



# FAVB

## formation animateur de volley-ball



**PREAMBULE**

*Le but de cette formation est de fournir les bases quant à l'encadrement de jeunes en volley-ball. Les contenus présents dans ce dossier sont à titre indicatif et ne saurait constituer un dogme dans l'entraînement des jeunes joueurs. Tout entraîneur peut développer sa propre démarche et doit faire preuve de créativité afin de se remettre en question régulièrement.*

Pourquoi une formation animateur ? Entraîner une équipe de senior ou des benjamins/poussins constitue 2 choses radicalement différentes. En effet un bon entraîneur de régional peut se trouver démuni face à une équipe de benjamins car il ne proposera pas des contenus d'entraînement adaptés à ce groupe.

Cette formation permettra de répondre aux questions suivantes :

- Comment organiser ma séance dans le temps ?
- Quelles règles peuvent être mises en place pour la gestion du groupe ?
- Que proposer à un public jeune pour qu'ils progressent dans une démarche ludique ?

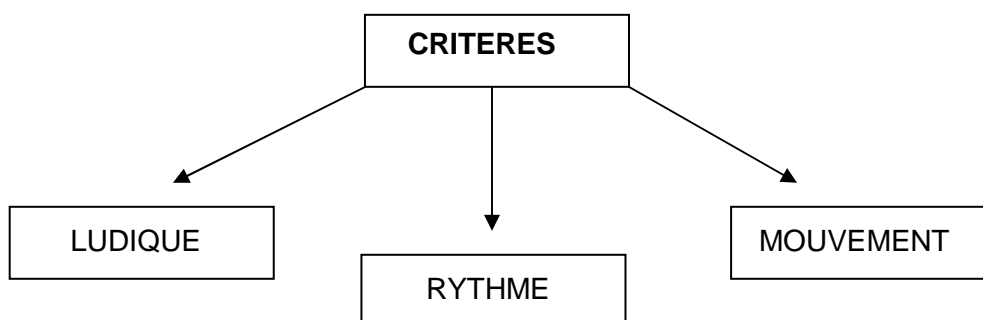
Une dernière remarque, l'enfant doit être au centre des préoccupations. L'entraîneur doit le prendre tel qu'il est et non pas tel qu'il voudrait qu'il soit. N'oublions pas que l'enfant est là pour jouer et par conséquent il faut lui fournir ce qu'il demande. La technique, dans cette démarche, ne constitue alors qu'un moyen de mieux jouer et non pas une fin en soi.

**Frédéric DION**  
**ATD 26/07**

<b>SOMMAIRE</b>
-----------------

- STRUCTURATION DE SEANCE.....page 3
- FICHE RECAPITULATIVE.....page 6
- SEANCES TYPE.....page 7
- JEUX ET FORMES JOUEES EN VOLLEY.....page 10
- ORGANISATION DE TOURNOI.....page 12
- NIVEAU DE JEU.....page 15
- JEUX TRADITIONNELS.....page 16
- BIBLIOGRAPHIE.....page 21

- **STRUCTURATION DE SEANCE**



Présents dans toute partie de la séance

Plan type :

- « échauffement »
- Vitesse
- Exercices volley ou préparatoires
- Retour au calme

### 1) Echauffement

Principes : préparation à s'entraîner / progression / mise en action de tous les muscles

3 types :

CIRCUIT DE COORDINATION (Toute forme de mouvement)

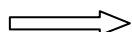
**Déplacements** : pas chassés, croisés, rattrapé, en canard, ...

**Sauts** : appel 2 pieds, appel type smash, appel un pied G/D, ...

**Lancer** : un bras G / D, 2 bras (type touche, passe, de dos, ...)

**Equilibre** : statique (tenir sur un pied avec jambe tendu, sur les mains, ...) en mouvement  
(Marcher sur une poutre)

