



VOLLEY BALL

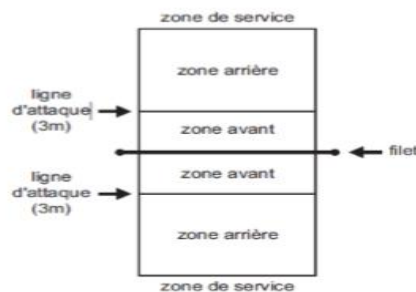
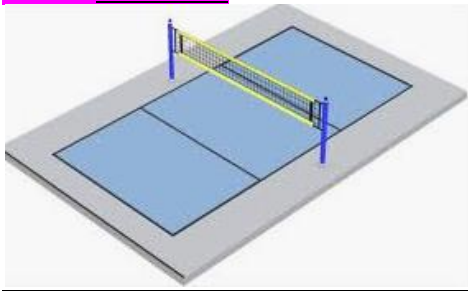


1. Le but du jeu

Le volley-ball est un sport qui oppose 2 équipes sur un terrain de jeu divisé par un filet. Le but du jeu est de faire tomber le ballon dans le camp adverse avec un maximum de 3 touches de balle, et de l'empêcher de toucher le sol de son propre camp, en l'envoyant réglementairement par dessus le filet.

Le Volley-ball est un sport olympique depuis 1964. C'est aujourd'hui un des 5 plus grands sports au monde avec plus de 260 millions de pratiquants. Il a été inventé en 1895 par William G. Morgan (1870-1942), qui, à l'origine, lui avait donné le nom "Mintonette"

2. Le terrain



Les lignes font partie du terrain

3. Règles du jeu au volley-ball

Visionnez cette vidéo qui récapitule les règles essentielles du volley-ball

[Vidéo : règles du volley-ball](#)

4. Règles du jeu spécifiques au cycle de volley-ball en EPS

Les règles vues dans cette vidéo ne seront pas toutes appliquées lors des cours d'EPS. Pour un 1er cycle de volley-ball, nous allons utiliser des règles aménagées, adaptées à un niveau débutant.

Les voici :

- Opposition en 2 contre 2 (match au temps) et 3 contre 3.
- Deux camps de 4,5m sur 4,5m, soit un terrain de 4,5x9m en 5ème, un peu plus profond en 4e. Une zone de 1,5m matérialisée proche du filet.
- Hauteur du filet : de 2m10 à 2m20
- Engagement / mise en jeu : lancer de balle par le bas entre les jambes depuis le fond du terrain.
- 3 TOUCHES DE BALLE OBLIGATOIRES (avec des aménagements)

Je marque un point dans les cas suivants:

- Le ballon tombe directement dans le terrain adverse
- Faute d'engagement de l'adversaire (filet ou dehors).
- L'adversaire renvoie dans le filet ou dehors.
- Faute de filet importante ou pénétration.

5. Rôle de l'arbitre

L'arbitre dirige le match. Il est placé au niveau du poteau pour avoir une vision équilibrée du terrain. A chaque rupture d'échange, l'arbitre indique avec son bras l'équipe qui remporte le point. Il rappelle le nombre de points de chaque équipe en commençant par celui de l'équipe qui va servir. Avant le service, l'arbitre donne l'autorisation d'engager en repliant le bras devant sa poitrine.

En EPS, on attendra de l'élève arbitre qu'il soit capable de diriger le match, d'attribuer les points et donc de reconnaître les fautes, de suivre le score et de déclarer le vainqueur.

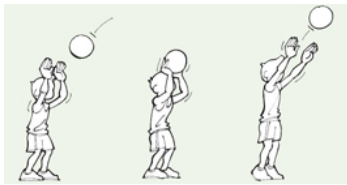
Pour en savoir plus sur le rôle de l'arbitre, visionnez cette vidéo

[Vidéo : les gestes de l'arbitre en volley-ball](#)



6. Gestes techniques

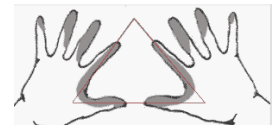
La passe haute



On l'appelle aussi passe à 2 mains ou passe à 10 doigts.

