

QU'EST-CE QUE C'EST?

Joué sur le sable ou dans un gymnase, en **équipe de 2 ou de 6**, le volleyball consiste à faire passer le **ballon** par-dessus un **filet** pour le faire tomber dans un espace libre sur le terrain adverse. Le **minivolley**, quant à lui, est une adaptation qui facilite l'initiation à ce sport chez les débutants de tous âges. Inventé au Québec, le minivolley voit maintenant son **2^e contact en attrapé-lancer** être repris outre-mer.

MATÉRIEL

 1 ballon de volleyball par joueur  Des cônes  Des filets de volley  Tableau de pointage

POUR LE BON DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS



Prévoir **suffisamment de matériel** pour que tous puissent toucher au ballon.



Pour favoriser les échanges, utiliser un **ballon** plus gros et plus léger (ballon de minivolley ou ballon de plage).



Se doter d'un **code de sécurité** pour les ballons égarés qui roulent dans les terrains adjacents.



Bien échauffer les **chevilles** pour limiter les risques de blessures.

POUR LA SÉANCE D'INITIATION

Selon le temps alloué, concevoir une séance adaptée aux capacités et aux goûts de vos jeunes. Porter attention aux pictogrammes suivants :

 Pour le primaire

 Pour le secondaire

 Pour l'extérieur

 Sans matériel

 Distanciation

 En solo

 Pour la pratique à l'extérieur, choisir une **surface sablonneuse ou gazonnée**.

ÉCHAUFFEMENT

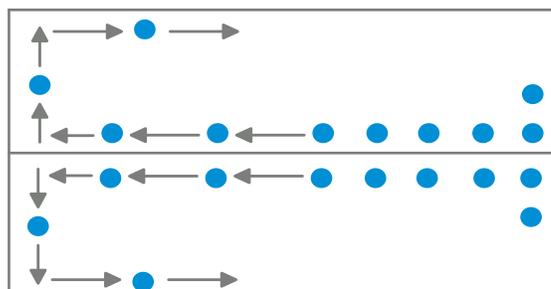
LE DRILL MILITAIRE



MATÉRIEL: 1  par duo et des 

OBJECTIF: Faire des pas chassés et des déplacements au filet.

En **solo**, effectuer les déplacements demandés en restant toujours **face au filet**: vers l'avant (**sprint**), vers la droite (**pas chassés**), vers l'arrière (**jogging**) et vers la gauche (pas chassés). Faire 2 fois le carré dans les 2 sens. En **duo**, suivre le rythme du joueur en face de soi et s'échanger **1 ballon** par-dessus le filet en **attrapé-lancer** ou en **touche** pendant le déplacement latéral près du filet.

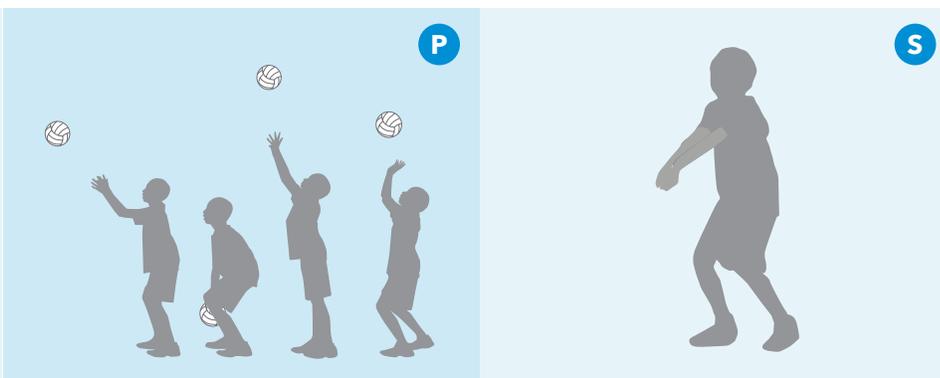
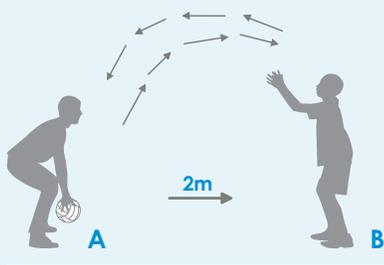


 Habituer les joueurs à rester **face au filet** même lors de déplacements vers l'arrière.