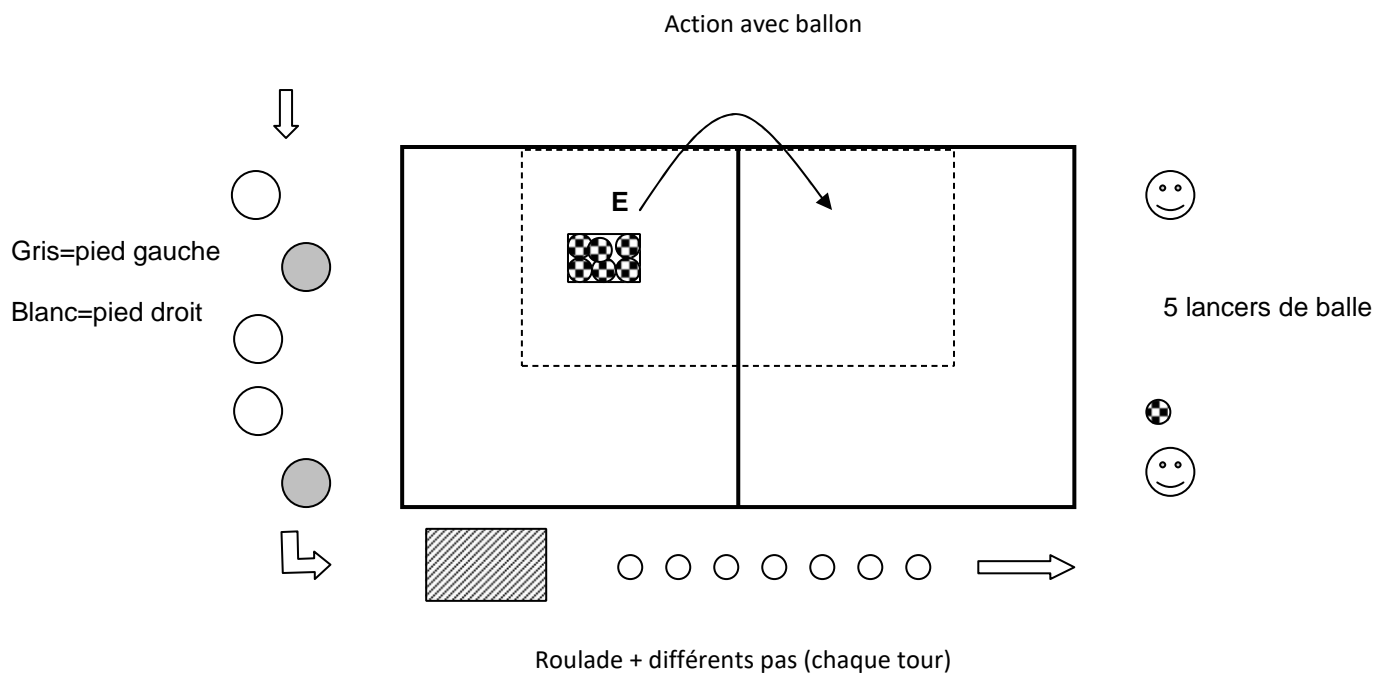
**Acrobatie** (sauts avec tour, sauts écarts, roulade AV / AR / costale)



Aménager l'espace : (le plus concret possible pour l'enfant)

Cerceau (symbolise un appui)  
Elastique (passer dessous, sauter par-dessus)  
Tapis (roulade, sauter par-dessus)

**Evolution** : ajout d'une action avec ballon



## JEUX TRADITIONNELS :

Passe à 10, ballon prisonnier, ...

Développement de la lecture de trajectoire, capture de balle, sens tactique (ex : démarquage), se situer dans l'espace ...

Voir fiches jeux traditionnels

## AUTRES :

Exemple

Course variée avec ballon, actions au signal (lancer + rattraper le ballon Main droite / gauche, ...)

## 2) Vitesse

### REACTION :

Action à un signal (sonore, visuel, ...)

A un signal correspond une action. (Capacité à choisir vite selon différents solutions)

MOUVEMENT
-----------

Durée maximale : 10 secondes

- Simple (6 m)
- En aller-retour
- Avec changement de direction (virage à 90)

⇒ Formes : en relais, au temps, situation de compétition

ENCHAÎNEMENT
--------------

Coordonner différentes actions en un minimum de temps

- **Circuit** (du même type que pour l'échauffement mais moins long et en allant le plus vite possible)
- **Coordination**

Exemple : Piétinement

MG touche PD

MG touche PG

Sauts ½ tour

Plongeon

Course

### 3) Situations de volley-ball

#### *Définir :*

**Un objectif** (concret : renvoyer en frappant dans le camp adverse, viser une cible,...)

**Dispositif** (espace)

**Gestion des rôles** (ramasseurs, joueurs, ...)

**Critères de réussites** : compter le nombre de réussite (par rapport à l'objectif), compter le nombre d'actions sur le total effectué (7/10 = maîtrisé : faire plus dur)

#### *Utiliser une procédure d'entraînement en fonction de l'objectif visé :*

- **Manipulations de balle** : jonglages fixe / avec déplacements / intégrer une action entre les jongles.
- **Séries** : répéter une action dans des conditions standardisées (visée technique).
- **Situations de jeu** : jeu d'opposition en variant les règles

#### **4) Retour au calme :**

Faire un petit bilan de séance (investissement, organisation, gestion des rôles, ...) Retirer le positif

# FICHE RECAPITULATIVE

Une bonne séance pour des jeunes c'est :

