

VOLLEYBALL ASSIS



01

LES DÉPLACEMENTS

RÈGLEMENTS

Le volleyball assis utilise les règlements de la Fédération internationale de volleyball avec certaines modifications* :

- La hauteur du filet est de 1,15 m pour les hommes et 1,05 m pour les femmes;
- Les dimensions du terrain sont de 10 m x 6 m (la largeur du terrain est presque la même qu'un terrain de badminton, qui est de 6,10 m);
- La position des joueurs est régie par la position de leurs fesses (les jambes et mains peuvent se trouver à l'extérieur du terrain);
- En tout temps, les joueurs doivent avoir une partie du corps (entre les fesses et les épaules) en contact avec le terrain;
- Il est permis de bloquer le service.

* Pour connaître toutes les modifications et les règlements officiels du volleyball assis, visitez le www.worldparavolley.org

Lien vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=YQcaqB7uY08>

- ATELIER 1 - LE GRAND MÉNAGE

**Objectif : Pratiquer
les déplacements en
position assise.**

Matériel

- Divers objets (poches, anneaux, foulards, ballons, etc.), 2 cerceaux.

Description

- Les joueurs sont divisés en 2 équipes, chacune dans leur moitié de terrain.
- Les différents objets sont dispersés en nombre égal de chaque côté et un cerceau est placé au centre de chaque terrain.
- Au signal, les joueurs doivent se déplacer en position assise pour cueillir les objets et aller les porter dans leur cerceau respectif.
- La première équipe à avoir apporté tous les objets dans le cerceau gagne.

Variante

- Remplacer le cerceau par un physitube ou un bac surélevé dans lequel les joueurs doivent lancer les objets.

- ATELIER 2 - PASSES ET SUIV (3 JOUEURS)

Objectif : Pratiquer les déplacements et la précision des passes.

Matériel

- Ballons

Description

- Les joueurs sont placés à environ 1,5 m de distance (voir illustration ci-dessous).
- Le joueur A lance le ballon à l'élève B et effectue un déplacement assis pour aller prendre sa place.
- Le joueur B fait de même avec le joueur C et ainsi de suite.



Variante

- Augmenter ou diminuer la distance entre les joueurs.

- ATELIER 3 - SIMULATION DE MATCH AVEC RÈGLES MODIFIÉES

Objectif : Se familiariser avec les déplacements et bien communiquer avec son équipe.

Matériel

- 1 ballon de volleybal, filet et poteaux.

Description

Faire une simulation de match en apportant les modifications suivantes :

- Les joueurs doivent lancer et attraper le ballon (aucun geste technique de volleyball).
- 2 passes doivent obligatoirement être effectuées avant d'envoyer le ballon de l'autre côté du filet.

Variante

- Possibilité d'utiliser un filet de mini-tennis (plus bas).

02

LES CONTACTS AVEC LE BALLON

- ATELIER 1 - BALLON MILIEU

Objectif : Faire des passes hautes pour que le joueur au milieu ne soit pas capable d'intercepter le ballon.

- ATELIER 2 - LA PATATE CHAUDE

Objectif : Découvrir quelles touches sont possibles pour faire bouger le ballon en position assise.

RAPPEL : En tout temps, les joueurs doivent avoir une partie du corps (entre les fesses et les épaules) en contact avec le terrain.

Comme les déplacements se font plus lentement, faire réaliser qu'il faudra plus de temps aux joueurs pour bien se placer et frapper le ballon.

Pour laisser plus de temps à ses coéquipiers pour se placer, il est préférable de lancer le ballon assez haut (pour qu'il reste dans les airs plus longtemps).

Le ballon peut être touché avec n'importe quelle partie du corps.

Matériel

- Ballon de volleyball

Description

- Équipes de 6 joueurs, 5 placés en cercle, 1 au milieu.
- Le joueur au milieu tente d'intercepter les passes hautes réalisées entre les autres joueurs. Il est interdit de passer au joueur qui est directement à côté de soi.
- Le jeu se poursuit jusqu'à ce que le ballon soit intercepté. Le joueur qui a lancé le ballon va au centre.
- Quand l'arbitre siffle (à toutes les 2 minutes), le joueur qui a le ballon au moment du coup de sifflet va au centre.

