaction: Francesco Di Potenza

Traduction: Raphael Donzel

Photos: Philipp Reinmann; dessins: Philipp Reinmann; graphisme: Monique Marzo

Il est révolu le temps où les enseignants d'éducation physique laissaient leurs élèves évoluer à six contre six, avec un ballon lourd et dur, sans se soucier de donner vie au jeu. Une approche qui avait pour issue inéluctable de supprimer toute envie de reconduire l'expérience. Aujourd'hui, les entraîneurs recourent à des formes de jeu modernes et dynamiques, travaillent en petits groupes et encouragent la communication et les échanges.

Le volleyball est un travail d'équipe qui stimule la collaboration et la perception. A grande vitesse. Les meilleurs joueurs du monde frappent la balle à plus de 140 km/h par-dessus le filet.

## Mouvement au centre

De prime abord, l'apprentissage du volleyball semble difficile. C'est un sport très technique: contrairement à d'autres disciplines, le ballon ne peut être bloqué avec les mains. Dans ce cahier pratique, vous trouverez un large choix d'exercices basés sur le modèle de la motricité sportive et qui peuvent être appliqués durant un cours d'éducation physique avec des enfants et des jeunes.

L'accent est toujours mis sur le mouvement: jeux sur de petits terrains, séquences de jeu concrètes, chaîne d'action logique garantissent une progression variée et ludique.

## Jeu d'échecs à 140 km/h

- Taille des joueurs les plus grands: 205 à 210 cm
- Hauteur d'attaque: 340 à 370 cm
- Durée des échanges: 8 à 10 secondes
- Vitesse d'une attaque: jusqu'à 140 km/h
- Durée d'un match: 85 minutes en moyenne
- Nombre de spectateurs: jusqu'à 20 000 par match

## Fêter tous ensemble

Sur un terrain de volleyball, personne ne peut se cacher derrière un coéquipier: la collaboration et la communication sont des éléments essentiels. Rien n'est plus divertissant que de développer une stratégie commune et de discuter ensemble du choix des enchaînements de couvrir la surface du terrain et de contrôler la zone du filet. A 24-23, travail d'équipe et précision doivent se combiner pour signer le point décisif. ■

Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.

Commandes supplémentaires:

• Fr. 5.-/€ 3.50 (par cahier pratique)

A envoyer à:

Office fédéral du sport OFSPPO

Rédaction «mobile»

2532 Macolin

Fax: +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

www.mobile-sport.ch



## De 1 avec 1 à 6 contre 6

Comme pour tous les sports collectifs, l'apprentissage du volleyball doit être varié et réalisé en petits groupes. L'acquisition d'expériences nombreuses à deux ou à trois joueurs est à valoriser. Ce mode favorise le mouvement sur le terrain, augmente le nombre de contacts avec le ballon et accélère le processus d'assimilation de la tactique individuelle et collective.

Le tableau ci-dessous présente les étapes d'un apprentissage possible du volleyball avec des enfants et des jeunes. Un filet tiré dans le sens de la longueur de la salle garantit de nombreux contacts avec le ballon.

Formes de jeu	Éléments techniques
Ballon par-dessus le filet	Lancer et attraper
1 avec/contre 1	Passe et manchette
3 avec/contre 3	Service par le bas, réception basse
2 avec/contre 2	Attaque sur passe en suspension / Attaque pieds au sol Techniques de défense
4 avec/contre 4	Introduire le service par le haut / Attaque avec élan / Bloc à un joueur
6 avec/contre 6	Attaque rapide / Système de défense

### Foire aux astuces

- Choisir les formes de jeu qui permettent un nombre élevé de contacts avec le ballon.
- Au début, opter pour une hauteur de filet ou de corde plus élevée (plus de temps à disposition)\*.
- Réduire les dimensions du terrain avec des débutants (moins d'espace à couvrir)\*\*.
- Jouer avec des ballons plus légers (appréciation des trajectoires facilitée).
- Au début, autoriser une prise de ballon par séquence (ralentissement du jeu).

\* Hauteur officielle du filet: 2,05 m (mini-volleyball), puis 2,15 m jusqu'à 2,24 m (femmes) et 2,43 m (hommes).

\*\* Dimensions officielles du terrain: 4,5 m x 6 m (mini-volleyball) → 7 m x 7 m.

### Nouvelles règles

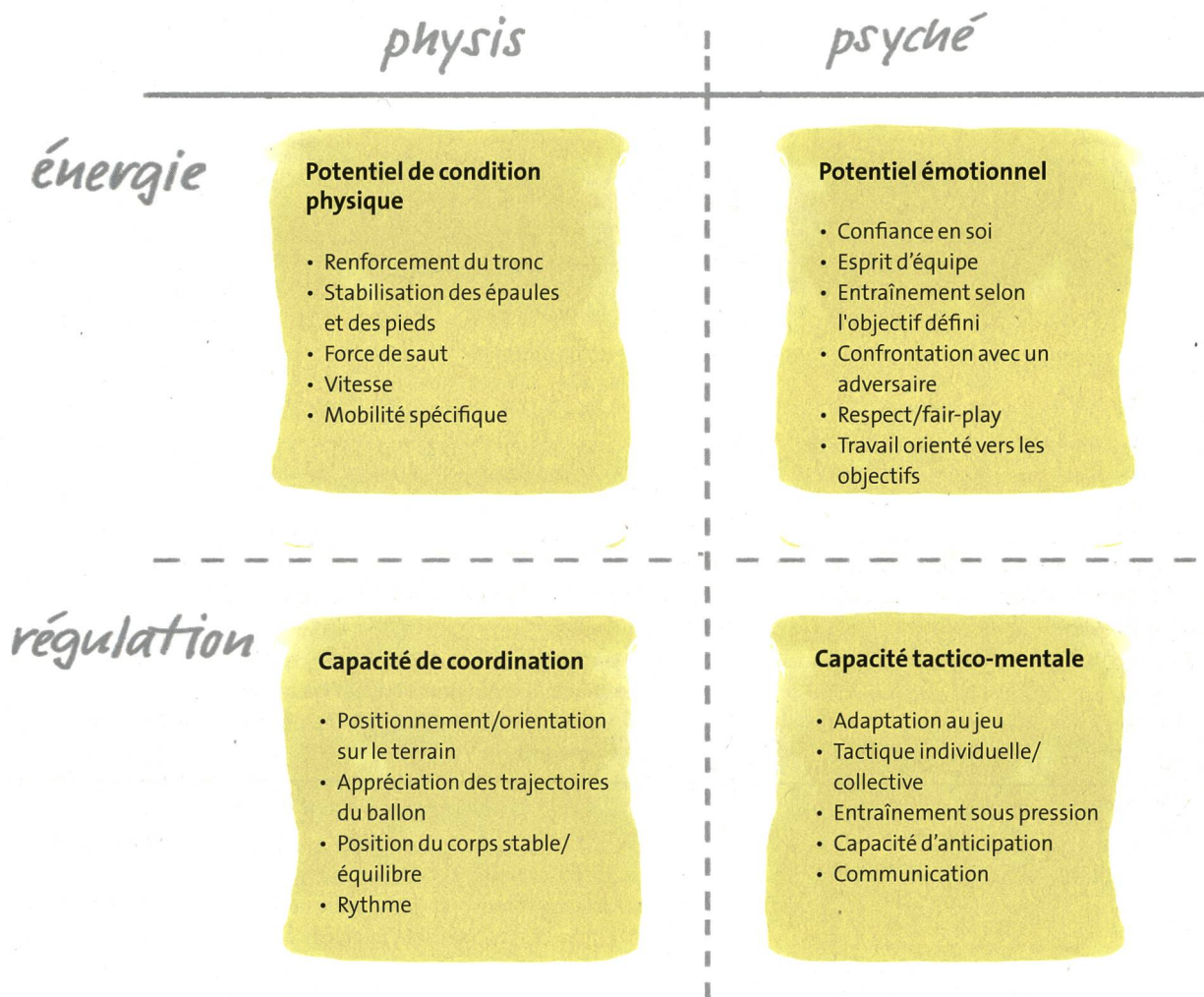
Le volleyball s'est continuellement développé ces dernières années, en grande partie en raison d'importantes modifications des règles. Celles-ci n'ont toutefois pas ou peu d'influence sur le jeu avec des débutants. Les enseignants d'éducation physique devraient plutôt définir des règles et choisir des variantes qui satisfont les besoins des élèves: adapter la taille du terrain, autoriser la prise du ballon, modifier la hauteur du filet, le nombre de joueurs par équipe, etc.

