Volleyball Québec
4545 avenue Pierre-De Coubertin
Montréal Québec H1V 0B2
Tél. : 514 252-3065 Téléc. : 514 252-3176
www.volleyball.qc.ca info@volleyball.qc.ca

CAHIER D'EXERCICES

CAHIER D'EXERCICES EN VOLLEYBALL POUR ENTRAINEURS DÉBUTANTS

Dernière mise à jour : 24 mars 2016

Volleyball Québec
4545 avenue Pierre-De Coubertin
Montréal Québec H1V 0B2
Tél. : 514 252-3065 Téléc. : 514 252-3176
www.volleyball.qc.ca info@volleyball.qc.ca

INTRODUCTION

Le présent document a été créé avec l'objectif d'outiller les nouveaux entraineurs de volleyball.

En offrant plus d'une vingtaine d'exercices de base avec variantes et regroupés sous différents thèmes, l'entraineur pourra rapidement se mettre en marche dans la préparation de ses entrainements. À noter que l'ordre de présentation des exercices est fait sous forme de thèmes et non en suivant une progression. De plus, en complément aux exercices utilisant un mur (ou autre condition « artificielle »), il serait bien d'y lier des exercices en situations réelles de jeu afin de faciliter le transfert de connaissances.

Suivre des formations d'entraineur et avoir la chance de côtoyer des mentors fait partie des facteurs à considérer pour l'entraineur voulant souhaitant poursuivre son évolution. Il aura par la suite de meilleures aptitudes afin de faire progresser son équipe.

Plus de détails sur les formations d'entraineurs sur le site de Volleyball Québec sous la rubrique « ENTRAINEUR » : www.volleyball.qc.ca/formations

TABLE DES MATIÈRES

Légendes et position 3

Le service 4

La touche 10

La manchette 15

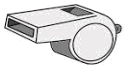
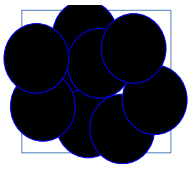
Exercices de touche et de manchette 18

L'attaque 24

Le contre 30

La réception de service 33

LÉGENDES ET POSITIONS

Joueur		Ballon	
Entraineur Enseignant Intervenant		Cône	
Déplacement du ballon		Panier à ballon	
Déplacement d'un joueur			

Positions sur un terrain de volleyball indiquant également l'ordre de rotation au service. (poste 1 à 6)

5	4	2	1
6	3	3	6
1	2	4	5

LE SERVICE



THÈME	Le service	OBJECTIF	Développer la précision du lancer ainsi que la hauteur du contact du ballon.

MATÉRIEL
- Un ballon par joueur.

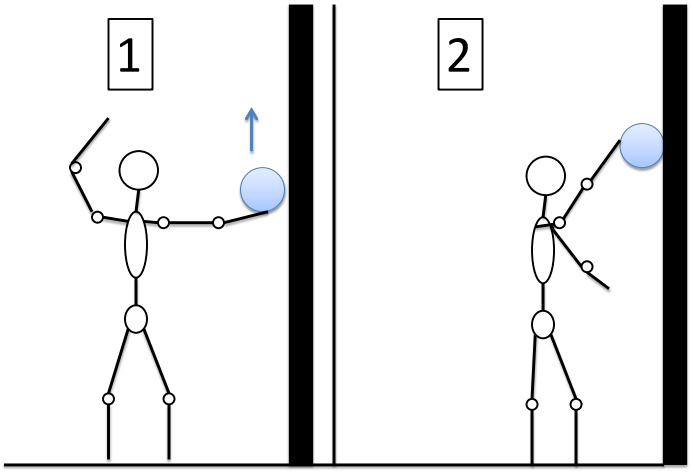
DEGRÉ DE DIFFICULTÉ		
Facile	Moyen	Difficile
x		

DISPOSITION
- Chaque joueur est placé près d'un mur à un bras de distance de celui-ci.
- Les joueurs sont distancés entre eux.

DÉROULEMENT
- Le joueur qui est face au mur tient le ballon devant lui avec sa main non dominante. Le ballon se retrouve devant l'épaule de son bras de frappe.
- Le joueur soulève le ballon à la verticale et le frappe en utilisant la technique du service.
- Au moment du contact avec le ballon, la main « attrape » le ballon et le garde collé au mur.
- Le ballon doit être maintenu au mur à la hauteur idéale d'un contact du ballon au service.
- Le joueur prend quelques secondes pour analyser si son lancer a été exécuté de la bonne façon.

VARIANTE
1) Même exercice en ne pratiquant que le lancer avant d'y incorporer le geste de frappe.
2) L'utilisation d'un ballon un peu plus mou facilitera la tâche du contact du ballon au mur.

DESSINS



Points de repère :

Ballon tenu devant l'épaule de frappe.

Ballon tenu à la hauteur des épaules.

Soulevé vertical du ballon.

Le ballon reste collé sur le mur au contact.

THÈME	Le service	OBJECTIF	Acquisition de la position adéquate du haut du corps.

MATÉRIEL

- Un ballon par joueur.

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ		
Facile	Moyen	Difficile
x		

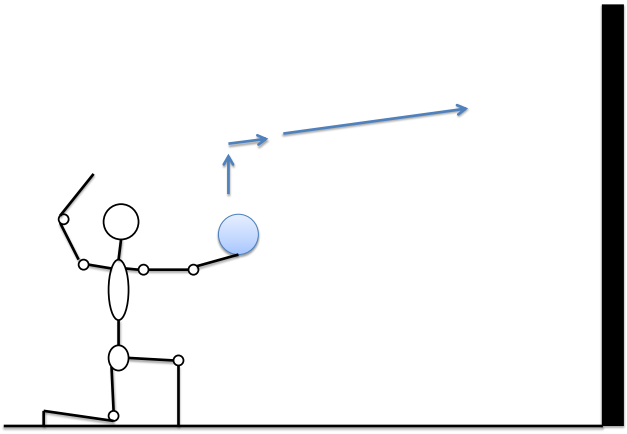
DISPOSITION

- Les joueurs sont distancés entre eux.
- Chaque joueur est placé face à un mur avec un genou au sol.
- Le genou au sol est celui du même côté que le bras de frappe du joueur.

DÉROULEMENT

- Le joueur effectue des services en direction d'un mur.
- L'exercice oblige le joueur à exécuter un lancer parfait sans quoi l'exécution sera difficile. Il permet également de se concentrer sur la position du haut de son corps en se référant aux points techniques appris préalablement.

DESSIN



Points de repère :

Tenir le ballon à la hauteur des épaules

Tenir le ballon devant le bras qui frappe.

Effectuer un lancer vertical précis. (Le ballon doit retourner au serveur à genou sans que celui-ci ne se déplace).

THÈME	Le service	OBJECTIF	Augmenter l'efficacité du service en diminuant les contraintes pour les augmenter progressivement.

MATÉRIEL

- Un ballon par groupe de deux joueurs.

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ		
Facile	Moyen	Difficile
	x	

DISPOSITION

- Les équipes de deux joueurs sont placées de chaque côté du terrain sur la ligne du 3 mètres.

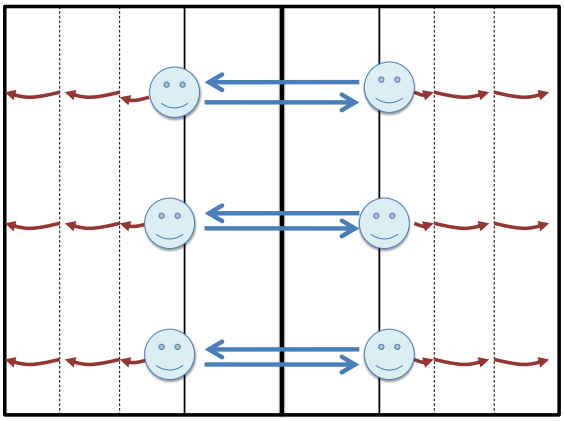
DÉROULEMENT

- Chacun leur tour, les joueurs de l'équipe servent en direction de leur partenaire.
- Lorsque les deux joueurs de l'équipe ont réussi leur service, ils reculent d'un grand pas (environ 1 mètre).
- Lorsqu'un des deux joueurs manque son service, l'équipe avance d'un grand pas.
- L'exercice se poursuit jusqu'à ce que les joueurs atteignent la ligne de fond de terrain.

