

# CONCEVOIR L'ACTIVITÉ



Au travers de ce document, vous trouverez quelques pistes relatives:

- ✓ Aux clés pour bien appréhender l'activité
- ✓ Aux adaptations nécessaires pour favoriser et simplifier l'activité

Vous aurez également des informations sur :

- ✓ Des formes de jeu adaptées
- ✓ Des formats de rencontres
- ✓ Des exercices basiques et simples
- ✓ Des propositions d'organisation d'équipes

### CLÉ 1 :

Les situations proposées doivent permettre de créer des conditions de jeu, d'échanges (continuité) afin de diminuer le facteur de rupture

### CLÉ 2 :

Les adaptations doivent principalement porter sur le premier et ou second contact, ainsi que sur le service

### CLÉ 3 :

la réduction du nombre de joueurs par équipe ou la diminution des tailles de terrains ne suffisent pas à résoudre la rupture non intentionnelle

### CLÉ 4 :

Il y a nécessité de favoriser la dépense énergétique au travers du mouvement, des déplacements, afin de favoriser la construction des compétences requises par l'activité traditionnelle

### CLÉ 5 :

Favoriser une pratique au travers d'exercices et ou de jeu d'opposition par niveau, (et mixte), de manière à favoriser la continuité, donc le plaisir à jouer



# CONCEVOIR L'ACTIVITÉ



## EN PRATIQUE...

C'est la combinaison des 5 clés précédentes qui va permettre de créer une activité qui permette de jouer, quel que soit son niveau

En partant de ces 5 clés, vous pouvez ensuite jouer sur des curseurs de variables et d'adaptations essentielles pour s'adapter au niveau des pratiquants et créer progressivement des intentions dans le jeu.

## PRINCIPALES ADAPTATIONS

Dans les situations que vous allez proposer, vous pouvez permettre de :

Varier les types de contacts :

- ✓ Attraper lancer
- ✓ Attraper frapper

✓ Frapper (deux mains hautes)

- ✓ Remplacer le service par un lancer = engagement

Varier le nombre de contacts pour renvoyer le ballon chez l'adversaire

Varier les manières différenciées de jouer le ballon entre 2 équipes qui s'affrontent. Chacun joue en fonction de son niveau

Créer les conditions de l'échange en dépassant le facteur de rupture que présentent les premiers et seconds contacts

Supprimer l'effet de rupture directe avant l'échange

Compenser les erreurs de premier et second contacts pour construire l'attaque du terrain adverse

Permettre de mieux gérer l'hétérogénéité à l'intérieur des groupes

# CONCEVOIR L'ACTIVITÉ



## Déterminer les zones interdites ou obligatoires :

✓ Pas d'engagement court...

Permettre de réguler la difficulté que pose le service sur le premier contact

✓ Attaquer le fond du terrain...

Engendrer plus de déplacements et replacements du ou des joueurs

## Moduler les tailles de terrain selon les effectifs présents, l'espace dispo :

✓ Petit terrain

Favoriser le temps d'activité, faire en sorte que la taille du terrain ne soit pas le facteur qui crée directement la rupture

✓ Terrain long

Plus de joueurs en activité

✓ Terrain large

Favorise les déplacements AV-AR

Favorise les déplacements latéraux

Moduler le nombre de joueurs par terrain :

Moins de joueurs par équipe = moins d'interactions et plus d'activité

# CONCEVOIR L'ACTIVITÉ



## 1.1 ENTRER DANS L'ACTIVITÉ PAR LE JEU

### FAMILLE

Jeu d'opposition en attraper - lancer

### EFFECTIF

1C1 ou 1+1 C 1+1

### BOÎTE À OUTILS

1 ballon pour deux  
2-4 cônes/coupelles  
4 cônes ou coupelles



### Consignes de réalisation :



MISE EN JEU EN LANCE PAR-DESSOUS



RÉCEPTION EN ATTRAPE LIBRE



RENOYER LE BALLON AU-DESSUS DU FILET PAR UN LANCER PAR DESSOUS

### Variables :

Hauteur de filet variable, taille de terrain variable.

Faire le tour du plot positionné à D à G, devant, sur un coin OU déplacer un plot au plus proche d'une limite du terrain entre 2 attrapés du ballon.

Dans le cas du 1+1C1+1, le joueur en attente ne doit jamais rentrer sur le terrain de l'endroit où son coéquipier sort. Je ne sors jamais 2 fois au même endroit et jamais où est mon coéquipier.

### Remarque :

Cette situation peut convenir pour de multiples usages, et être adaptée selon les publics, l'âge, le niveau : elle peut être un échauffement, une situation d'apprentissage de déplacement, de lecture de trajectoires, ou forme jouée pour tournoi.

# CONCEVOIR L'ACTIVITÉ



## 1.2 ENTRER DANS L'ACTIVITÉ PAR LE JEU

### FAMILLE

Jeu d'opposition en attraper - passer

### EFFECTIF

1C1 ou 1+1 C 1+1

### BOÎTE À OUTILS

1 ballon pour deux  
2-4 cônes/coupelles  
4 cônes ou coupelles



### Consignes de réalisation :



MISE EN JEU EN LANCE PAR-DESSOUS



RENOYER LE BALLON AU-DESSUS DU FILET EN LANCE PASSE



RÉCEPTION EN ATTRAPE LIBRE



FAIRE LE TOUR DU PLOT POSITIONNÉ SUR LA LIGNE DE FOND

### Variables :

Hauteur de filet variable, taille de terrain variable.

