

# VOLLEYBALL

A graphic featuring the word "VOLLEYBALL" in blue, bold, sans-serif capital letters. The text is positioned to the left of a white volleyball with visible panel lines. Both the text and the ball are enclosed within a thick, black, horizontal oval border.

# Ballon-volant

Thème évalué : Manipulation et attitude posturale

Critères d'observation :

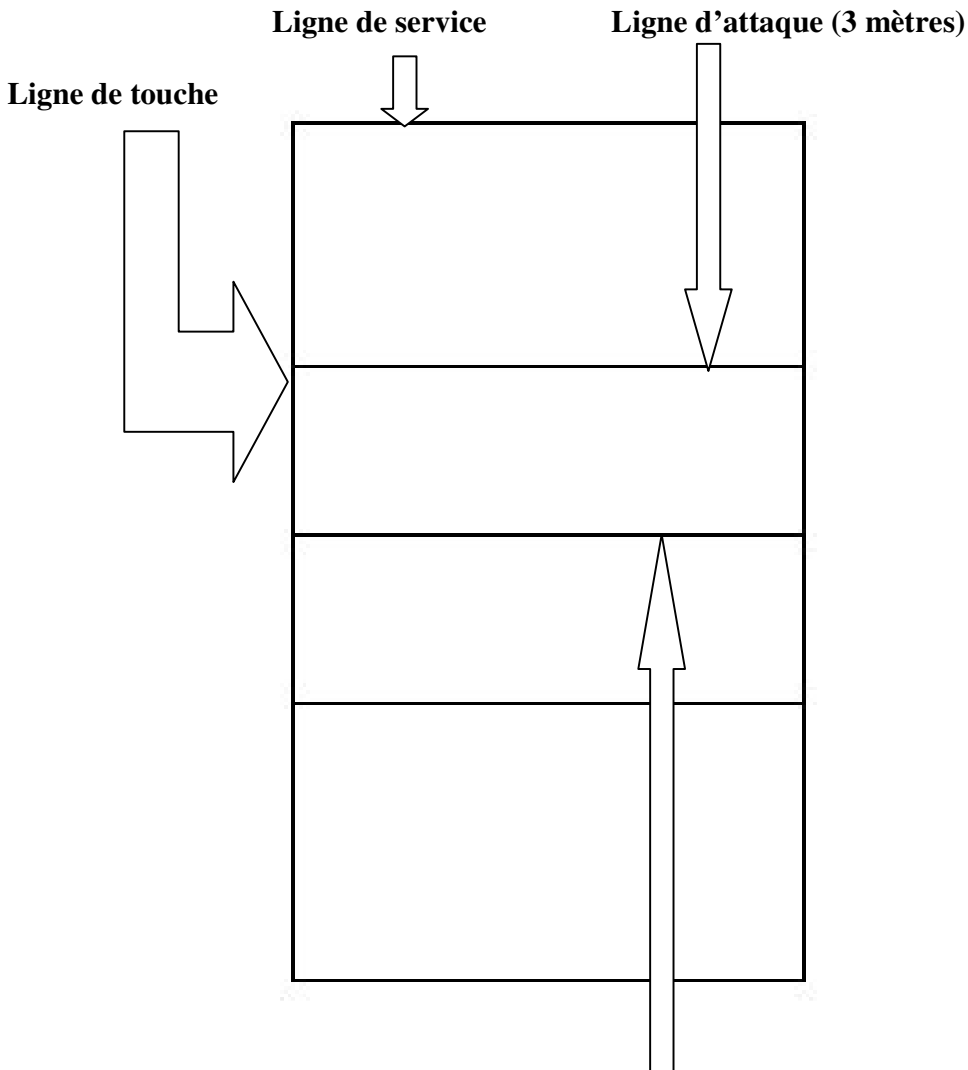
Manipulation :

- S'orienter face à la cible pour faire son contact
- Trajectoire haute

Attitude posturale :

- Utilise la position d'attente en Réception de service

Le terrain



**Largeur :** 9 mètres

**Longueur :** 18 mètres

**Filet**

## **Règlements**

### **1. Durée des matchs et comptabilisation des points**

- Chaque service compte, même si c'est l'adversaire qui sert.
- Le jeu s'achève lorsqu'une équipe a atteint 25 points ou lorsque le temps est écoulé (sans les 2 points d'écart).