Les nouvelles règles peuvent être téléchargées à l'adresse Internet suivante:

[www.volleyball.ch](http://www.volleyball.ch) > Statuts/Règlements > Indoor

# Puissance quatre

Le volleyball est un sport d'équipe dynamique qui requiert de la force-vitesse et une bonne dose de communication. Les joueurs doivent apprendre à décider rapidement, à mettre en œuvre des stratégies individuelles et collectives et à fonctionner en groupe.



## Un grand merci aux trois auteurs de ce cahier pratique

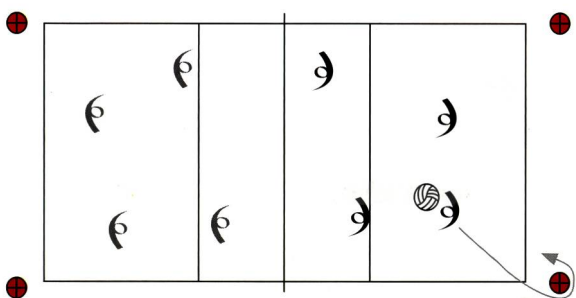
**Philipp Reinmann** (à gauche) joue au Lausanne UC (LNA) et est enseignant à la HEFSM.

**Nicole Schnyder-Benoit** est cheffe de discipline J+S Volleyball et enseignante à la HEFSM.

**Philipp Schütz** est collaborateur à la Formation des entraîneurs de l'OFSPPO, chef de presse de la Confédération européenne de volleyball et entraîneur de SAGRES Neuchâtel UC (LNA).

# Nœud papillon obligatoire

De nombreux ouvrages (voir bibliographie, p. 15) proposent des exercices de condition physique pour le volleyball: renforcement du tronc, école de saut, stabilisation des épaules et des pieds, entraînement proprioceptif et intermittent. La présente double page est consacrée à l'entraînement de la condition sous forme de jeux et d'exercices. Cette organisation offre l'avantage d'exploiter au mieux le temps imparti en salle.



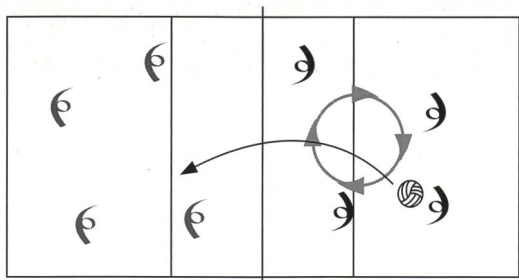
## Nœud papillon

**Comment?** Deux équipes de trois à quatre joueurs, un ballon. Les équipes se lancent le ballon par-dessus le filet et font en sorte que les adversaires ne parviennent pas à l'attraper (bloquer). Possibilité de se déplacer avec le ballon, mais interdiction de faire des passes à ses coéquipiers. Un piquet/cône est placé aux quatre coins, à un mètre à l'extérieur du terrain. Le joueur qui a lancé le ballon par-dessus le filet doit contourner l'obstacle avant de revenir au jeu.

**Pourquoi?** Amélioration de la résistance (entraînement intermittent).

### Variantes:

- Le joueur qui commet une faute (jouer dehors ou dans le filet, prise du ballon manquée) doit contourner un des obstacles de l'équipe adverse.
- Les passes entre coéquipiers sont autorisées. Tous les joueurs impliqués dans une action doivent contourner un obstacle.
- Avec des obstacles rouges et bleus: les joueurs d'une équipe doivent contourner en alternance les obstacles rouges et bleus; cela favorise la communication au sein de l'équipe.
- D'autres tâches peuvent remplacer le contournement des obstacles: toucher le mur, exécuter un mouvement spécifique, etc.



## Turbine

**Comment?** Comme l'exercice précédent, mais au lieu de contourner un obstacle, les joueurs changent de position (rotation dans le sens des aiguilles d'une montre) dès que le ballon se trouve dans le camp adverse. Les équipes jouent d'abord ensemble, puis l'une contre l'autre.

**Pourquoi?** Vitesse avec déplacements spécifiques.

### Variantes:

- Appliquer les règles de volleyball (trois contacts avec le ballon) au lieu de lancer et attraper.
- Doubler les points réalisés par les joueurs portant un maillot coloré.
- Selon les besoins, définir une position fixe (rotation des autres positions) pour initier les joueurs aux exigences spécifiques.

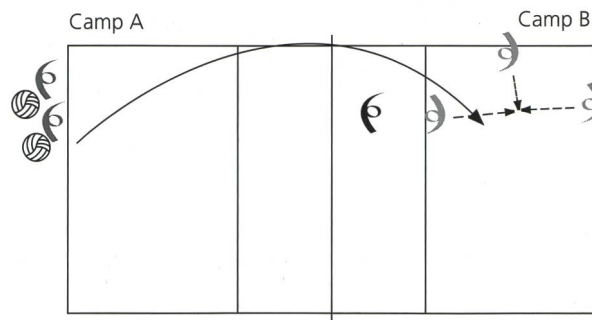
### Coups de manchette

**Comment?** Derrière la ligne de fond du camp A, deux joueurs servent en alternance à un rythme élevé. Du côté B, un joueur effectue huit passes en manchette en direction du coéquipier au filet. Différentes positions de départ: ligne des trois mètres, ligne de fond, ligne de côté, etc. Après huit réceptions, les deux joueurs inversent les rôles, puis ce sont les deux paires qui changent de côté.

**Qui est suffisamment rapide pour effectuer des réceptions précises?**

**Pourquoi?** Vitesse-endurance, anticipation des trajectoires du ballon.

**Variante:** Plus facile: au début, attraper le ballon avec les bras tendus.

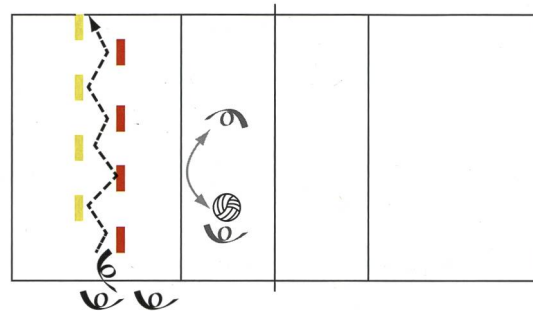


### Rapide et précis

**Comment?** Tracer un petit parcours à l'aide de marques au sol. Former des paires. Effectuer le parcours pendant 15 secondes (déplacements courts et rapides), puis des passes hautes à une distance de cinq mètres pendant 30 secondes (phase de récupération active). Qui réalise les passes les plus précises?