Faire le tour du plot positionné à D à G, devant, sur un coin OU déplacer un plot au plus proche d'une limite du terrain entre 2 attrapés du ballon.

Dans le cas du 1+1C1+1, le joueur en attente ne doit jamais rentrer sur le terrain de l'endroit où son coéquipier sort. Je ne sors jamais 2 fois au même endroit et jamais où est mon coéquipier.

Possible également de sortir librement du terrain, mais le coéquipier doit déplacer le cône au plus proche d'une limite du terrain avant d'attraper le ballon.

### Remarque :

Cette situation peut convenir pour de multiples usages, et être adaptée selon les publics, l'âge, le niveau : elle peut être un échauffement, une situation d'apprentissage de déplacement, de lecture de trajectoires, ou forme jouée pour tournoi.

# CONCEVOIR L'ACTIVITÉ



## 1.3 ENTRER DANS L'ACTIVITÉ PAR LE JEU

### FAMILLE

Jeu d'opposition en contrôle - passe

### EFFECTIF

1C1 ou 1+1 C 1+1

### BOÎTE À OUTILS

1 ballon pour deux  
2-4 cônes/coupelles  
4 cônes ou coupelles



### Consignes de réalisation :

✓ MISE EN JEU EN LANCE PAR-DESSOUS

✓ RENVOYER LE BALLON AU-DESSUS DU FILET EN PASSE

✓ RÉCEPTION EN CONTRÔLE DE PASSE AU-DESSUS DE LA TÊTE

✓ FAIRE LE TOUR DU PLOT POSITIONNÉ SUR LA LIGNE DE FOND

### Variables :

Hauteur de filet variable, taille de terrain variable.

Faire le tour du plot positionné à D à G, devant, sur un coin OU déplacer un plot au plus proche d'une limite du terrain entre 2 attrapés du ballon.

Dans le cas du 1+1C1+1, le joueur en attente ne doit jamais rentrer sur le terrain de l'endroit où son coéquipier sort. Je ne sors jamais 2 fois au même endroit et jamais où est mon coéquipier.

Possible également de sortir librement du terrain, mais le coéquipier doit déplacer le cône au plus proche d'une limite du terrain avant d'attraper le ballon.

### Remarque :

Cette situation peut convenir pour de multiples usages, et être adaptée selon les publics, l'âge, le niveau : elle peut être un échauffement, une situation d'apprentissage de déplacement, de lecture de trajectoires, ou forme jouée pour tournoi.

# CONCEVOIR L'ACTIVITÉ



## 1.4 ENTRER DANS L'ACTIVITÉ PAR LE JEU

### FAMILLE

Jeu d'opposition en 3 touches ou plus

### EFFECTIF

2C2 (possibilité : 1-2 équipes en attente)

### BOÎTE À OUTILS

1 ballon pour deux  
2-4 cônes/coupelles  
4 cônes ou coupelles



### Consignes de réalisation :

✓ MISE EN JEU EN LANCE PAR-DESSOUS

✓ RÉCEPTION SOIT EN ATTRAPÉ HAUT OU BAS ENTRE LES GENOUX, OU CONTRÔLE DE PASSE, SUIVI D'UN RENVOI VERS SON « PASSEUR » EN LANCER PAR DESSOUS OU EN LANCE PASSE

✓ LE « PASSEUR » PEUT SOIT BLOQUER ET RENVOYER PAR UN LANCER PAR DESSOUS, SOIT ATTRAPER PUIS LANCE PASSE LE LONG DU FILET POUR SON PARTENAIRE

✓ RENVOYER LE BALLON AU-DESSUS DU FILET EN PASSE À 10 DOIGTS OU FRAPPE UNE MAIN (EN SAUTANT OU NON)

✓ FAIRE LE TOUR DES PLOTS POSITIONNÉS SUR LES COINS ARRIÈRE DU TERRAIN

Dans un premier temps, attribuer les rôles aux joueurs : un joueur de champ, un passeur (rotation quand le ballon passe le filet) : intérêt d'avoir une cible au filet.

Puis les positionner côte à côte : meilleure occupation de l'espace mais plus de cibles.

### Variables :

Hauteur de filet variable, taille de terrain variable.

Quand les joueurs sont côte à côte, le receveur contrôle le ballon au-dessus de lui (avec ou sans blocage), puis va se positionner passeur. Son partenaire doit alors envoyer le ballon vers le « passeur ».

### Remarque :

Cette situation peut convenir pour de multiples usages, et être adaptée selon les publics, l'âge, le niveau : elle peut être un échauffement, une situation d'apprentissage de déplacement, de lecture de trajectoires, ou forme jouée pour tournoi.

# CONCEVOIR L'ACTIVITÉ



## 1.5 ENTRER DANS L'ACTIVITÉ PAR LE JEU

### FAMILLE

Jeu d'opposition en  
3 touches ou plus

### EFFECTIF

2C2 (possibilité : 1-2  
équipes en attente)

### BOÎTE À OUTILS

1 ballon pour 4  
**Filet bas** pour  
attaquer du terrain  
sans sauter



### Consignes de réalisation :



MISE EN JEU EN LANCE PAR-DESSOUS OU PAR UNE SELF ATTAQUE.



