

# LIVRET POUSSINS

## REGROUPEMENTS POUSSINS - POUSSINES

|  |                       |                  |
|--|-----------------------|------------------|
| <u>NOM</u> : _____                               | <u>Prénom</u> : _____ |                  |
| <u>Date de Naissance</u> : _____ / _____ / _____ |                       |                  |
| <u>Adresse</u> : _____<br>_____                  |                       |                  |
| <u>CLUB</u> : _____                              | N° Licence _____      | Entraîneur _____ |

Ce livret d'évaluation te permet de suivre ta progression en Volley-Ball.

Les cadres techniques départementaux valideront tes efforts et apporteront des conseils pour t'aider à progresser tout comme tes entraîneurs de club.

**A TOI DE JOUER**

# Sommaire

|   |            |
|---|------------|
| Règlement des regroupements poussins              | Page 2     |
| Évaluation des poussins                           | Page 3     |
| Niveau INITIATION (pour obtenir le maillot jaune) | Page 4-5   |
| Niveau DEBUTANT (pour obtenir le maillot orange)  | Page 6-7   |
| Niveau CONFIRME (pour obtenir le maillot rouge)   | Page 8-9   |
| Niveau BENJAMIN (pour obtenir le maillot bleu)    | Page 10-11 |
| ORGANISATION DES PLATEAUX MATCHS POUSSINS         | Page 12-13 |
| ARBITRAGE   | Page 14-15 |
| INFOS   | Page 16    |

## REGROUPEMENT POUSSINS – POUSSINES

### ➤ LE REGLEMENT :

- Ton Comité Départemental organise des regroupements pour les catégories poussines, poussins, pupilles.
- Ces regroupements se dérouleront le samedi après-midi
- Il y aura 2 types de regroupements :
  - **Des regroupements Départementaux** sous la responsabilité de la Commission Technique Départementale.
    - ✓ Dans **un 1<sup>er</sup> temps** tu feras des jeux d'évaluation sur le service, la manchette, la passe et l'attaque.
    - ✓ Dans **un 2<sup>ème</sup> temps** tu effectueras des rencontres en 2x2 avec défi.
    - **Des regroupements de Coupe des Clubs poussins** (à la charge du club recevant).
      - ✓ Tu feras des matches 2x2, il y aura un classement à chaque fois.
      - ✓ Tu apprendras à arbitrer et à jouer à 2.
      - ✓ Les équipes seront composées de joueurs (euses) de même niveau du même club ou de clubs différents. La mixité est possible.
      - ✓ Tu participeras au classement Rouge, Orange ou Jaune en fonction de ton niveau.
      - ✓ Ceci permet aux clubs à petit effectif d'engager leurs jeunes dans une compétition, et de rencontrer d'autres volleyeurs.
- ✓

Ta présence à chaque regroupement rapportera des points à ton club pour l'obtention du Challenge des clubs poussins.

### ➤ L'EVALUATION :

Elle te permet de savoir ce que tu réussis, mais également tes points faibles à travailler aux entraînements. N'oublie pas de présenter ton livret à ton entraîneur pour qu'il t'aide à progresser et à réussir les exercices pour la prochaine fois.

- ✓ Nous distinguerons 4 niveaux de pratique, à chaque niveau correspondent des situations de jeux de plus en plus difficiles et complexes.
- ✓ A chaque niveau correspond 3 thèmes de jeu et dans chaque thème 1 ou 2 exercices.
- ✓ Pour obtenir le tee-shirt représentant ce niveau, il faut valider les 3 thèmes.

☺ **1<sup>er</sup> niveau INITIATION** : Représenté par un tee-shirt jaune



Thème le service : 1 exercice  
Thème la passe : 1 exercice  
Thème la manchette : 2 exercices

☺ **2<sup>ème</sup> niveau DEBUTANT** : Représenté par un tee-shirt orange



Thème le service : 1 exercice  
Thème la manchette: 1 exercice  
Thème la passe : 1 exercice.  
Thème l'attaque : 1 exercice

☺ **3<sup>ème</sup> niveau CONFIRME**: Représenté par un tee-shirt rouge



Thème le service : 1 exercice  
Thème la passe : 1 exercice.  
Thème la réception : 1 exercice  
Thème l'attaque : 1 exercice

☺ **4<sup>ème</sup> niveau BENJAMIN**: Représenté par un tee-shirt Bleu  
Joueur apte à passer dans la catégorie benjamin.