**Pourquoi?** Vitesse-endurance, précision en plein effort.

**Variante:** Choisir d'autres formes exigeantes (par ex.: sauts).



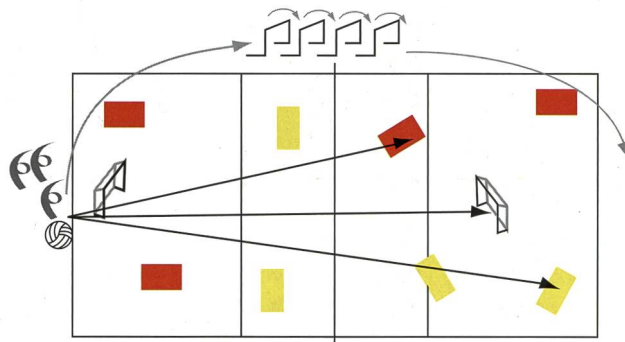
### Touché coulé

**Comment?** Disposer différentes cibles dans les deux camps: tapis, buts d'unihockey, piquets, etc. Les joueurs effectuent chacun trois services d'affilée en direction d'une même cible. Lors du changement de côté, ils réalisent une série d'exercices au bord du terrain: sauts, slalom, etc. Qui touche le plus de cibles malgré la fatigue?

**Pourquoi?** Récupération rapide après un effort.

**Variantes:**

- Remplacer les cibles par des joueurs à la réception.
- Attribuer des points différents à chaque cible. Quel joueur comptabilise le plus de points?
- Imposer une cible: celle-ci est par exemple choisie par le prochain joueur au service.



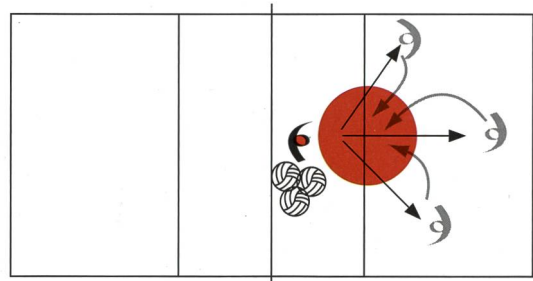
### 3 joueurs, 81 m<sup>2</sup>

**Comment?** Trois joueurs occupent chacun une position définie. Sur la même moitié de terrain, près du filet, l'entraîneur lance des ballons dans les différentes zones. Les joueurs se déplacent le plus rapidement possible, couvrent ensemble le terrain et renvoient le ballon haut et au milieu. Déroulement: 20 secondes d'effort, suivies de 20 secondes de pause (le trio suivant entre en jeu). Qui parvient à ne laisser tomber aucun ballon sur le sol?

**Pourquoi?** Vitesse de réaction, communication.

**Variantes:**

- Avec des joueurs avancés: intégrer des attaques depuis le camp adverse (positions 2 et 4). Le ballon est mis en jeu par l'entraîneur.
- Avec intégration de joueurs au bloc.



# L'exercice fait le champion

Le volleyball est un sport très technique. Les mouvements de base font l'objet d'un nouvel apprentissage, car ils n'ont pas d'équivalents au quotidien. Une capacité de coordination élevée facilite l'acquisition des éléments techniques essentiels, sans lesquels le jeu est difficilement concevable.

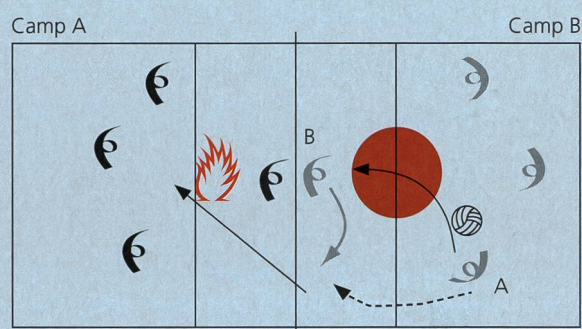
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>Passé</b></p>	<p><b>Points techniques fondamentaux</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Position par rapport au ballon:</b> Le joueur se situe sous le ballon.</li> <li>• <b>Contact avec le ballon:</b> Le ballon est touché avec tous les doigts.</li> <li>• <b>Impulsion:</b> Elle est donnée par une extension complète du corps (transition fluide et rythmée).</li> </ul> <p><b>Intentions d'action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoriser l'attaquant à s'orienter vers un objectif.</li> <li>• Rendre possibles tous les angles et toutes les directions de jeu à l'attaquant.</li> </ul>	<p><b>Par-dessus le filet</b></p> <p><b>Comment?</b> Le joueur A lance le ballon à B, lequel réceptionne en position de passe haute (voir points techniques fondamentaux) et renvoie le ballon à A. Qui parvient à répéter l'action à dix reprises sans commettre de faute?</p> <p><b>Pourquoi?</b> Appréciation des trajectoires du ballon, position sous le ballon.</p> <p><b>Variantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• B se lance le ballon à lui-même et adresse ensuite une passe haute à A.</li> <li>• B réceptionne le ballon lancé par A en position de passe haute et le bloque.</li> <li>• B réceptionne le ballon lancé par A, effectue une passe intermédiaire et renvoie le ballon à A.</li> </ul>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>Manchette</b></p>	<p><b>Points techniques fondamentaux</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Position par rapport au ballon:</b> Le corps se trouve derrière le ballon.</li> <li>• <b>Contact avec le ballon:</b> Le ballon est joué devant soi, avec les avant-bras légèrement tournés et formant une surface plane.</li> <li>• <b>Impulsion:</b> Le contrôle du jeu et de l'objectif est opéré par l'axe des épaules, et se fait d'avant vers le haut avec appui sur les jambes.</li> </ul> <p><b>Intentions d'action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintenir le ballon en jeu pour construire le point.</li> <li>• Offrir de l'espace et du temps à son coéquipier.</li> <li>• Offrir toutes les possibilités de jeu à son coéquipier.</li> </ul>	<p><b>En équilibre</b></p> <p><b>Comment?</b> Effectuer un parcours en tenant un ballon en équilibre sur les avant-bras tendus. Quelle équipe réalise le meilleur temps sans laisser tomber le ballon?</p> <p><b>Pourquoi?</b> Sens du ballon, position du corps stable, équilibre.</p> <p><b>Variantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tracer différents parcours: slalom, course en zigzag, en cercle, etc.</li> <li>• A un endroit déterminé, transmettre le ballon en manchette au prochain joueur.</li> </ul>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>Attaque</b></p>	<p><b>Points techniques fondamentaux</b></p> <p><b>Élan:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rythme de trois pas.</li> <li>• Abaissement du centre de gravité et mouvement rapide du bras.</li> </ul> <p><b>Mouvement de frappe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arquer le corps.</li> <li>• Impulsion: mouvement de l'épaule vers l'avant et extension du coude rapide (coup de fouet) en direction du ballon.</li> <li>• Contact avec le ballon: frappe du ballon à son point le plus élevé possible, au-dessus de l'épaule, avec le bras tendu et la paume de la main ouverte (énergie vers le haut); imprimer une trajectoire la plus verticale possible au ballon.</li> </ul> <p><b>Intentions d'action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marquer le point.</li> <li>• Compliquer l'attaque adverse suivante.</li> </ul>	<p><b>Plus c'est haut...</b></p> <p><b>Comment?</b> Lancer le ballon en l'air et sauter pour l'attraper, avec les bras tendus. Même exercice avec élan, et finalement avec mouvement du bras et élan. Qui attrape le ballon le plus haut possible?</p> <p><b>Pourquoi?</b> Rythme en attaque.</p> <p><b>Variantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancer le ballon avec une ou deux mains – choisir la variante la plus efficace – et l'attraper à chaque fois avec les deux mains.</li> <li>• Idem, mais avec une tâche supplémentaire après le lancer: taper dans les mains, toucher le sol/les talons, effectuer un tour sur soi-même, etc.</li> <li>• Se passer le ballon à deux, en suspension.</li> <li>• Frapper le ballon énergiquement au sol et l'attraper en respectant le rythme de trois pas.</li> </ul>