VARIANTES

1) Lors d'un service manqué, l'équipe peut rester au même endroit sans avancer d'un pas.
2) Demander que l'équipe réussisse trois fois l'exercice avant de reculer.
3) Le serveur peut tenter d'atteindre un espace ouvert dans le terrain adverse.
4) Ajouter une combinaison « service-réception » où le réceptionneur doit se faire une manchette à lui-même et attraper le ballon résultant de sa manchette.

DESSIN



Points de repère :

Le lancer est exécuté devant le bras de frappe.

Ajuster la vitesse du bras dépendamment de la distance du service à exécuter.

THÈME	Le service	OBJECTIF	Augmenter la précision du service.

MATÉRIEL
- Un ballon par joueur.

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

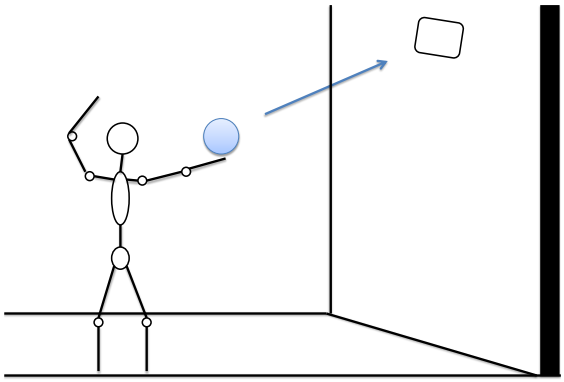
Facile	Moyen	Difficile
	x	

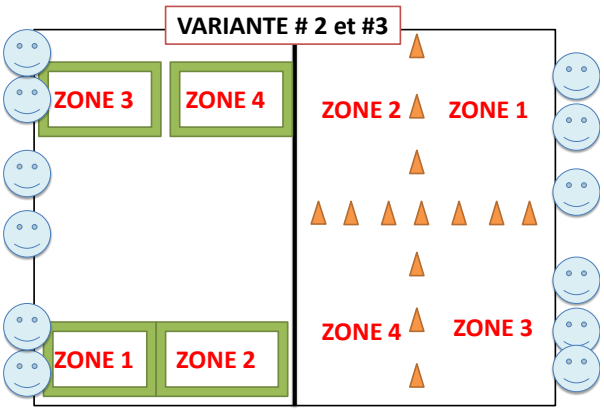
DISPOSITION
- Les joueurs sont distancés entre eux.
- Les joueurs se placent face à une cible déterminée sur le mur.
- La distance entre le joueur et la cible est établie par l'entraineur.

DÉROULEMENT
- Le joueur effectue des services à plusieurs reprises en direction de la cible.

VARIANTES
1) Les joueurs se rapprochent ou s'éloignent de la cible.
2) Les joueurs servent de la ligne de fond vers le terrain adverse en visant une cible précise (tapis, panier à ballons, joueurs, etc.).
3) Les joueurs visent des zones prédéterminées du terrain adverse.

DESSINS





Points de repère :

Être face à la cible.

Le ballon doit être tenu à la hauteur des épaules.

Ajuster la vitesse du bras dépendamment de la distance du service à exécuter.

THÈME	Le service	OBJECTIF	Pratiquer le service à l'intérieur d'un jeu.

MATÉRIEL

- Un ballon par groupe de joueurs.

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

Facile	Moyen	Difficile
x		

DISPOSITION

- Deux groupes de joueurs divisés en deux sous-groupes par moitié de terrain.
- Les joueurs sont disposés en colonne.
- Chaque groupe a comme point de départ la ligne de fond du terrain.

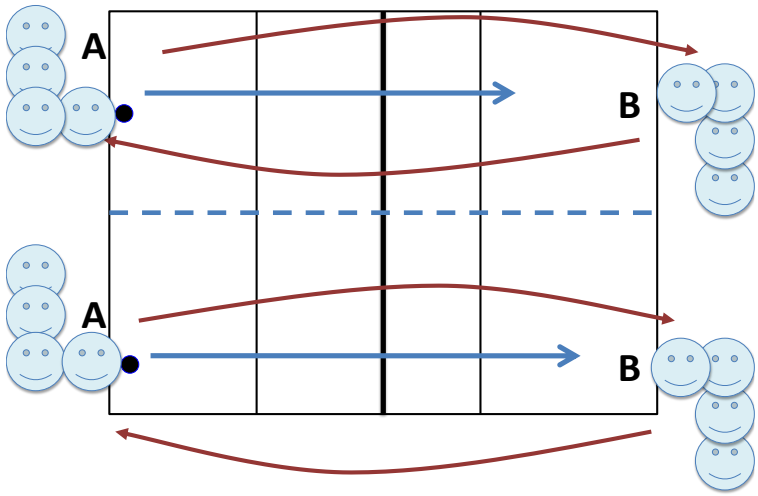
DÉROULEMENT

- Les premiers joueurs de chacune des équipes (« A ») effectuent un service et courent se placer derrière le groupe de l'autre côté du filet.
- « B » récupère le ballon servi par « A » et se replace derrière sa ligne de service.
- « B » effectue un service et court se placer derrière le groupe de l'autre côté du filet.
- L'exercice se poursuit jusqu'à ce que tous les joueurs d'une équipe reviennent à leur position initiale.
- Lorsqu'un serveur manque son service, il doit récupérer son ballon, se replacer à la ligne de service et s'exécuter à nouveau.
- Si le joueur manque son service une deuxième fois, il traverse de l'autre côté du terrain.

VARIANTE

1) Augmenter ou diminuer la distance entre les serveurs et le filet.

DESSIN



Point de repère :

Exécuter la bonne technique du lancer et de la frappe, même sous la pression de réussir.

LA TOUCHE



THÈME	La touche	OBJECTIF	Acquisition de la position adéquate du haut du corps.

MATÉRIEL

- Un ballon par groupe de deux joueurs.

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ		
Facile	Moyen	Difficile
x		

DISPOSITION

- Deux joueurs par équipe.
- Un joueur de l'équipe est assis par terre adossé à un mur.
- Un joueur de l'équipe est debout à une distance raisonnable du joueur qui est assis.

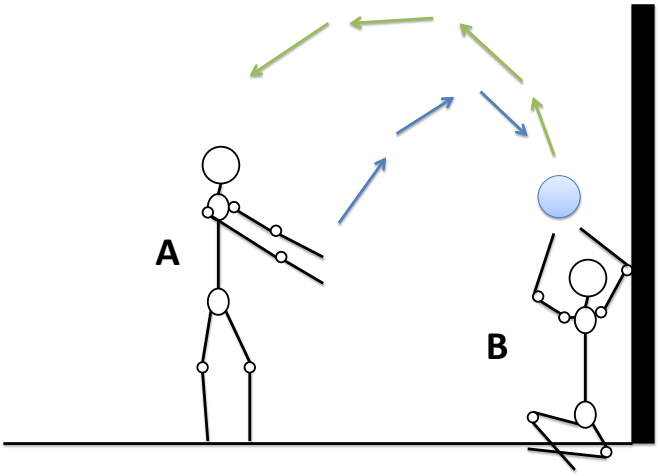
DÉROULEMENT

- « A » lance doucement et par en dessous un ballon vers « B » qui est adossé au mur.
- « B » retour le ballon en touche à « A ».
- La touche de « B » doit avoir une bonne hauteur afin que « A » puisse l'attraper au-dessus de sa tête.