### **2. Le service**

- Le service peut être exécuté derrière toute la ligne de fond.
- Au service, si la balle peut toucher le filet, il n'y a plus faute.
- Au service, il est interdit de toucher ou de dépasser la ligne avec les pieds.
- Le service doit être joué dans les 8 secondes suivant le coup de sifflet de l'arbitre. La balle est en jeu, dès qu'il quitte la main!
- L'équipe qui défend n'a pas le droit de contrer le service par un bloc.

### **3. Le jeu**

- Trois touches de balle sont recommandées avant que celle-ci ne traverse le filet.
- Un bloc ne compte pas comme touche de balle.
- Un joueur n'a pas le droit de toucher deux fois consécutif la balle (sauf après un bloc), même si la balle a touché le filet entre-deux.
- On considère comme "portée" une balle qui reste trop longtemps au contact du joueur.
- À chaque changement de service, les joueurs changent d'une position dans le sens des aiguilles d'une montre.

- Les trois joueurs à l'arrière sont considérés comme joueurs de fond. Il n'ont pas le droit de smasher au-delà de la ligne des trois mètres (cela correspond au premier tiers du terrain): ils doivent rester derrière s'ils veulent attaquer.

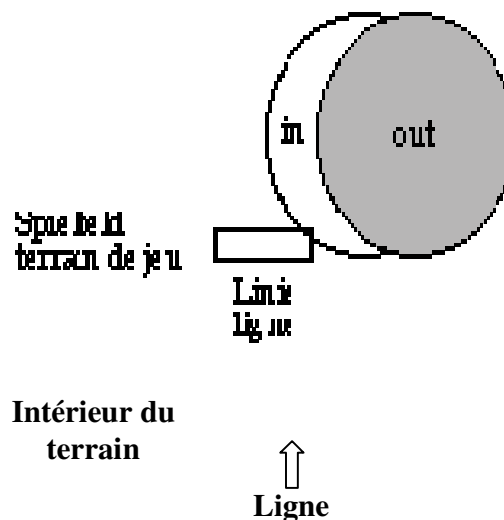
#### **4. Le filet et la ligne du filet (pénétration)**

- Toucher le filet équivaut à une faute, sauf s'il s'agit d'un joueur qui ne cherche pas directement à toucher la balle et qui touche le filet involontairement.

- Pour éviter des accidents, quand un joueur touche la ligne séparant les deux camps, il y a faute.

#### **5. Extérieur ou intérieur**

- Seule la balle qui ne touche pas du tout la ligne est considérée comme étant dehors.



### **Résultat d'apprentissage général (RAG) :**

1. Démontrer des habiletés physiques et motrices appropriées à son stade de développement et en relation avec son environnement.

### **Résultats d'apprentissage spécifique (RAS):**

## **Manipulation :**

1.3.1. Exécuter, en appliquant des principes, une combinaison d'actions de manipulation.

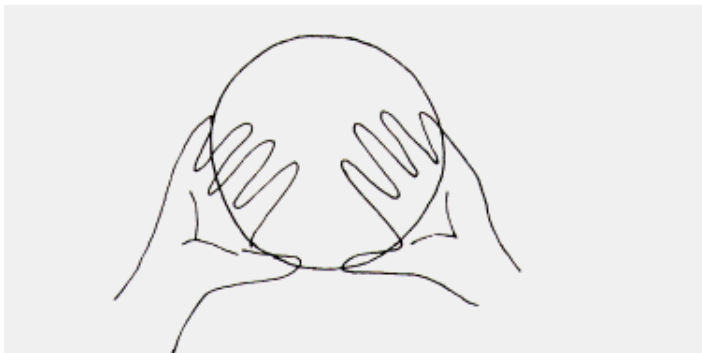
## **Attitude posturale :**

1.1.1. Effectuer, en appliquant des principes et des lois, des combinaisons et types de mouvements adaptés à son style et utiles à la pratique de plusieurs activités physiques et sportives.

