



## **INTRODUCTION**

D'abord et avant tout, assurez-vous d'avoir assimilé les règlements spécifiques au mini-volleyball qui sont en plusieurs points différents de ceux du volleyball classique. Ils sont disponibles sur le site internet de Volleyball Québec avec leurs explications.

Vous remarquerez également que les plans spécifiques 5 à 9 sont assez élaborés pour du mini-volleyball. Avant de passer à ceux-ci, vous devez valider que les exercices des séances 1 à 4 sont bien maîtrisés. N'hésitez donc pas à refaire certains exercices qui vous sembleront pertinents dans le développement du jeune joueur de volleyball.

Sur ce, appréciez!

Volleyballement vôtre,

Hugo St-Pierre Hould

---

## PLAN SPÉCIFIQUE 1

---

### A. Échauffement (5 minutes)

- Idéalement des jeux de pieds dans les échelles (ou lignes au sol).

### B. Positionnement dans l'espace et jugement du ballon (20 minutes)

#### Points techniques :

- Les genoux sont légèrement fléchis
- Le poids du corps est légèrement orienté vers l'avant
- Les jambes sont chargées mais légères, prêtes à exploser
- Effectuer des petits mouvements rapides
- Pousser avec la jambe extérieure<sup>1</sup>

**Exercice 1** (5 min.) : Lancer le ballon dans les airs et le rattraper. Apporter des variantes de plus en plus difficiles (taper dans ses mains, attraper à une seule main, attraper derrière le dos, effectuer un coup avec la main et attraper devant/derrière, un coup avec la tête, etc.).

**Exercice 2** (5 min.) : Lancer le ballon très haut dans les airs. S'asseoir au sol, les jambes droites, ouvertes à environ 45 degrés. Le ballon doit atterrir à la hauteur des genoux.

**Exercice 3** (5 min.) : Lancer le ballon contre le mur. Se déplacer pour faire en sorte que le ballon rebondisse entre les jambes et traverse derrière. Essayer autant que possible d'être stable, sans bouger, sauter ou lever la jambe, lorsque le ballon touche le sol.

**Exercice 4** (5 min.) : Lancer un ballon très haut dans les airs et passer sous celui-ci à chaque rebond (si possible, utiliser un ballon de basketball car les ballons de mini-volley ne rebondissent pas beaucoup). Il est important de lancer le ballon bien droit pour un maximum d'efficacité.

### C. La manchette (25 minutes)

#### Expliquer le positionnement et la technique (5 min.) :

- Pieds un peu plus larges que les épaules
- Les pieds en position légèrement avant/arrière
- Le poids du corps légèrement orienté vers l'avant
- Les genoux légèrement fléchis
- Les coudes sont barrés
- Les poignets sont orientés vers le bas
- Les épaules sont poussées vers l'avant
- Frapper le ballon avec les avant-bras (pas les poings)

---

<sup>1</sup> Dans les pas chassés, on utilise toujours la jambe extérieure pour pousser et non la jambe intérieure pour tirer. En utilisant la jambe intérieure, notre corps aura tendance à s'ouvrir, ne faisant plus face à la cible. Les chances d'erreur sont beaucoup plus élevées.

- Beaucoup de mouvements des jambes, peu des bras
- Aller porter le ballon vers la cible
- Se déplacer rapidement afin de contourner le ballon et faire face à la cible
- Utiliser les pas chassés

**Exercice 5** (5 min.) : Effectuer des manchettes à un seul bras à la fois en se référant aux points techniques ci-hauts. Mettre l'accent sur l'utilisation des jambes pour propulser le ballon vers le haut. Le bras est placé devant le joueur et non sur le côté. 3 minutes avec le bras dominant et 2 minutes avec le bras plus faible.

Donner des points repères simples : bras tendus, poings vers le bas, pas (ou très peu) de mouvement de bras.

Demander une hauteur minimale de 2 mètres.

**Exercice 6** (5 min.) : Effectuer des manchettes au mur consécutives. Les joueurs doivent compter le nom de manchettes consécutives réussies afin de voir leur progression au fil des entraînements.

**Exercice 7** (5 min.) : En groupe de deux, effectuer des manchettes au mur en alternance sans que le ballon tombe. Compter le nombre de manchettes consécutives.

**Exercice 8** (5 min.) : Deux par deux, effectuer des manchettes. Le premier se met dos au filet et lance le ballon (à deux mains, par en-dessous) à son partenaire placé en face de lui (2 x 10 lancers). Mettre l'accent sur les mêmes points techniques.

Refaire le même exercice mais le lanceur fait rebondir le ballon au sol au lieu de l'envoyer directement sur son partenaire (2 x 10 lancers). Appeler le ballon à chaque contact (dire «oui»).

#### D. Jeu (10 minutes)

L'entraîneur se tient sur le côté du terrain avec une réserve de ballons à proximité.

Il débute le jeu en lançant un ballon sur un joueur. Il doit relancer un ballon à la dernière personne qui lui a touché de façon à recréer l'échange.