VARIANTES

1) Utiliser un ballon plus lourd (ex. : basketball) pour aider à placer ses mains comme il faut sur le ballon.
2) Utiliser un ballon plus léger afin d'aider le joueur à pousser avec ses deux bras de façon égale.
3) Faire l'exercice debout.

DESSIN



Points de repère :

Avoir les mains au-dessus du front.

Avoir les doigts ouverts sous la forme du ballon.

Effectuer une extension des coudes lors de l'exécution.

THÈME	La touche	OBJECTIF	Acquisition du geste de la touche et de la touche arrière.

MATÉRIEL

- Un ballon par groupe de trois joueurs.

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ		
Facile	Moyen	Difficile
x		

DISPOSITION

- Trois joueurs par équipe, placés de façon aléatoire dans le gymnase.
- Les joueurs positionnés en colonne ont une distance d'environ 2 mètres entre eux (diminuer la distance si l'exercice est trop difficile).

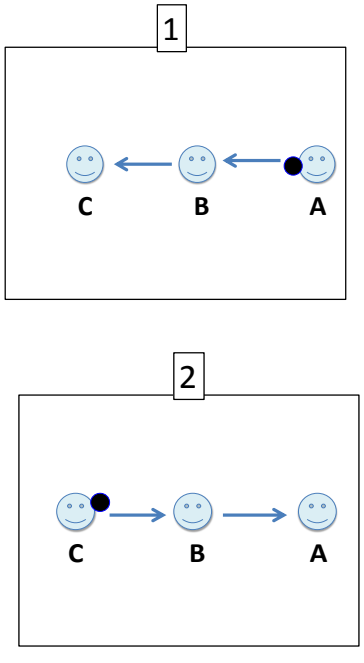
DÉROULEMENT

- « A » effectue une touche vers « B ».
- « B » effectue une touche arrière vers « C ».
- « C » fait une touche au-dessus de sa tête et attrape le ballon.
- « C » recommence l'exercice en effectuant une touche vers « B » qui s'était retourné à la suite de sa touche arrière.

VARIANTES

1) Les joueurs sont assis par terre.
2) L'exercice s'effectue de façon continue alors que « B » ne se tourne pas à la suite de son action et que « C » effectue une touche en direction de « A ».
3) « B » effectue des touches de contrôle au-dessus de sa tête et pivote jusqu'à ce qu'il soit face à « C ». Il effectue par la suite une touche en sa direction.

DESSINS



Points de repère :

Exécuter un déplacement sous le ballon.

Placer les mains au-dessus du front avant le contact.

Avoir un pied légèrement devant l'autre avant le contact du ballon. (Attention, talon-orteil)

Extension des coudes au contact du ballon.

THÈME	La touche	OBJECTIF	Acquisition du geste de la touche

MATÉRIEL

- Un ballon par joueur.

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ		
Facile	Moyen	Difficile
x		

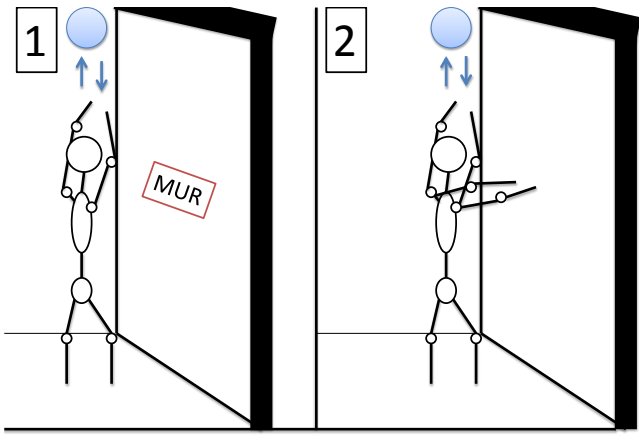
DISPOSITION

- Les joueurs sont placés de façon aléatoire dans le gymnase.
- Les joueurs se placent face à un mur à la distance d'une longueur de bras de celui-ci.

DÉROULEMENT

- Le joueur exécute des touches pour lui-même au-dessus de sa tête.
- À chaque multiple de deux touches, le joueur touche le mur avec ses deux mains alors que le ballon est dans les airs.

DESSINS



Points de repère :

Placer les mains au-dessus du front.

Effectuer une extension des coudes lors de l'exécution.

Effectuer un mouvement rapide des mains afin de les replacer adéquatement pour le contact suivant.

THÈME	La touche	OBJECTIF	Acquisition du geste de la touche.

MATÉRIEL

- Un ballon par joueur.

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ		
Facile	Moyen	Difficile
x	x	

DISPOSITION

- Les joueurs sont distancés les uns des autres et sont placés de façon aléatoire dans le gymnase.

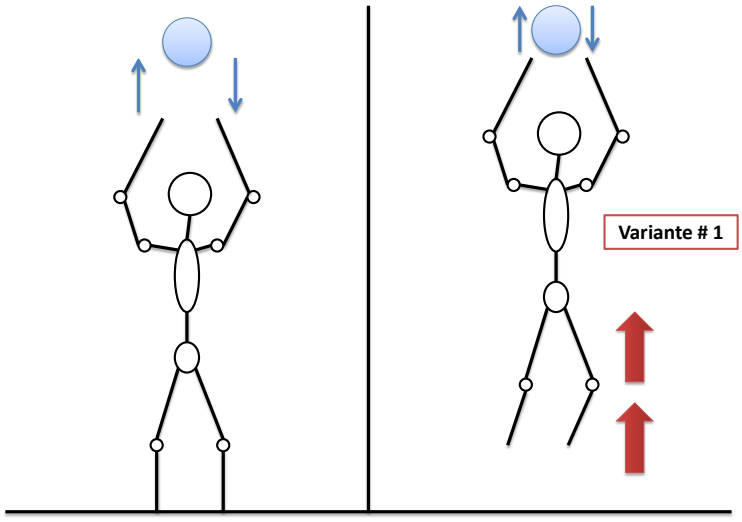
DÉROULEMENT

- Première option : Les joueurs effectuent des touches consécutives à soi-même.
- Deuxième option : Les joueurs effectuent des touches en direction d'un partenaire de façon continue.

VARIANTES

1) Effectuer une touche standard, suivie d'une touche en suspension.
2) Effectuer une touche à soi-même, suivie d'un demi-tour et faire une touche arrière à son partenaire.
3) Effectuer une touche à soi-même, suivie d'un tour complet et faire une touche à son partenaire.
4) Effectuer des touches à soi-même tout en se mettant à genoux pour ensuite se relever. L'exercice peut également se faire en s'assoyant ou en se couchant sur le dos.
5) Idem en effectuant des touches sur un mur.

DESSINS



Points de repère :

Placer les mains au-dessus du front entre chaque contact.

Ajuster le positionnement des pieds pour demeurer sous le ballon.

LA MANCHETTE



THÈME	La manchette	OBJECTIF	Développer l'angle des bras en manchette.

MATÉRIEL

- Un ballon par joueur.

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ		
Facile	Moyen	Difficile
x	x	

DISPOSITION

- Les joueurs sont placés de façon aléatoire dans le gymnase.
- Les joueurs se placent face à une cible déterminée sur le mur.
- La distance entre le joueur et la cible est établie par l'entraineur.