Variante

- Augmenter la distance entre les joueurs.

Matériel

- Ballons de plage

Description

- Équipes de 5 joueurs, placés en cercle.
- Sans se concentrer sur les techniques de touches, il faut passer le ballon à un coéquipier.
- Éviter à tout prix que le ballon touche le sol.
- Tester différentes manières de frapper le ballon pour faire la passe.

Variante

- Lorsque les joueurs sont à l'aise avec le ballon de plage, passer au ballon de volley-ball.
- Ajouter l'aspect « communication » en demandant aux joueurs de nommer la personne à qui le ballon sera envoyé.

- ATELIER 3 - LE TOP 10

Objectif : Réussir à faire 10 contacts avec le ballon.

Astuce : Plus l'élève va frapper le ballon en hauteur, le plus de temps il aura pour se préparer à la réception du ballon. Inciter à faire monter le ballon plus haut.

Matériel

- 1 ballon de volleyball/étudiant

Description

- Individuellement, les joueurs doivent se pratiquer à faire une routine de 10 contacts consécutifs avec le ballon.
- Il ne faut jamais frapper le ballon de la même manière 2 fois de suite.
- Tous les types de contacts sont possibles (touche, manchette, 1 main/poing, smash, autre contact).

Variante

- En frappant le ballon au mur. Les contacts avec le mur doivent être au-dessus d'une ligne à une hauteur déterminée.

- ATELIER 4 - MINI-MATCH EN HAUTEUR

Objectif : Faire des échanges avec les règlements du mini-volley.

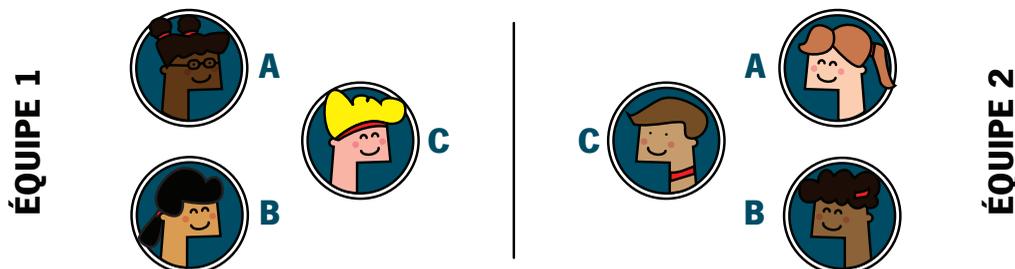
Astuce : Toujours garder en tête que plus le ballon va haut dans les airs, plus les coéquipiers auront le temps de se placer pour frapper le ballon.

Matériel

- Ballon mousse ou volley-ball régulier, Cônes ou corde pour séparer le terrain en 2 (il n'est pas nécessaire d'utiliser le filet).

Description

- 6 joueurs sur un demi-terrain séparé en 2 (3 de chaque côté). Terrain séparé par une ligne ou des cônes.
- Joueur A ou B lance le ballon en hauteur à un coéquipier (C).
- Coéquipier (C) frappe le ballon pour le faire traverser de l'autre côté, à l'autre équipe.
- Réception du ballon : le joueur A ou B attrape le ballon et le lance ensuite en hauteur à un coéquipier (C).
- Le coéquipier (C) frappe le ballon pour le faire traverser de l'autre côté, à l'autre équipe.
- Répéter les étapes jusqu'à ce que le ballon touche au sol.
- Quand le ballon touche par terre, faire une rotation des joueurs.
- Compter les points à chaque fois que le ballon touche au sol. Première équipe qui se rend à 11 points.
- Les joueurs A et B sont ceux qui vont faire la « Réception », donc vont attraper le ballon et le lancer au joueur C.
- Le joueur C doit renvoyer le ballon de l'autre côté.



Variante

- Modifier le nombre de joueurs par équipe (ajouter un joueur en Attaque).