## **PLAN SPÉCIFIQUE 2**

---

### A. Échauffement (5 minutes)

### B. Le service (25 minutes)

Expliquer le positionnement et la technique (5 min.) :

- Position de départ légèrement oblique
- La main grande ouverte
- Lancer devant soi / frapper devant soi

- Bras en extension

**Exercice 1** (2 min.) : En groupe de 2, face à face, un joueur tient le poing de son partenaire avec sa main plus faible (celle qui lancera le ballon) à la hauteur du nombril. Il doit tirer le poing de son coéquipier vers le haut pour ensuite taper la main qu'il tient au-dessus de sa tête (high-five). 10 fois chacun.

**Exercice 2** (2 min.) : Chaque joueur fait 10 lancés qui devra tomber en avant de lui, devant son épaule de frappe. Ensuite, faire 10 lancés qu'il attrapera à deux mains avec son mouvement de service.

**Exercice 3** (3 min.) : Se placer près du mur et lancer le ballon pour faire en sorte de le frapper contre le mur sans qu'il rebondisse. Avoir le bras en extension et frapper le ballon devant soi. Aide à sentir le positionnement. Répéter 15 fois.

\*Les trois premiers exercices servent surtout à apprendre à lancer correctement le ballon. C'est la première étape du service et la plus importante.

**Exercice 4** (10 min.) : En groupe de deux, un en face de l'autre de chaque côté du filet, servir à tour de rôle dans les mains de son partenaire qui doit attraper le ballon. Réussir 10 services dans les bras de son partenaire au tiers du terrain, 10 services aux deux tiers et 10 services de la ligne de fond.

Frapper le ballon 5 fois avec sa main avant chaque service pour bien sentir le contact franc.

### C. La manchette (20 minutes)

Revenir sur les points techniques de la séance précédente.

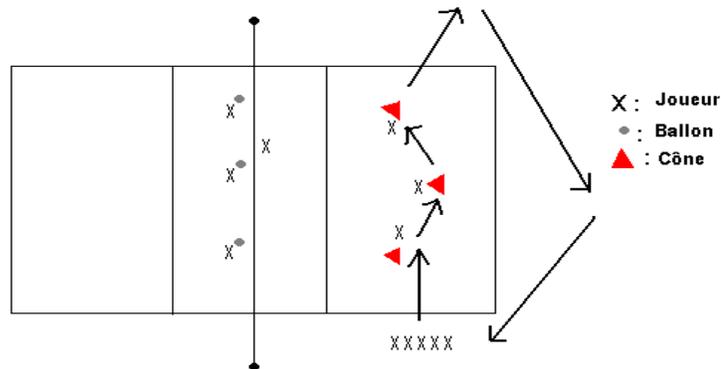
**Exercice 5** (5 min.) : Refaire rapidement quelques exercices de base de la séance précédente.

**Exercice 6** (10 min.) : En groupe de 2, un joueur est placé dos au filet, près de celui-ci, et tient un ballon. Son partenaire se place devant lui, au deux-tiers du terrain. Le joueur au filet doit lancer le ballon pour faire en sorte que son coéquipier doive se déplacer d'environ 1,5 mètre à gauche, puis à droite (2 x 20 chacun). Refaire le même exercice avec des déplacements avant/arrière (2 x 20 chacun).

**Exercice 7** (10 min.) : Séparer les joueurs en deux groupes. Trois joueurs du groupe B sont sélectionnés pour lancer les ballons en face d'eux sur les joueurs du groupe A et un joueur fait la cible au filet. Déplacement en pas chassés d'un cône à l'autre pour recevoir une séquence de trois ballons. Le joueur sort ensuite et va toucher un, deux ou trois murs (selon la disposition du gymnase) avant d'aller se placer derrière la file.

N.B. Il est important que les joueurs du groupe en attente ramassent rapidement les ballons pour un maximum d'efficacité. Appeler le ballon à chaque contact.

Les flèches représentent le mouvement des joueurs.



#### D. Jeu (10 minutes)

Mettre surtout l'emphase sur le premier contact (service et réception) et la communication. Il est important de minimiser les erreurs directes au service. Mêmes consignes que lors de la séquence précédente. Après 5 ballons lancés, incorporer un service.

### PLAN SPÉCIFIQUE 3

---

#### A. Échauffement (5 minutes)

#### B. La touche (30 minutes)

Expliquer la technique (2 minutes)

- Les mains sont grandes ouvertes
- Les mains se font face
- Les mains prennent la forme du ballon
- Les mains (pouces) sont placées au-dessus du front
- Ne pas frapper le ballon mais le laisser entrer dans ses mains et le propulser à l'aide des poignets

**Exercice 1** (12 min.) : Les joueurs sont placés en groupes de deux. Un est assis sur un banc suédois, son partenaire est debout, en face de lui, avec un ballon. Lancer le ballon sur le joueur assis afin qu'il fasse 10 touches consécutives en n'utilisant que ses poignets et ses bras. La dixième touche doit être poussée le plus loin possible. Après avoir fait cet

exercice une fois, utiliser des ballons gonflables (ballons de fête) et faire le même exercice 2 fois avec ceux-ci. Refaire avec le ballon de volleyball 2 fois par la suite.

\*Même si le ballon de fête est très léger, le joueur doit le laisser entrer dans ses mains comme un vrai ballon afin d'avoir la bonne sensation.