RÉCEPTION SOIT EN ATTRAPÉ HAUT OU BAS ENTRE LES GENOUX, AVEC OU SANS REBOND



LE JOUEUR QUI RÉCUPÈRE LE BALLON S'APPROCHE DU FILET ET ATTAQUE (FRAPPE D'ATTAQUE)  
EN SAUTANT OU NON



LE JOUEUR QUI N'ATTAQUE PAS VA SE PLACER DERRIÈRE L'ATTAQUANT  
PUIS LES 2 JOUEURS SE REPLACENT SUR LE TERRAIN



LA DÉFENSE S'EFFECTUE PAR UN BLOCAGE APRÈS REBOND OU SANS REBOND

### Variable :

Hauteur de filet variable selon les joueurs, taille de terrain variable.

### Remarques :

Cette situation peut convenir pour de multiples usages, et être adaptée selon les publics, l'âge, le niveau : elle peut être un échauffement, une situation d'apprentissage de déplacement, de lecture de trajectoires, ou forme jouée pour tournoi.

Tant que le ballon est attrapable, les échanges doivent se poursuivre.



# CONCEVOIR L'ACTIVITÉ



## 1.6 ENTRER DANS L'ACTIVITÉ PAR LE JEU

### FAMILLE

Jeu d'opposition en  
3 touches ou plus

### EFFECTIF

1+1 C 1+1

### BOÎTE À OUTILS

1 ballon pour 4  
**Filet bas** pour  
attaquer du terrain  
sans sauter



### Consignes de réalisation :



MISE EN JEU EN LANCE PAR-DESSOUS OU PAR UNE SELF ATTAQUE.



RÉCEPTION SOIT EN ATTRAPÉ HAUT OU BAS ENTRE LES GENOUX, AVEC OU SANS REBOND



LE JOUEUR QUI RÉCUPÈRE LE BALLON L'ENVOIE SUR SON PARTENAIRE QUI DEVIENT PASSEUR. CELUI-CI BLOQUE LE BALLON SOUS LE NIVEAU DE LA TAILLE ET RENVOIE LE LONG DU FILET PAR UN LANCER DE BAS EN HAUT, SOIT IL BLOQUE ET RENVOIE PAR UNE PASSE BLOQUÉE. LE PARTENAIRE ATTAQUE



LES 2 JOUEURS SE REPLACENT SUR LE TERRAIN



LA DÉFENSE S'EFFECTUE PAR UN BLOCAGE APRÈS REBOND OU SANS REBOND

### Variables :

Hauteur de filet variable selon les joueurs, taille de terrain variable.

Le second contact bloqué peut être supprimé au profit d'une passe à 10 doigts.

### Remarques :

Cette situation peut convenir pour de multiples usages, et être adaptée selon les publics, l'âge, le niveau : elle peut être un échauffement, une situation d'apprentissage de déplacement, de lecture de trajectoires, ou forme jouée pour tournoi.

Tant que le ballon est attrapable, les échanges doivent se poursuivre.

# CONCEVOIR L'ACTIVITÉ



## 1.7 ENTRER DANS L'ACTIVITÉ PAR LE JEU

### FAMILLE

Jeu d'opposition en  
3 touches ou plus

### EFFECTIF

3C3

### BOÎTE À OUTILS

1 ballon pour six  
**Filet bas** pour  
attaquer du terrain  
sans sauter



### Consignes de réalisation :



MISE EN JEU EN LANCE PAR  
DESSOUS OU PAR UN SERVICE



LES 3 JOUEURS TOURNENT D'UN CRAN  
SUR LE TERRAIN QUAND LE BALLON  
EST DE L'AUTRE CÔTÉ DU FILET



RÉCEPTION SOIT EN ATTRAPÉ HAUT OU  
BAS ENTRE LES GENOUX,  
AVEC OU SANS REBOND



LA DÉFENSE S'EFFECTUE PAR UN  
BLOCAGE APRÈS REBOND OU SANS  
REBOND, OU PAR UN GESTE DE  
DÉFENSE CLASSIQUE



LE JOUEUR QUI RÉCUPÈRE LE BALLON  
L'ENVOIE SUR LE JOUEUR PLACÉ PRÈS  
DU FILET. CELUI-CI BLOQUE LE  
BALLON SOUS LE NIVEAU DE LA TAILLE  
ET RENVOI LE LONG DU FILET PAR UN  
LANCER DE BAS EN HAUT, SOIT IL  
BLOQUE ET RENVOIE PAR UNE PASSE  
BLOQUÉE. LE PARTENAIRE ATTAQUE

### Variables :

Hauteur de filet variable selon les joueurs,  
taille de terrain variable.

Le second contact bloqué peut être  
supprimé au profit d'une passe à 10  
doigts.

En cas de défense moyennement exploitable sur le premier contact, l'autre joueur de champ peut être un relai en bloquant le ballon et en le renvoyant sur le passeur.

### Remarques :

Cette situation peut convenir pour de multiples usages, et être adaptée selon les publics, l'âge, le niveau : elle peut être un échauffement, une situation d'apprentissage de déplacement, de lecture de trajectoires, ou forme jouée pour tournoi.

Tant que le ballon est attrapable, les échanges doivent se poursuivre.

