



# VOLLEY ASSIS



Edition: FVWB  
info@fvwb.be, - 081 26 09 02  
Ressources: VolleySLIDE  
www.volleyslide.net  
info@volleyslide.net



Contact:  
Vitana Milichkevitch  
vitanamil@gmail.com  
0478 60 16 91

-  *La mise en place – Les règles et le matériel nécessaire*
-  *Le mouvement – Comment s'asseoir et se déplacer*
-  *Les techniques – La passe/La réception/Le service/L'attaque/Le contre*
-  *Le jeu – Activités de jeu basées sur le Match et la Compétition*
-  *Liens – Autres ressources et informations sur le volley-ball assis*



# L'ESSENTIEL DU VOLLEY-BALL ASSIS

## VOLLEYSIDE

GUIDE D'APPRENTISSAGE AU VOLLEY-BALL ASSIS



Que vous soyez entraîneur de volley-ball, professeur de sport, éducateur spécialisé ou kinésithérapeute, ce guide vous permettra d'initier des débutants au volley-ball assis, que ce soit dans le but de développer une équipe, de faire découvrir ce sport ou juste pour s'amuser.



Pour vous aider, vous trouverez les pictogrammes ci-dessous tout au long de ce manuel



**POINT  
IMPORTANT**



**CONSEIL DE  
SECURITE**



**CONSEIL POUR  
L'ENTRAINEUR**

# LA MISE EN PLACE: LE TERRAIN ET LE FILET

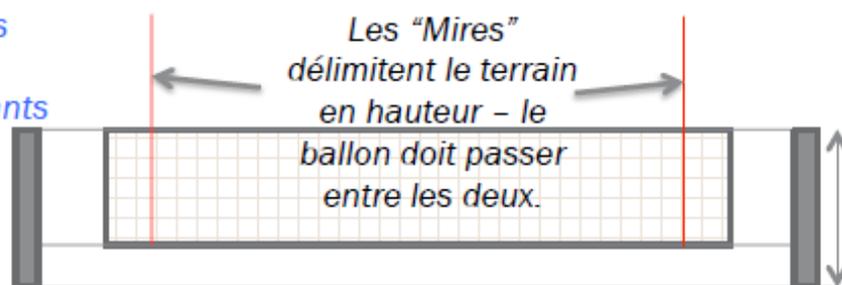
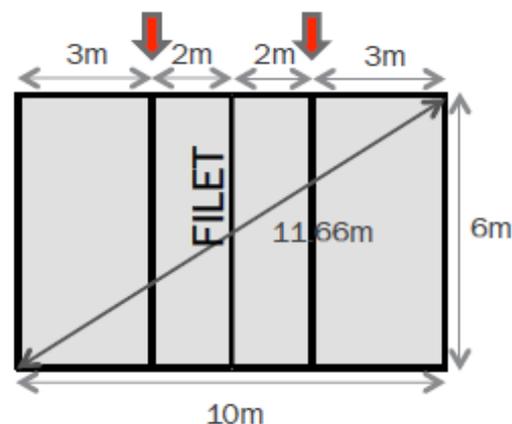
Les lignes du terrain peuvent être délimitées par les options ci-dessous:



- Faire attention à deux choses importantes:**
- [1] La surface du terrain doit être lisse.
  - [2] Pas d'objets fragiles dans les alentours (lumières, cadres, etc...) car le ballon peut rapidement s'échapper!

Lors du traçage du terrain, essayez d'utiliser les lignes déjà existantes. Un terrain de badminton fait presque la même largeur qu'un terrain de volley-ball assis. De même, un terrain de volley-ball peut être divisé en trois. Utilisez de préférence du scotch de couleur pour délimiter le terrain. Les dimensions du terrain sont détaillées ci-dessous.

*Les lignes d'attaque (flèches rouges) ne sont pas nécessaires pour les débutants*



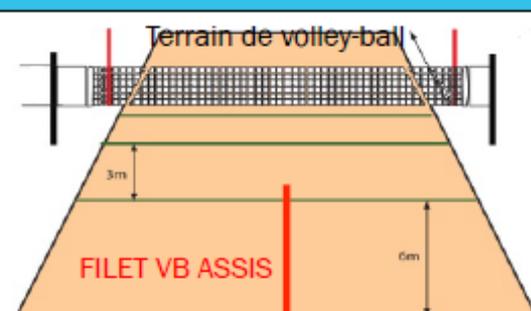
Equipe	Hauteur du filet
Hommes	1.15 m
Mixte	1.10 m
Femmes	1.05 m
Juniors	1.00 m

Accessoires utiles pour monter un filet':



Plus le filet est haut, plus cela facilitera les échanges de balle qui dureront plus longtemps.