Expliquer le positionnement (3 minutes)

- Les pieds à la largeur des épaules
- Le pied droit est légèrement devant le gauche
- Les genoux sont légèrement fléchis
- Se déplacer rapidement sous le ballon afin d'être stable lors du contact
- Toujours débiter son déplacement en poussant avec la jambe extérieure
- Orienter son corps (hanches/épaules) vers la cible
- Utiliser les jambes pour pousser le ballon (pas seulement les bras)

**Exercice 2** (5 min.) : Faire rebondir le ballon au sol assez pour pouvoir se glisser en-dessous et faire une touche au mur.

Placer un ruban adhésif sur le mur à environ 3 mètres de hauteur et dire aux joueurs de pousser le ballon plus que ce point.

**Exercice 3** (10 min.) : Les joueurs sont placés en groupe de deux. Un cône est placé à la moitié du terrain (entre le filet et la ligne de fond) qui sera le point de départ. Un joueur est placé dos au filet, un ballon en main. L'autre est à côté du cône. Le joueur au filet lance le ballon à son partenaire à environ 2 mètres à gauche du cône, puis à droite pour que le joueur se déplace avant d'effectuer une touche. Faire 2 fois 10 touches de chaque côté et recommencer avec des déplacements avant/arrière<sup>2</sup>.

Se stabiliser avant de faire la touche. Les contacts en déplacement créent souvent une erreur.

C. Cohésion (15 minutes)

**Exercice 4** (15 min.) : En groupe d'environ 8 joueurs, on tente de s'organiser un jeu (réception – passe – attaque). Un joueur lance un ballon sur un partenaire qui le réceptionne à un passeur. Ce dernier l'attrape et le dirige dans un mouvement continu à un attaquant. L'exercice se fait en roulement passe te suit. Le joueur qui a frappé va récupérer son ballon et le lancera ensuite. Le joueur qui a réceptionné va se placer comme passeur. Le joueur qui a passé va attaquer.

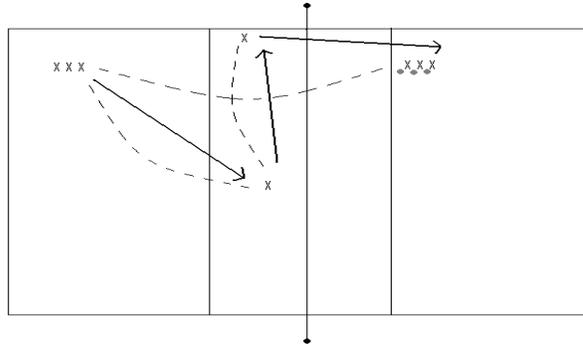
Mettre l'accent sur le déplacement rapide en réception et à la passe afin que les joueurs soient stables lors du contact avec le ballon. Appeler le ballon à chaque réception.

Les lignes pointillées représentent le mouvement du ballon.

Les flèches représentent le mouvement des joueurs.

---

<sup>2</sup> Il est important de ne pas courir à reculons pour se déplacer vers l'arrière. Le joueur doit se tourner et courir de face ou de côté en pas chassés afin d'être plus rapide.



D. Jeu (10 minutes)

Mettre l'accent sur la construction de jeux et la communication.

Mêmes consignes que la séance précédente. Après 5 ballons, faire un nouvel par un service.

## PLAN SPÉCIFIQUE 4

---

A. Échauffement (5 minutes)

B. Retour sur la manchette et la touche (15 minutes)

**Exercice 1** (7,5 min.) : Faire une progression rapide des exercices de manchettes vus précédemment : manchettes à un bras, manchettes au mur individuellement, manchettes au mur en groupe de deux.

Ensuite, 1 sur 1. En groupes de deux, effectuer le plus grand nombre de manchettes consécutives sans perdre le contrôle du ballon.

**Exercice 2** (7,5 min.) : Faire les mêmes exercices de progression mais en touche : touches à une main (au-dessus de la tête), touches au mur individuellement, touches au mur en groupe de deux.

Ensuite, 1 sur 1. En groupes de deux, effectuer le plus grand nombre de manchettes consécutives sans perdre le contrôle du ballon.

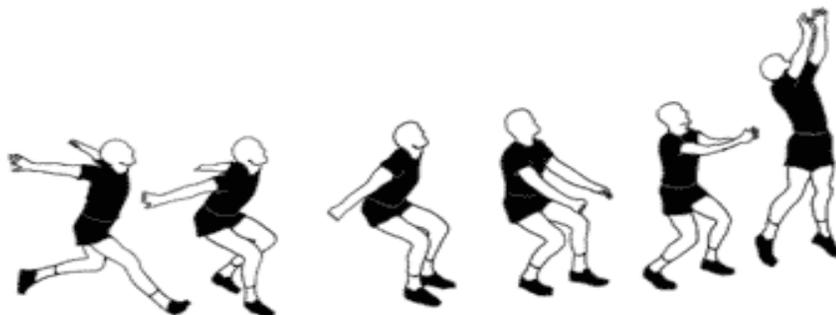
\*Conserver les mêmes points techniques que dans les séances précédentes.