Thème le service : 1 exercice  
Thème la réception : 1 exercice  
Thème la passe : 1 exercice  
Thème l'attaque : 1 exercice

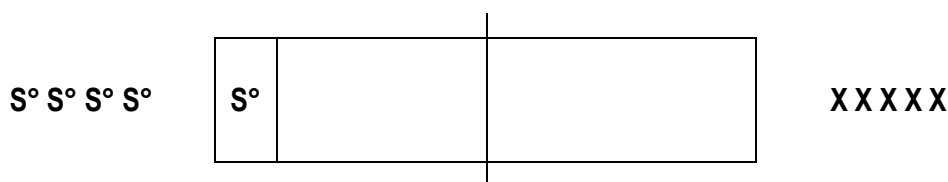
## NIVEAU INITIATION (Jaune)

### ✓ Thème : SERVICE

**But** : Etre capable de réaliser un service bas à 3m50 du filet.

**Règlement** : le pied avant ne doit pas monter sur la ligne.

**Mise en place** : 10 enfants 5 ballons (1 ballon pour 2)



→ Trajet du ballon S° serveur

X joueur sans ballon - - - déplacement joueurs

**Déroulement** : Chaque joueur doit réaliser 5 services au total. S° sert et X récupère le ballon, le serveur va en attente et le récupérateur va au service.

|   | Critère de réalisation et de réussite   | Essai 1 | Essai 2 | Essai 3 | Essai 4 | Essai 5 | Validé |
|---|---|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
| 1 | Pied gauche devant pour les droitiers. (orteils orientés vers le poteau de droite)  |         |         |         |         |         |        |
| 2 | Ballon tenu main gauche pour les droitiers, à hauteur du nombril, épaule perpendiculaire au filet, main orientée vers le poteau de droite |         |         |         |         |         |        |
| 3 | Garder les mains en l'air jusqu'à ce que le ballon tombe  |         |         |         |         |         |        |
| 4 | Le ballon franchit le filet.  |         |         |         |         |         |        |

*Pour valider cet exercice, je dois réussir 3 fois sur 5 chaque critère et tous les critères doivent être validés.*

### ✓ Thème : La PASSE

**But** : Etre capable de pousser le ballon à 10 doigts en cloche.

**Mise en place** : 10 enfants 5 ballons (1 ballon pour 2)

|   | Critère de réalisation et de réussite  | Essai 1 | Essai 2 | Essai 3 | Essai 4 | Essai 5 | Validé |
|---|--|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
| 1 | Position des mains doigts écartés, pouces et index face à face. (masque de plongée)        |         |         |         |         |         |        |
| 2 | Ballon tenu au niveau du front, pouces à hauteur des yeux. Pieds décalés, jambes fléchies. |         |         |         |         |         |        |
| 3 | Poussées des jambes puis des bras.   |         |         |         |         |         |        |
| 4 | Le ballon effectue une trajectoire en cloche.  |         |         |         |         |         |        |

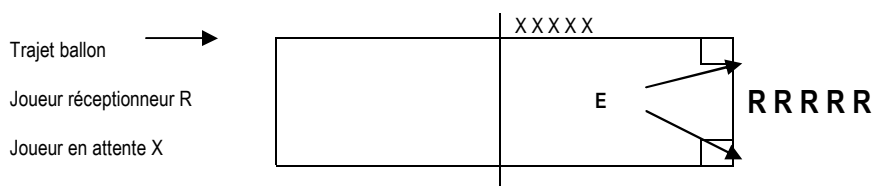
*Pour valider cet exercice, je dois réussir 3 fois sur 5 chaque critère et tous les critères doivent être validés.*

✓ **Thème : MANCHETTE**

**Exercice 1 : ballon roule**

**But** : Etre capable de se déplacer latéralement et de s'arrêter en bloquant le ballon entre les appuis.

**Mise en place** : 10 enfants 5 ballons, 2 plots

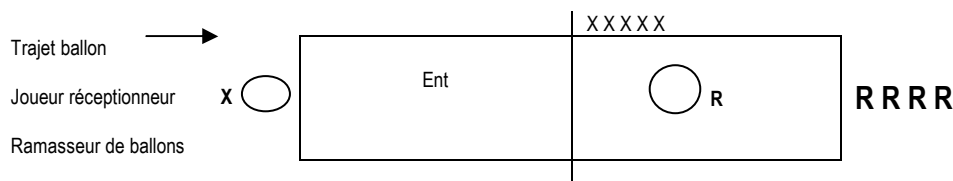


| Critère de réalisation et de réussite   |   | Essai 1 | Essai 2 | Essai 3 | Essai 4 | Essai 5 | Validé |
|---|---|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
| 1   | J'ai une attitude préparatoire (bras écartés, jambes fléchies, talons levés). |         |         |         |         |         |        |
| 2   | Je me déplace rapidement les bras écartés                                     |         |         |         |         |         |        |
| 3   | Je m'arrête pieds écartés, orientés vers l'entraîneur.                        |         |         |         |         |         |        |
| 4   | Je bloque le ballon entre mes appuis. Je suis équilibré.                      |         |         |         |         |         |        |
| Pour valider cet exercice, je dois réussir 3 fois sur 5 chaque critère et tous les critères doivent être validés. |   |         |         |         |         |         |        |

**Exercice 2 : le cerceau**

**But** : Être capable de se déplacer en suivant la trajectoire du ballon et de s'arrêter où chute le ballon.

**Mise en place** : 10 enfants 5 ballons, de 2 à 5 cerceaux



**Déroulement** : E lance le ballon en cloche de l'autre côté du filet dans les limites du terrain.

X tient le cerceau avec ses bras tendus, le cerceau collé à son ventre. X se déplace avec le cerceau à la chute du ballon et le laisse passer à travers tout en gardant le cerceau collé au ventre.