**LUDIQUE** **RYTHME** **DU MOUVEMENT**

**1) Echauffement** (10% du temps)

## Une préparation à s'entraîner

## Progression

Mise en action de tous les muscles

## CIRCUIT DE COORDINATION

## JEUX TRADITIONNELS

AUTRES

## 2) Vitesse (10%)

## REACTION MOUVEMENT

## ENCHAINEMENT

### 3) Situations de jeu ou de volley-ball (75%)

## Définir

- Un objectif
- Dispositif
- Gestion des rôles
- Critères de réussites

### Types de situations à travailler en alternance :

- Manipulations de balle (un joueur avec un ballon)
- Jeux d'opposition (effectifs réduits) (**situation dominante dans le temps**)
- Travail d'une technique particulière (service, ...)
- jeux de balle pour les débutants (traditionnels)

#### 4) Retour au calme (5%)

- *Bilan de séance*

## SEANCE TYPE 1

1 entraîneur

1 terrain / 1 ballon par joueur

Effectif : 7 (poussines et pupilles)

Niveau : débutantes

Durée : 1h15

### 1. échauffement (8')

Circuit de coordination

Cerceaux (4) + slalom entre les plots (4) + sauts pieds joints (4) + actions avec ballons

Action : lancer le ballon + taper dans les mains devant / derrière (jusqu'au filet)

### 2. vitesse (mouvement) (5')

Relais : simple 9m aller-retour

Complexe : 9m + 6m + 9m + retour

### 3. Lecture de trajectoire + déplacement (5')

Lancer le ballon + rattraper le ballon derrière une ligne

Lancer le ballon + laisser passer le ballon entre les bras

Variable : augmenter la distance

### 4. Match 1 contre 1 (15')

Règles : droit de bloquer + lancer

Terrain : 3x4 (Longueur)

Formule : « qui perd joue »

Une en attente : jonglage contre le mur

### 5. manipulation de balles : jonglage (8')

But : faire le maximum de jongles à la suite

- Passe haute
- Manchette
- Passe + frapper dans les mains
- Manchette + frapper dans les mains

Consignes : retenir son meilleur score

### 6. Match 1 contre 1 (10') Idem : mais bloquer + frappe VB

Interdiction de garder plus de 2 secondes la balle dans les mains

### 7. Engagement en passe haute (10')

But : viser une cible au sol dans le terrain

### 8. Match 2 contre 2 (10')

Match en 6 points

Règles : droit de bloquer + frappe VB

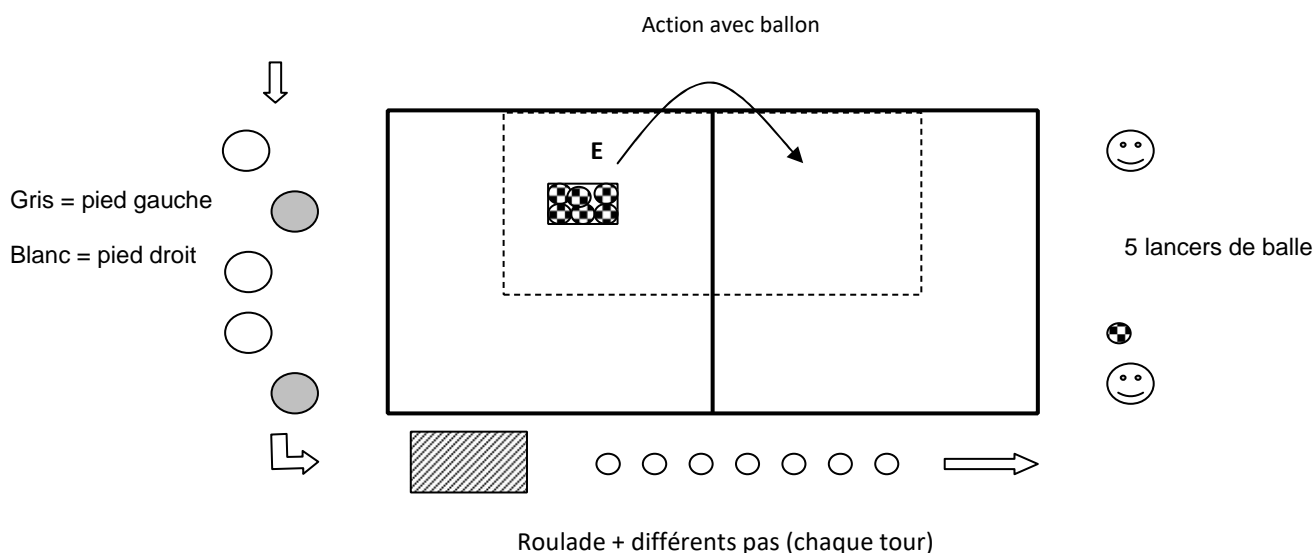
Terrain : 4x4



## SEANCE TYPE 2

Groupe de 12 / 2 terrains / 1h30 / **benjamins débrouillés** / 1 entraîneur + 1 aide (facultatif)

### 1) **Echauffement** (10 minutes)



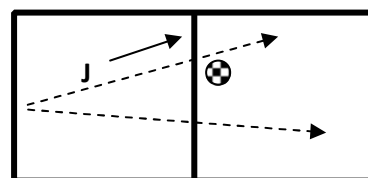
**Action VB** : frapper le ballon et le bloquer à 2 mains au dessus de la tête. **Variables** : faire un tour sur soi-même après la frappe.