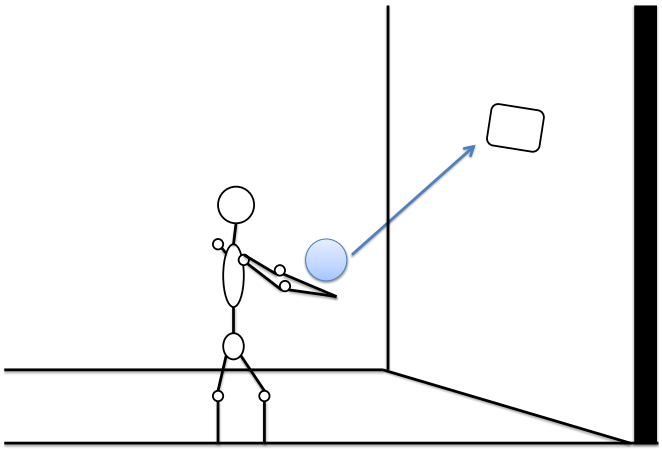
DÉROULEMENT

- Les joueurs effectuent des manchettes consécutives en visant une cible au mur (brique, logo, dessin, etc.).

VARIANTE

1) Les joueurs se placent face à deux murs dans un coin du gymnase et alternent l'exécution de leurs manchettes en passant d'un mur à l'autre.

DESSIN



Points de repère :

Maintenir une bonne position de base.

Placer les bras tendus parallèlement aux jambes qui sont fléchies.

Placer les mains à la hauteur du nombril.

Exécuter le contact du ballon sur les avant-bras.

THÈME	La manchette	OBJECTIF	Acquisition de la position adéquate du haut du corps.

MATÉRIEL
- Un ballon par groupe de deux joueurs.

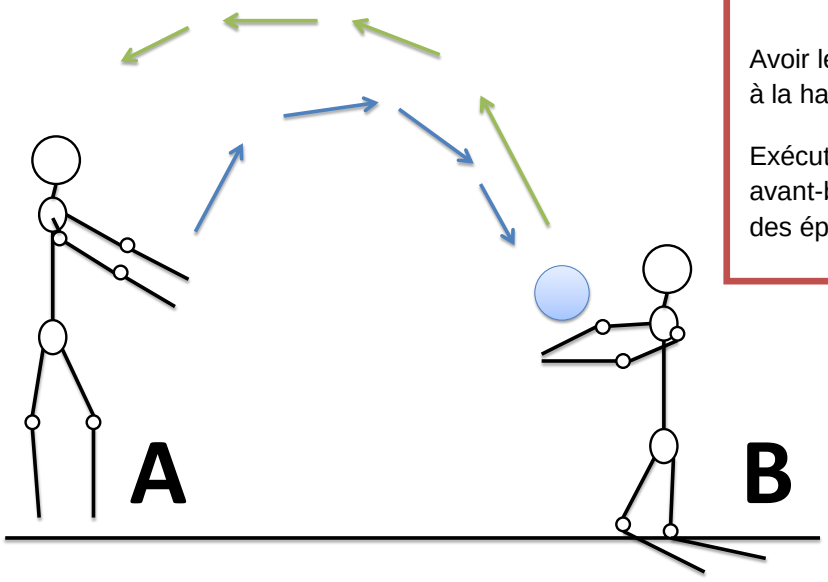
DEGRÉ DE DIFFICULTÉ		
Facile	Moyen	Difficile
x		

DISPOSITION
- Deux joueurs par équipe.
- Les deux joueurs se font face avec environ 2 mètres de distance entre eux.

DÉROULEMENT
- « A » est face à « B » qui est à genoux, sans être assis sur ses talons.
- « A » lance le ballon **en hauteur** à « B ».
- « B » retourne le ballon en manchette à « A » de façon à ce que « A » puisse l'attraper au-dessus de sa tête.

VARIANTES
1) Approcher ou éloigner « A » de « B » pour rendre l'exercice plus ou moins facile.
2) « B » est debout en position de base. « A » fait rebondir le ballon au sol en direction de « B ». Le rebond doit avoir une bonne hauteur pour que « B » puisse effectuer un contact en manchette vers « A ».

DESSIN



Points de repère :

Avoir les bras tendus avec les mains à la hauteur du nombril.

Exécuter le contact du ballon sur les avant-bras avec un léger mouvement des épaules vers le haut.

EXERCICES DE TOUCHES ET DE MANCHETTES



THÈME	La touche et la manchette	OBJECTIF	Acquisition du geste de la touche lors d'un déplacement.

MATÉRIEL

- Un ballon par joueur.

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ		
Facile	Moyen	Difficile
	x	

DISPOSITION

- Chaque joueur débute l'exercice à partir de la ligne de fond du même côté du terrain.

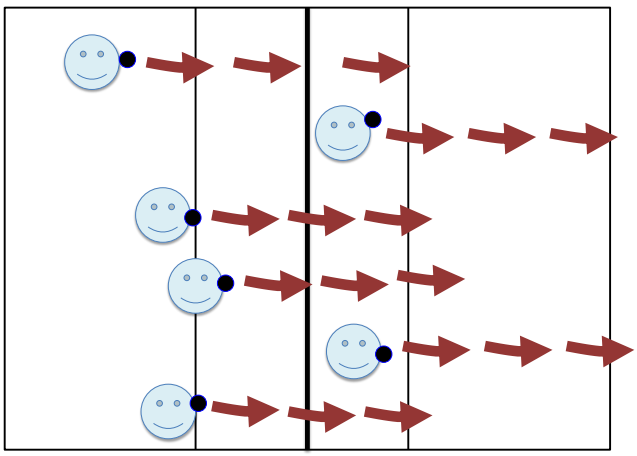
DÉROULEMENT

- Les joueurs traversent le terrain en effectuant des touches à eux-mêmes de façon consécutive selon un ordre de départ préétabli afin d'éviter les collisions.
- Lorsque le ballon tombe au sol, le joueur le récupère et continue à l'endroit où il était rendu.
- À mi-parcours, le joueur traverse de l'autre côté du filet en effectuant une touche par-dessus celui-ci sans arrêter la séquence de touches consécutives à lui-même.

VARIANTES

1) Idem en manchette.
2) Le joueur traverse le filet en passant le ballon sous le filet sans arrêter la séquence de touches consécutives à lui-même.
3) Le groupe de joueurs est séparé en deux sur les deux lignes de fond du terrain. Les joueurs effectuent l'exercice en s'assurant de ne pas entrer en collision avec les joueurs provenant de l'autre côté du terrain.

DESSIN



Points de repère :

Exécuter un déplacement rapide sous le ballon.

Touche : mains au-dessus du front avec une extension des coudes presque complète.

Manchette : Avoir les bras tendus, les mains à la hauteur du nombril. Exécuter une légère poussée des bras vers le haut.

THÈME	Touche et manchette en déplacement	OBJECTIF	Exécution d'un bon positionnement préparant le geste de la touche ou de la manchette à la suite d'un déplacement.

MATÉRIEL

- Un ballon par groupe de deux joueurs.

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ		
Facile	Moyen	Difficile
x		

DISPOSITION

- Les deux joueurs se font face avec environ 5 mètres de distance entre eux.

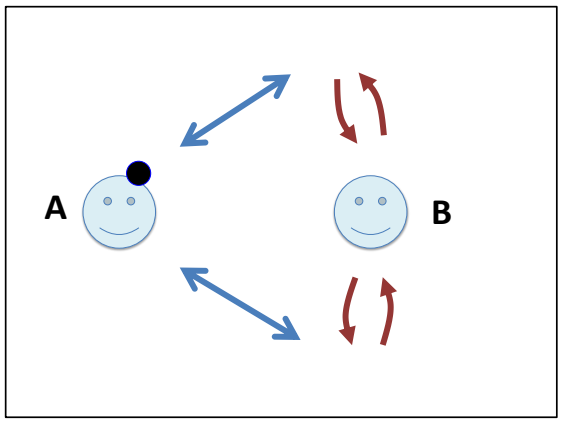
DÉROULEMENT

- « A » est déterminé comme le « lanceur » et lance le ballon en hauteur une distance de 2 mètres à GAUCHE de « B ».
- « B » se déplace en « pas croisés » de façon à se placer derrière la chute du ballon. Son bassin doit être alors face à « A ».
- « B » effectue une touche en direction de « A ».
- « B » retourne à son point de départ.
- « A » lance le ballon eh hauteur à une distance de 2 mètres à DROITE de « B » et ainsi de suite.