Le joueur s'arrête en s'orientant vers E (Entraîneur).

| Critère de réalisation et de réussite   |  | Essai 1 | Essai 2 | Essai 3 | Essai 4 | Essai 5 | Validé |
|---|--|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
| 1   | Je me déplace rapidement.  |         |         |         |         |         |        |
| 2   | Je dis « j'ai » dès que le ballon est haut.                            |         |         |         |         |         |        |
| 3   | Je m'oriente et je m'arrête avant que le ballon passe dans le cerceau. |         |         |         |         |         |        |
| 4   | Le ballon passe dans le cerceau. Le cerceau est collé au ventre        |         |         |         |         |         |        |
| Pour valider cet exercice, je dois réussir 3 fois sur 5 chaque critère et tous les critères doivent être validés. |  |         |         |         |         |         |        |

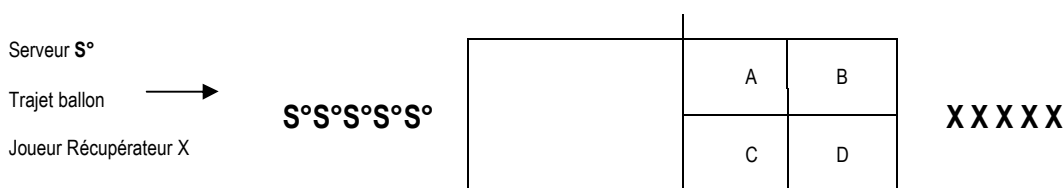
## NIVEAU DEBUTANT (orange)

✓ **Thème : SERVICE**

### **Exercice 1**

**But** : Etre capable de viser chaque zone

**Mise en place** : 10 enfants 5 ballons (1 ballon pour 2)



**Déroulement** : Chaque joueur réalise 6 services, pour valider son exercice, il doit toucher toutes les zones.

S° sert, X récupère le ballon, S° va en attente et le récupérateur va au service.

✓ **Thème : L'ATTAQUE**

### **Exercice 1**

**But** : Etre capable de réaliser un saut d'attaque sur 2 appuis (droite/gauche ou gauche/droite) départ bras devant avec une balle de tennis.

**Mise en place** : 10 enfants 10 balles de tennis

**Déroulement** : Chaque joueur réalise 6 sauts en lançant la balle de l'autre côté du filet, pour valider son exercice, il doit balancer les bras en effectuant ses deux pas d'appuis et jeter la balle de l'autre côté du filet

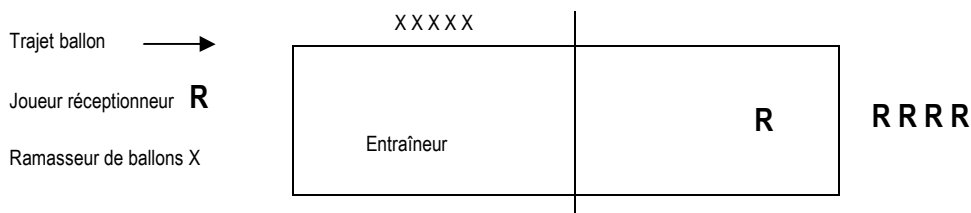
|  | Critère de réalisation et de réussite   | Essai 1 | Essai 2 | Essai 3 | Essai 4 | Essai 5 | Validé |
|--|---|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
| <b>1</b>   | Ma préparation avec les bras devant et le pied droit (pour les droitiers) devant est bien effectuée |         |         |         |         |         |        |
| <b>2</b>   | Mes bras balance derrière lors de ma prise d'appui  |         |         |         |         |         |        |
| <b>3</b>   | J'ouvre mon bassin lors de ma prise d'appui   |         |         |         |         |         |        |
| <b>4</b>   | Je saute en tendant les deux bras vers le haut pour jeter la balle au-dessus du filet               |         |         |         |         |         |        |
| <i>Pour valider cet exercice, je dois réussir 3 fois sur 5 chaque critère et tous les critères doivent être validés.</i> |   |         |         |         |         |         |        |

✓ **Thème : LA MANCHETTE**

**Exercice 1**

**But** : Etre capable de renvoyer le ballon en manchette dans le camp adverse.

**Mise en place** : 10 enfants 5 ballons (1 ballon pour 2)



**Déroulement** : L'entraîneur lance un ballon en cloche, le réceptionneur (R se déplace, parle, s'oriente et s'arrête pour renvoyer le ballon par-dessus le filet en manchette.

|   | Critère de réalisation et de réussite   | Essai 1 | Essai 2 | Essai 3 | Essai 4 | Essai 5 | Validé |
|---|---|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
| 1 | J'attache mes bras tendus au dernier moment.                                    |         |         |         |         |         |        |
| 2 | Je frappe le ballon sur les avants bras (intérieur des bras).                   |         |         |         |         |         |        |
| 3 | J'accompagne mon ballon avec mes jambes pendant la frappe toujours bras tendus. |         |         |         |         |         |        |
| 4 | Le ballon passe de l'autre côté du filet.                                       |         |         |         |         |         |        |