MATÉRIEL: 1  par duo

OBJECTIF : Échanger le ballon avec un partenaire statique (attrapé-lancer, touche et manchette).

En **duo**, à **2 m** de distance l'un de l'autre, un joueur lance le ballon par en dessous, et l'autre fait des **attrapés-lancers**, des **attrapés-lancers à soi-même suivis d'une touche** ou des **manchettes**. Faire **10 échanges consécutifs**, puis échanger les rôles. Lancer le ballon assez haut pour donner le temps de se placer en dessous.



VARIANTES :

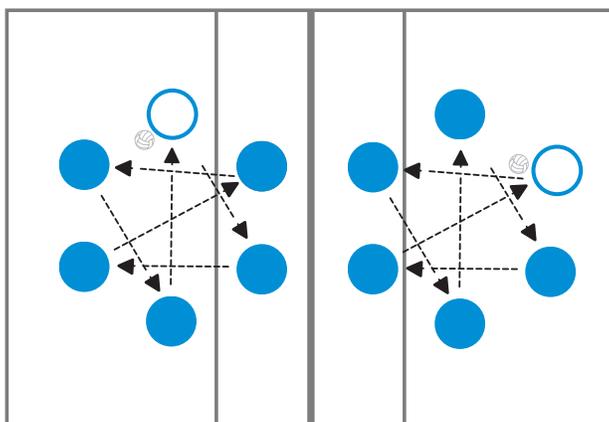
- Faire un **concours** : réussir 6 échanges consécutifs précédés d'un tour sur soi-même.
- Ajouter le **filet** entre les 2 joueurs.

 Dans l'attrapé-lancer, le ballon doit être attrapé et relancé dans un **geste continu** sans déplacer les pieds pendant le mouvement.

MATÉRIEL: 1  par équipe

OBJECTIF : Se synchroniser avec ses partenaires pour recevoir et passer le ballon.

En équipe de **6 joueurs**, placés **en cercle**, faire le plus d'échanges possible en continu. Passer le ballon en **attrapé-lancer**, en **manchette** ou en **touche** à un coéquipier qui se trouve à au moins 2 places de soi (jamais à ses voisins immédiats). Quand **10 passes consécutives** sont réussies, reculer d'un pas. Après une erreur (**ballon échappé** ou **lancé à un voisin**), avancer d'un pas. Terminer par un **concours d'échanges consécutifs** sans erreurs pendant 1 minute.



MATÉRIEL : 1 🏐 par duo et 1 🏐

OBJECTIF : Faire un service par en dessous ou par-dessus en style tennis.

En **duo**, de chaque côté du **filet**, servir le **ballon** par-dessus le filet en alternance vers son partenaire. Quand les 2 partenaires réussissent 1 service, reculer chacun d'un grand pas (environ 1 m). Lors d'un service raté, avancer d'un grand pas. Essayer de terminer en fond de terrain avant la fin du temps alloué.



VARIANTES :

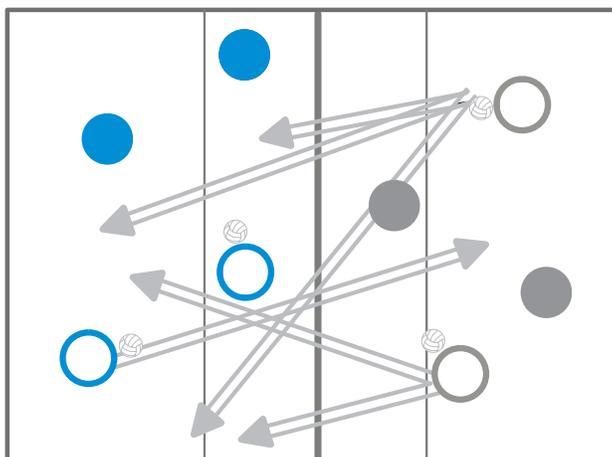
- Varier l'emplacement de la **cible** (partenaire à l'endroit de son choix. L'atteindre = 1 point.)
- Ajouter une **combinaison** incluant une réception (p. ex. : service, réception, touche, attrape).