C. L'attaque (35 minutes)

Expliquer la technique de saut (3 min.) :

- Entrée à 45°
- Effectuer un long premier pas et deux autres presque simultanés ensuite (gauche – droite – gauche pour les droitiers, l'inverse pour les gauchers)

- Faire un roulement talon – orteils pour chaque pas
- Vitesse = Puissance. Être DYNAMIQUE!
- Descendre les fesses très basses afin d'utiliser au maximum les muscles des cuisses et des fessiers
- Effectuer un mouvement de balancier avec les bras
- Se propulser verticalement et horizontalement



**Exercice 2** (5 min.) : Commencer le corps et les pieds orientés à 45° du filet, bras dominant à l'arrière. Se propulser vers le haut et vers l'avant en utilisant ses jambes et ses bras selon la technique énoncée ci-haut<sup>3</sup>. Progresser en ajoutant seulement les deux dernier pas (blocage) qui s'arrête à 45° au même endroit que tout à l'heure (le poids débute donc sur la jambe gauche). Intégrer finalement le troisième pas (gauche – droite – gauche pour un droitier, l'inverse pour un gaucher) en conservant les points techniques vus ci-haut. Faire 10 sauts de chaque type.

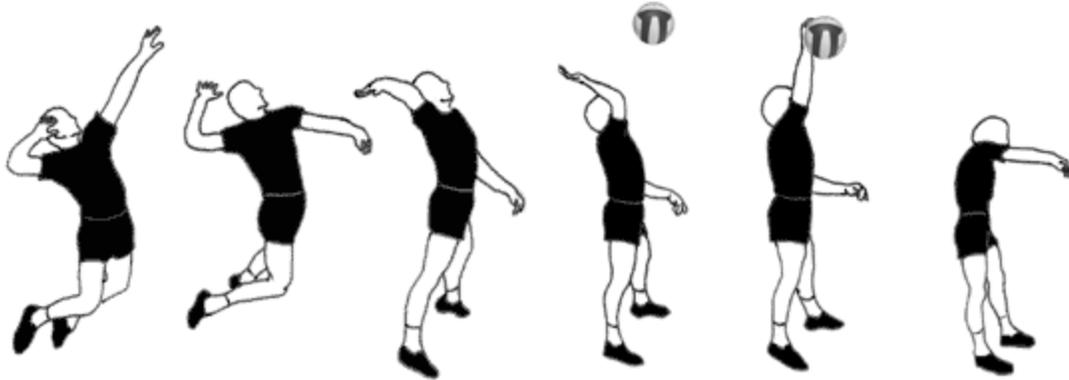
N.B. L'objectif est de faire intégrer la technique au joueur en insérant progressivement un mouvement à la fois.

Expliquer la technique d'attaque (3 min.) :

- Le bras qui n'attaque pas pointe le ballon
- Armer le bras dominant lors de la montée du corps en passant le coude par-dessus l'oreille (ressemble à la position d'un archer)
- Le corps est ouvert, presque perpendiculaire au filet
- L'épaule de frappe est et reste derrière le ballon
- Au moment de la frappe, le bras qui pointe tire vers le bas, amenant le corps à se tourner vers le ballon
- Le point de contact se fait légèrement devant le joueur et non au-dessus de la tête
- La main enveloppe le ballon

---

<sup>3</sup> Il est intéressant de mettre du ruban adhésif au sol marquant les endroits d'où le joueur doit sauter et où il doit atterrir. C'est aussi vrai pour tous les pas, le joueur pourra donc savoir vers où se diriger et où faire ses pas.



**Exercice 3** (15 min.) : À l'aide de volants (moineaux) de badminton, continuer d'intégrer chaque phase du mouvement d'attaque petit à petit. Un volant dans chaque main, le joueur lancera celui qu'il tient dans sa main dominante vers l'avant et vers le bas, partant du haut, comme s'il frappait un ballon, il lancera simultanément l'autre volant vers l'arrière pour comprendre qu'il doit tirer vers le bas avec le bras qui n'attaque pas le ballon. Effectuer 10 fois chaque exercice ou jusqu'à ce que le joueur aie assimilé le mouvement.

- Mouvement sans saut. Le joueur est orienté à 45° du filet et ne fait le mouvement qu'avec les bras et son haut de corps.
- Saut sans élan. Le joueur est orienté à 45° du filet, saute vers le haut et vers l'avant en se propulsant avec les jambes et les bras. Il arme et lance les deux volants tel qu'indiqué.
- Saut avec élan. Le joueur est orienté à 45° du filet. Effectue sa course d'appel (gauche – droite – gauche pour un droitier) et saute en lançant les volants tel qu'indiqué.
- \*Avec un seul volant dans sa main gauche (pour un droitier), le joueur doit le changer de main lorsque les bras se croisent en se propulsant vers le haut. ensuite il arme et lance le volant vers l'avant.  
(Haut niveau de difficulté)
- \*\*Avec un seul volant dans la main dominante, le joueur doit le changer de main dans son dos lorsqu'il fait son premier pas et le rechanger de main lorsqu'il se propulse vers le haut. Ensuite il arme et lance le volant vers l'avant.  
(Très haut niveau de difficulté)

**Exercice 4** (10 min.) : L'entraîneur(e) ou l'enseignant(e) lance lui-même les ballons aux joueurs afin qu'ils puissent attaquer par-dessus le filet (5 min.). Ensuite, la file se déplace près du filet et les joueurs lancent eux-mêmes à tour de rôle un ballon à celui qui vient de faire la passe (5 min.).