VARIANTES

1) Effectuer une manchette au lieu d'une touche.
2) Utiliser le « pas chassé » comme type de déplacement.
3) Effectuer une touche ou une manchette au-dessus de sa tête avant d'effectuer un deuxième contact en direction de « A ».
4) Après que « B » ait retourné le ballon à « A » en touche ou en manchette, « A » effectue un amorti devant lui. « B » rejoue alors une deuxième fois de suite le ballon (style « soutien »). Par la suite « B » retourne à sa position de départ et ainsi de suite.

DESSIN



Points de repère :

Toujours être face au lanceur.

Exécuter les déplacements en pas croisés avec le tronc penché vers l'avant à un angle d'environ 45 degrés.

THÈME	La touche et la manchette	OBJECTIF	Acquisition du geste de la touche et de la manchette à la suite d'un déplacement.

MATÉRIEL

- Un ballon par groupe de trois joueurs.

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ		
Facile	Moyen	Difficile
	x	

DISPOSITION

- Trois joueurs par équipe.
- Un joueur est placé à environ 2 mètres de distance des deux autres, qui sont un derrière l'autre.
- Le premier joueur du groupe de deux possède le ballon au début de l'exercice.

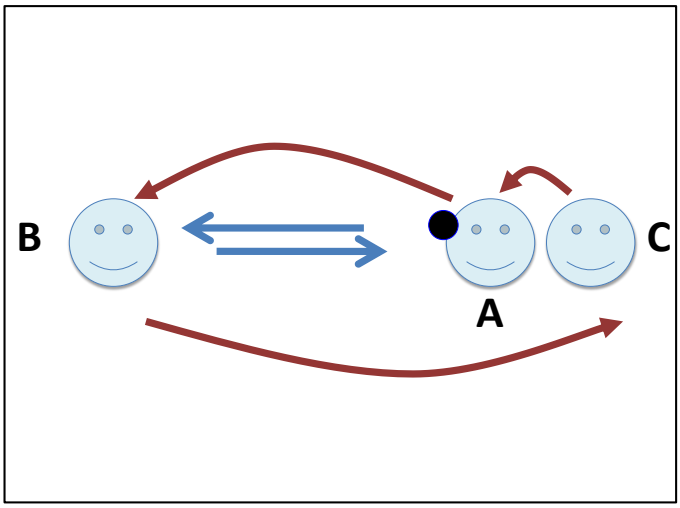
DÉROULEMENT (exercice de passe et suit)

- « A » lance le ballon en hauteur vers « B » et se déplace en courant derrière celui-ci.
- « B » effectue une touche ou une manchette en direction de « C » puis se déplace en courant en arrière de celui-ci.
- « C » effectue une touche ou une manchette en direction de « A » puis se déplace en courant derrière de celui-ci et ainsi de suite.

VARIANTES

1) Augmenter le nombre de joueurs par groupe.
2) Ajouter un deuxième ballon tenu au départ par « B ». Lors du premier lancer de « A » vers « B », « B » lance son ballon avec un rebond en direction de « C » avant d'effectuer sa touche ou sa manchette. Par la suite, « C » lance son ballon avec un rebond en direction de « A » avant d'effectuer sa touche ou sa manchette du ballon provenant de « B » et ainsi de suite.
3) Ajouter un filet séparant les groupes.

DESSIN



Points de repère :

Effectuer des déplacements rapides.

Avoir les bras tendus ou les mains à la hauteur du nombril dès que possible après le déplacement.

Être stable lors du contact avec le ballon.

THÈME	La touche et la manchette	OBJECTIF	Acquisition du geste de la touche et de la manchette à la suite d'un déplacement.

MATÉRIEL

- Un ballon par groupe de deux joueurs.

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ		
Facile	Moyen	Difficile
	x	

DISPOSITION

- Par équipe de deux, les joueurs se font face à environ 3-4 mètres de distance entre eux.
- Les équipes sont placées en file d'attente d'un côté du gymnase.

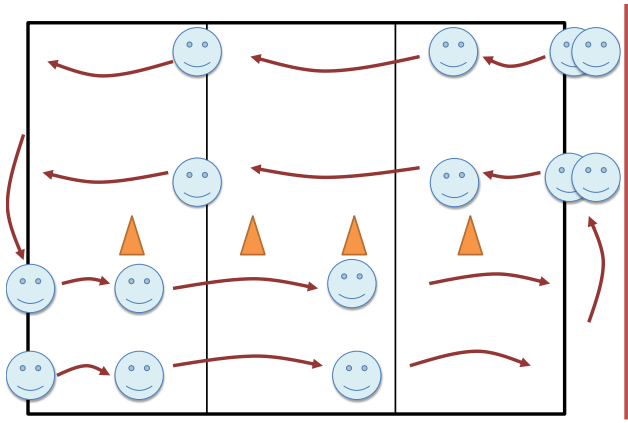
DÉROULEMENT

- Les joueurs effectuent une touche vers leur partenaire en se déplaçant vers l'autre côté du terrain (Attention : Lors de la touche, le joueur doit être immobile).
- Un deuxième groupe de joueurs peut commencer lorsque le premier a parcouru quelques mètres.
- Si l'équipe perd le contrôle de son ballon, elle le récupère rapidement et reprend quelques mètres plus loin afin de ne pas ralentir les autres équipes.
- Les joueurs modifient leur vitesse en s'ajustant aux consignes de leur partenaire.

VARIANTES

1) Exécuter l'exercice en manchette.
2) Exécuter l'exercice sur un terrain ayant un filet de volleyball.

DESSIN



Points de repère :

Avoir le pied le plus près de la cible devant lors du contact avec le ballon.

Préparer la position des mains rapidement.

Être stable au moment du contact.

Avoir une bonne communication entre les joueurs.

THÈME	La touche et la manchette	OBJECTIF	Acquisition du geste de la touche et de la manchette à la suite d'un déplacement.

MATÉRIEL

- Trois ballons par groupe de huit joueurs.

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ		
Facile	Moyen	Difficile
x		

DISPOSITION

- Deux groupes de 8 joueurs par terrain.
- Un groupe est placé de chaque côté du filet.
- Trois joueurs avec un ballon sont placés au filet (à gauche, au centre et à droite).
- Cinq joueurs en file et faisant face au filet sont en attente à l'extérieur du terrain.

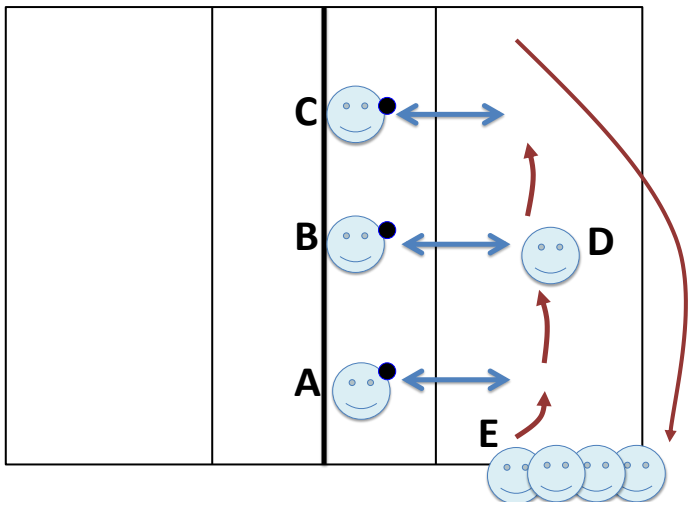
DÉROULEMENT

- « D » entre dans le terrain en pas chassés face à « A » qui lui lance un ballon en hauteur.
- « D » doit alors effectuer une touche ou une manchette (selon l'exercice) pour retourner le ballon à « A » en hauteur.
- « D » se déplace par la suite en pas chassés devant « B », puis vers « C » qui effectuent la même action.
- Dès que « D » a terminé son contact vers « B », le joueur suivant entre dans le terrain et effectue le même exercice.
- Après l'exécution des trois contacts, les joueurs retournent derrière la file.