*Pour valider cet exercice, je dois réussir 3 fois sur 5 chaque critère et tous les critères doivent être validés.*

✓ **Thème : La PASSE**

**But** : Etre capable de pousser le ballon à 10 doigts en cloche après l'avoir lancé devant soi.

**Mise en place** : 10 enfants 5 ballons (1 ballon pour 2)

**Déroulement** : L'entraîneur lance un ballon en cloche, le réceptionneur (R se déplace, parle, s'oriente et s'arrête pour renvoyer le ballon par-dessus le filet en manchette.

|   | Critère de réalisation et de réussite   | Essai 1 | Essai 2 | Essai 3 | Essai 4 | Essai 5 | Validé |
|---|---|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
| 1 | Lancer le ballon au dessus et devant soi, pieds décalés jambes fléchies.            |         |         |         |         |         |        |
| 2 | Position des mains doigts écartés, pouces et index face à face. (masque de plongée) |         |         |         |         |         |        |
| 3 | Poussées des jambes puis des bras.  |         |         |         |         |         |        |
| 4 | Le ballon franchit le filet.  |         |         |         |         |         |        |

*Pour valider cet exercice, je dois réussir 3 fois sur 5 chaque critère et tous les critères doivent être validés.*

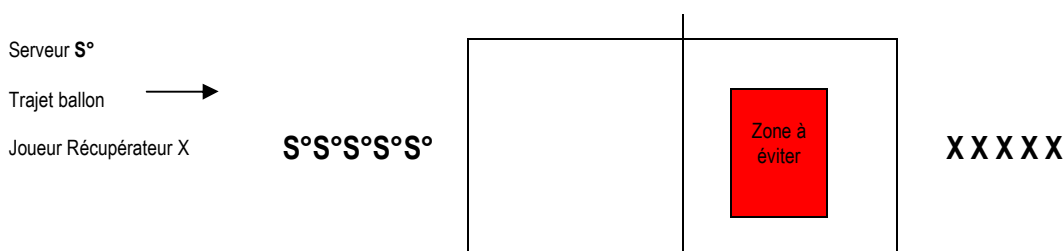
## NIVEAU CONFIRME (rouge)

✓ **Thème : SERVICE**

### Exercice 1

**But** : Etre capable d'éviter une zone

**Mise en place** : 10 enfants 5 ballons (1 ballon pour 2)



**Déroulement** : Chaque joueur réalise 6 services, pour valider son exercice, il doit viser en dehors de la zone 4 fois sur 6 minimum.

S° sert, X récupère le ballon, S° va en attente et le récupérateur va au service.

✓ **Thème : L'ATTAQUE**

### Exercice 1

**But** : Etre capable de réaliser un saut d'attaque sur 3 appuis (gauche/droite/gauche ou droite/gauche/droite) départ bras le long du corps avec un lancer de l'entraîneur.

**Mise en place** : 10 enfants 5 ballons

**Déroulement** : Chaque joueur réalise 6 sauts en attaquant au-dessus du filet en passe ou en smash, pour valider son exercice, il doit balancer les bras en effectuant ses trois pas d'appuis et pousser/frapper le ballon de l'autre côté du filet

|   | Critère de réalisation et de réussite                        | Essai 1 | Essai 2 | Essai 3 | Essai 4 | Essai 5 | Validé |
|---|--|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
| <b>1</b>  | J'effectue 3 appuis bien distincts                           |         |         |         |         |         |        |
| <b>2</b>  | Je balance mes bras lors de ma course d'élan                 |         |         |         |         |         |        |
| <b>3</b>  | Je pousse sur mes deux jambes grâce aux deux derniers appuis |         |         |         |         |         |        |
| <b>4</b>  | Je frappe le ballon en l'ayant devant moi.                   |         |         |         |         |         |        |
| Pour valider cet exercice, je dois réussir 3 fois sur 5 chaque critère et tous les critères doivent être validés. |  |         |         |         |         |         |        |

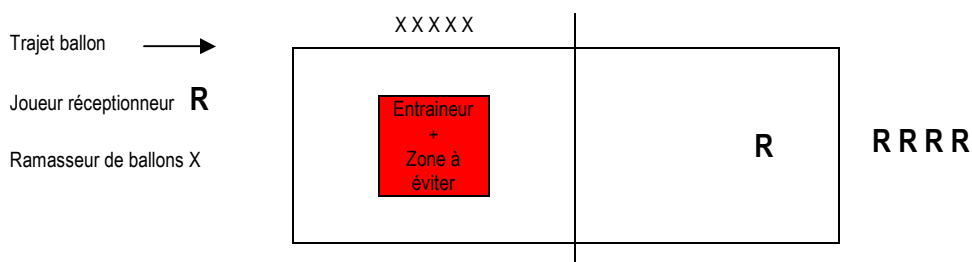


✓ **Thème : LA MANCHETTE**

**Exercice 1**

**But** : Etre capable de renvoyer le ballon en manchette dans le camp adverse en évitant une zone.

**Mise en place** : 10 enfants 5 ballons (1 ballon pour 2)



**Déroulement** : L'entraîneur lance un ballon en cloche, le réceptionneur (R se déplace, parle, s'oriente et s'arrête pour renvoyer le ballon par-dessus le filet en manchette.