# CONCEVOIR L'ACTIVITÉ



## 2.1 ORGANISER LE JEU

### FAMILLE

Tournoi montée  
descente



### EFFECTIF

1C1 ou PLUS

## LE 1X1

### BOÎTE À OUTILS

1 ballon pour 2/4/6  
Cônes ou scotch  
pour délimiter les  
terrains



PERMET DE CRÉER DU MOUVEMENT ET DE MULTIPLIER LES CONTACTS AVEC LE BALLON

Exemple d'animation, la montée /  
descente avec plusieurs possibilités :

S'il y a plus de joueurs que de terrains,  
plusieurs options :



1X1 AVEC LES NIVEAUX QUI SONT  
DÉTERMINÉS PAR LE TERRAIN SUR  
LEQUEL ON JOUE (VOIR SCHÉMA)



POSSIBILITÉ DE METTRE 3 TERRAINS PAR  
FILET OU DE TIRER UN FILET EN TRAVERS  
SI AMÉNAGEMENT DU GYMNASSE



1X1 AVEC UN NIVEAU DÉTERMINÉ  
POUR CHAQUE JOUEUR



METTRE UN ARBITRE (CELUI QUI GAGNE  
MONTE ET ARBITRE LE MATCH SUIVANT,  
CELUI QUI PERD DESCEND ET JOUE)

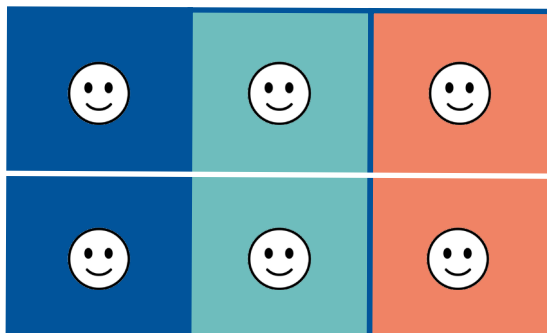
Le gagnant monte d'un terrain



Le perdant descend d'un terrain



FAIRE DES ÉQUIPES DE 2 ET ALTERNER  
(1+1) À CHAQUE MATCH, OU CHANGER  
DE JOUEUR TOUS LES 3 OU 5 POINTS.



Niveau 1

Niveau 2

Niveau 3



JEU AU TEMPS  
POUR MIEUX  
MAÎTRISER  
LA DURÉE  
DES MATCHES

# CONCEVOIR L'ACTIVITÉ



## 2.2 ORGANISER LE JEU

### FAMILLE

Tournoi montée descente



### EFFECTIF

1C1 ou PLUS

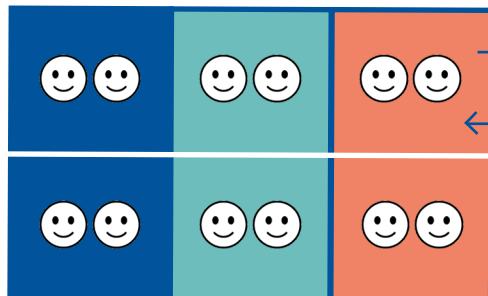
## LE 2X2

### BOÎTE À OUTILS

1 ballon pour 2/4/6  
Cônes ou scotch  
pour délimiter les terrains



PERMET DE DÉVELOPPER LA CONSTRUCTION DU JEU TOUT EN LIMITANT LE NOMBRE D'INTERACTION MAIS TOUT EN INTRODUISANT UN JEU COLLECTIF



Le gagnant sort du terrain

Le perdant reste et conserve son score

Table de marque



L'équipe en attente remplace l'équipe qui vient de sortir

Exemple d'animation, le Qui perd joue :



MATCH EN 10 POINTS SECONDES  
PAR EXEMPLE



ATTENTION À BIEN GÉRER L'ORDRE  
D'ARRIVÉE DES ÉQUIPES



LE GAGNANT SORT DU TERRAIN  
ET VIENT NOTER SA VICTOIRE



IL FAUT PLUS D'ÉQUIPES  
QUE DE TERRAINS



LE PERDANT CONSERVE SON SCORE  
ET RESTE SUR SON TERRAIN



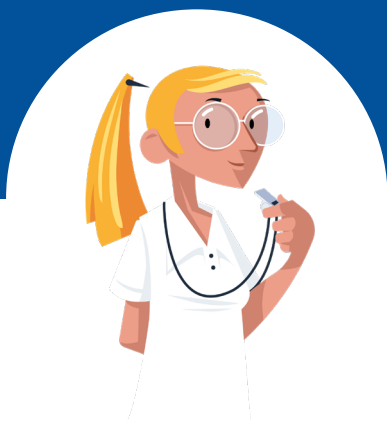
LE TOURNOI EST DONC UN TOURNOI  
DE CUMUL DES POINTS



L'ÉQUIPE EN ATTENTE REMPLACE  
LE GAGNANT

Autres exemples d'animations :  
Qui gagne reste, terrain gagnant, etc...

# CONCEVOIR L'ACTIVITÉ



## 2.3 ORGANISER LE JEU AUTRES PROPOSITIONS

- ✓ FORMULE DE MATCHES AU TEMPS (10') POUR MAÎTRISER LES DURÉES DE JEU.
- ✓ LIMITER OU ALTERNER LE NOMBRE DE SERVICES PAR JOUEUR OU PAR ÉQUIPE
- ✓ FORMULE TOURNOI AVEC CLASSEMENT INDIVIDUEL
- ✓ FIN D'UN MATCH DÈS QU'UNE ÉQUIPE CREUSE UN ÉCART DE 3 OU 4 POINTS ET REBRASSAGE EN FONCTION DES ÉCARTS
- ✓ FIN DE MATCH DÈS QUE 3 OU 4 POINTS CONSÉCUTIFS SONT MARQUÉS
- ✓ LES PERDANTS GARDENT LEURS POINTS ET RESTENT SUR LEUR TERRAIN. UN NOUVEL ADVERSAIRE ARRIVE ET DÉBUTE LA RENCONTRE SUIVANTE AVEC 0 POINT
- ✓ LES GAGNANTS QUITTENT LE TERRAIN, NOTENT LEUR SCORE SUR UN TABLEAU DES SCORES ET CHANGENT DE PARTENAIRES POUR LEUR PROCHAINE RENCONTRE
- ✓ FORMULE DE MATCH PAR LIGNE. SI MATCH EN 21 PTS PAR EXEMPLE, UNE LIGNE DE 2 OU 3 JOUEURS DÉBUTENT SUR LA LIGNE AVANT TANDIS QUE LES 2 OU 3 AUTRES JOUEURS SONT SUR LA LIGNE ARRIÈRE. DÈS QU'UNE ÉQUIPE ARRIVE À 12 PTS, LES LIGNES CHANGENT ET L'ÉQUIPE QUI ATTEINT LA PREMIÈRE 21 PTS GAGNE
- ✓ FIN DE TOUS LES MATCHES D'UNE SÉRIE DÈS QU'UNE ÉQUIPE CREUSE UN ÉCART, OU MARQUE X POINTS CONSÉCUTIFS...