## AUTRES OPTIONS DE LIGNES



# LA MISE EN PLACE: JOUEURS, EQUIPES ET BALLONS

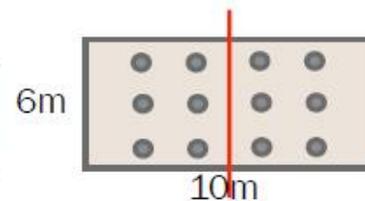
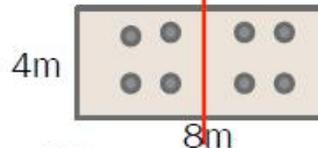
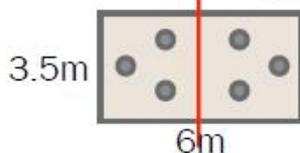
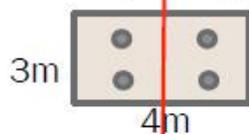
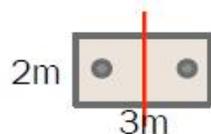


= Lent & Facile



= Rapide & Dur

Le nombre de joueurs n'est pas important pour commencer mais il faut adapter les dimensions du terrain en fonction de ce nombre pour aider au développement



En général les entraîneurs placent les joueurs sur un terrain plus petit pour commencer et ensuite passent à 6 contre 6.

Le ballon de volley-ball normal sera peut-être trop rapide pour des débutants qui auront du mal à se déplacer rapidement pour faire une passe



Comment ralentir la vitesse du ballon:

- Passer le ballon le plus haut possible
- Utiliser un plus gros ballon
- Utiliser un ballon plus léger
- Laisser le ballon rebondir une fois



Éléments à prendre en compte en fonction de la taille du terrain.

	Peu de joueurs	Plus de joueurs
Petit terrain	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plus de passes</li> <li>• Nécessite des réactions plus rapides</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moins de mouvements</li> <li>• Moins de passes</li> <li>• Echanges plus long</li> <li>• Plus facile pour les débutants</li> </ul>
Grand terrain	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plus de mouvements</li> <li>• Plus de passes</li> <li>• Echanges plus courts</li> <li>• Assez difficile</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moins de passes</li> <li>• Temps de réaction plus lent</li> <li>• Idéal pour des grands groupes</li> </ul>

Assurez-vous que:

- Les joueurs ne portent pas des chaussures lourdes ou pointues
- Les bijoux/montres soient enlevés et les cheveux attachés
- Les prothèses soient enlevées (quand c'est possible)
- Il n'y ait aucun objet pointu à proximité du terrain
- Il n'y ait rien que le ballon puisse casser ou endommager
- Il n'y ait rien de pointu sur lequel les joueurs pourraient se blesser
- Les poteaux et le filet sont bien fixés/attachés
- Le ballon approprié est utilisé

# LA MISE EN PLACE: LES REGLES

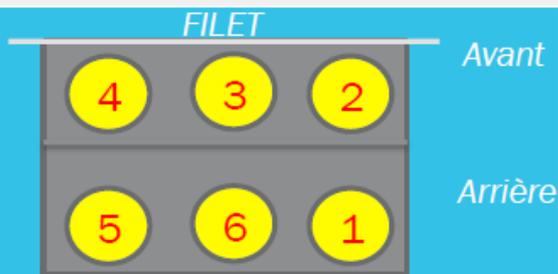
Le Jeu	Le Volley-ball Assis (les différences par rapport au Volley-ball sont indiquées en rouge)
Joueurs	6 joueurs par équipe sur le terrain. Un maximum de 6 remplaçants sur le banc
Qui peut jouer?	Tout le monde peut jouer au niveau national mais pas au un niveau international (seuls ceux qui remplissent les conditions des règles de classification WOVD sont qualifiés)
Arbitres (si nécessaire)	1 <sup>er</sup> Arbitre (responsable pour les actions du ballon et des joueurs), 2 <sup>ème</sup> Arbitre (s'occupe des fautes de fil et de s'assurer que la partie du corps des épaules aux fesses lors de la touche de balle reste en contact avec le terrain), Juges de ligne et deux marqueurs
Nombres de passes	Le ballon peut être frappé avec n'importe quelle partie du corps avec un nombre de frappes limité à trois. Les joueurs ont droit à deux touches consécutives si la première touche est un contre
Comment gagner un point	Faire en sorte qu'en touchant au maximum 3 fois le ballon que celui-ci touche le sol du camp adverse ou que l'équipe adverse envoie le ballon hors des limites de son propre camp
Ballon dehors ou dedans	La balle est considérée dans le terrain si elle touche une des lignes
Le filet	Les joueurs ne doivent pas toucher la bande blanche supérieure du filet
Le terrain	Le joueur doit être en contact avec le terrain avec la partie du corps des épaules aux fesses dès lors qu'il est en contact avec le ballon. Il est interdit de se lever ou de se soulever
Le service	C'est une touche d'engagement à une main qui se fait avec le postérieur du joueur situé derrière la ligne de fond du terrain
Contrer le service	Les joueurs peuvent "contrer" le service
Le système de score	4 sets de 25 points et le 5 <sup>ème</sup> set de 15 points (si nécessaire). Tous les sets doivent être gagnés avec deux points d'écart