|  | Critère de réalisation et de réussite   | Essai 1 | Essai 2 | Essai 3 | Essai 4 | Essai 5 | Validé |
|--|---|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
| 1  | J'attache mes bras tendus au dernier moment                                     |         |         |         |         |         |        |
| 2  | Je place mon bassin sous la balle   |         |         |         |         |         |        |
| 3  | J'accompagne mon ballon avec mes jambes pendant la frappe toujours bras tendus. |         |         |         |         |         |        |
| 4  | Le ballon franchit le filet.  |         |         |         |         |         |        |
| <i>Pour valider cet exercice, je dois réussir 3 fois sur 5 chaque critère et tous les critères doivent être validés.</i> |   |         |         |         |         |         |        |

✓ **Thème : La PASSE**

**But** : Etre capable de pousser le ballon à 10 doigts en cloche après un rebond du ballon.

**Mise en place** : 10 enfants 5 ballons (1 ballon pour 2)

|  | Critère de réalisation et de réussite   | Essai 1 | Essai 2 | Essai 3 | Essai 4 | Essai 5 | Validé |
|--|---|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
| 1  | Avoir le ballon au-dessus de la tête après le rebond en plaçant son bassin en dessous |         |         |         |         |         |        |
| 2  | Position des mains doigts écartés, pouces et index face à face. (masque de plongée)   |         |         |         |         |         |        |
| 3  | Poussées des jambes puis des bras.  |         |         |         |         |         |        |
| 4  | Le ballon passe de l'autre côté du filet.   |         |         |         |         |         |        |
| <i>Pour valider cet exercice, je dois réussir 3 fois sur 5 chaque critère et tous les critères doivent être validés.</i> |   |         |         |         |         |         |        |

## NIVEAU BENJAMIN (Bleu)

✓ **Thème : SERVICE**

### **Exercice 1**

**But** : Etre capable de servir tennis

**Mise en place** : 10 enfants 5 ballons (1 ballon pour 2)

**Déroulement** : Chaque joueur réalise 6 services, pour valider son exercice le ballon doit passer au-dessus du filet et finir dans le terrain.

✓ **Thème : L'ATTAQUE**

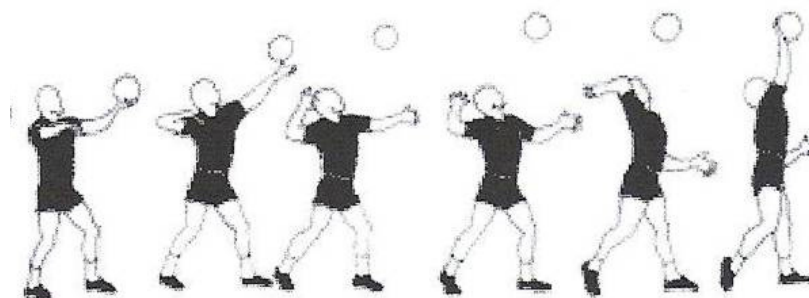
### **Exercice 1 : Coiffe de balle**

**But** : Etre capable de réaliser une coiffe de balle sur un lancer de l'entraîneur.

**Mise en place** : 10 enfants 5 ballons

**Déroulement** : Chaque joueur réalise 6 attaques sous le filet avec une coiffe de balle puis passe sous le filet remplacer le ramasseur de balle.

| Critère de réalisation et de réussite  |  | Essai 1 | Essai 2 | Essai 3 | Essai 4 | Essai 5 | Validé |
|--|--|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
| <b>1</b>   | Je me déplace rapidement, pour avoir le ballon au-dessus et devant moi.  | V       | V       | X       | X       | X       | x      |
| <b>2</b>   | J'ouvre mon bassin et je place mon bras opposé en direction du ballon  | v       | X       | V       | V       | X       | v      |
| <b>3</b>   | Je frappe le ballon à son point le plus haut en tirant mon coude du bras d'attaque vers le haut et vers l'arrière. |         |         |         |         |         |        |
| <b>4</b>   | Je relâche bien mon poignet afin de fouaier le ballon et lui donner une rotation.                                  |         |         |         |         |         |        |
| <i>Pour valider cet exercice, je dois réussir 3 fois sur 5 chaque critère et tous les critères doivent être validés.</i> |  |         |         |         |         |         |        |