### POUR AJOUTER DU FUN AUX MATCHES :



- sur des matchs au temps, à la moitié du temps tirer des cartes au hasard qui donnent des avantages aux menés (possibilité d'avoir un second service, inverser les scores, obliger les adversaires à jouer leur premier contact avec une technique particulière ...),
- donner des points bonus sur des actions particulières (monster block, échange avec plus de X passages du ballon au-dessus du filet, ace, seconde main...).

# CONCEVOIR L'ACTIVITÉ



## 3.1 ENTRER DANS L'ACTIVITÉ PAR DES SITUATIONS DE BASE

FAMILLE

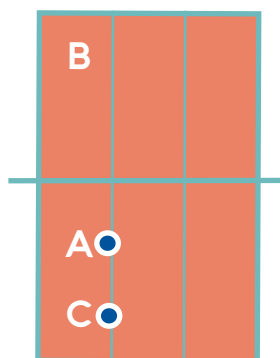
Circuit - Passe et va

EFFECTIF

3 ou 6

BOÎTE À OUTILS

2 ballons pour trois



### Consignes de réalisation :

A ENVOIE LE BALLON SUR B QUI RÉCEPTIONNE VERS A QUI EST VENU SE PLACER DE L'AUTRE CÔTÉ DU FILET :



A BLOQUE LE BALLON, LE DONNE À B QUI VA SE PLACER DERRIÈRE C OU A FAIT UNE PASSE À B QUI ATTAQUE, PUIS RÉCUPÈRE LE BALLON ET SE PLACE DERRIÈRE C. C SERT A QUI EST DEVENU B...



JOUER EN COULOIR DE MANIÈRE A NE PAS PERTURBER LES 2 AUTRES TERRAINS SUR LESQUELS S'EFFECTUENT LA MÊME SITUATION

### Variables :

Hauteur de filet variable selon les joueurs, taille de terrain variable.

L'ensemble des contacts (engagement, 1er et 2ème contacts peuvent être adaptés comme expliqué en début de document).

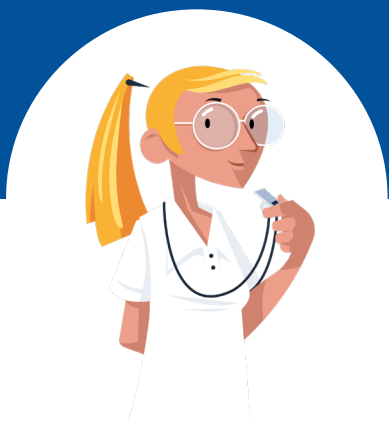
Si une attaque est introduite, il est important de préciser que celle-ci doit se faire dans le couloir. Pour plus de sûreté, placer des cibles ou demander des attaques maîtrisées en force et vitesse, ou encore travailler sur l'aptitude à réaliser une balle placée...

1/ A envoie le ballon sur B qui réceptionne vers A qui est venu se placer de l'autre côté du filet :

A fait une passe au-dessus de lui, B vient à la place de A, A à la place de B : B envoie sur A qui relance sur B qui fait attaquer A. B récupère le ballon et se place derrière C. C sert A qui est devenu B...

2/ A la suite de l'attaque de A, C sert sur A et B qui sont côte à côte : le non- réceptionneur devient passeur...A la suite de cela, les joueurs récupèrent les 2 ballons, C sert A qui est devenu B...Dans ce cas, il est possible de prévoir une tripléte en attente de manière à enclencher de suite la séquence pendant que ABC récupèrent leurs deux ballons.

# CONCEVOIR L'ACTIVITÉ



## 3.2 ENTRER DANS L'ACTIVITÉ PAR DES SITUATIONS DE BASE

FAMILLE

Circuit - Passe et suit

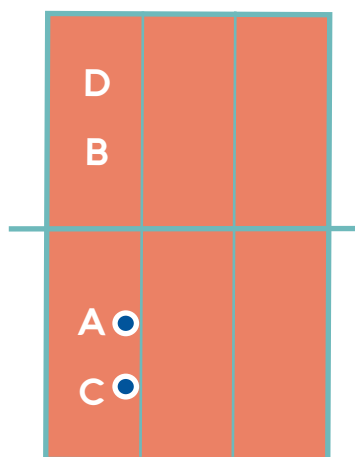
EFFECTIF

4 à 6

BOÎTE À OUTILS

2 ballons pour quatre

Consignes de réalisation :



A ENVOIE LE BALLON SUR D QUI RÉCEPTIONNE VERS B : B BLOQUE LE BALLON ET SE PLACE DERRIÈRE C, D DEVIENT B, C SERT SUR A QUI EST DEvenu D  
 OU B FAIT UNE PASSE À D QUI ATTAQUE, D RÉCUPÈRE LE BALLON ET SE PLACE DERRIÈRE C; A DEVIENT B, B DEVIENT / OU A DEVIENT B, B DEVIENT C. C SERT...