VARIANTE

1) Exécuter l'exercice des deux côtés du filet simultanément.

DESSIN



Points de repère :

Effectuer un déplacement adéquat en pas chassés.

Être en position stable lors du contact.

L’ATTAQUE



THÈME	L'attaque	OBJECTIF	Améliorer le mouvement du poignet à l'attaque.

MATÉRIEL

- Une balle de tennis par joueur.

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ		
Facile	Moyen	Difficile
x		

DISPOSITION

- Les joueurs sont placés face à un mur à 5 mètres de distance de celui-ci.

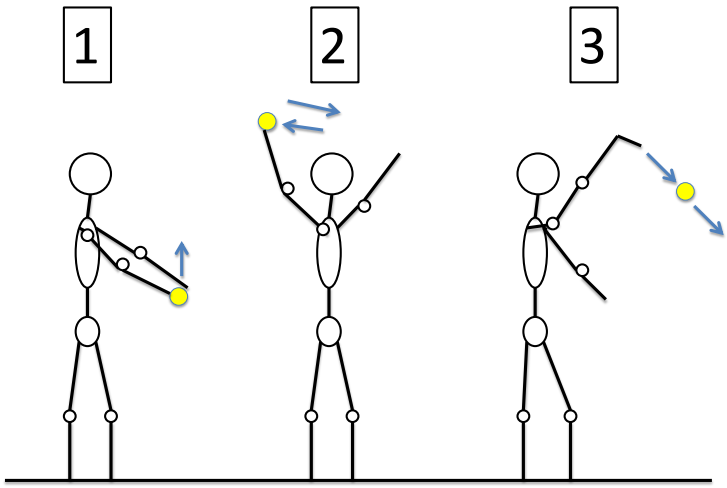
DÉROULEMENT

- Les joueurs lancent la balle de tennis vers le sol en direction du mur.
- Les mouvements de bras sont les mêmes que ceux du geste d'attaque.
- Les joueurs lâchent la balle au moment où la main frappe habituellement le ballon.

VARIANTES

1) Effectuer un saut d'attaque et lancer les balles par-dessus un filet.
2) Idem à la variante un, mais en ajoutant une balle dans la main non dominante. Les joueurs laissent tomber la balle par-dessus le filet juste avant que la main dominante lance l'autre la deuxième balle dans son geste d'attaque.

DESSINS



Points de repère :

Avoir une extension complète du bras au moment de lancer la balle par une flexion du poignet.

Le bras se bloque lorsque la main arrive à la hauteur de la tête.

Maintenir le coude au-dessus de l'épaule lors du mouvement.

Avoir la jambe opposée au bras qui lance en avant.

THÈME	L'attaque	OBJECTIF	Améliorer le contrôle du mouvement du poignet sur le ballon.

MATÉRIEL

- Un ballon par joueur.

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ		
Facile	Moyen	Difficile
x		

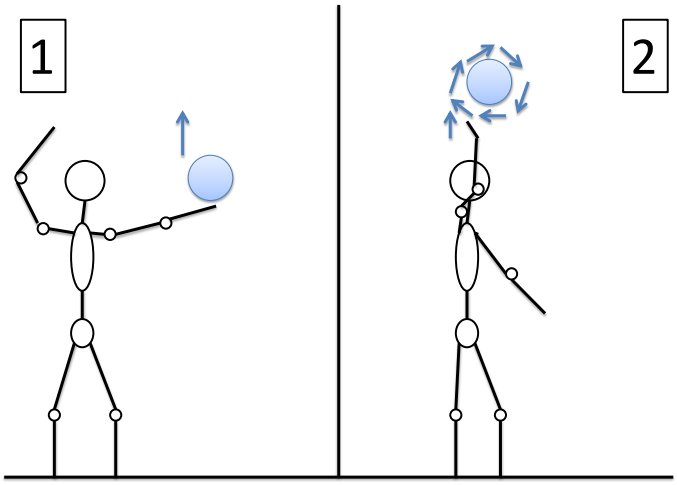
DISPOSITION

- Les joueurs sont distancés entre eux et sont placés de façon aléatoire dans le gymnase.

DÉROULEMENT

- Les joueurs lancent leur ballon au-dessus de leur tête et frappent celui-ci à l'aide de leur main dominante (de façon répétitive ou pas) afin de donner une rotation avant au ballon.
- Le ballon doit rester au-dessus de la tête des joueurs.

DESSINS



Points de repère :

Avoir une extension complète du bras lors de la frappe.

Effectuer le contact du ballon devant la tête.

Effectuer une action du poignet sur le ballon afin de créer une rotation.

Avoir la jambe opposée au bras de frappe en avant.

THÈME	L'attaque	OBJECTIF	Acquisition de la course d'appel.

MATÉRIEL

- Un ballon par joueur.
- Deux chaises, bancs ou blocs pour grimper.
- Deux cônes.

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

Facile	Moyen	Difficile
x		

DISPOSITION

- Deux personnes (entraineurs ou joueurs) sont debout sur une table au filet.
- Deux groupes d'attaquants sont placés aux postes 2 et 4.
- Tous les joueurs sont placés en file du même côté du filet.
- Le premier joueur de la file est placé sur la ligne du 3 mètres.

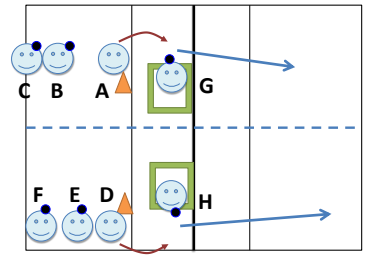
DÉROULEMENT

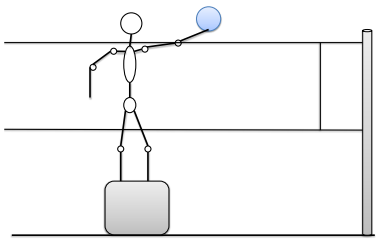
- Les joueurs en sous-groupes se placent en file derrière un cône et remettent chacun leur tour leur ballon à l'intervenant.
- L'intervenant tient le ballon près du filet à l'aide d'une main.
- « A » et « D » exécutent une course d'attaque et viennent frapper le ballon en direction du terrain adverse. L'intervenant enlève sa main sous le ballon juste avant que le joueur ne touche au ballon.
- Le joueur va chercher son ballon et se replace dans la file d'attente.

VARIANTES

1) Fixer des cerceaux au sol où le joueur doit déposer ses pieds pour exécuter les pas d'appel.
2) Des joueurs sont en attente de l'autre côté du filet pour récupérer un ballon avant de venir se placer derrière la file d'attente.

DESSINS





Points de repère :

Approche : Gauche-droite-gauche pour un droitier ou inverse pour les gauchers.

Être derrière le ballon lors du contact.

Avoir une extension complète du bras d'attaque lors du contact.

THÈME	L'attaque	OBJECTIF	Acquisition de l'attaque lors d'une transition.

MATÉRIEL

- Quatre ballons et plus par groupe de joueurs.