### Jeu fluide

**Comment?** Deux équipes de quatre jouent ensemble. Le joueur à la réception renvoie le ballon dans la zone rouge. B se place sous le ballon et adresse une passe parallèle au filet à A. A renvoie le ballon dans le camp adverse via une passe haute. Qui parvient à passer le ballon par-dessus le filet à vingt reprises?

#### Variantes:

- Uniquement des passes hautes.
- Après chaque passage du ballon par-dessus le filet, les joueurs d'une équipe changent de place.
- Après chaque passage du ballon par-dessus le filet, les joueurs doivent accomplir une tâche: se réunir au milieu du terrain, courir derrière la ligne de fond, etc.
- Plus difficile: 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> passes en suspension; première passe en manchette autorisée. Forme de jeu: l'un contre l'autre.



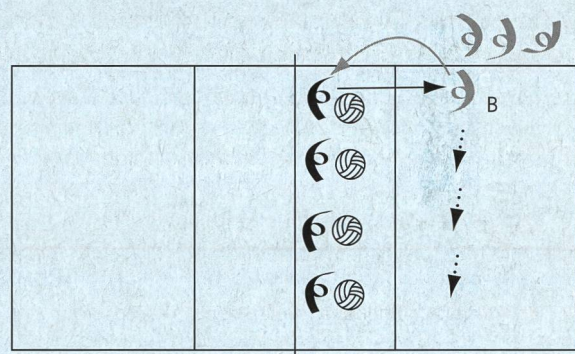
### Manchettes à gogo

**Comment?** Le joueur B pénètre sur le terrain depuis le côté et renvoie en manchette le ballon joué par le coéquipier au filet. Il se déplace ensuite vers la gauche et joue à nouveau le deuxième ballon en manchette. Etc. En trois passages, qui renvoie le plus de ballons précis au joueur près du filet?

**Pourquoi?** Position du corps stable, positionnement sur le terrain, appréciation des trajectoires du ballon.

#### Variantes:

- Contrôler le déplacement à l'aide de cônes (course en zigzag).
- Le joueur au filet distribue en alternance des ballons courts et longs.
- Le joueur au filet peut compliquer la tâche en envoyant des ballons difficiles.



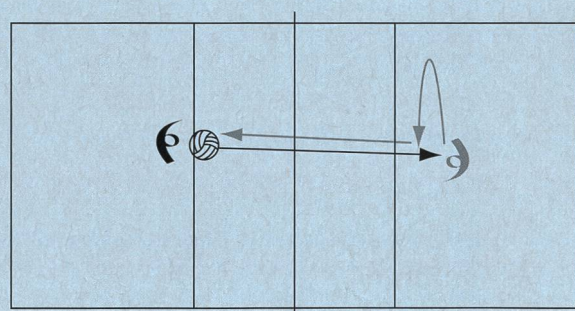
### ... plus c'est beau

**Comment?** Deux joueurs se font face. Ils frappent tour à tour le ballon par-dessus le filet, de manière correcte, en direction de leur coéquipier. Celui-ci l'attrape, le lance en l'air et le renvoie avec précision à son destinataire. Qui frappe le ballon le plus haut possible et de manière contrôlée dans le camp adverse?

**Pourquoi?** Appréciation des trajectoires du ballon.

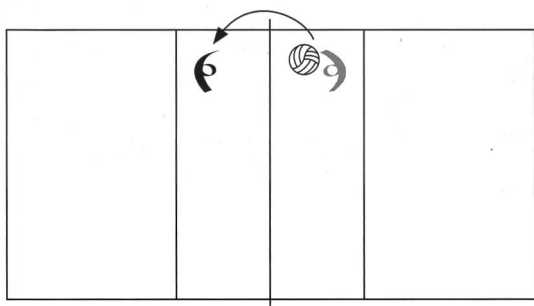
#### Variantes:

- Plus difficile: attaquer le ballon en sautant.
- Défense en manchette.



# Energie décuplée

Au volleyball, les joueurs puisent leur énergie dans le collectif et dans leurs expériences personnelles positives. C'est à l'enseignant d'exploiter et d'alimenter ces deux sources. Le potentiel émotionnel peut être intégré à chaque entraînement si l'entraîneur se pose la question «Comment est-ce que j'entraîne mon équipe?» (voir encadré) pendant la phase de préparation.



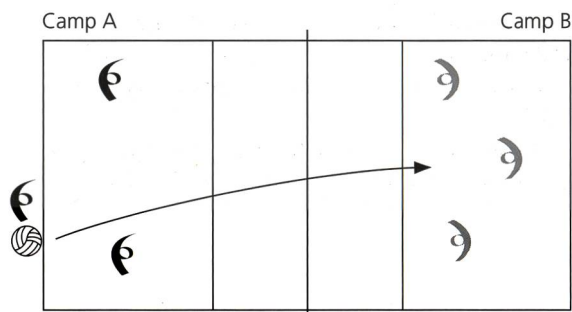
## Les paris sont ouverts

**Comment?** Deux joueurs se font face et se passent le ballon par-dessus le filet. Ils doivent indiquer à l'avance le nombre d'échanges qu'ils sont en mesure de réaliser sans commettre de faute. Quelle paire a donné le bon pronostic?

**Pourquoi?** Evaluer ses propres capacités de manière réaliste et travailler les objectifs fixés.

### Variantes:

- Définir à l'avance la technique de jeu employée.
- Effectuer un tour complet sur soi-même après le contact avec le ballon.



## Le compte est bon

**Comment?** Trois contre trois. L'équipe A met six ballons en jeu par-dessus le filet. L'équipe B réceptionne; le point est ouvert. L'équipe B doit indiquer le nombre de points qu'elle pense réaliser. Inverser ensuite les rôles. L'équipe qui ne parvient pas à atteindre le nombre de points annoncé dispose d'une deuxième chance. Qui réalise le nombre de points pronostiqué?