D. Jeu (10 minutes)

Mettre l'accent sur le déplacement et la technique des différents mouvements vus depuis le début de l'année.

## **PLAN SPÉCIFIQUE 5**

---

A. Échauffement (5 minutes)

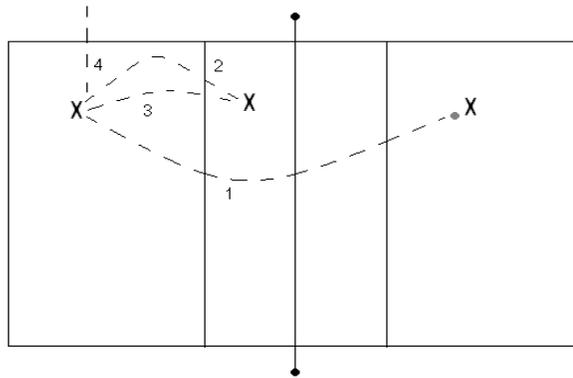
B. La réception de service (25 minutes)

Expliquer le positionnement et la technique (3 min.):

(Points communs à la manchette et la touche. Se référer plus haut pour la technique spécifique à ces mouvements)

- Les genoux légèrement fléchis
- Les jambes sont chargées mais légères, prêtes à exploser
- Les pieds en position légèrement avant/arrière
- Les épaules sont en avant du corps
- Contourner le ballon afin que les épaules soient orientées vers la cible
- Aller porter le ballon à l'aide de ses jambes
- Petits pas chassés rapides
- Importance de la communication pour éviter la confusion

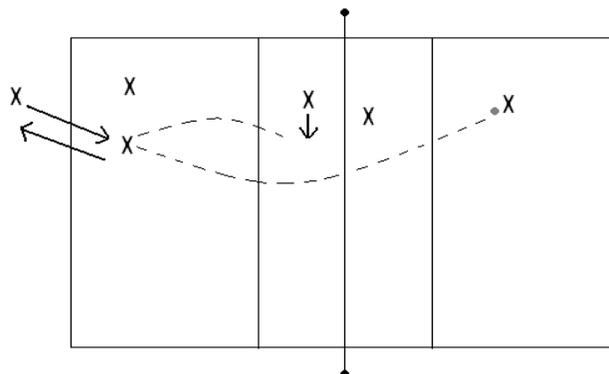
**Exercice 1** (10 min.) : En groupe de 3, un ballon est lancé sur un joueur en réception de l'autre côté du filet (1) qui le dirige vers un partenaire au filet (2). Ce dernier le lui renvoie directement par une touche, une manchette, une tête ou l'attrape et le relance aussitôt (3) afin que le joueur le dirige au-dessus de sa tête (4). Faire deux fois avec les ballons directement sur le receveur, une fois où il devra se déplacer et une fois sur un service. Séquences de 10 contacts. Appeler le ballon à chaque contact. Les lignes pointillées représentent le mouvement du ballon.



**Exercice 2** (10 min.) : Réception à deux joueurs sur une moitié de terrain.

En groupe de 6 et en sous-groupe de 3, un joueur lance les ballons, un joueur fait la cible, trois joueurs sont en réception (un joueur est en attente) et un joueur s'assure qu'aucun ballon ne gêne leur travail et que le lanceur ne manque pas de ballon. Le lanceur envoie des ballons de façon aléatoire sur un des receveurs. Celui qui reçoit le ballon sort et le joueur en attente prend sa place. Le non-receveur doit s'ouvrir vers son partenaire en signe de soutien (communication non verbale). La cible se déplace devant le receveur. Séquence de 30 réceptions ensuite changer les sous-groupes de trois. Chaque joueur doit lancer, faire la cible et ramasser les ballons une fois (3 séquences de 30 réceptions). N.B. Il est très important de communiquer (appeler le ballon, dire «oui», dire «out», etc.) dès que l'on sait que le ballon vient dans notre direction.

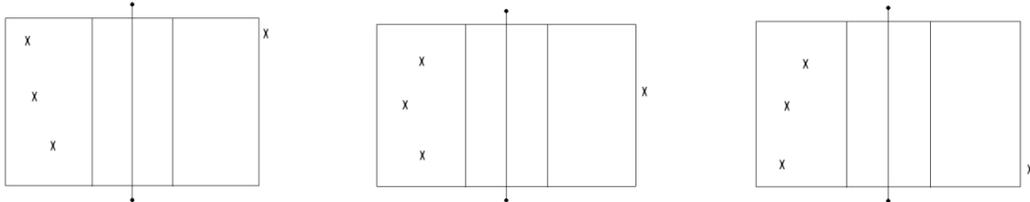
Les lignes pointillées représentent le mouvement des ballons et les flèches le mouvement des joueurs.