👉 Orienter le bassin et les pieds **vers la cible**, peu importe le type de service.

MATÉRIEL : 4 🏐, 1 🏐 et 1 📊 par terrain

OBJECTIF : Faire traverser le ballon au-dessus du filet en visant un espace libre sur le territoire adverse.

Former des équipes de **4 joueurs** et faire s'affronter **2 équipes** sur un **terrain de minivolley**. Débuter avec **2 ballons par équipe**. Au signal, envoyer les ballons par-dessus le filet dans le terrain adverse. Marquer **1 point** quand le ballon tombe au sol. Chaque joueur qui n'a pas de ballon dans les mains doit tenter d'attraper un ballon lancé par l'adversaire. Retourner les ballons en **attrapé-lancer** ou en **attrapé-lancer à soi-même suivi d'une touche**. Faire des parties de **21 points**.



VARIANTES :

- Ajouter **1 ballon** par équipe (plus difficile).
- Permettre aux joueurs avec un ballon de se **rapprocher du filet** (faciliter le passage au-dessus du filet).
- **Passer le ballon à un coéquipier** pour qu'il traverse le ballon dans le territoire adverse.
- Exiger **3 contacts minimum** avant de traverser le ballon dans le terrain adverse.

👉 S'habituer à viser les **espaces libres** pour marquer des points.

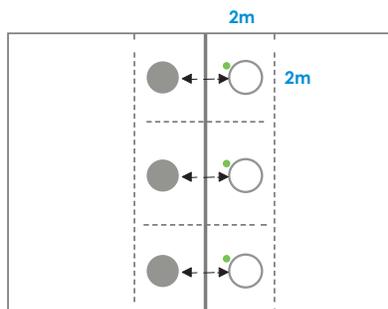
LE JEU PROGRESSIF



MATÉRIEL: 1 , 1 et 1 par terrain

OBJECTIFS: Couvrir son côté du territoire pour empêcher le ballon de toucher au sol. Le retourner de l'autre côté du filet.

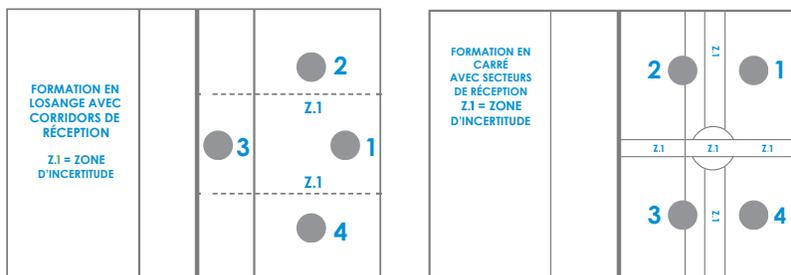
1 CONTRE 1. En duo, sur un terrain de **2 m sur 2 m**, effectuer un **maximum d'échanges** en utilisant l'**attrapé-lancer**, l'**attrapé-lancer à soi-même suivi d'une touche**, la **touche** et la **manchette**. Utiliser ou non le rebond au sol avant de retourner le ballon de l'autre côté du filet.



2 CONTRE 2 CÔTE À CÔTE. Sur un **demi-terrain** de minivolley, regrouper 2 **duos** pour faire une partie de **4 minutes**. Obliger **3 contacts** avant de traverser le ballon de l'autre côté du filet. **Maximiser les échanges**. Pour faciliter le premier contact en réception, recommander l'utilisation de l'**attrapé-lancer à soi-même suivi d'une touche**.



4 CONTRE 4. Unir les duos pour former des **équipes de 4** sur **terrain complet** de minivolley. Laisser les joueurs choisir leur disposition sur le terrain. Encourager la **touche** ou la **manchette** pour le 1^{er} et le 3^e contact. Garder l'**attrapé-lancer** pour le 2^e contact. Être la première équipe à marquer **21 points** (tableau de pointage).



Il n'est pas obligatoire d'aborder le fonctionnement de la **rotation** (complexe), mais s'assurer que tous les joueurs servent à tour de rôle et qu'ils essaient différents positionnements sur le terrain.

Pour plus de détails sur les ligues de **minivolley** et de **volleyball** dans votre région, consulter le site du RSEQ.