Pour une passe haute efficace, il faut que:

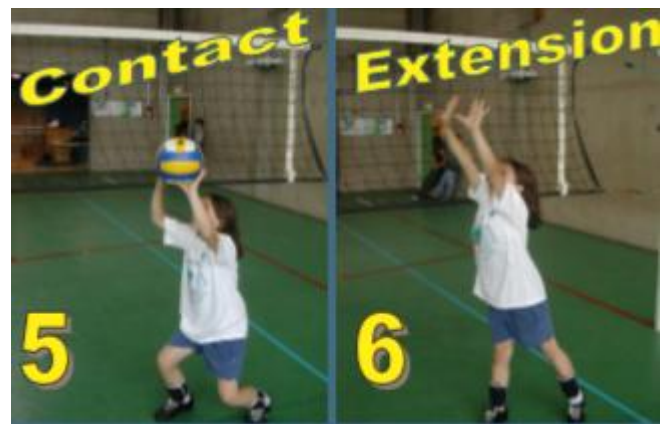
- le ballon soit situé au-dessus du front
- les pouces et index forment un «As de pic» ou un «triangle»
- les mains soient souples car seuls les doigts touchent le ballon
- les bras soient pliés avant de toucher le ballon en position d'attente ; aller chercher le ballon au-dessus de la tête (je vois mon ballon dans le triangle des mains) et "l'accompagner" comme si c'était un œuf qu'il ne faut pas casser pour ensuite le renvoyer, en dépliant les bras (les tendre) vers le haut -les jambes soient fléchies, pieds légèrement écartés



[Vidéo: faire une passe haute](#)

Les exercices

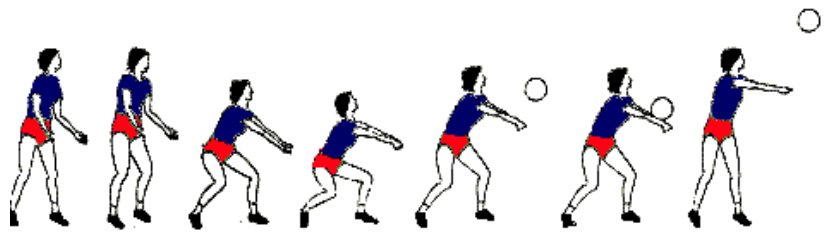
- lancer le ballon du bas vers le haut et le rattraper en le bloquant mains au-dessus de la tête (au niveau du front)
- ballon tenu à 10 doigts au-dessus de la tête, pousser dans les bras pour lancer le ballon haut et le réceptionner mains au-dessus de la tête (au niveau du front)
- réaliser l'exercice b) en commençant assis sur une chaise et en se levant en même temps qu'on pousse dans les bras



- enchaîner les passes hautes en cherchant (si c'est possible) à faire monter le ballon très haut
- enchaîner les passes hautes en alternant une avec peu de hauteur et une très haute

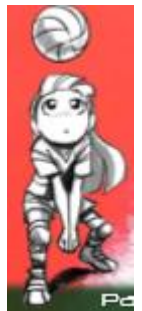
La manchette

La manchette est le meilleur moyen de remonter le ballon devant soi, on l'utilise le plus souvent pour réceptionner un service. L'objectif est de le redonner à un partenaire pour continuer à jouer. Elle est utilisée pour relever les ballons trop bas, ceux qu'on ne peut pas prendre au-dessus de la tête.



Pour une manchette efficace, il faut que :

- Tu frappes le ballon avec les 2 avant-bras en même temps, au-dessus des poignets mais, en-dessous des coudes. Tu dois glisser ton "plateau" sous le ballon.
- Les bras soient placés « loin » devant toi, et tu dois les tendre au maximum pour qu'ils soient bien durs.
- La balle soit touchée devant toi, entre les genoux, et les bras forment un « plateau ».
- les jambes soient fléchies, pieds écartés : tu dois te fléchir avant et te relever au moment de toucher la balle. Comme le « ressort » géant utilisé pour la passe !



Vidéo : faire une manchette

Comment tenir ses mains ?



« Le but est de maintenir les mains sans qu'un bras ne soit plus haut que l'autre :
1. Pose une main dans l'autre.
2. Ferme les mains en pointant les pouces, bien « collés », vers le sol.
3. Tends les bras et rapproche les coudes, tout en avançant les épaules : c'est la cible du ballon !
Pas très confortable au début, mais super efficace!!! »

Les exercices

- lancer le ballon du bas vers le haut et le renvoyer en manchette
- enchaîner les manchettes sans faire monter le ballon plus haut que la tête
- enchaîner les manchettes en cherchant à élever le ballon au-dessus de la tête
- enchaîner en alternance une manchette et une passe haute