### 2) **Vitesse** (10 minutes)

- Réaction et mouvement : (4 séries chacun)

E est derrière la ligne de fond lance un ballon qui roule.  
Le joueur doit l'arrêter avant une certaine limite.

E But :



- Enchaînement : (4 séries chacun)

1<sup>er</sup> signal, les jeunes piétinent derrière la ligne (« tapping ») Au signal, faire :

- (MG touche PD + MD touche PG) X 4
- Sauts ½ tour + autre sens
- Toucher le sol avec le ventre
- Se relever et toucher une ligne à 4m.

## 3) Situations de volley-ball

- MANIPULATION DE BALLE (10 minutes)

**Objectif** : faire le maximum de jongles

**Dispositif** : 1 ballon chacun

**Critères de réussites** : 10 à la suite **Variables** :

Imposer un type de frappe (passe haute, manchette, un bras, une main)

Toute combinaison (passe / manchette / un bras)

Mettre une action entre chaque frappe (toucher le sol, faire un ½ tour, faire un saut)

Imposer un déplacement vers le filet en même temps avec un nombre de jongles maximal.

- TOURNOI 1 CONTRE 1 (20 minutes)

**Objectif** : marquer plus de points que l'adversaire

**Dispositif** : 1 contre 1

Les gagnants montent

Les perdants descendent

**Terrain** : 3m X 4,50m (adapter selon le niveau)

**Règles** : Interdiction de toucher le filet

Tie break

Match au temps (2 minutes environ)

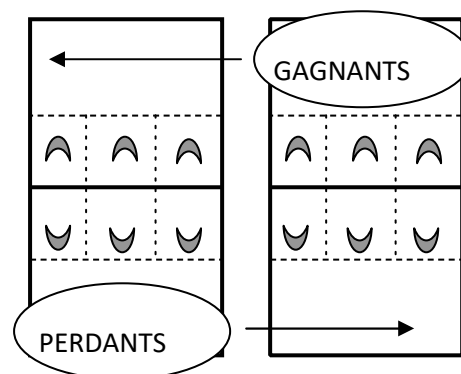
Droit à 1 jongle

Engagement en passe haute autorisée

**Critères de réalisation** : Ne défend pas les ballons dehors

Cherche à marquer le point (trajectoire tendue ou balle placée)

Respecte les règles.



- TOURNOI 2 CONTRE 2 (20 minutes)

**Travail du jeu en relais (2 ou 3 touches)**

**Dispositif :** 2C2, 3 terrains

Tournoi « montée/descente »

**Terrain :** 4,50m X 4,50m (adapter selon le niveau)

**Règles :** Match au temps (2 minutes environ)

Engagement en passe haute obligatoire

**Actions à 3 points : les 2 joueurs touchent la balle avant de marquer le point.**

**Critères de réalisation :**

Le joueur dit « j'ai » avant d'avoir le ballon.

3) **Retour au calme** : Bilan

## JEUX ET FORMES JOUEES

Les variables :

*Par ces variables on doit produire une dynamique de jeu pour qu'il y ait toujours du mouvement et un climat de motivation.*

**Nombre de joueurs :**

- 1C1 : pas de problème de choix par rapport au partenaire (faible incertitude)
- 2C2 : délimitation de l'espace à 2
- 3C3 : construction du rôle du passeur
- 4C4 : organisation pour les benjamins, comprendre les rotations et positionnement sur le terrain.
- jeu en surnombre (3C1, ...).

**Espace :**

- Taille (+ c'est grand + c'est dur à défendre)
- Hauteur filet (filet haut = favorise la défense)
- Largeur (large = déplacements latéraux)
- Longueur (long = déplacements avant / arrière)
- terrain dissymétrique (+ long pour un camp...)

**Dispositif** (voir organiser un tournoi)

- Gagne terrain : l'équipe A rentre sur le terrain 2 et joue contre l'équipe B
- Montée-descente
- Qui perd joue

**Conditions d'engagement**

- Engagement en passe haute
- Imposer un type de service (cuillère, tennis)
- Droit de s'avancer pour servir

**Conditions d'intervention sur la balle**

- Bloquer + lancer (interdiction de garder + 1sec la balle)
- Bloquer en étant placé sous le ballon
- Bloquer + passe de volley
- Droit au jonglage (1 à +)
- Imposer la passe, manchette.

**Modes de comptage des points**

- Nombre de points
- Temps
- Nombre d'engagement (10 engagement par équipe / joueurs : travail spécifique de la phase de service pour l'une et de réception pour l'autre).