03

LA MANCHETTE ET LA RÉCEPTION

– ATELIER 1 –
À LA SUITE
DE L'AUTRE

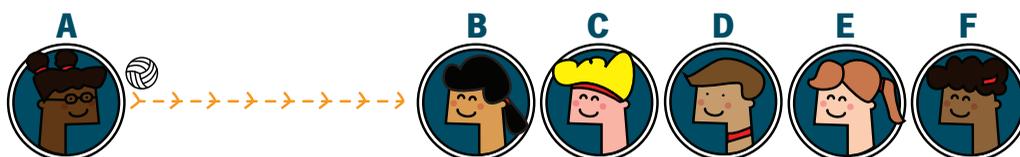
Objectif : Pratiquer la réception et le contrôle du ballon à l'aide de la manchette.

Matériel

- 1 ballon par équipe

Description

- Équipe de 6 joueurs, le joueur A est le maître du jeu, les autres se placent à la suite de l'autre.
- Tous les joueurs sont en position assise.
- Le maître du jeu lance le ballon au premier joueur de la file. Le joueur récepteur (ici le B) doit renvoyer le ballon au joueur A à l'aide d'une manchette.
- Après avoir fait sa manchette, le joueur B se déplace à la fin de la file indienne.
- Le joueur B doit se tasser rapidement pour permettre au joueur C d'être prêt à faire la réception du ballon.
- Changer de joueur maître quand tous les joueurs ont frappé 2 fois le ballon.



Variante

- Au début, le joueur maître (A) lance et attrape le ballon.
- Lorsque les joueurs sont plus à l'aise, le joueur maître peut faire retourner le ballon à l'aide d'une manchette.

- ATELIER 2 - LA CIBLE

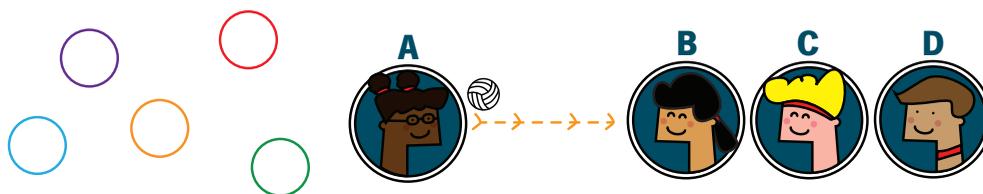
Objectif : Apprendre à bien contrôler le ballon.
Travailler la vitesse de réaction de l'élève, l'habileté de prendre une décision rapidement.

Matériel

- Plusieurs ballons/équipe, cerceaux de couleurs différentes.

Description

- Équipe de 4 joueurs.
- Le joueur A est le maître du jeu. Pour cet atelier, il peut être en position debout ou assise, à son choix.
- En lançant le ballon au joueur qui est à l'avant de la file (ici joueur B), le joueur maître crie une couleur de cerceau, qui sera la cible à viser pour le joueur récepteur.
- Le joueur récepteur (B) doit faire une manchette et tenter d'envoyer le ballon dans le cerceau de la bonne couleur.
- Après avoir fait sa manchette, le joueur B se déplace à la fin de la file.
- Le joueur B doit se tasser rapidement pour permettre au joueur C d'être prêt à faire la réception du ballon.
- Système de point :
 - 2 points quand le ballon atterrit dans le bon cerceau;
 - 1 point si le ballon tombe sur le cerceau;
 - 1 point si le ballon tombe dans un mauvais cerceau;
 - Fin du jeu : premier joueur qui atteint 5 points, il devient maître du jeu.



Variante

- Varier le nombre de cerceaux.
- Varier les cibles (bacs plus grands, tapis, tubes, etc.) Il faut malgré tout que les cibles soient facilement identifiables par 1 seul mot par le joueur maître.

- ATELIER 3 - SIMULATION DE MATCH AVEC RÈGLES MODIFIÉES

Objectif : Mettre ensemble les acquis jusqu'à maintenant (déplacement, contacts avec le ballon et contrôle du ballon).

Matériel

- 1 ballon de volleyball, filet et poteaux.

Description

- 6 joueurs/équipe. Faire une simulation de match en apportant les modifications suivantes :
 - 2 passes doivent obligatoirement être effectuées avant d'envoyer le ballon de l'autre côté du filet.
- Le joueur qui envoie le ballon à l'équipe adverse ne peut pas utiliser le smash pour attaquer.