3



© VolleySLIDE 2013

La position des 6 joueurs sur le terrain est désignée par un numéro de 1 à 6. Les joueurs font une rotation dans le sens des aiguilles d'une montre après avoir marqué un point et gagné le service. Le service se fait à partir de la position 1.



# LE MOUVEMENT: Comment “s’assoir” et “se déplacer”

La façon de s’assoir est très importante, tout autant que la position de départ qui vous permet de réagir rapidement et de visualiser le jeu. Il est plus facile de se déplacer en ayant les jambes dépliées devant soi. La façon de s’assoir dépend de la position des joueurs sur le terrain, de leur prochaine action, de leur handicap (s’ils en ont un) et des préférences de chacun (qu’est-ce qui est le plus confortable pour moi!)



Pendant le jeu:

Comment faciliter le jeu:

- Communiquer entre joueurs
- Contrôler le ballon
- Donner de la hauteur aux passes pour donner plus de temps à vos co-équipiers
- Viser et frapper le ballon vers l’endroit visé
- Penser tout de suite à se repositionner après la touche de balle car elle peut revenir très vite!

## Hauteur = Temps (pour penser et bouger!)

La position assise à l’avant du terrain:

- Tout près du filet (les jambes peuvent passer en dessous)
- Avec les jambes sur le côté
- Les bras prêts à bouger, faire une passe ou bloquer
- Essayer de ne pas toucher le filet



*Faites des étirements des bras, jambes, derrière et dos avant de jouer.*

La position assise à l’arrière du terrain:

- Les mains au sol prêt à bouger dans n’importe quelle direction à n’importe quel moment
- Les pieds/jambes positionnés de façon à pouvoir bouger rapidement

Pendant une phase de jeu:

Il faut rendre le jeu difficile pour l’adversaire:

- En jouant au ras du filet
- En frappant fort le ballon
- En visant entre deux joueurs
- En faisant des feintes
- En renvoyant le ballon alors qu’on ne s’y attend pas

## EXERCICE D'ENTRAINEMENT

Demander aux participants de s’assoir de l’autre côté du filet et de copier les mouvements comme ceux illustré ci-dessous.

Il est possible d’ajouter des mouvements dans toutes les directions voulues.

4



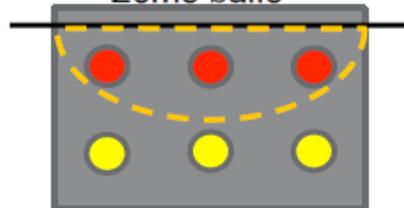
© VolleySLIDE 2013



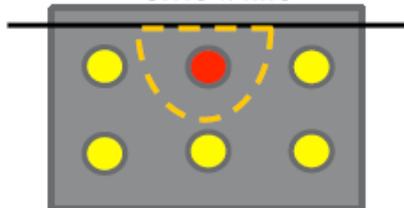
# LE MOUVEMENT: Comment arriver à trois touches de balle

Les équipes qui renvoient le ballon dès la première touche gagneront plus facilement au départ (car elles ont moins de contact avec le ballon et de ce fait font moins d'erreurs). Cependant, il est important d'habituer les joueurs à faire 3 passes dès le départ. Les exercices ci-dessous montrent comment mettre cela en application avec une cible pour le joueur qui fait la première passe:

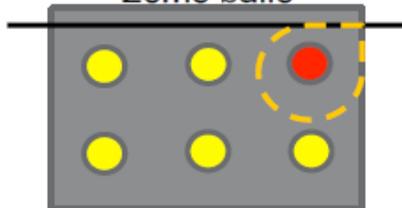
Une des trois personnes à l'avant doit toucher la 2ème balle



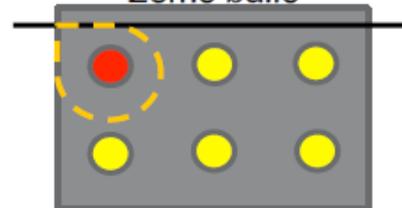
Le joueur au milieu à l'avant doit toucher la 2ème balle



Le joueur à droite à l'avant doit toucher la 2ème balle



Le joueur à gauche à l'avant doit toucher la 2ème balle



*Les dessins ci-dessus montrent comment progresser. Pour réussir une attaque, il faut d'abord contrôler la première touche de ballon et la passer avec de la hauteur vers la cible identifiée.*

En situation de jeu, les joueurs doivent prendre la bonne décision quand il s'agit de choisir entre une passe ou une manchette. Les joueurs doivent s'entraîner à faire le bon choix en fonction du type de ballon qu'ils reçoivent. Il est possible de travailler ces techniques spécifiques en lançant le ballon de façon à ce que le joueur fasse une passe ou manchette en fonction de l'endroit où le ballon est lancé.