### C. Serveurs -vs- Receveurs (20 min.)

Expliquer la position en réception de service :

- Trois joueurs en formation «cuillère» aux deux-tiers du terrain.
- Ajuster le positionnement selon l'endroit duquel le service provient afin de garder la même distance entre les receveurs et le serveur.



**Exercice 3** (20 min.) : 4 x 4. Un joueur à la fois fait un service sur 3 receveurs (l'autre fait la cible). Les receveurs marquent un point quand le joueur sur la cible est en mesure d'attraper le ballon à l'intérieur de la zone près du filet (le tiers du terrain en longueur donc 3 mètres sur un vrai terrain de volleyball et devant la zone de service pour un terrain de badminton). Sinon, ce sont les serveurs qui marquent un point. Parties de 25 points. Changer les groupes de rôle à chaque match. Appeler le ballon à chaque contact en réception.

### D. Jeu (10 min.)

Mettre l'accent sur la réception de service (position et mouvement). Forcer les joueurs à communiquer pour éviter la confusion.

## PLAN SPÉCIFIQUE 6

---

A. Échauffement (5 minutes)

B. Échauffement d'attaque (20 minutes)

Revenir avec les points techniques de l'attaque (vus avec les volants de badminton dans la séance 4).

**Exercice 1** (5 min.) : S'échauffer les épaules en groupe de 2 avec différents types de lancers. 3 à 5 fois chaque exercice.

- À deux mains au-dessus de la tête, directement dans les bras de son partenaire
- À deux mains au-dessus de la tête avec un bond au sol

- À une main (style baseball), directement sur son partenaire (bras droit / bras gauche)
- À une main (style baseball) avec un bond au sol (bras droit / bras gauche)
- Lancer le ballon à deux mains et le frapper avec un bond au sol (bras droit / bras gauche)

**Exercice 2** (5 min.) : Lancer le ballon à deux mains et frapper sur son partenaire qui tente de relever (défendre) le ballon au-dessus de sa tête. 2 x 10 frappes chacun.

**Exercice 3** (10 min.) : L'entraîneur(e) ou l'enseignant(e) se place sur la ligne de fond, au milieu du terrain, et lance des ballons aux joueurs pour qu'ils l'attaquent de l'autre côté du filet. Les 5 premières frappes se font les pieds au sol, ensuite les joueurs doivent sauter pour frapper le ballon. Après environ 5 attaques par joueur, avancer aux deux-tiers du terrain, puis au tiers, puis au filet (chaque joueur fait une dizaine de frappes du filet). Insister sur le dynamisme du saut tout en leur rappelant les éléments techniques vus avec les volants de badminton.

#### C. Transition d'attaque (20 minutes)

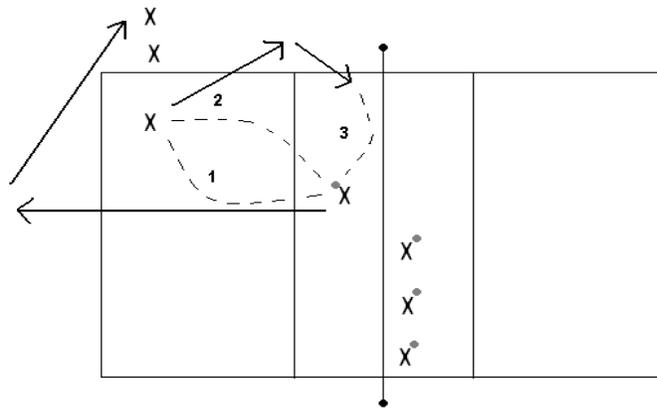
**Exercice 4** (10 min.) : Un joueur au filet lance un ballon (1) sur un joueur en défensive qui lui renvoie en manchette (2). Le joueur au filet attrape le ballon et le passe dans un mouvement continu (3) au receveur pour qu'il puisse l'attaquer au filet dans un mouvement de transition.

Après avoir attaqué, le joueur reprend le ballon, touche un mur et se place dans la ligne des passeurs. Après avoir passé, le joueur touche un mur et se place dans la ligne des receveurs/attaquants. Appeler le ballon à chaque premier et deuxième contact (réception et passe).

N.B. Comme sur l'illustration, le joueur doit sortir à l'extérieur du terrain pour faire une entrée à 45° et ainsi garder le jeu devant soi.

Les lignes pointillées représentent le mouvement du ballon (en ordre de numéro).

Les flèches représentent le mouvement des joueurs.



**Exercice 5** (10 min.) : Même exercice avec variante. Le joueur fait un saut de bloc au filet, ouvre et recule rapidement, prend le ballon en touche et entre attaquer au filet en transition. Appeler le ballon à chaque premier et deuxième contact.

D. Jeu (15 minutes)

Mettre l'accent sur le travail sans ballon (communication, soutien, transition, déplacement, entrée à l'attaque, etc.).