**Pourquoi?** Evaluer les compétences de l'équipe de manière réaliste et travailler les objectifs fixés.

**Variante:** Quatre contre quatre.

## Positive attitude

Une ambiance propice à l'apprentissage, focalisée sur les progrès et laissant la place aux fautes, favorise les expériences positives. La confiance en soi et la motivation peuvent être renforcées par le biais d'objectifs réalistes et vérifiables. La mise en œuvre des exercices et le climat durant l'entraînement agissent sur l'envie des élèves à relever des défis et sur le plaisir qu'ils éprouvent. Les enseignants devraient se poser les questions suivantes pour créer les conditions favorables à l'émergence de sensations positives:

- Quel est l'objectif d'un exercice ou d'un jeu?
- Est-ce que les élèves sont informés des objectifs?
- Est-ce que l'objectif est atteignable par tous? Ou doit-il être différencié?

- Est-il possible de vivre des expériences positives?
- Est-ce que je corrige mes élèves en fonction des objectifs fixés? Ou selon d'autres critères?
- Est-ce que je les félicite lorsqu'ils atteignent un objectif? En fais-je de même si les progrès sont mineurs?
- Est-ce que je favorise les expériences en groupe?
- La liberté d'expression est-elle garantie?
- L'équipe se comporte-t-elle selon des règles élaborées en commun?

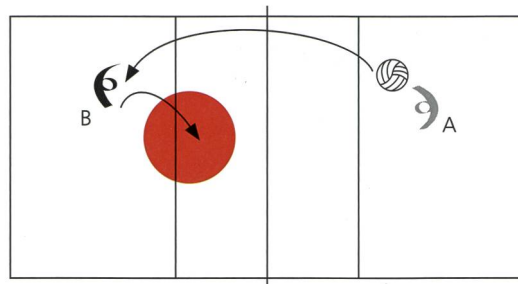
**Zone recherchée**

**Comment?** Deux joueurs se font face. A lance le ballon par-dessus le filet, B le réceptionne en manchette. Qui réussit à attraper son propre ballon dans la zone des trois mètres?

**Pourquoi?** Réceptionner dans une zone définie et jouer le ballon suffisamment haut pour disposer du temps nécessaire pour le bloquer.

**Variantes:**

- Qui comptabilise cinq points?
- Au service, le ballon n'est pas lancé mais frappé.
- Une équipe de trois joueurs à la réception. Un coéquipier attrape le ballon dans la zone des trois mètres.



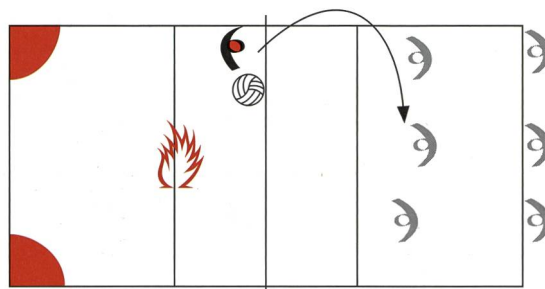
**Viser la zone**

**Comment?** Trois joueurs à la réception. L'enseignant lance un ballon facile par-dessus le filet, l'équipe le réceptionne et construit le point. Quelle équipe parvient à placer la balle d'attaque dans la zone définie (voir encadré, p. 9)?

**Pourquoi?** Poursuivre un objectif en attaque et viser une cible déterminée.

**Variantes:**

- L'enseignant sert trois ballons successivement: l'équipe doit marquer deux points.
- Un joueur sert et se déplace dans le terrain. L'attaquant doit faire en sorte que le défenseur ne puisse pas toucher le ballon.

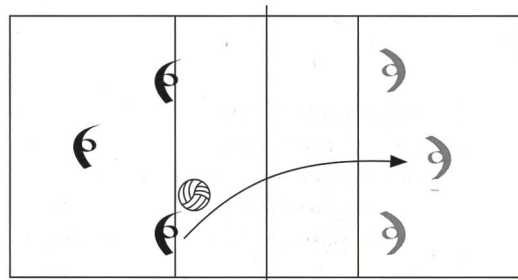


**Ensemble, c'est mieux!**

**Comment?** Deux équipes jouent ensemble. Chaque équipe doit toucher le ballon à trois reprises avant de pouvoir le renvoyer par-dessus le filet. Qui y parvient à six reprises?

**Pourquoi?** Se soutenir lors de la construction du point et renvoyer le ballon par-dessus le filet sans commettre de faute.

**Variante:** Plus facile: le ballon peut être bloqué à une reprise.



**Un pour tous**

**Comment?** Deux équipes s'affrontent. Trois contacts obligatoires avec le ballon avant de pouvoir le renvoyer par-dessus le filet. Le joueur qui le touche en deuxième position (passeur) indique à ses attaquants l'endroit où ils doivent placer le ballon. Quelle équipe trouve les failles dans le dispositif adverse?

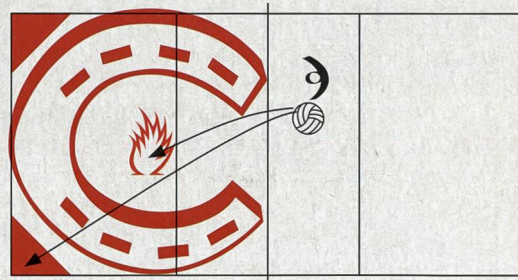
**Pourquoi?** Communiquer avec ses coéquipiers, chercher à marquer le point.

**Variante:** Plus facile: le ballon peut être bloqué avec les mains à une reprise.

**Zones de jeu**

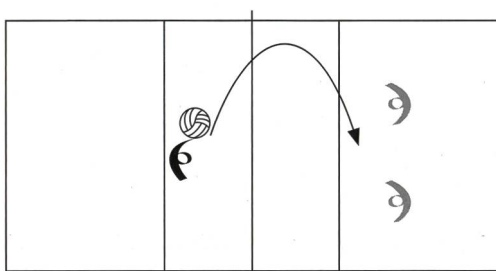
Jouer l'un contre l'autre signifie empêcher l'adversaire de poursuivre le jeu. Cet objectif peut être atteint lorsque le ballon est placé dans une zone difficile à défendre. On en dénombre trois:

1. Feu de camp: viser le milieu du terrain afin de provoquer des problèmes de communication entre les joueurs adverses.
2. Fer à cheval: viser les zones proches des lignes.
3. Toile d'araignée: viser les coins du terrain.



# Décider rapidement

Le ballon est constamment en mouvement et n'est effleuré des doigts qu'un bref instant. Ces conditions particulières requièrent une perception optimale de toutes les informations importantes et une capacité de réaction rapide et adaptée à la situation. Derrière chaque contact avec le ballon se cache une intention bien précise.

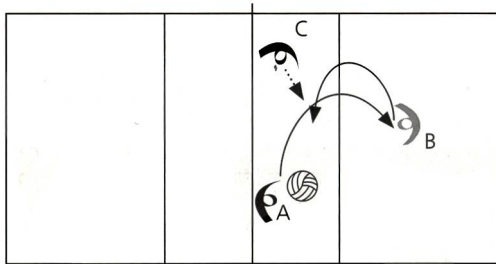


## Les yeux ouverts

**Comment?** Un joueur lance le ballon haut par-dessus le filet en direction d'un des deux coéquipiers à la réception, lequel renvoie le ballon haut au-dessus de lui, puis l'attrape. Qui parvient à crier « moi » avant que le ballon lui parvienne?