Variante

- Possibilité d'utiliser un filet de mini-tennis (plus bas).
- Si les joueurs ne sont pas à l'aise avec le service (qui sera vu à la prochaine séance) ils peuvent simplement lancer le ballon de l'autre côté pour amorcer le match.

04

LE SERVICE ET LE CONTRE

- ATELIER 1 - SERVEUR - RÉCEPTEUR

Objectif : Se familiariser
avec le service en
position assise.

- ATELIER 2 - BATAILLE DE SERVICES

Objectif : Pratiquer la
précision du service.

RAPPEL : La position des joueurs est régie par la position de leurs fesses. Les fesses du joueur qui fait le service doivent donc se trouver hors du terrain.

Au volleyball assis, il est permis de contrer le service. Le serveur doit donc envoyer le ballon assez haut pour ne pas être contré. Le service doit aussi être assez rapide pour déjouer l'adversaire.

Matériel

- Ballon de volleyball, filet de volleyball assis.

Description

- En équipe de 2, un joueur au service (serveur) et l'autre debout de l'autre côté du filet (récepteur).
- Le serveur doit envoyer le ballon de l'autre côté du filet et se rendre au récepteur (debout).
- Quand le récepteur reçoit le ballon, il va s'asseoir au fond du terrain et devient le « serveur ».
- Le joueur qui reçoit le service décide de l'endroit où le serveur devra lui envoyer le ballon.

Matériel

- Ballons, filet de volleyball assis, tapis de gymnastique (3-4 dans chaque camp).

Description

- 4 à 6 joueurs par équipe, tout le monde derrière la ligne de fond.
- Les tapis de gymnastique sont éparpillés au sol.
- Les joueurs doivent faire des services précis et faire atterrir le ballon sur un tapis.
- Comptage individuel des points : service sur un tapis : 3 points.
- Service dans le terrain : 1 point.
- Service manqué (filet, hors du terrain, etc.) : -1 point.
- Calcul des points de l'équipe à la fin de 3 minutes.

Variante

- Ajouter des obstacles qui enlèveront des points s'ils sont atteints par le ballon.

- ATELIER 3 - LA BARRICADE

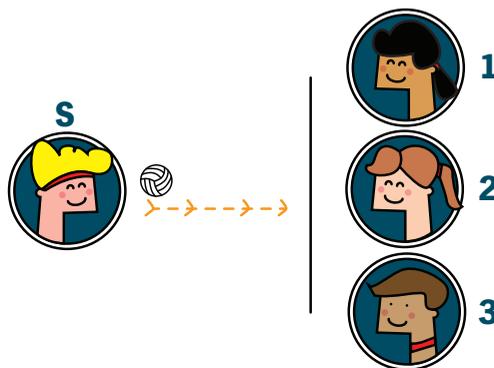
Objectif : Apprendre
à contrer.

Matériel

- Filet de volley-ball assis, ballons.

Description

- Un joueur est le serveur et se place derrière la ligne de fond.
- 3 joueurs se placent au filet, de l'autre côté du terrain par rapport au serveur (équipe adverse). Ils doivent bloquer le ballon et l'empêcher de passer (les fesses doivent toujours rester au sol).
- Le serveur tente d'envoyer le ballon de l'autre côté du filet.
- Le serveur envoie plusieurs ballons. Lorsqu'il n'y a plus de ballon, on change de serveur.



05

L'ATTAQUE

- ATELIER 1 - LA CIBLE 2.0

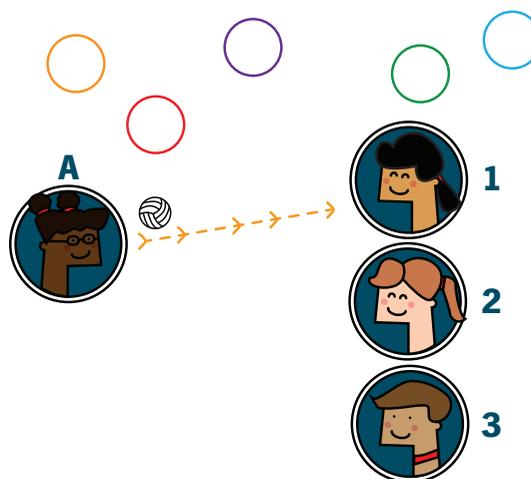
Objectif : Apprendre à bien contrôler le ballon.
Travailler la vitesse de réaction de l'élève,
l'habileté de prendre une décision rapidement.