**Modification des règles pour induire un comportement** (exemples)

- Travail de la construction : renvoi direct interdit
- Viser la zone arrière : 3 points si le ballon tombe dans une zone au fond (à délimiter)
- Augmenter la longueur des trajets : interdiction de faire tomber le ballon dans la zone avant.
- Valorisation du smash : 3 points si rupture sur attaque smashée
- Inciter à toujours faire action de défense : tout bon ballon non touché par le défenseur vaut 3 points.

## Continuité ou rupture (niveau confirmé)

- Une équipe rend la balle, l'autre cherche à marquer le point (niveau déjà plus confirmé)
- 2 échanges en continuité à la 3<sup>ème</sup> balle, l'équipe cherche la rupture.

## ORGANISER UN TOURNOI

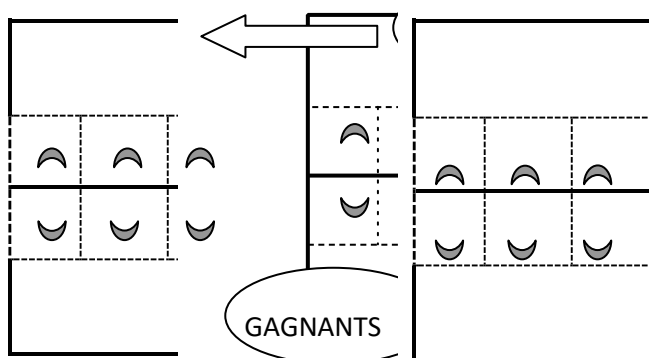
### 1. FORMULE « Montée – Descente »

- Principe : match au temps (de 2 à 5 minutes)
- Rotation : le perdant descend d'1 terrain. Le gagnant monte d'1 terrain.
- Intérêt : constitution de groupe de niveau à l'issue du tournoi

Organisation :

Type de gymnase	1 contre 1	Dimension	2 contre 2	Dimension
2 terrains VB (9X9)	12 joueurs maxi	Largeur: 3m Longueur: 3m à 6m	16 joueurs maxi	Largeur : 4,5m Longueur : 4,5m à 7m
3 terrains VB (9X9)	18 joueurs maxi		24 joueurs maxi	

Dimensions à titre indicatif (possibilité d'adapter en fonction du niveau)



Variables :

Adapter les règles selon le terrain :

- Terrain faible : diminuer les dimensions, engagement en passe haute, droit au jongle.
- Terrain fort : terrain plus grand, engagement en service, interdire le renvoi direct.

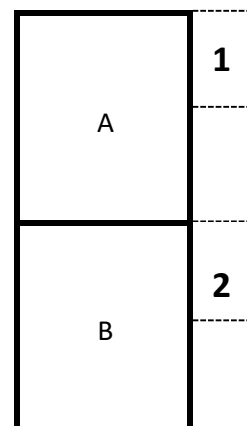
## 2. FORMULE « gagne-terrain »

- Principe de fonctionnement

⇒ 3 équipes (A, B, C).

⇒ L'équipe A rentre sur le terrain 2 et joue contre ⇒ l'équipe B (terrain 1). C'est en attente.

⇒ Objectif : gagner l'échange et rester le plus longtemps sur Le terrain 1.



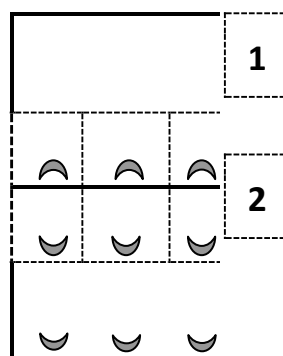
2 cas possibles C

- Si A perd elle sort du terrain et se fait remplacer l'équipe C.
- Si A gagne elle va sur le terrain 1 ; A reste jusqu'à ce qu'elle perde l'échange.

- Possibilité de compter les points : points à chaque fois qu'une équipe marque en étant sur le terrain 1. (monter sur le terrain 1 ne marque pas de point).
- Organisation : exemple en 1C1 (même principe pour le 2c2 ou 3c3)

⇒ 6 joueurs

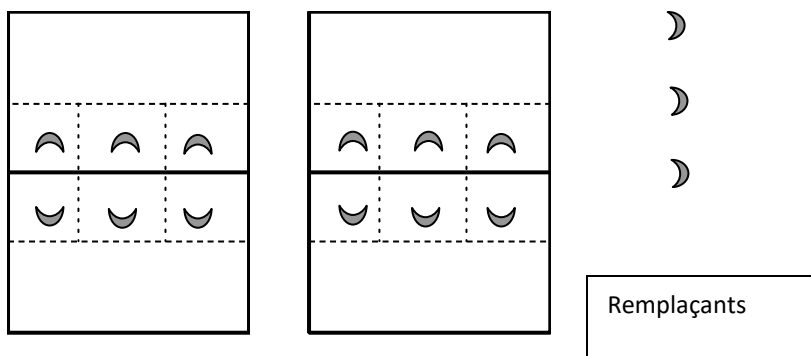
⇒ 3 en attente



- Intérêts : nécessité d'être concentré sur chaque action pour rester sur le terrain.
- Inconvénients : attention à ceux qui perdent à chaque fois (gestion des groupes de niveau).
- Variables : à l'issue d'un temps donné, regrouper les 3 1<sup>ères</sup> équipes, les 3 2<sup>èmes</sup> etc...