**Pourquoi?** Perception, anticipation.

**Variante:** Plus difficile: le ballon n'est pas bloqué, mais renvoyé à un coéquipier, puis par-dessus le filet.

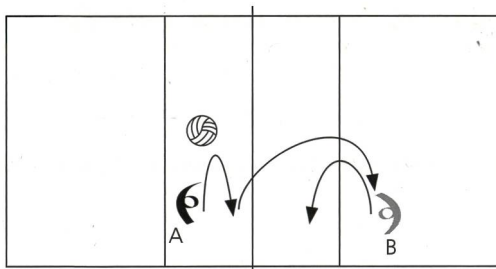


## Et maintenant?

**Comment?** A lance le ballon haut par-dessus le filet à B, lequel réceptionne en manchette et renvoie le ballon haut et au milieu du terrain. C doit, en fonction de la trajectoire du ballon, décider s'il adresse une passe par le haut – s'il dispose de suffisamment de temps – ou par le bas – s'il ne réussit pas à se positionner sous le ballon. Qui réussit à prendre la bonne décision à temps?

**Pourquoi?** Perception, anticipation.

**Variante:** Plus difficile: A joue le ballon adressé par C directement à B.



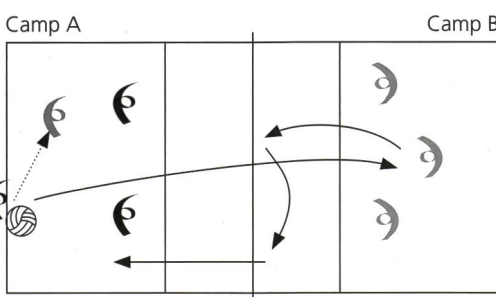
## Un avec un

**Comment?** Deux joueurs se font face et se passent le ballon par-dessus le filet après deux contacts (manchette et passe haute). Après la réception en manchette, le joueur regarde son coéquipier – qui lui indique un chiffre – et lui adresse une passe. Si le coéquipier indique un chiffre pair, la passe est réalisée pieds au sol. S'il indique un chiffre impair, la passe est effectuée en suspension. Qui réussit à prononcer le chiffre à voix haute et à jouer correctement le ballon par-dessus le filet?

**Pourquoi?** Contrôler le ballon, porter son attention sur l'adversaire.

### Variantes:

- Plus facile: A se lance le ballon, regarde B et joue; B attrape le ballon, puis fait de même que A.
- Plus difficile: faire passer le ballon par-dessus le filet après trois contacts. Chiffre impair = attaque, chiffre pair = feinte.



## Coucou... où suis-je?

**Comment?** L'équipe A est au service, l'équipe B construit le point et attaque. Après le service, le joueur se positionne dans la moitié de camp de son choix. L'attaquant de l'équipe B parvient-il à placer le ballon dans la moitié de camp opposée? Le jeu se poursuit normalement. Six services, puis changement des rôles. Combien de points l'équipe B obtient-elle?

**Pourquoi?** Décider en fonction de la situation de jeu et sur la base de signaux visuels et/ou acoustiques transmis par les coéquipiers.

**Variante:** Lorsque la passe est haute, l'attaquant doit jouer le ballon en suspension; s'il est en retard, le ballon est joué les pieds au sol.

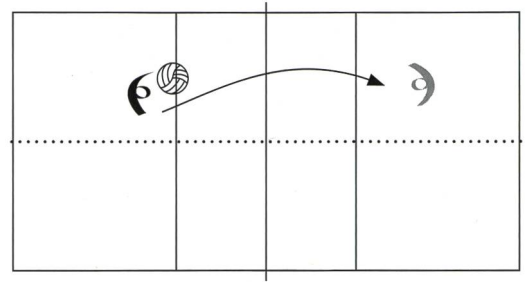
**Où vas-tu?**

**Comment?** Le ballon est mis en jeu par le bas, avec les deux mains. En situation de un contre un, le ballon est directement renvoyé en manchette par-dessus le filet. Qui parvient à faire tomber le ballon dans le terrain adverse ou à contraindre l'adversaire à la faute?

**Pourquoi?** Développer la tactique individuelle; percevoir les points faibles de l'adversaire et en profiter.

**Variantes:**

- Plus facile: le ballon joué par-dessus le filet peut être attrapé, puis lancé à soi-même et finalement renvoyé en manchette.
- Deux contacts avec le ballon obligatoires.
- Un ou deux contacts avec le ballon permis.

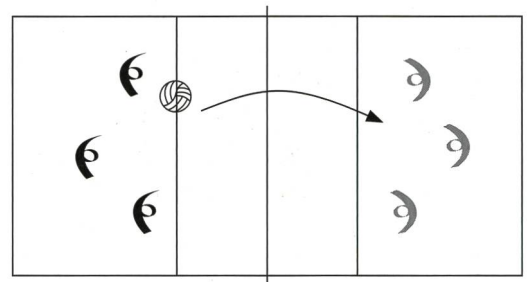
**Trouver la solution**

**Comment?** Deux équipes de trois joueurs jouent l'une contre l'autre un match jusqu'à 15 points. Les trois joueurs doivent avoir touché le ballon avant que celui-ci puisse être envoyé par-dessus le filet. A chaque match, des tâches spéciales sont proposées et les règles modifiées. Qui parvient à développer au plus vite une tactique efficace qui mène à la victoire?

**Pourquoi?** Résoudre les tâches proposées en fonction de la situation.

**Variantes:**

- La zone des trois mètres de chaque camp est interdite.
- Un joueur par équipe porte un maillot de couleur: il est le seul à pouvoir jouer le ballon par-dessus le filet.
- Un contact avec le ballon doit être effectué avec une autre partie du corps que les bras ou les mains.

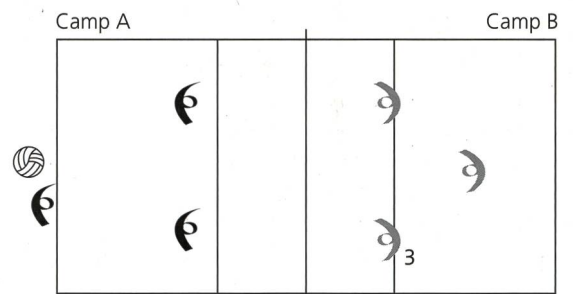
**Résister à la pression**

**Comment?** L'équipe A est au service. Le joueur B3 doit gagner cinq points. S'il commet deux fautes de suite, il recommence à zéro. Qui a besoin du minimum d'essais pour obtenir cinq points?

**Pourquoi?** Résister à la pression et trouver des solutions.

**Variantes:**

- Plus facile: seul un point est déduit suite à deux fautes consécutives.
- Plus difficile: les quatrième et cinquième points doivent être obtenus à la suite, sinon le compteur est remis à zéro.

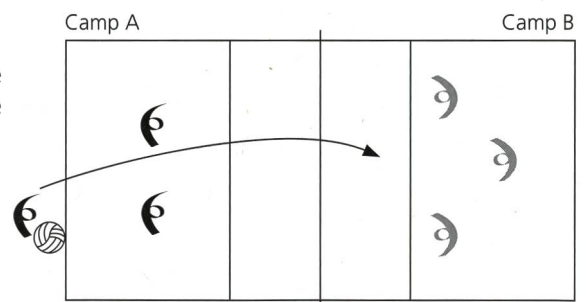
**Au coude à coude**

**Comment?** L'équipe A effectue six services. L'équipe B construit et attaque. Le jeu se poursuit normalement. L'équipe B doit obtenir quatre points. Quelle équipe y parvient à son premier essai?