JOUER EN COULOIR DE MANIÈRE A NE PAS PERTURBER LES 2 AUTRES TERRAINS SUR LESQUELS S'EFFECTUENT LA MÊME SITUATION

Variables :

Hauteur de filet variable selon les joueurs, taille de terrain variable.

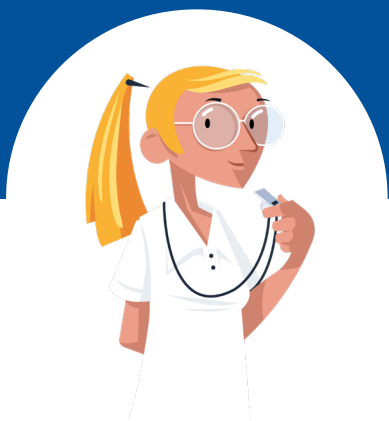
L'ensemble des contacts (engagement, 1er et 2ème contacts peuvent être adaptés comme expliqué en début de document).



Si une attaque est introduite, il est important de préciser que celle-ci doit se faire dans le couloir. Pour plus de sûreté, placer des cibles ou demander des attaques maîtrisées en force et vitesse, ou encore travailler sur l'aptitude à réaliser une balle placée...

A envoie le ballon sur D qui réceptionne vers B, A se place très vite à côté de D : B fait une passe à D et change de coté de terrain : D contrôle au-dessus de lui et renvoie sur A ou D : construction d'attaque. B récupère la ballon, D devient B, A devient D, C sert...

# CONCEVOIR L'ACTIVITÉ



## 3.3 ENTRER DANS L'ACTIVITÉ PAR DES SITUATIONS DE BASE

### FAMILLE

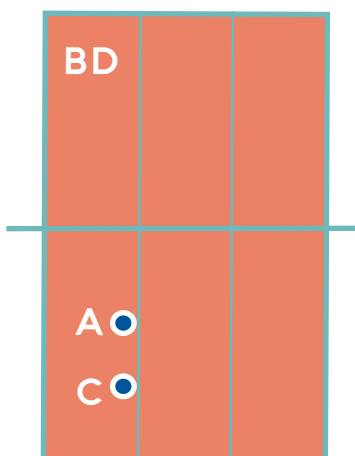
Circuit -  
Passe et suit + jeu

### EFFECTIF

4

### BOÎTE À OUTILS

2 ballons pour quatre



### Consignes de réalisation :

✓ **A ENVOIE LE BALLON SUR B OU D ; B OU D RÉCEPTIONNE AU-DESSUS DE LA TÊTE ET DEVIENT PASSEUR : LE NON-RÉCEPTIONNEUR ENVOI LE BALLON SUR LE PASSEUR : CONSTRUCTION D'ATTAQUE**

✓ **L'ATTAQUANT SE PLACE DU CÔTÉ DE C, A ET LE PASSEUR SE REPLACENT, C SERT : JEU EN 2C2**

✓ **JOUER EN COULOIR DE MANIÈRE A NE PAS PERTURBER LES 2 AUTRES TERRAINS SUR LESQUELS S'EFFECTUENT LA MÊME SITUATION**

### Variables :

Hauteur de filet variable selon les joueurs,  
taille de terrain variable.

L'ensemble des contacts (engagement, 1er et 2ème contacts peuvent être adaptés comme expliqué en début de document).



Si une attaque est introduite, il est important de préciser que celle-ci doit se faire dans le couloir. Pour plus de sûreté, placer des cibles ou demander des attaques maîtrisées en force et vitesse, ou encore travailler sur l'aptitude à réaliser une balle placée...

OU : c'est le passeur qui se place du côté de C, l'attaquant se replace aux côtés de A.



# CONCEVOIR L'ACTIVITÉ



## 3.4 ENTRER DANS L'ACTIVITÉ PAR DES SITUATIONS DE BASE

FAMILLE

Circuit -  
Passe et suit + jeu

EFFECTIF

4

BOÎTE À OUTILS

2 ballons pour quatre

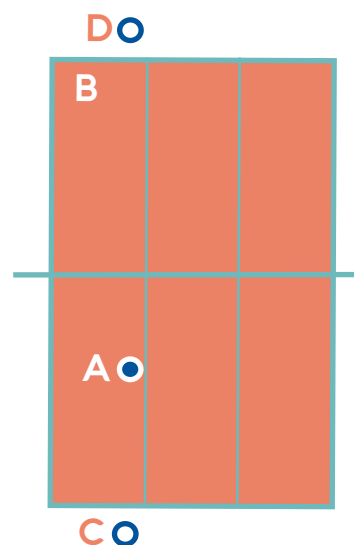
### Consignes de réalisation :



A ENVOIE LE BALLON SUR B ; JEU EN 1C1. SI A PERD, IL PASSE DU CÔTÉ DE B ET C ENVOIE SUR AB : JEU EN 1C2  
D SERA PASSÉ DU CÔTÉ DE C ET ENVOIE SON BALLON DÈS QUE L'ÉCHANGE EST PERDU : JEU EN 2C2



JOUER EN COULOIR DE MANIÈRE A NE PAS PERTURBER LES 2 AUTRES TERRAINS SUR LESQUELS S'EFFECTUENT LA MÊME SITUATION



### Variables :

Hauteur de filet variable selon les joueurs, taille de terrain variable.