## PLAN SPÉCIFIQUE 7

---

A. Échauffement (5 minutes)

B. Le contre (bloc) (25 minutes)

Expliquer le positionnement et la technique (5 min.) :

- Faire pénétrer les mains dans le camp adverse
- Ouvrir les mains aussi grandes que possible
- Sauter droit, seulement vers le haut
- Se tenir à moins d'un mètre du filet (distance des épaules aux coudes)
- Descendre bas afin d'utiliser au maximum les muscles des cuisses et des fessiers

**Exercice 1** (5 min.) : En groupe de 2, un joueur tient le ballon au-dessus du filet, de l'autre côté que son partenaire. Ce dernier doit sauter et traverser ses mains dans le camp adverse afin de toucher (même pousser) le ballon. 2 x 10 sauts chacun.

**Exercice 2** (5 min.) : Refaire le même exercice mais le bloqueur doit effectuer deux pas chassés avant de se stabiliser et pousser les mains dans le camp adverse.  
N.B. Il est important que le joueur comprenne qu'il doit pousser avec sa jambe extérieure pour faire un bon pas chassé. 2 x 10 sauts chacun.

**Exercice 3** (5 min.) : En groupe de 3, un joueur se tient à deux mètres du filet et lance le ballon (au-dessus de sa tête, comme une touche de soccer) vers un bloqueur qui doit sauter, traverser les mains et contrer le ballon. Le troisième joueur doit se tenir prêt de l'autre côté du filet pour attraper le ballon qui passe au-dessus du contre. Si cela arrive, le bloqueur devra se retourner rapidement et attraper le ballon qui sera rediriger dans sa direction par le troisième joueur. 3 x 10 sauts chacun.

**Exercice 4** (5 min.) : Refaire le même exercice avec la variante des pas chassés. 2 x 10 sauts chacun.

### C. Défensive

**Expliquer la technique** (5 min.) :

Plusieurs points techniques sont similaires à la manchette, à la touche et à la réception, voici les plus importants et les plus spécifiques à la défensive, considérant que le temps de réaction est très court.

- Les jambes sont chargées mais légères, prêtes à exploser
- Le centre de gravité est bas
- Le poids est légèrement vers l'avant
- Les épaules sont en avant du corps
- Toujours pousser avec la jambe extérieure et non tirer avec la jambe intérieure (voir la manchette pour plus d'informations)
- Être arrêté au moment du contact
- Même position qu'en réception de service<sup>4</sup> (voir plan spécifique 5, bloc C)

**Exercice 5** (10 min.) : En groupe de deux, un joueur se tient face au mur à 4 mètres de celui-ci, en position de défensive. Son partenaire se tient tout juste derrière lui, ballon en main. Il lance le ballon contre le mur et le joueur en position défensive doit l'attraper (2 x 10 lancés). Refaire le même exercice mais le joueur en défensive doit défendre le ballon au-dessus de sa tête (2 x 10 lancés).

**Exercice 6** (10 min.) : Toujours en groupe de deux, un joueur tient une balle de tennis dans chacune de ses mains. Son partenaire se tient face à lui, en position de défensive, à environ trois mètres de distance. Le joueur laisse tomber une des deux balles et son partenaire doit l'attraper avant qu'elle touche le sol. Il y a possibilité de faire cet exercice avec des volants de badminton pour faciliter la tâche. 3 séquences de 10.

\*Les exercices 5 et 6 ont pour but de réduire le temps de réaction des joueurs en défensive et ainsi adopter une position stable en défensive et l'explosion (réaction rapide) vers le ballon.

---

<sup>4</sup> Seulement en mini-volleyball puisque le contre est moins présent et le terrain plus petit. Par contre, au volleyball à 6 sur un terrain de 9m x 9m, plusieurs types de défensives peuvent être utilisés.

D. Jeu (10 minutes)

Encourager le joueur au filet à aller bloquer à chaque attaque de l'équipe adverse. Mettre l'accent sur une position stable en défensive (être arrêté au moment du contact).

## PLAN SPÉCIFIQUE 8

---

A. Échauffement (5 minutes)

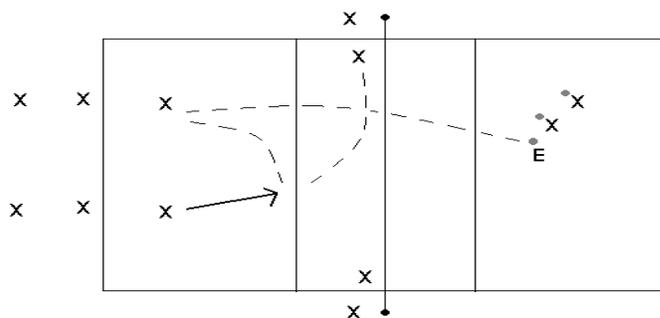
B. Défensive (10 minutes)

**Exercice 1** (10 min.) : Le tiers du groupe se place en position de défensive dans la partie gauche du terrain (position 5 sur un terrain de volleyball), un autre tiers se place aussi en défensive dans la partie droite du terrain (position 1), l'autre tiers se place une moitié à l'extrémité gauche du filet (position 4), l'autre moitié à l'extrémité droite (position 2). L'enseignant ou l'entraîneur, placé de l'autre côté du filet, envoie le ballon en alternance sur un des deux joueurs en défensive. L'autre défenseur approche, attrape le ballon et le relance dans un mouvement continu au joueur positionné au filet, au coin inverse, qui l'attrape et le remet à l'entraîneur ou l'enseignant. L'exercice se fait en passe et suit et donc le joueur ayant fait la passe va se placer au filet, le joueur qui a défendu reste dans la même position pour passer le prochain ballon.