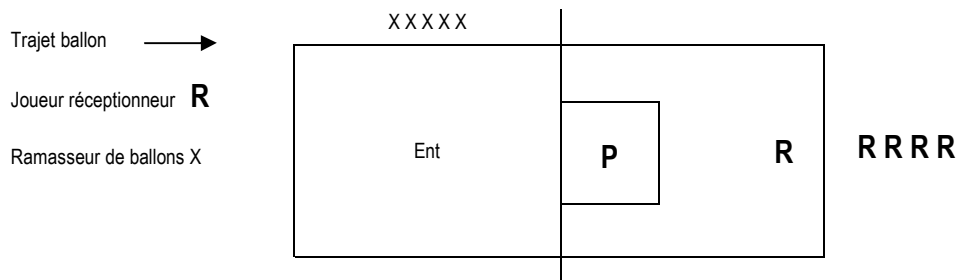


✓ **Thème : La Réception**

**But** : Etre capable de réaliser après un déplacement une réception en manchette vers un partenaire.

**Mise en place** : 10 enfants 5 ballons (1 ballon pour 2)

**Déroulement** : L'entraîneur sert, le réceptionneur **R** se déplace, PARLE, s'oriente et s'arrête pour envoyer le Ballon sur son partenaire **P (passeur)** qui bloque la balle au-dessus de sa tête dans sa zone.



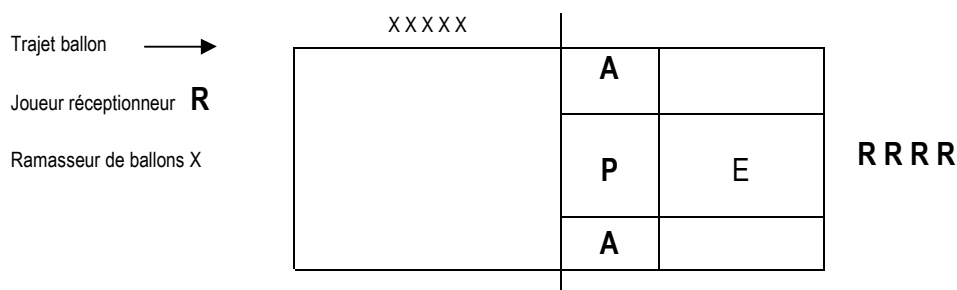
|  | <b>Critère de réalisation et de réussite</b>  | Essai 1 | Essai 2 | Essai 3 | Essai 4 | Essai 5 | Validé |
|--|---|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
| <b>1</b>   | Je me déplace rapidement, je parle, je m'oriente, je m'arrête.  |         |         |         |         |         |        |
| <b>2</b>   | Je réceptionne en manchette, je monte le ballon en cloche.  |         |         |         |         |         |        |
| <b>3</b>   | J'accompagne mon ballon avec mes bras, pour l'envoyer vers mon partenaire.                                      |         |         |         |         |         |        |
| <b>4</b>   | Mon partenaire peut bloquer le ballon au-dessus de sa tête dans une zone précise grâce à une trajectoire haute. |         |         |         |         |         |        |
| <i>Pour valider cet exercice, je dois réussir 3 fois sur 5 chaque critère et tous les critères doivent être validés.</i> |   |         |         |         |         |         |        |

✓ **Thème : La PASSE**

**But** : Etre capable de construire en 3 échanges.

**Mise en place** : 10 enfants 5 ballons (1 ballon pour 2)

**Déroulement** : L'entraîneur lance le ballon sur le passeur qui doit le renvoyer haut et près du filet pour le partenaire.



|  | <b>Critère de réalisation et de réussite</b>  | Essai 1 | Essai 2 | Essai 3 | Essai 4 | Essai 5 | Validé |
|--|---|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
| <b>1</b>   | . Je regarde la trajectoire du ballon, je m'oriente perpendiculairement au filet, jambes fléchies pied écartés. |         |         |         |         |         |        |
| <b>2</b>   | J'envoie le ballon haut en cloche   |         |         |         |         |         |        |
| <b>3</b>   | Ma passe est parallèle au filet   |         |         |         |         |         |        |
| <b>4</b>   | Mon partenaire peut jouer la balle (passe ou smash)   |         |         |         |         |         |        |
| <i>Pour valider cet exercice, je dois réussir 3 fois sur 5 chaque critère et tous les critères doivent être validés.</i> |   |         |         |         |         |         |        |

# Les MATCHS M11.

## 1. L'organisation générale de l'année.

- Quelle forme générale de jeu ?
- Une demi-journée : Comment cela s'organise ?
- A chaque terrain son niveau, Qui décide ? Comment faire ?

## 2. Les niveaux de jeu.

- Niveau A, « 2 Attrapé-lancé »
- Niveau B, « 1 Attrapé-lancé »
- Niveau C, « 1 Attrapé-lancé sur 2<sup>ème</sup> contact »
- Niveau D, Jeu des benjamins.