## 3 FORMULE « Qui perd joue »

- Exemple de fonctionnement (12 joueurs et 3 remplaçants)



- Tournoi 1 contre 1
- Match en 6 points
- Le perdant reste toujours sur son terrain • Le gagnant prend la place d'un remplaçant.
- Objectif : avoir un maximum de victoires

Intérêt :

- Brassage des niveaux
- Les plus faibles jouent tout le temps.

Variables : donner une contrainte aux équipes les plus victorieuses. (Exemple : agrandir le terrain, jouer qu'en manchette, interdire le renvoi direct...)

Type de gymnase	1 contre 1	2 contre 2
1 terrain VB (9x9)	6 joueurs + 1 remplaçant	4 équipes + 1 équipe en attente
2 terrains VB (9x9)	12 joueurs + 3 remplaçants	16 joueurs + 2 équipes en attente
3 terrains VB (9x9)	18 joueurs + 3 remplaçants	24 joueurs + 2 équipes en attente

Dimensions à titre indicatif (possibilité d'adapter en fonction du niveau)

**Niveau de jeu 4 contre 4**

	Organisation collective	Comportements des joueurs	Thèmes principaux
<p>Niveau 1</p> <p>Empêcher le ballon de tomber</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu en renvoi direct</li> </ul>	<p>IB : Du ballon non touché au ballon renvoyé de manière explosive</p> <p>J-P : Pas de relation au partenaire</p> <p>J-A : Pas de prise ne compte de l'adversaire</p>	<p>Jeu d'opposition à effectifs réduits (1c1 ou 2c2)</p> <p>Manipulation de balle (contact)</p>
<p>Niveau 2</p> <p>Défendre son camp</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu en renvoi direct Ou</li> <li>Jeu avec utilisation d'un joueur relais non défini à l'avance</li> </ul>	<p>IB : déplacement en retard</p> <p>J-P : répartition du terrain non définie</p> <p>J-A : peu de prise en compte de l'adversaire (renvoi au fond)</p>	<p>Idem Niveau1+ déplacement</p> <p>Différenciation des rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>intervenant</li> <li>non intervenant</li> </ul> <p>Viser des zones libres</p>
<p>Niveau 3</p> <p>Amener un joueur en position d'attaque</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu en 2 ou 3 touches dans le but de rapprocher le ballon de la zone avant</li> <li>Le passeur est le plus souvent le joueur au centre.</li> </ul>	<p>IB : orientation en fonction du point de départ</p> <p>J-P : pas de compensation des zones</p> <p>J-A : début de jeu placé ou au fond</p>	<p>Opposition 2C2, 3C3</p> <p>Orientation</p> <p>Rôle du passeur</p>



## OUTILS ENTRAINEURS | Dossier FAVB

Niveau 4  Construire une attaque à l'aile	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu en 3 touches avec passeur au centre</li> </ul>	<p>IB : utilisation de la manchette / passe</p> <p>J-P : rôle défini à l'avance, difficulté d'adaptation aux situations non prévues</p> <p>J-A : vise des espaces libres</p>	<p>Jeux d'opposition</p> <p>Enrichir les possibilités d'attaque (smash, feinte)</p> <p>Exercices de formation d'équipes</p>
---	---	--	---

IB : intervention sur la balle    J-P : relation joueur – partenaire    J-A : relation joueur adversaire

Comité 26/07 Volley-Ball

# JEUX TRADITIONNELS

Les jeux traditionnels permettent de développer le « sens tactique » c'est à dire le rapport aux partenaires et à l'adversaire (exemple : la feinte).

De plus ces jeux, même si ils ne sont pas du volley-ball constituent une bonne préparation. En effet ils vont solliciter la lecture de trajectoire et tout ce qui à trait à la prise d'information (positionnement des partenaires / adversaires) et vont confronter les enfants au respect de règles simples (conditions nécessaires pour apprendre ensuite à jouer au volley).

## ***BALLE AU CHASSEUR***

- **Nombre de joueurs** : 12 à 25
- **matériel** : un ballon et un foulard.
- **but du jeu** : toucher les oiseaux avec la balle.
- **terrain** : carré ou rectangulaire

**Déroulement** : Le chasseur porte un foulard (signe pour le distinguer)

Les oiseaux sont dans l'aire de jeu qu'ils n'ont pas le droit de quitter.

**Début de partie** : Il poursuit les oiseaux et essaye de les toucher. Quand un oiseau a été touché, il devient chasseur.