Envoyer le ballon en progression, de plus en plus difficile.

Possibilité de ne pas y aller en alternance et plutôt de façon aléatoire afin que les deux joueurs en défensive respectent leur position et communiquent entre eux pour prendre le ballon en charge.

Les lignes pointillées représentent le mouvement du ballon, la flèche le mouvement du joueur.



C. Échauffement d'attaque (10 minutes)

**Exercice 2** (10 min.) : Refaire l'exercice 3 du plan spécifique 6.

D. Relation contre / défense (10 minutes)

**Exercice 3** (10 min.) : Trois joueurs sont placés en défensive, un joueur est placé au contre. Les autres joueurs reçoivent une passe d'un coéquipier et attaquent à tour de rôle en tentant de marquer le ballon dans le terrain adverse. Le bloqueur est remplacé par un des attaquants après 10 sauts. Les défenseurs doivent faire 10 défensives afin de pouvoir sortir de l'exercice. Les joueurs qui font une erreur directe à l'attaque peuvent subir une conséquence.

N.B. Les joueurs en défensive doivent comprendre qu'ils doivent s'écarter à côté de la zone prise par le contre en faisant en sorte de voir le ballon.

E. Jeu (10 minutes)

Mettre l'accent sur l'instinct en relation contre / défense.

## **PLAN SPÉCIFIQUE 9**

---

A. Échauffement (5 minutes)

B. Contrôle (10 minutes)

**Exercice 1** (5 min.) : En groupe de 5 environ, séparé en deux lignes face à face. Une fois qu'un joueur a frappé le ballon, il se déplace rapidement dans la ligne d'en face, en passe et suit, et ainsi de suite. Réussir 50 manchettes et 50 touches par groupe, pas nécessairement consécutives (adapter selon le niveau des joueurs et le nombre de joueurs dans chaque groupe). Les premiers groupes qui ont terminés peuvent essayer d'inclure l'attaque dans l'exercice.

C. Service - Réception (20 minutes)

**Exercice 2** (5 min.) : Un joueur est au service, trois joueurs en réception et un joueur fait la cible au filet. S'effectue en passe et suit, après avoir servi, le joueur va en réception, après avoir reçu, le joueur va faire la cible au filet et après avoir attrapé le ballon sur la cible, le joueur va servir.

N.B. La cible doit se déplacer devant le receveur.

Les lignes pointillées représentent le mouvement du ballon et les flèche le mouvement des joueurs.

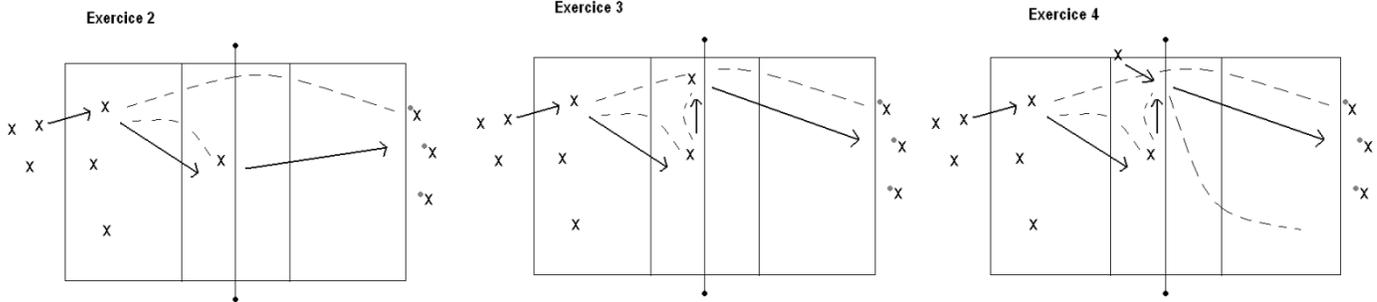
**Exercice 3** (5 min.) : Répéter le même exercice en ajoutant un joueur à l'extrémité gauche du filet (position 4). Le joueur sur la cible doit attraper le ballon et le relancer dans un mouvement continu afin que le joueur en position 4 puisse l'attraper le plus haut

possible (à deux mains en faisant son appel d'attaque). Même roulement mis à part que le passeur prend la place de l'attaquant et l'attaquant va servir.

**Exercice 4** (10 min.) : Répéter le même exercice en intégrant la frappe du joueur en position 4.

\*L'emphase est surtout mise sur le service et la réception.

\*\*Possibilité d'ajouter des défenseurs (entrer en défense après avoir servi) et un bloqueur (présents pour un certain nombre de ballon).



D. Jeu (25 minutes)

Débuter les matchs à 15-15 ou 20-20 pour insister sur les fins de matchs.

Mettre l'emphase sur la construction de jeu.

## **PLAN SPÉCIFIQUE 10**

---

Faire un petit tournoi durant toute la séance.

Hugo St-Pierre Hould,

Agent de développement,

Réseau du Sport Étudiant du Québec en Mauricie