**Pourquoi?** Résister à la pression.

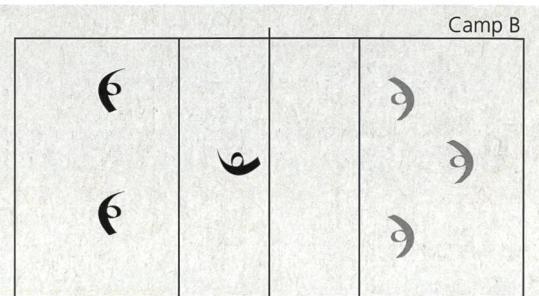
**Variantes:**

- Plus facile: obtenir deux ou trois points sur les six en jeu.
- Plus difficile: en cas de faute (ballon en dehors des limites du terrain ou dans le filet), l'équipe repart à zéro.

**Trois contre trois: pointe en avant ou en arrière?**

**Pointe en arrière (camp B):** selon la situation de jeu, le joueur à la réception décide à quel coéquipier il adresse la première passe.

**Pointe en avant:** le passeur et sa position sur le terrain sont définis à l'avance.



# Trois contre trois

Les exercices comportant de nombreux contacts avec le ballon, de multiples déplacements et un bas pourcentage de fautes rendent le jeu enthousiasmant. Ces aspects déterminent le choix des formes de jeu et des exercices (chaîne d'action). Conseil: former des équipes de grandeur identique facilite l'organisation de l'entraînement.

## Mise en train

### Ballon par-dessus le filet

**Comment?** Deux équipes de trois joueurs. Les équipes se lancent le ballon par-dessus le filet et font en sorte que les adversaires ne parviennent pas à l'attraper (bloquer). Le joueur qui a lancé le ballon par-dessus le filet doit contourner un obstacle avant de revenir au jeu. Interdiction de faire des passes à ses coéquipiers et de se déplacer avec le ballon. Sont considérés comme une faute: jouer dehors/dans le filet, laisser tomber le ballon au sol, toucher le filet/la corde avec une partie du corps, marcher sur la ligne centrale ou la franchir.

**Pourquoi?** Stimuler le système cardiovasculaire, lancer le ballon par-dessus le filet en direction d'une cible, fonctionner en équipe.

#### Variantes:

- Le joueur qui commet une faute directe (ballon en dehors du terrain ou dans le filet) doit faire le tour du camp adverse.
- Si le ballon est lancé de derrière la ligne des trois mètres, toucher un poteau du filet; s'il est lancé depuis la zone des trois mètres, contourner un cône.
- Le ballon est envoyé en manchette à un coéquipier, lequel l'attrape et le lance par-dessus le filet.

### Estafette

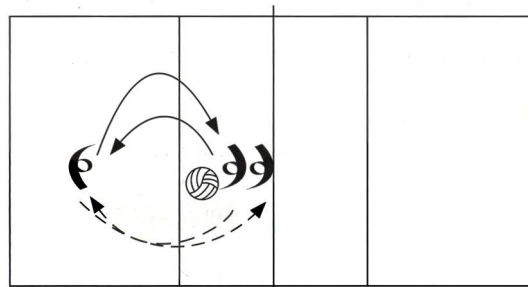
**Comment?** Former des colonnes de trois joueurs, placées derrière la ligne de fond. Le joueur en première position tient un ballon dans ses mains: à un signal donné, il dribble en direction du filet, lance le ballon par-dessus le filet et le rattrape dans le camp opposé. Il revient ensuite avec le ballon tenu dans ses mains, se place en fin de colonne et fait rouler le ballon entre les jambes de ses coéquipiers. Etc. Quelle équipe est la plus rapide?

**Pourquoi?** Vitesse, habileté.

#### Variantes:

- Avec deux ballons, un par main.
- Le ballon est d'abord lancé dans le filet, puis par-dessus celui-ci et il est finalement rattrapé.
- Varier le type de courses et de passes.

## Préparation



**Comment?** Deux joueurs l'un derrière l'autre, près du filet; un troisième au milieu du camp. Le premier joueur adresse une passe en direction du coéquipier esseulé et prend sa place. Etc. Au filet: passe haute. Dans le camp: manchette. Quel trio effectue dix passes sans commettre de faute?

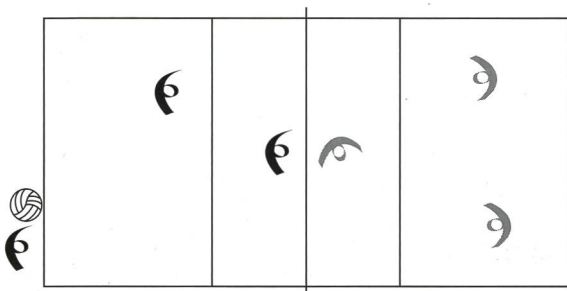
**Pourquoi?** Se déplacer et s'orienter rapidement, jouer le ballon haut pour gagner du temps.

#### Variantes:

- Le joueur dans le camp réceptionne le ballon en manchette, puis adresse une passe haute au coéquipier au filet.
- Le joueur au filet alterne les ballons courts et longs, mais toujours hauts.

## Partie principale

### Jeu complet



**Comment?** Deux équipes de trois joueurs (pointe en avant) se font face. L'attaque est réalisée pieds au sol et le ballon doit être envoyé derrière la ligne des trois mètres adverse. La passe est effectuée par le joueur au filet (passeur). Quelle équipe obtient en premier sept points?

**Pourquoi?** Construction du point via le passeur.

**Variantes:**

- Plus facile: une prise de ballon autorisée.
- Le point compte double si les trois joueurs touchent le ballon et concluent l'action par une attaque.

### Réception

**Comment?** A lance le ballon par-dessus le filet à B, lequel le réceptionne, puis l'attrape dans la zone des trois mètres. A lance quatre balles en alternance à B et C. Un point par ballon bloqué dans la zone des trois mètres. Qui obtient le plus de points?

**Pourquoi?** Anticiper la trajectoire du ballon (concentration), réception haute permettant la construction d'un point.

**Variantes:**

- Deuxième contact par C, qui se trouve à un mètre du filet.
- C adresse finalement une passe à B.
- A varie le service.

---

## Retour au calme

### Massage avec le ballon

**Comment?** A est couché sur le ventre, les yeux fermés. B déplace un ballon par petits ronds (légère pression) sur le dos, les fesses, les jambes, les épaules, etc. Attention: éviter la colonne vertébrale et le creux des genoux.

### Ensemble

**Comment?** Deux équipes jouent ensemble, chacune doit toucher le ballon à trois reprises avant de le renvoyer par-dessus le filet. Le deuxième contact est effectué par le joueur au filet, lequel adresse ensuite une passe parallèle au filet. Combien de fois les deux équipes parviennent-elles à faire passer le ballon par-dessus le filet?

**Pourquoi?** Concentration et précision.

**Variantes:**

- Jouer le ballon par-dessus le filet dans la diagonale du terrain adverse.
- Jouer le ballon par-dessus le filet le long de la ligne latérale.