L'ensemble des contacts (engagement, 1er et 2ème contacts peuvent être adaptés comme expliqué en début de document).



Si une attaque est introduite, il est important de préciser que celle-ci doit se faire dans le couloir. Pour plus de sûreté, placer des cibles ou demander des attaques maîtrisées en force et vitesse, ou encore travailler sur l'aptitude à réaliser une balle placée...

OU : A envoie le ballon sur B ; jeu en 1C1. Si A perd, il passe du côté de B et C envoie sur AB : jeu en 1C2 ; dès que l'échange est perdu, D lance ou attaque aléatoirement sur AB et court vers D. AB s'organisent pour renvoyer le ballon du côté de C : jeu en 2C2.

# CONCEVOIR L'ACTIVITÉ



## 3.5 ENTRER DANS L'ACTIVITÉ PAR DES SITUATIONS DE BASE

### FAMILLE

Circuit -  
Passe et suit + jeu

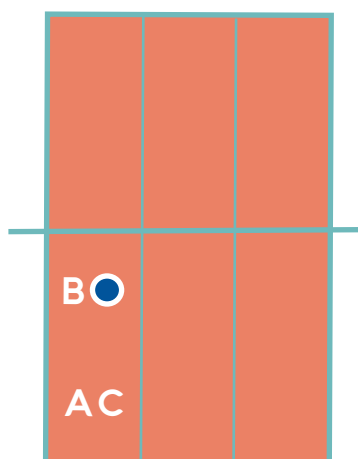
### EFFECTIF

4

### BOÎTE À OUTILS

2 ballons pour quatre

DO



### Consignes de réalisation :



B ENVOIE OU ATTAQUE SUR AC ET PASSE DU CÔTÉ DE D. AC S'ORGANISENT POUR CONSTRUIRE UNE ATTAQUE EN 3 OU 4 CONTACTS. SI B PEUT JOUER, L'ÉCHANGE SE POURSUIT EN 1C2. DÈS QUE LE BALLON EST PERDU, D ENVOIE OU SERT SUR AC : JEU EN 2C2



JOUER EN COULOIR DE MANIÈRE A NE PAS PERTURBER LES 2 AUTRES TERRAINS SUR LESQUELS S'EFFECTUENT LA MÊME SITUATION

### Variables :

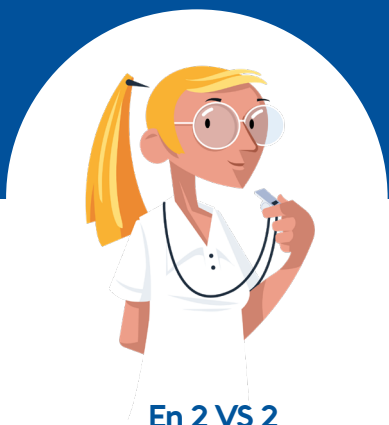
Hauteur de filet variable selon les joueurs, taille de terrain variable.

L'ensemble des contacts (engagement, 1er et 2ème contacts peuvent être adaptés comme expliqué en début de document).

Si une attaque est introduite, il est important de préciser que celle-ci doit se faire dans le couloir. Pour plus de sûreté, placer des cibles ou demander des attaques maîtrisées en force et vitesse, ou encore travailler sur l'aptitude à réaliser une balle placée...

OU : B envoie ou attaque sur AC et passe du côté de D. AC s'organisent pour construire une attaque en 3 ou 4 contacts. Si B peut jouer, l'échange se poursuit en 1C2. Dès que le ballon est perdu, D envoie haut dans son terrain, AC doivent s'organiser pour construire une attaque en 3 ou 4 contacts. B et D se placent rapidement sur le terrain laissé libre : jeu en 2C2.

