

# LIGUE DE PICARDIE DE VOLLEY-BALL

## Volley-ball

## Technique/exercices

Gaëtan Cyrulik  
Agent de Développement Régional  
Ligue de Picardie de Volley-ball  
0698790446  
cyrulik.gaetan@gmail.com

## Perfectionnement du passeur et relation passeur/attaquant.

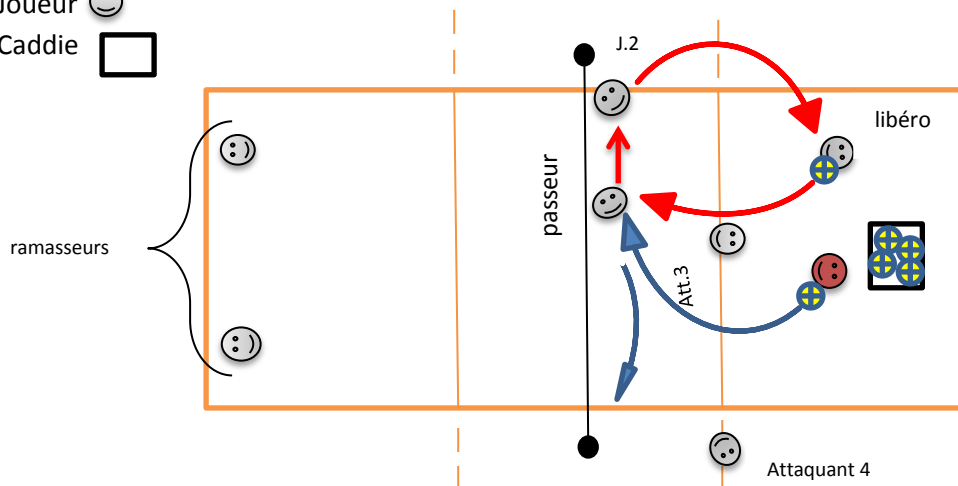
### Jeu à plusieurs ballons.

**Public :** Joueurs de régional

**Aménagement :**

Légende :

Entraîneur 🧑  
Ballon ⚽  
Joueur 😊  
Caddie 📦



**Objectif :**

- Améliorer la régularité de la distribution du passeur ainsi que la relation Passeur/Attaquant.

**But :**

- Continuité du ballon avec le libéro-passeur-J.2
- Attaquer dans le terrain adverse

**Consigne :**

- Le libéro fait une relance au passeur qui distribue à J.2 → J.2 envoie un ballon de relance sur le libéro et ainsi de suite... (flèches rouges)
- Dans l'intervalle du circuit des flèches rouges, l'entraîneur envoie une balle au passeur ( juste après la passe à J.2) et celui-ci distribue la balle à l'attaquant en 4 ou en 3.

**Critères de réussite :**

- Il ne doit pas y avoir de rupture dans le circuit « rouge » avec le libéro.
- Les attaquants doivent attaquer 80% des ballons dans le terrain adverse.
- Le passeur doit trouver des repères rapidement, remplacement, orientation, longueur de passe....

**Variantes :**

- Ajouter une zone d'Attaque en 6
- Mettre l'attaquant en 2 et le circuit « rouge » avec le libéro en 4
- Faire défendre les ramasseurs

# Le béret Volley

## Petit jeu

**Public :** école de volley

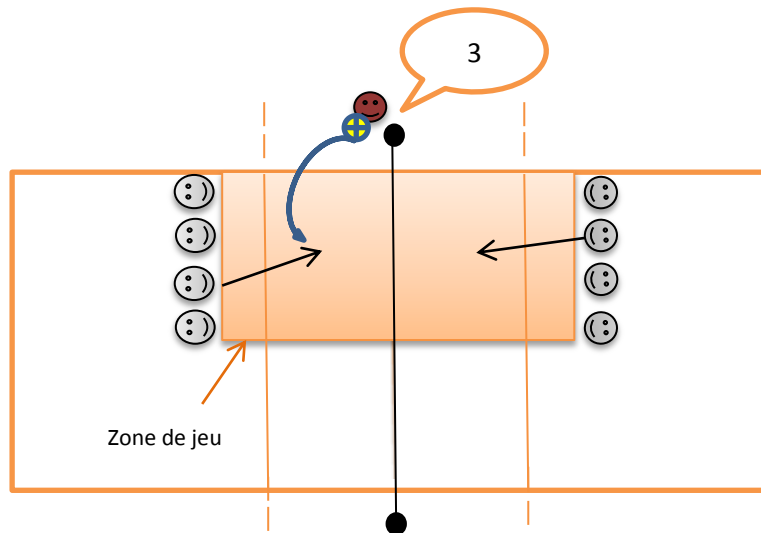
**Aménagement :**

**Légende :**

Entraîneur 😊

Ballon 🏐

Joueur 😊



**Objectif :**

- Savoir s'organiser seul ou avec un partenaire pour envoyer le ballon chez l'adversaire.

**But :**

- Faire tomber le ballon dans le camp adverse.

**Consigne :**

- Les joueurs sont derrière la ligne du terrain, chaque joueur de l'équipe possède un chiffre entre 1 et 4.
- L'entraîneur dit un ou plusieurs chiffres entre 1 et 4. Les joueurs qui ont ces chiffres entrent dans le terrain.
- L'entraîneur lance le ballon en hauteur dans 1 des 2 camps. Les joueurs ont le droit d'attraper le ballon. Une fois le ballon attrapé, il faut l'envoyer dans le camp adverse.
- Quand le point est fini, les joueurs retournent derrière la ligne du terrain et l'entraîneur appelle d'autres chiffres.

**Critères de réussite :**

- Les joueurs doivent vite entrer sur le terrain
- Ne pas faire tomber le ballon dans son camp en s'organisant.
- Essayer de viser les espaces libres dans le camp adverse.

**Variante :**

- Obliger les joueurs à se faire une passe
- Interdire d'attraper le ballon lors de la première touche.
- Interdire le blocage de la balle.