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ		
Facile	Moyen	Difficile
	x	

DISPOSITION

- Un joueur identifié comme passeur est placé au filet en poste 2 ½ (entre le poste 2 et le poste 3).
- Des joueurs en file d'attente sont placés à l'intérieur du terrain en poste 4.
- Le premier attaquant est en préparation sur la ligne du 3 mètres.
- Des joueurs récupèrent les ballons de l'autre côté du filet.

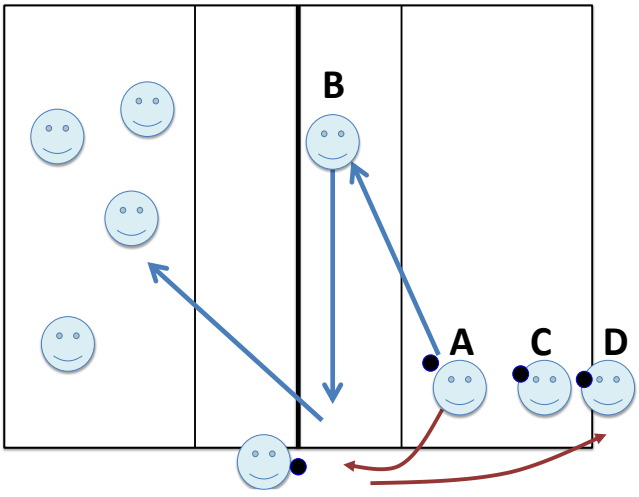
DÉROULEMENT

- « A » se lance le ballon à lui-même et effectue une touche vers « B ».
- « A » sort du terrain afin de prendre ses pas d'attaque.
- « B » fait une passe le long du filet vers le poste 4 pour « A ».
- « A » effectue une attaque et va se placer derrière ses coéquipiers « C » et « D » et l'exercice se poursuit avec « C ».
- Les joueurs de l'autre côté du filet récupèrent les ballons et les amènent aux attaquants.
- L'exercice prend fin au terme du temps alloué. Le groupe « attaquant » change avec le groupe qui récupère les ballons.

VARIANTES

1) Ajouter un réceptionneur du côté des attaquants. Pour débuter l'exercice, les joueurs qui récupèrent les ballons les lancent à tour de rôle sur le réceptionneur.
2) L'attaquant exécute une réception puis effectue une transition vers l'attaque.
3) Effectuer l'exercice avec des attaquants en poste 2.

DESSIN



Points de repère :

Effectuer une transition rapide à l'extérieur du terrain entre la touche et l'attaque.

Approche : Gauche-droite-gauche pour un droitier ou inverse pour les gauchers.

Être derrière le ballon lors du contact.

Avoir un bon synchronisme à l'attaque en lien avec la hauteur de passe.

THÈME	L'attaque	OBJECTIF	Prendre conscience des distances séparant le joueur du filet.

MATÉRIEL

- Un panier rempli de ballons par entraineur.

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ		
Facile	Moyen	Difficile
x	x	

DISPOSITION

- Un joueur est placé à 6 mètres du filet.
- Un entraineur est placé face au joueur avec un panier rempli de ballons.

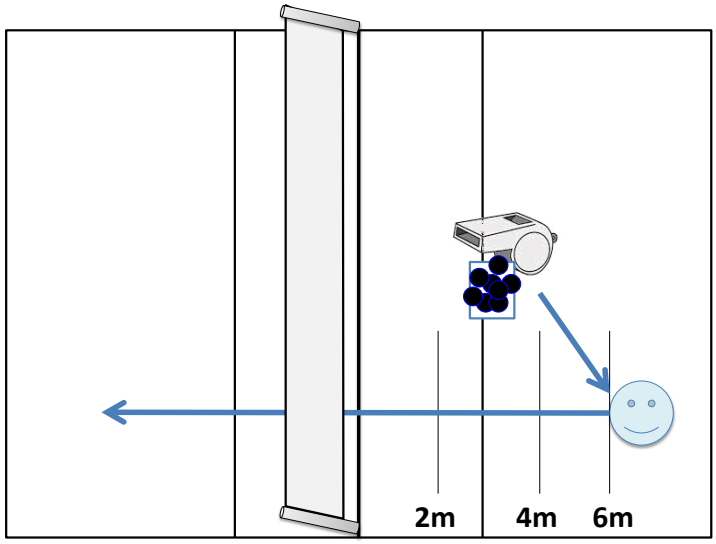
DÉROULEMENT

- L'entraineur lance plusieurs ballons en hauteur de façon consécutive en direction du joueur.
- Le joueur frappe les ballons de façon à ce qu'ils passent sous le filet avec un maximum d'un rebond.

VARIANTES

1) Idem avec le joueur placé à 2 mètres, 4 mètres et 6 mètres.
2) Idem en frappant le ballon par-dessus le filet, les pieds au sol.
3) Idem en frappant le ballon par-dessus le filet en sautant sur place.
4) Idem en frappant le ballon par-dessus le filet avec des pas d'attaque.

DESSIN



Points de repère :

Avoir une extension complète du bras d'attaque lors du contact.

Être derrière le ballon lors du contact.

Ajuster l'angle de frappe selon les distances.

LE CONTRE



THÈME	Le contre	OBJECTIF	Acquisition du contre à deux joueurs.

MATÉRIEL

- Un ballon par groupe de trois joueurs.

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ		
Facile	Moyen	Difficile
x		

DISPOSITION

- Un joueur est placé sur la ligne du 3 mètres face à deux joueurs de l'autre côté du filet.
- Les deux joueurs de l'autre côté du filet sont placés en position de contre à deux.

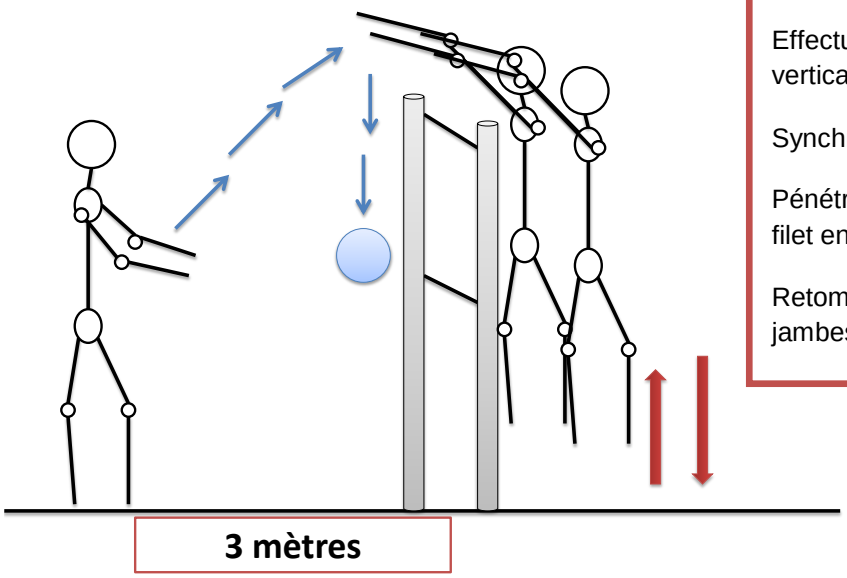
DÉROULEMENT

- Le joueur placé sur la ligne du 3 mètres lance le ballon à une vitesse et une hauteur constante au-dessus du filet.
- Les deux joueurs face au lanceur sautent simultanément pour contrer le ballon.

VARIANTES

1) Le joueur sur la ligne du 3 mètres lance son ballon à deux mains au-dessus de sa tête (possible à une main également).
2) Les pieds au sol et près du filet, le joueur individuel frappe le ballon à l'aide d'un geste d'attaque.
3) Idem à la variante #1, mais le joueur lance son ballon et saute pour le frapper.
4) Le contreur le plus à l'intérieur du terrain effectue un déplacement à partir du poste 3 pour venir contrer à deux joueurs.
5) Commencer l'exercice avec seulement un contreur.