**Règles** : Dès que le chasseur a atteint un oiseau il n'a plus le droit de se déplacer et doit tirer du point où il ramasse le ballon.

Tout tir à la tête ou sur les mains est nul.

Droit de se faire des passes pour les chasseurs.

Ballon tenu au maximum 5 secondes.

Le dernier oiseau pris devient le chasseur.

**Variantes** : les oiseaux touchés deviennent les chiens du chasseur qui n'ont pas le droit de tirer, mais seulement de ramasser la balle et de lui faire des passes.

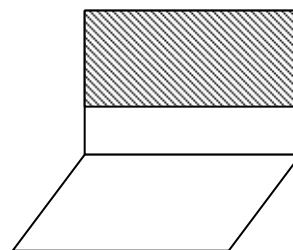
## ***BALLE AU MUR***

- **Nombre de joueurs** : un nombre pair de 2 à 8
- **Matériel** : une balle
- **But du jeu** : relancer la balle contre le mur avec la paume de la main sans interrompre l'échange.
- **Aire de jeu** : terrain d'évolution des joueurs, un mur avec une ligne à un 1m ou 1m50 jusqu'à 4-5m de haut.

Fautes dans le cas où :

balle bloquée

balle en dehors des limites (au sol ou au mur)



## ***LA GUERRE DES BALLONS***

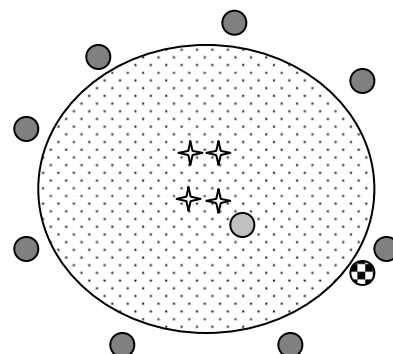
- **Nombre de joueurs** : 10 à 20
- **Matériel** : un ballon chacun
- **But du jeu** : lancer en un temps donné un maximum de ballons dans le camp adverse.
- **Terrain** : divisé en 2

**Déroulement** : au signal lancer les ballons dans le camp adverse, l'équipe gagnante sera celle qui aura le moins de ballons dans son camp au signal de fin.

**Variantes** : Imposer un type de frappe (passe haute, manchette, service ...) On frappe de l'endroit où on ramasse la balle.

## LE BALLON CHÂTEAU

- **Nombre de joueurs** : 10 à 20
- **Matériel** : un ballon, 4 quilles
- **But du jeu** : abattre les quilles défendues par le gardien.



### Déroulement du jeu :

Les attaquants tentent de démolir le château en lançant le ballon à la main. Ils n'ont pas le droit de se déplacer avec le ballon, mais ont le droit de se faire des passes. Si le gardien bloque un ballon il peut remettre une quille en place.

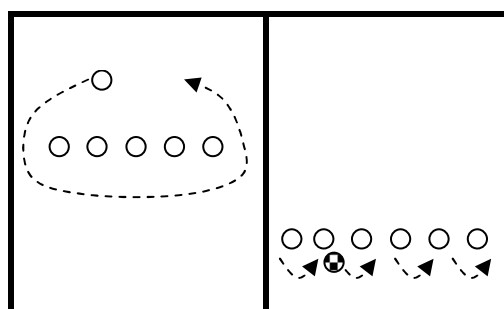
**Variantes** : frappe de service, le ballon ne doit pas faire de rebond avant de toucher une quille.

Rajouter un gardien, et un ballon.

Faire une défense et bloquer le ballon.

## LE BALLON COUREUR

- **Nombre de joueurs** : 12 à 20
- **matériel** : un ballon + dossards
- **but du jeu** : faire le maximum de tours • **dispositif** : 2 rectangles (30m de long)  
1 équipe dans chaque camp



### Déroulement :

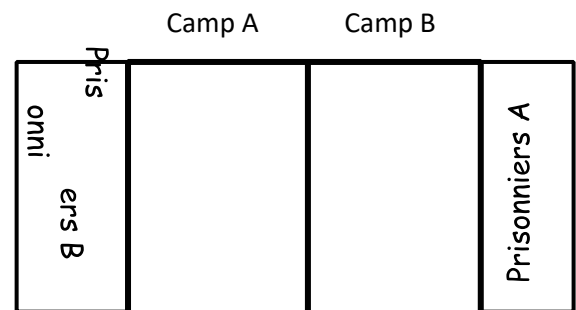
Le n°1 de l'équipe A lance le ballon dans le camp B. Le n°1 de l'équipe A se met à courir autour de ses partenaires en fil. Pendant ce temps un joueur de l'équipe B va chercher le ballon et doit le faire passer à ses coéquipiers en fil.