# CONCEVOIR L'ACTIVITÉ



## 4. LES ORGANIATIONS COLLECTIVES

En 2 VS 2



EN LARGEUR



EN LIGNE

En 3 VS 3



EN TRIANGLE



EN TRIANGLE  
INVERSÉ

En 4 VS 4



EN LOSANGE

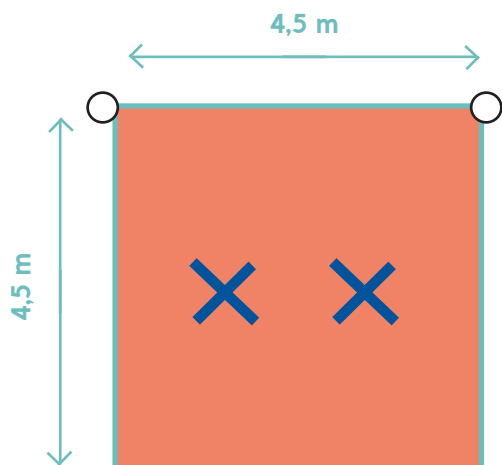


EN CARRÉ

En 2 VS 2



EN LARGEUR



Pas de zone arrière

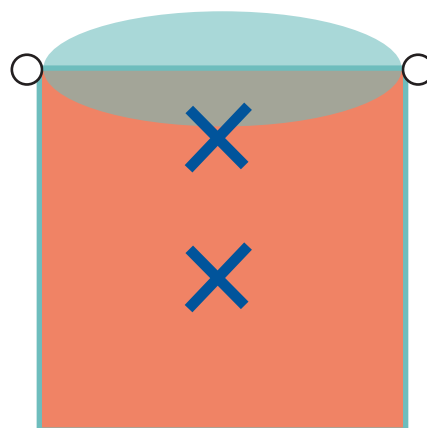
Il n'y a pas de joueur pivot

*Les deux joueurs peuvent attaquer*

En 2 VS 2



EN LIGNE



Pas de zone arrière

Un joueur pivot qui couvre  
toute la largeur du filet

*Les deux joueurs peuvent attaquer*

*Même dispositif en réception  
de service et défense*

# CONCEVOIR L'ACTIVITÉ



## 4. LES ORGANIATIONS COLLECTIVES

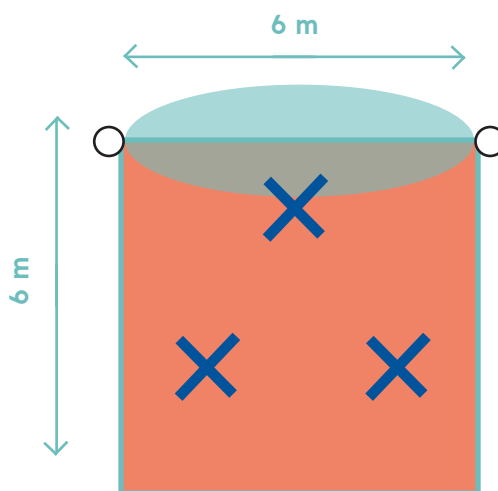
En 3 VS 3

✓ EN TRIANGLE

Un joueur pivot qui couvre toute la largeur du filet.

*Les trois joueurs peuvent attaquer.*

*Même dispositif en réception de service et défense*



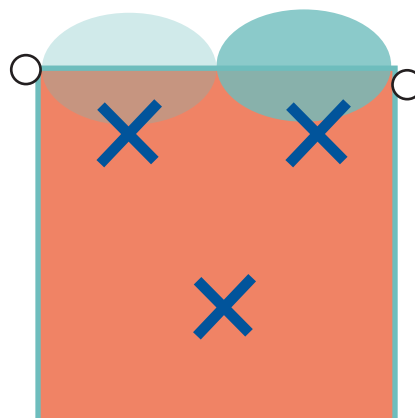
Pas de zone arrière

✓ EN TRIANGLE  
INVERSÉ

Deux joueurs couvrent une zone précise de la largeur du filet

*Les trois joueurs peuvent attaquer.*

*Différence entre système de réception (triangle) et système de défense (triangle inversé).*



Pas de zone arrière

# CONCEVOIR L'ACTIVITÉ



## 4. LES ORGANIATIONS COLLECTIVES

En 4 VS 4

✓ EN LOSANGE

Un joueur pivot qui couvre toute la largeur du filet

*Même dispositif en réception de service et défense*

Le serveur en arrière ne peut pas attaquer depuis la zone avant

✓ EN CARRÉ

ORGANISATION DÉFENSIVE EN CARRÉ SANS PASSEUR SPÉCIALISÉ

Deux joueurs couvrent une zone précise de la largeur du filet

*Différence entre système de réception (triangle) et système de défense (voir prochain schéma)*

Le serveur en arrière ne peut pas attaquer depuis la zone avant

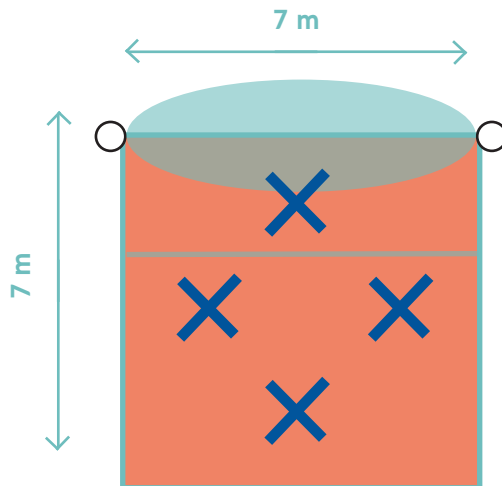
✓ EN LOSANGE

ORGANISATION SUR RÉCEPTION DE SERVICE

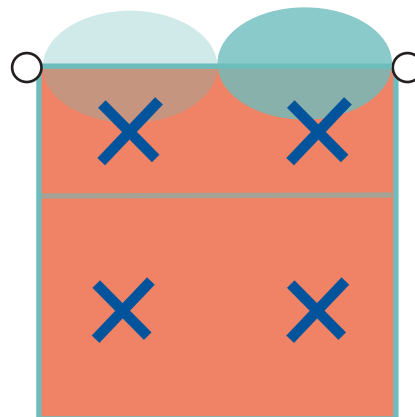
Un joueur pivot qui couvre toute la largeur du filet

3 joueurs en réception de service

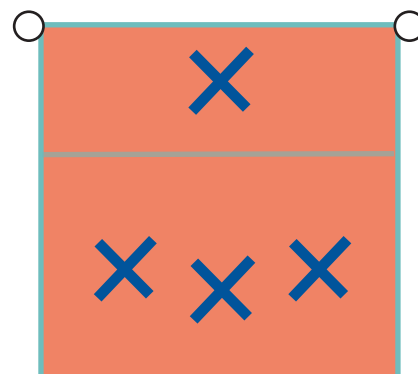
Le serveur en arrière ne peut pas attaquer depuis la zone avant



Avec une zone arrière



Avec une zone arrière



Avec une zone arrière