DESSIN



Points de repère :

Effectuer les sauts seulement à la verticale.

Synchroniser le saut avec le lancer.

Pénétrer les mains au-dessus du filet en direction du terrain opposé.

Retomber de façon stable sur ses 2 jambes.

THÈME	Le contre	OBJECTIF	Acquisition du contre.

MATÉRIEL

- Un ballon par groupe de trois joueurs.

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ		
Facile	Moyen	Difficile
	x	

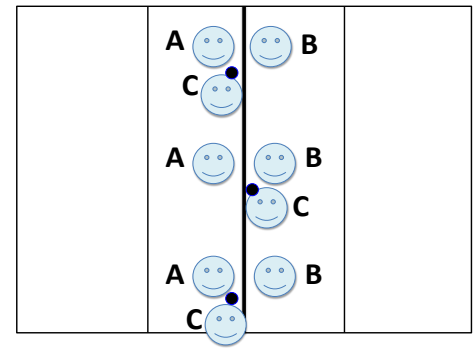
DISPOSITION

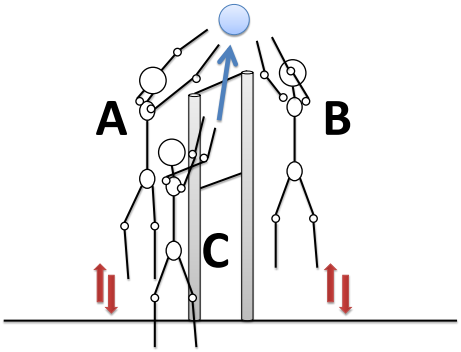
- Deux des trois joueurs de chaque équipe sont placés d'un côté du filet.
- Le troisième joueur de l'équipe se place de l'autre côté.
- Le joueur n'exécutant pas de contre lors de l'exercice possède le ballon dans ses mains.
- Le filet peut être installé plus bas qu'à la normale, selon les besoins.

DÉROULEMENT

- « A » et « B » se préparent à contrer.
- « C » lance son ballon juste au-dessus du filet entre « A » et « B ».
- « A » et « B » effectuent un mouvement de contre sur le ballon en essayant de faire tomber le ballon de l'autre côté du filet.
- Les joueurs récupèrent le ballon et exécutent le même exercice à quelques reprises avant d'inverser les rôles avec « C ».

DESSINS





Points de repère :

N'effectuer les sauts qu'à la verticale.

Synchroniser le saut avec le lancer.

Pénétrer les mains au-dessus du filet en direction du terrain opposé.

Retomber de façon stable sur 2 jambes.

LA RÉCEPTION DE SERVICE



THÈME	La réception de service	OBJECTIF	Améliorer la précision de la réception de service.

MATÉRIEL

- Un panier rempli de ballon.

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ		
Facile	Moyen	Difficile
x		

DISPOSITION

- Trois joueurs sont placés en position de réception de service à trois du même côté du filet.

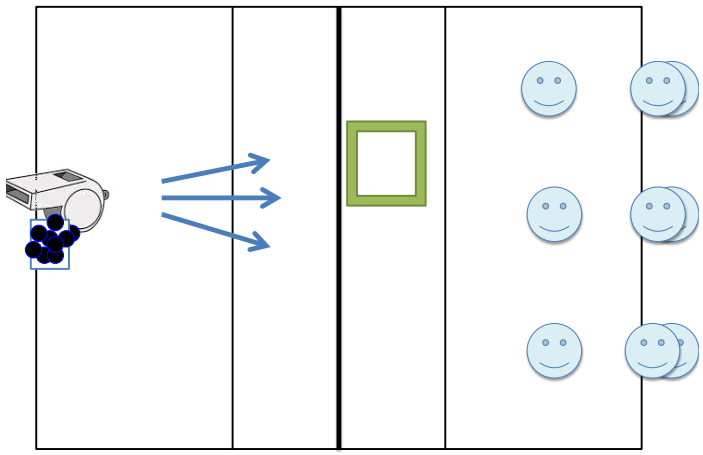
DÉROULEMENT

- L'entraineur effectue plusieurs services consécutifs.
- Les joueurs effectuent des réceptions en hauteur et en direction d'une cible (table, joueur, etc.) placée à la position de passeur.

VARIANTES

1) Idem sur d'autres systèmes de réception (réception à cinq joueurs, à quatre, à deux).
2) Des joueurs aident l'entraineur à effectuer des services.
3) L'entraineur monte sur une table placée à l'intérieur du terrain afin de limiter le temps de réaction des réceptionneurs.

DESSIN



Points de repère :

Effectuer un déplacement en pas chassés derrière le ballon.

Avoir les bras tendus, les mains à la hauteur du nombril dès que possible après le déplacement.

Contacter le ballon sur avant-bras.

THÈME	La réception de service	OBJECTIF	Améliorer la précision de la réception de service.

MATÉRIEL

- Un ballon par serveur.

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ		
Facile	Moyen	Difficile
	x	

DISPOSITION

- L'exercice se déroule sur la moitié d'un terrain.
- Deux serveurs sont placés en poste 1 d'un côté du filet.
- Un réceptionneur est au poste 5 de l'autre côté du filet avec deux joueurs en attente.
- Un joueur est à la position du passeur au filet du côté des réceptionneurs.

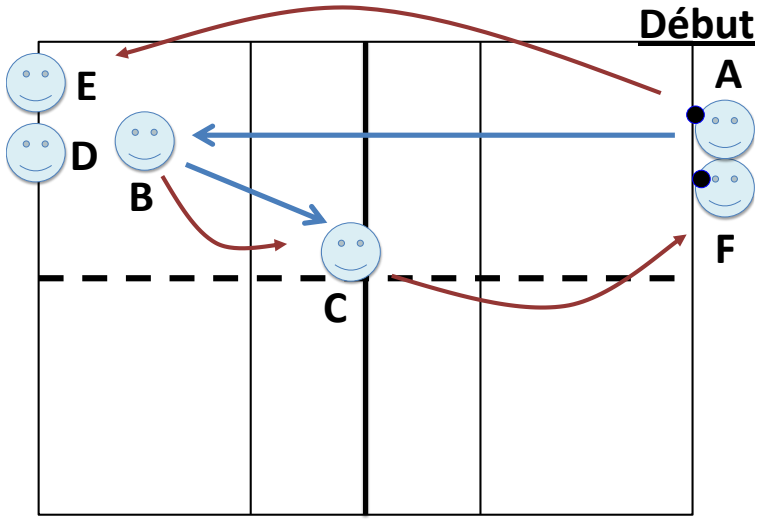
DÉROULEMENT

- « A » effectue un service sur « B » de l'autre côté du filet.
- « A » se dirige par la suite derrière « E », au bout de la file de réceptionneurs.
- « B » effectue une touche ou une manchette vers « C » et va prendre la place de celui-ci.
- « C » attrape le ballon de « B » et va derrière « F », au bout de la file des serveurs.
- L'exercice se poursuit jusqu'au signal de l'intervenant.

VARIANTES

1) Augmenter ou diminuer la distance entre les serveurs et les réceptionneurs.
2) Placer les réceptionneurs en poste 1 et les serveurs en poste 5.
3) Faire l'exercice avec un service qui vient en croisé.
4) Faire l'exercice avec deux équipes en même temps qui travaillent indépendamment.
5) Ajouter une action à la suite de la réception (toucher au filet, à un cône, au mur, etc.) avant de se remettre en file.

DESSIN



Points de repère :

Effectuer un déplacement en pas chassés derrière le ballon.

Avoir les bras tendus, les mains à la hauteur du nombril dès que possible après le déplacement.

Contacter le ballon sur les avant-bras.