Matériel

- Plusieurs ballons/équipe, cerceaux de couleurs différentes.

Description

- Équipe de 4 joueurs.
- Le joueur A est le maître du jeu.
- Avant de lancer le ballon au joueur qui est à l'avant de la file (ici joueur B), le joueur maître crie une couleur de cerceau, qui sera la cible à viser pour le joueur récepteur.
- Le maître du jeu lance le ballon au joueur à l'avant de la file.
- Le joueur récepteur (B) doit faire une attaque (smash) et tenter d'envoyer le ballon dans le cerceau de la bonne couleur.
- Après avoir fait son attaque, le joueur B se déplace à la fin de la file.
- Le joueur B doit se tasser rapidement pour permettre au joueur C d'être prêt à faire la réception du ballon.
- Système de point :
 - 2 points quand le ballon atterrit dans le bon cerceau;
 - 1 point si le ballon tombe sur le cerceau;
 - 1 point si le ballon tombe dans un mauvais cerceau;
 - Fin du jeu : premier joueur qui atteint 5 points, il devient maître du jeu.



Variante

- Varier le nombre de cerceaux.
- Pour augmenter la difficulté, le maître du jeu peut crier la couleur en même temps qu'il lance le ballon.
- L'atelier peut se faire avec ou sans filet. Si le filet est présent, les joueurs doivent envoyer le ballon de l'autre côté du filet.

- ATELIER 2 - LANCE-PASSE- ATTAQUE

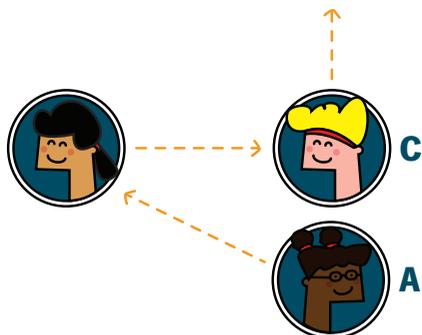
Objectif : Pratiquer la précision du service.

Matériel

- 1 ballon de volleyball, filet facultatif.

Description

- Équipes de 3 joueurs. Placer les joueurs comme sur le diagramme suivant.
- Le joueur A lance le ballon au joueur B.
- Le joueur B (qui est placé de côté, face au joueur C) réceptionne le ballon avec une manchette et envoie le ballon au joueur C.
- Le joueur C attaque le ballon (smash) comme pour l'envoyer à l'équipe adverse.
- Faire une rotation des joueurs après chaque échange.



Variante

- Le joueur B peut choisir la manchette ou la touche pour passer au joueur C.

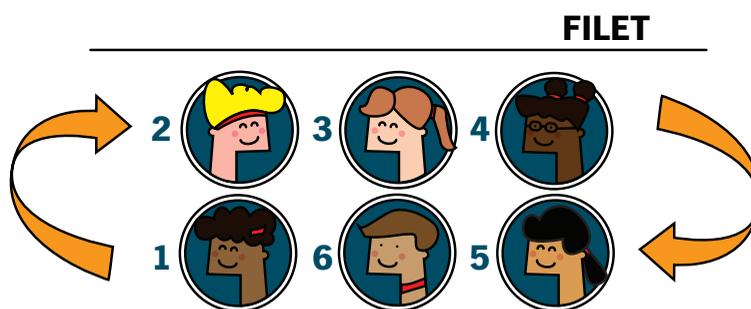
Matériel

- 1 ballon de volleyball, filet et poteaux

Description

- 6 joueurs/équipe sur le terrain, séparés en 2 lignes (ligne d'attaque et ligne arrière).
- Faire une simulation de match en apportant les modifications suivantes :
 - 2 passes doivent obligatoirement être effectuées avant d'envoyer le ballon de l'autre côté du filet;
 - L'attaque doit absolument se faire par un des 3 joueurs qui se trouve au filet (ligne d'attaque);
 - Pas le droit de contrer le service;
 - Rotation des joueurs après chaque point.

Positionnement des joueurs :



Variante

- Possibilité d'utiliser un filet de mini-tennis (plus bas).