## 3. Le classement.

- Attribution des points en fonction du classement.
- Attribution des points en fonction du niveau de jeu (A B C D)

## 1. L'organisation générale de l'année.

- Les journées de « Matches » s'organisent environ tous les 2 mois et une journée d'ateliers de perfectionnement s'intercale entre 2 journées de match.  
Donc, les joueurs progressent tout au long de cette année.
- Forme générale de jeu : Jeu préconisé en 2 contre 2 avec 3 touches de ballon obligatoire. (Cela encourage l'aspect collectif du volley-Ball : Je joue avec quelqu'un.)
- Demi-journée de match : Chaque demi-journée s'organise en 2 phases : 1<sup>ère</sup> phase de « Montée-Descente » avec des règles communes à tous. Et 2<sup>ème</sup> phase de matchs par groupe (3 ou 4 équipes).  
Pour cette 2<sup>ème</sup> phase, les règles seront différentes en fonction des niveaux.  
(A B C ou D).
- A chaque terrain, son niveau : Sur chaque journée, les formes de jeu évolueront en fonction du niveau constaté des joueurs. Les organisateurs pourront alors décider du nombre d'équipes qui participeront aux différents groupes de niveaux (A B C ou D)  
Après une première phase de montée – descente ou l'ensemble des joueurs respectent les mêmes règles, des groupes de 3 ou 4 équipes seront constitués avec une manière de jouer différente. (A B C ou D)

## 2. Les niveaux de jeu.

Pour tous les niveaux, certaines règles sont générales.

- . 2 contre 2 (1 remplaçant possible), 3 frappes de ballon obligatoires.
- . Rotation de l'équipe au service (pas toujours le même),
- . Une « tâche annexe » à effectuer lorsque le ballon est renvoyé à l'adversaire.

### ➤ Niveau A, « 2 Attrapé-lancé »

Engagement : Service de derrière la ligne (engagement par un lancer bas autorisé pour les niveaux les plus faibles)

Echange en 3 frappes:

1. J'attrape le ballon, je le lance à mon équipier.
2. Mon équipier attrape et me le relance.
3. Je frappe directement mon ballon vers le camp adverse

Tâche annexe : Quand le ballon est dans le camp adverse, je vais faire le tour d'un plot juste derrière le terrain.

**Conseils de jeu :**

Réception : J'attrape le ballon à 2 mains et je le place entre mes 2 genoux, Je le lance en cloche à mon équipier.

Relance-Passe : Je m'avance vers le filet et lance en cloche à mon équipier parallèlement au filet.

Attaque : Je me déplace sous le ballon, je place mes mains au niveau du front, je renvoi en « passe haute » ou frappe à une main (smash)

## ➤ Niveau B, « 1 Attrapé-lancé »

Engagement : Service de derrière la ligne obligatoire.

Echange en 3 frappes:

1. **J'attrape** le ballon, je le lance à mon équipier.
2. Mon équipier se place et me fait une passe haute.
3. Je frappe directement mon ballon vers le camp adverse (sans le bloquer)

Tâche annexe : Quand le ballon est dans le camp adverse, je contourne un plot en coin du terrain (à l'arrière). Ou contourner plot central 1 m en arrière du terrain.

**Conseils de jeu :**

Réception : J'attrape le ballon à 2 mains et je le place entre mes 2 genoux, Je le lance en cloche à mon équipier.

Passe : Je m'avance vers le filet. Je me place épaules perpendiculaires au filet, j'effectue une « passe haute » en cloche pour mon partenaire.

Attaque : Je me déplace sous le ballon, je place mes mains au niveau du front, je renvoi en « passe haute » ou frappe smashée à une main.

## ➤ Niveau C, « 1 Attrapé-lancé sur 2ème contact »

Engagement : Service de derrière la ligne obligatoire.

Echange en 3 frappes:

1. Je réceptionne le ballon en manchette ou en « passe haute » vers mon partenaire.
2. Mon équipier attrape le ballon à 2 mains, l'accompagne jusqu'aux genoux puis le relance en cloche (Le ballon ne doit jamais être à l'arrêt même dans nos mains)
3. Je frappe directement mon ballon vers le camp adverse (sans le bloquer)

Tâche annexe : Quand le ballon est dans le camp adverse, je contourne le plot central 1m en arrière du terrain (Attention à ne pas se gêner.)

**Conseils de jeu :**

Réception : Je me déplace sous la trajectoire du ballon (passe haute) ou légèrement en arrière (manchette) puis j'amène mon ballon en cloche vers la zone avant

Passe : Je m'avance vers le filet. J'attrape le ballon en hauteur puis je le descends jusqu'aux genoux avant de le relancer en cloche vers mon partenaire.

Attaque : Je me déplace sous le ballon, je place mes mains au niveau du front, je renvoi en « passe haute » ou frappe smashée à une main.

## ➤ Niveau D, Jeu des benjamins

Jeu classique que l'on connaît. (1 à 3 frappes de ballon)

### 3. Le classement.

A chaque tournoi, il sera mis en place un classement de toutes les équipes.

Un nombre de point sera alors attribué en fonction de ce classement mais aussi en fonction du niveau de jeu auquel l'équipe a participé (niveau A B C ou D)

Sur l'ensemble des tournois de l'année, on pourra alors établir un **classement individuel** en fonction du nombre de points obtenus tout au long de l'année par le joueur et un **classement des clubs** en additionnant les points obtenus par chaque équipe tout au long de ces tournois.