## **Techniques de base**

### **Touche :**

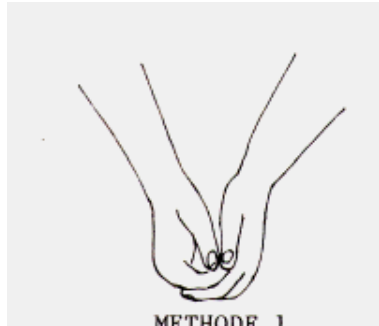
- Positionner son corps en dessous du ballon
- Positionner les deux mains au dessus du front
- Former un triangle avec les pouces et les index en ayant les mains ouvertes comme la forme du ballon (Figure 1)
- Absorber le ballon avec les mains au dessus du front
- Pousser légèrement avec les coudes et les poignets
- Les poignets et les coudes doivent avoir une projection vers l'extérieur
- Pour avoir plus de force, il faut pousser avec les genoux en même temps des coudes et des poignets



**Figure 1**

### **Manchette :**

- Positionner son corps en arrière du ballon
- Fléchissement des genoux vers une position assise
- Rejoindre les deux mains pour rapprocher les avant-bras (Figure 2, exemples de prises avec les mains)
- Absorber le ballon avec les avant-bras (zone de contact)
- Pousser légèrement avec les genoux



**Figure 2**

**Services :**

**Par dessus :**

- Tenir le ballon avec une main en dessous à la hauteur du visage
- Avoir le ballon en ligne de la main qui va frapper le ballon
- Armer le bras qui va frapper le ballon avec le coude haut et la main ouverte
- Soulever le ballon au dessus de la tête et frapper le ballon avec la main ouverte.

**Service en dessous :**

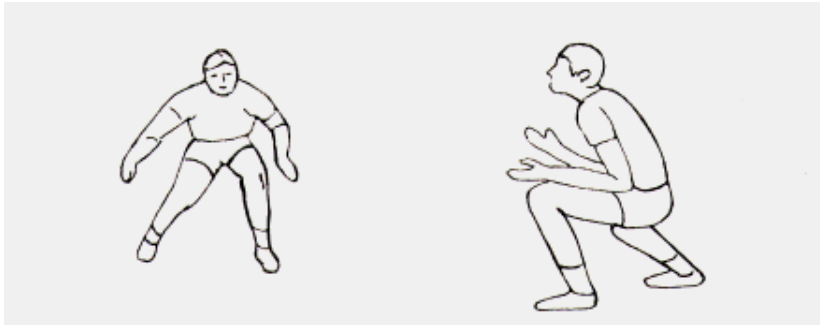
- Tenir le ballon avec une main en dessous à la hauteur de la hanche et en avant du corps
- Avoir l'épaule qui tient le ballon qui pointe dans la direction que tu veux envoyer le ballon
- Le pied qui est du côté de la main qui frappe le ballon doit être en arrière
- Le pied qui est du côté de la main qui tient le ballon doit être en avant
- Léger fléchissement des genoux
- Frapper le ballon avec la main fermée ou ouverte afin de donner au ballon une trajectoire haute et longue.

**Service du côté :**

- Tenir le ballon avec une main en dessous à la hauteur de la hanche, cependant le ballon est au milieu du corps
- Avoir l'épaule qui tient le ballon qui pointe dans la direction que tu veux envoyer le ballon
- Le pied qui est du côté de la main qui frappe le ballon doit être en arrière
- Le pied qui est du côté de la main qui tient le ballon doit être en avant
- Léger fléchissement des genoux
- Frapper le ballon avec la main fermée afin de donner au ballon une trajectoire haute et longue.

**Position d'attente (Figure 3) :**

- Avoir les genoux fléchis pour prendre une position assise
- Être sur la pointe des pieds
- Avoir les bras en avant près pour recevoir le ballon
- Avoir la tête haute pour regarder le ballon



**Figure 3**

**Devoir théorique de volleyball**

1. Dessine le terrain de volleyball et nomme les lignes?
2. Explique en tes propres mots comment on détermine si le ballon est à l'extérieur ou à l'intérieur du jeu ?
3. Nomme les 3 façons de servir au volleyball et explique la différence pour chacun ?
4. Si un joueur touche le ballon lorsqu'il fait un bloc, est-ce qu'il a le droit de toucher le ballon à nouveau ?
5. Nomme les points techniques pour la position d'attente et dis à quoi elle sert ?
6. Quels thèmes seront évalués durant le volleyball ?

7. Nomme les critères d'observation pour ces thèmes ?

8. Lorsqu'on change de service, la rotation se fait dans quel sens ?

9. Nomme les points techniques de la touche et de la manchette ?

10. Pouvez-vous m'expliquer pourquoi il est préférable de faire 3 passes au volleyball ?

**Alain Comeau 2006-2007**