- ATELIER 3 - SIMULATION DE MATCH AVEC RÈGLES MODIFIÉES

Objectif : Mettre ensemble les acquis jusqu'à maintenant (déplacement, contacts avec le ballon et contrôle du ballon). Comprendre les positions des joueurs.

06

L'ATTAQUE

- ATELIER 1 -
RÉCEPTION
PASSE - ATTAQUE

Objectif : Maîtriser une phase de jeu.

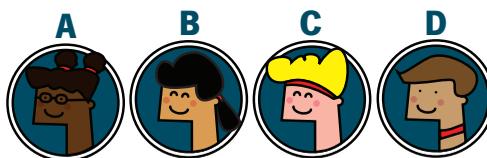
Mettre en place des situations de jeu.
Pratiquer les techniques apprises au cours des dernières semaines.
Mettre en place des matchs.

Matériel

- 1 ballon par élève, filet et poteaux.

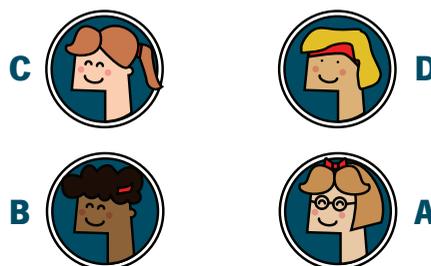
Description

- 2 équipes de 4.
- 1 équipe de 4 joueurs est au service (ligne de fond) et l'autre équipe à la réception de l'autre côté du filet.
- Chacun leur tour, les « serveurs » envoient le ballon à l'autre équipe (service).
- L'équipe à la réception doit :
 1. Recevoir le ballon (réception) (joueur A ou B).
 2. Passer le ballon à un autre joueur de l'équipe.
 3. Passer le ballon à un joueur d'attaque (C ou D).
 4. Attaquer le terrain adverse (joueur C ou D).
- Quand les 4 joueurs serveurs ont effectué leur service, échange des rôles.



SERVEURS

FILET



Variante

- Modifier la dimension du terrain pour faciliter les échanges (pas nécessaire d'avoir les dimensions d'un vrai terrain de volleyball assis).

- ATELIER 2 - TOURNOI PROMOTION

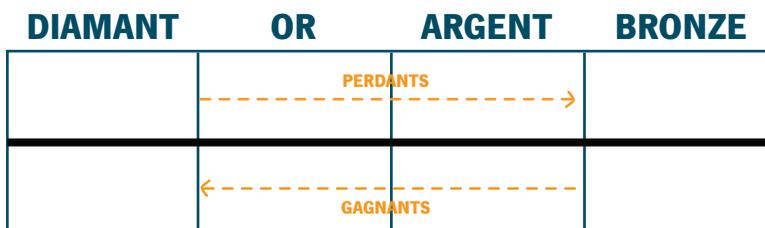
Objectif : Être la meilleure équipe et se rendre au terrain « Diamant ».

Matériel

- Filets, poteaux, ballons de volleyball (1 par terrain).

Description

- Matches de 3 minutes.
- Équipes de 4 participants.
- 2 équipes s'affrontent.
- Après les 3 minutes de match, l'équipe gagnante passe au terrain de niveau supérieur et l'équipe perdante descend d'un niveau.



Variante

- Varier le nombre de terrains selon la disponibilité dans le gymnase.

- ATELIER 3 - TOURNOI FINAL

Objectif : Matches réguliers de Volleyball assis (voir fiche 1 pour les règlements).

Matériel

- Filets, poteaux, ballons.

Description

- Équipe de 6 joueurs.
- Matches : l'équipe gagnante est celle qui atteint 25 points.
- 2 points/victoires.
- À la fin du cours, l'équipe ayant récolté le plus de point est nommée équipe championne de volleyball assis.

	Équipe 1	Équipe 2	Équipe 3	Équipe 4	Équipe 5
Équipe 1		V			
Équipe 2	D				
Équipe 3					
Équipe 4					
Équipe 5					

Ex. : Si l'équipe 1 gagne son match contre l'équipe 2, mettre V dans la ligne de l'équipe 1 et D dans la ligne de l'équipe 2. Deux points par victoire.

Variante

- Modifier les règlements selon les capacités des joueurs.