### Compétition

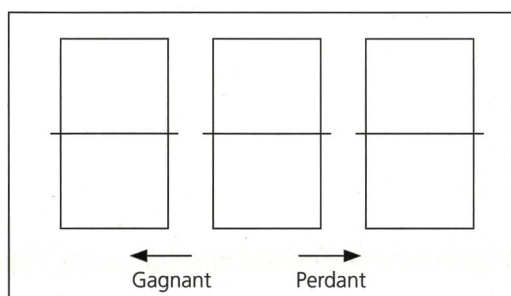
**Comment?** L'équipe A sert six balles et l'équipe B doit marquer le point. Si la passe est effectuée par le joueur en position 3, le point réussi compte double. Quelle équipe obtient le plus de points?

**Pourquoi?** Mettre en pratique les schémas appris.

# Lance et compte

Les formes de compétition sont centrales pour le développement sportif des enfants. Se mesurer aux autres est un défi pour de nombreux jeunes athlètes. Les compétences acquises (condition physique, coordination, potentiel émotionnel, tactique, mental) à l'entraînement peuvent être mises en pratique en compétition.

## Ligue des champions: quelle équipe accède à la ligue supérieure?



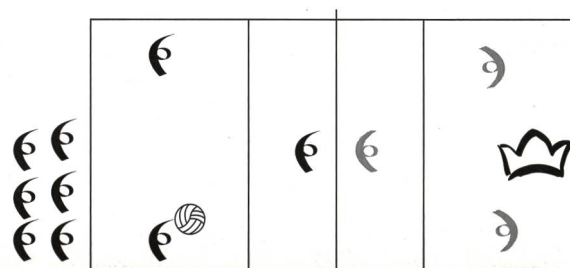
**Comment?** Disputer des matches d'une certaine durée. Les équipes qui gagnent «montent» d'un terrain, celles qui perdent «descendent» d'un terrain. Les équipes aux extrémités ne changent pas de terrain. En cas d'égalité, un point supplémentaire est joué.

**Pourquoi?** Tactique individuelle/collective, esprit d'équipe.

**Variantes:**

- Le point est uniquement validé si l'adversaire ne parvient pas à toucher le ballon.
- Seule l'équipe au service peut marquer un point.
- Les équipes conservent le nombre de points acquis lors des matches précédents.

## Cour des rois: quelle est la meilleure équipe sur le terrain?



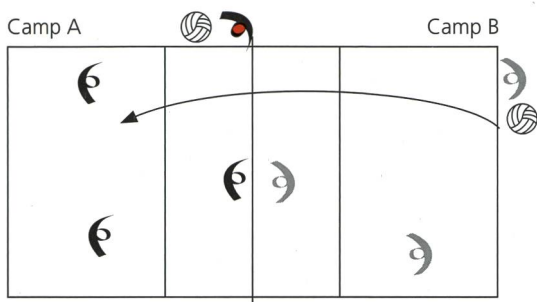
**Comment?** Trois à quatre équipes. Un camp est nommé «cour des rois». Sur celui-ci y joue uniquement l'équipe qui a remporté le point précédent. Le ballon est mis en jeu en alternance par les challengers. Seule l'équipe qui se trouve dans la «cour des rois» peut comptabiliser des points.

**Pourquoi?** Confiance en soi.

**Variantes:**

- Les challengers doivent remporter deux points d'affilée pour accéder à la «cour des rois».
- Le service est effectué par les «rois» (accent sur la défense et le bloc).
- Un point réalisé du côté des «rois» doit être validé par un ballon lancé par l'entraîneur.

### Wash: qui enchaîne les points?

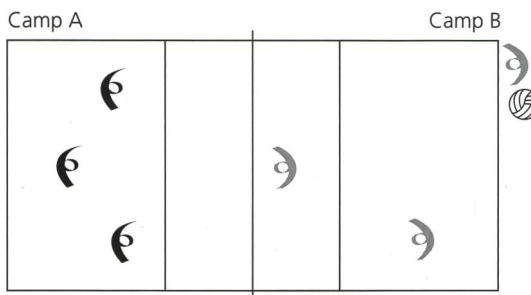


**Comment?** Deux équipes se font face. L'équipe B sert à deux reprises, l'équipe A essaie de marquer deux points. Si A y parvient, l'entraîneur lance, depuis le bord du terrain, un ballon supplémentaire, synonyme de «big point» en cas de nouveau succès. Si B remporte un des trois points, les rôles sont inversés.

**Pourquoi?** Jouer sous pression.

**Variante:** Opter pour d'autres manières de compter les points.

### 21-18: qui parvient à revenir au score?



**Comment?** L'équipe A est à la réception selon un positionnement décidé par l'enseignant. L'équipe B est au service. Score: 21-18 pour l'équipe B. Qui remporte la manche? A la fin du set, les joueurs se déplacent d'une position.

**Pourquoi?** Conclure victorieusement un point. Bien doser entre sécurité et prise de risque au service.

**Variante:** Fixer le score selon le niveau de jeu. Avec des débutants, le service est un avantage (score initial: 18-21). Avec l'expérience, la situation s'inverse (21-18 pour l'équipe au service).

## Bibliographie

- Bucher, W. (1998-2000): **Education physique: Jouer** (brochure 5). Commission fédérale du sport CFS.
- Ferrari, I.; Nussbaum, P. (1996): **Le volley-ball, un jeu d'enfant**. Kriens, Brunner SA.
- Meier, M.; Nussbaum, P. (1994): **Volleyball pour enfants**. Kriens, Brunner SA.
- Papageorgiou, A.; Czimek, V. (2009): **Volleyball spielerisch lernen**, Aachen, Meyer & Meyer Verlag.
- Hegner, J. (2009): **Physis – Bases théoriques**. Macolin, OFSPO (documentation J+S).
- Weber, A.; Hunziker R. (2009): **Physis – Exemples pratiques**. Macolin, OFSPO (documentation J+S).
- Schnyder, N. (2007): **Volleyball: évolution du jeu dans la formation de base**. Macolin, OFSPO (documentation J+S).
- [www.volleyball.ch](http://www.volleyball.ch) > Entraîneurs/Formation > Downloads/Documents utiles
- [www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch) > Disciplines sportives > J+S-Kids > Documents à télécharger > Leçons d'introduction > Volleyball
- [www.fivb.org](http://www.fivb.org) > Development Programmes > Technical Video Evaluation

## Volleyball dans les écoles

Grâce à la collaboration de login – la communauté de formation du monde des transports – et aux assurances Concordia, Swiss Volley met gratuitement à disposition des entraîneurs expérimentés et des as du volleyball pour conduire une leçon de volleyball avec votre classe dans votre école. Une expérience unique pour vous et vos élèves:

> [www.loginschoolvolley.ch](http://www.loginschoolvolley.ch)

**login** to your future  
pour ton futur  
per il tuo futuro

# Au secours!



# mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Commandes de revues (cahiers pratiques inclus)  
à Fr. 10.-/€ 7.50 (+ port):

Numéro: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Commandes de cahiers pratiques  
à Fr. 5.-/€ 3.50 (+ port):

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Je m'abonne à «mobile» pour une année  
(Suisse: Fr. 42.-/Etranger: € 36.-)

Je désire un abonnement à l'essai  
(3 numéros pour Fr. 15.-/€ 14.-)

français

deutsch

italiano

Prénom/Nom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

NPA/Lieu: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

Courriel: \_\_\_\_\_

Date, signature: \_\_\_\_\_

Envoyer ou faxer à: Office fédéral du sport OFSPO, Rédaction «mobile»,  
CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)