**Règles** : si le ballon tombe, il doit revenir au début de la file.

**Variantes** : attribuer un N° à chaque joueur, annoncer un N° ; il détermine alors le joueur qui lance le ballon pour l'équipe A et celui qui va chercher le ballon pour l'équipe B.

# LE BALLON PRISONNIER

- **Nombre de joueurs** : 10 ou +
- **matériel** : un ballon léger
- **but du jeu** : toucher les joueurs adverses avec la balle
- **dispositif** : 2 camps séparés d'une ligne  
+ une zone pour les prisonniers



**Déroulement** : on lance le ballon sur la ligne de démarcation.

Le joueur avec la balle essaie de toucher les joueurs de l'équipe adverse. Si il en touche un, il devient prisonnier. La balle est donnée ensuite à l'équipe qui a un prisonnier, et ainsi de suite jusqu'à ce que toute une équipe soit touchée.

**Règles** : le porteur de balle ne peut se déplacer (exception pour le dernier).

Il peut : faire une passe ou tirer.

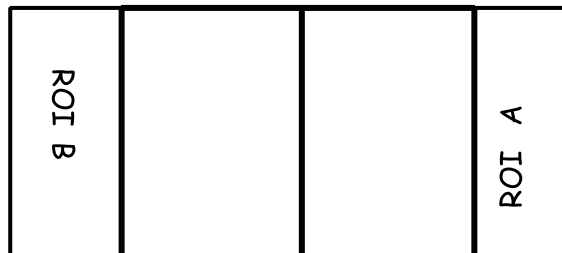
Si le ballon est attraper de volée le joueur n'est pas prisonnier.

**Variantes** : délivrance des prisonniers autorisés (une fois ou à partir de 3 prisonniers)

# LE BALLON ROI

(variante du Ballon prisonnier)

- **Nombre de joueurs** : 10 ou +
- **Matériel** : un ballon léger
- **but du jeu** : toucher les joueurs adverses avec la balle
- **dispositif** : 2 camps séparés d'une ligne  
+ une zone pour les rois



**Déroulement** : principe similaire au ballon prisonnier mais seuls les rois ont le droit de toucher les adversaires.

La première équipe atteignant un nombre de points gagne la partie. Les rois sont alors changés.

**Règles** : interdiction de franchir les limites de son camp

Fautes si le ballon est envoyé hors des limites du terrain.

# LA PASSE A DIX

- **Nombre de joueurs** : 8 ou +
- **matériel** : un ballon et des dossards
- **but du jeu** : faire 10 passes de suite
- **dispositif** : terrain selon le nombre de joueurs

**Déroulement** : chaque joueur compte à haute voix le nombre de touches à la suite.

**Règles** : le ballon doit être rattrapé à la volée.

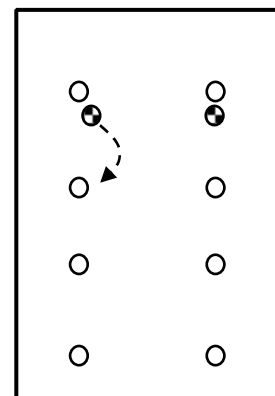
Un joueur n'a pas le droit de courir ballon en main

Le joueur recevant la balle ne peut en aucun cas le relancer à celui qui vient de lui envoyer. Toute faute donne la balle à l'équipe adverse.

**Variantes** : imposer une distance minimale pour faire une passe.

# LE PASSE BALLON

- **Nombre de joueurs** : 10 ou + (en 2, 3, ... équipes)
- **matériel** : un ballon par équipe
- **but du jeu** : Faire circuler le ballon le plus rapidement possible
- **Dispositif** : équipe en colonne (joueurs espacés de 3m)



**Déroulement** : le 1<sup>er</sup> joueur envoie le ballon derrière lui et suit son ballon une fois envoyé

**Règles** : 1 point à chaque fois que le ballon revient en tête.

**variantes** : on garde le même principe (lancer et suivre son ballon) en intégrant des déplacements variés (sauts, pas chassés, ...) ou en changeant l'ordre et le dispositif (en cercle, ...)

# BIBLIOGRAPHIE

## Pour l'entraînement des jeunes :

- « **Volley-ball de l'Ecole aux associations** » C.LAMOUCHE/ E.CHENE/ D.PETIT Editions revue E.P.S.
- « **1000 exercices et jeux de Volley-Ball** » E. et M. BACHMANN  
Editions VIGOT

## Pour vous aider :

- « **Formation du joueur et entraînement en volley-ball** » J.C. BADIN  
Edition amphora S.A.
- « **les fondamentaux du Volley, entraînement technique et tactique** » M.PAOLI  
Editions Amphora sports

## Les fascicules de la fédération :

- Les fondamentaux de l'entraînement technique
- Les fondamentaux de l'entraînement tactique
- Les fondamentaux de la préparation physique
- 5 jours de stage avec des jeunes
- Premiers pas en Volley-Ball