Classement par club : nombre de participants sur l'année.

# ARBITRAGE

Si j'arbitre, je ne parle pas, j'exprime par gestes ma décision.

Je **dirige** la rencontre en sifflant à chaque point : la mise en jeu (service),  
la fin de l'échange (balle au sol, faute...)

J'**indique** alors par geste : l'équipe au service,  
Le geste correspondant à la faute.

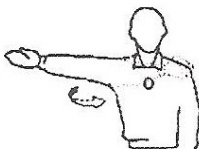


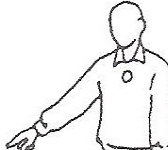





Mon coup de sifflet doit être **bref** et **vif**.

Mes gestes doivent être **hauts** et bien **visibles** pour les joueurs et les spectateurs.

Si je ne sais pas, j'indique balle à remettre.

J'effectue le tirage au sort au début de la rencontre.



| NIVEAU 1  | LES GESTES  | NIVEAU 2   | LES GESTES  |
|---|---|--|---|
| <b>Engagement</b><br>Je déplace la main horizontalement pour indiquer la direction du service.        |  | <b>Balle dehors</b><br>Je lève les avants – bras verticalement, les mains ouvertes et les paumes vers soi                                    |  |
| <b>Gain du service et du point</b><br>J'étends le bras du côté de l'équipe qui devra servir.          |  | <b>Balle dedans</b><br>J'étends les bras et les doigts vers le sol.<br><small>La balle qui tombe sur la ligne est bonne.</small>             |  |
| <b>Balle à remettre</b><br>Je lève verticalement les deux pouces.                                     |  | <b>Les quatre touches</b><br>Seules 3 touches de balle sont autorisées par équipe. (sauf en cas de contre.)<br>Je lève quatre doigts écartés |  |
| <b>Fin de set ou fin de Match</b><br>Je croise mes avant-bras devant ma poitrine, les mains ouvertes. |  | <b>Faute de filet</b><br>Je montre le côté correspondant au filet.   |  |
|   |   | <b>Franchissement de la ligne centrale.</b><br>Je montre la ligne centrale.  |  |

Lorsque j'arbitre les matches, je dois être debout près du terrain, le sifflet à la bouche.  
J'ai une attitude dynamique, mes gestes correspondent au code national, ils sont précis et clairs.  
Mon coup de sifflet est vif et bref.  
Je ne parle pas à mon entourage, je reste attentif et concentré sur le match.

| ARBITRAGE NIVEAU 1 |   |        |         |          |
|--------------------|---|--------|---------|----------|
|                    | Critère de réalisation ou de réussite   | Jamais | Parfois | Toujours |
| 1                  | <b>Engagement</b><br>Je siffle au début de l'échange et je fais le geste du service.            |        |         |          |
| 2                  | <b>Gain du point</b><br>Je siffle à la fin de l'échange et j'indique l'équipe qui devra servir. |        |         |          |
| 3                  | <b>Balle à remettre</b><br>Si j'hésite ou je doute, je fais rejouer le point.                   |        |         |          |
| 4                  | <b>Fin du match</b><br>Je siffle et j'indique la fin match.                                     |        |         |          |
| 5                  | <b>Les résultats</b><br>Je compte les points sur une feuille de match.                          |        |         |          |



| ARBITRAGE NIVEAU 2 |  |        |         |          |
|--------------------|--|--------|---------|----------|
|                    | Critère de réalisation ou de réussite  | Jamais | Parfois | Toujours |
| 1                  | <b>Balle dehors</b><br>Je siffle, et j'indique le gain de l'échange, je signale que le ballon est tombé à l'extérieur du terrain.  |        |         |          |
| 2                  | <b>Balle dedans</b><br>Je siffle et j'indique le gain de l'échange, je signale que le ballon est tombé à l'intérieur du terrain.   |        |         |          |
| 3                  | <b>Faute de filet</b><br>Je siffle et j'indique le gain de l'échange, je signale qu'un joueur a touché le filet.   |        |         |          |
| 4                  | <b>Franchissement de la ligne centrale</b><br>Je siffle et j'indique le gain de l'échange, je signale que le joueur a franchi entièrement la ligne centrale.                             |        |         |          |
| 5                  | <b>Empiètement de la ligne de service</b><br>Je siffle et j'indique le gain de l'échange, je signale que le joueur empiète sur la ligne de fond du terrain avant ou au moment de servir. |        |         |          |

## Comité Départemental du Maine-et-Loire de Volley-Ball :

Maison départementale des sports  
49 bis rue des Perrins – BP 43527  
49130 LES PONTS DE CE

Tél. : 02 41 79 49 87  
Email : [volley49@yahoo.fr](mailto:volley49@yahoo.fr)  
Web : [www.comitevolley49.com](http://www.comitevolley49.com)

Assistant Technique Départemental  
Alexis Mustière – [atd.volley49@gmail.com](mailto:atd.volley49@gmail.com) – 06 83 55 67 75