## EXERCICES POUR DEVELOPPER LE MOUVEMENT

Il y a plusieurs activités indépendantes du volley-ball qui aident au déplacement et qui se pratiquent dans la position assise:

- \* Football sur les mains
- \* Le jeu du facteur
- \* Courses de relais
- \* La balle au camp



Ces variations peuvent être utilisées comme exercice d'échauffement

# LES TECHNIQUES: Comment contrôler la balle



La 'Passe'

La 'Manchette'



Points clés pour l'apprentissage (voir la fiche F):

Les pouces doivent être au même niveau. Deux options sont possibles:

[1] faire un poing avec votre main forte et envelopper là avec l'autre main. Ne pas croiser les doigts!

[2] Mettre une main sur l'autre et croiser les doigts en diagonale. Les plier de façon à ce que les pouces soient l'un à côté de l'autre.

Points clés (voir la fiche E):

- Contact simultané des doigts des deux mains
- La passe se fait avec l'index, le majeur et le pouce
- Les deux mains forment un triangle à la hauteur du front.
- Passer la balle de façon rapide afin de lui donner de la hauteur
- Bien se placer sous la balle (si vous enlevez les mains, la balle devrait rebondir sur votre tête)

- Le ballon rebondit sur les avant-bras (et pas les mains/poignets)
- Utiliser les coudes un minimum afin d'aider à diriger le ballon vers la cible



*La passe ou la manchette peuvent être utilisées pour envoyer la balle à l'attaquant. L'action s'appelle faire une passe et la personne qui fait la passe s'appelle "le passeur/la passeuse"*

**POINT DE VUE  
DU JOUEUR**

6



© VolleySLIDE 2013

*'La passe et la manchette sont deux techniques très importante du volleyball. Nous passons des heures à les travailler car elles sont primordiales pour que les attaquants marquent les points!'*

Robert Richardson, Grande-Bretagne No. 7



# LES TECHNIQUES: Le Service



*Est-il nécessaire de commencer les exercices par un service?*

*Lors de l'apprentissage du jeu, un bon serveur ne permettra pas d'enchaîner des phases de jeu. Les échanges seront très courts et il y aura peu de touches de balle. Il est peut être plus approprié à cette étape de l'apprentissage de lancer le ballon plutôt que de le servir.*



Le service est très important pour le jeu cependant il est recommandé de ne pas tout de suite l'utiliser lors de séances d'initiation ou lors d'exercices d'autres phases de jeu. Cela permettra aux participants de mieux apprendre et d'apprécier le jeu car on évitera les service manqués ou les points directs qui engendreraient une perte de temps.

Points clés du service (voir la fiche K):

- C'est la seule action qui permet de contrôler le ballon de façon complète
- Il est très important de lancer le ballon à la même hauteur à chaque fois afin d'assurer un service constant
- Il y a le service "cuillère" et le service "tennis"



Points clés:

- Au moment où le serveur frappe la balle, il doit être dans la zone de service et ses fesses ne doivent pas toucher le terrain (derrière la ligne du fond)
- Le ballon est frappé avec la paume de la main pour lui donner de la force et avec les doigts écartés pour mieux contrôler la trajectoire.
- Essayer de viser un espace vide
- Se déplacer rapidement dans le terrain une fois après avoir servi
- Eviter de servir dans le contre

**POINT DE VUE  
DU JOUEUR**

*'Le service est la première action d'attaque, je prends vraiment du plaisir à trouver un espace vide où servir ou alors à servir le plus fort possible de façon à ce que l'adversaire ne puisse pas réceptionner!'*



© VolleySLIDE 2013

Kendra Lancaster, Etats Unis d'Amérique - No. 15

# LES TECHNIQUES: Le contre et l'attaque

## Le Contre

Points clés (voir la fiche I):

- Il faut être prêt à bouger vers la gauche ou la droite à tout moment
- Il ne faut pas se positionner derrière le contre
- Il faut se placer directement en face du bras de l'attaquant adverse
- **Les bras doivent être bien tendus le plus haut possible au dessus du filet (sans lever le postérieur!)**
- **Les doigts sont écartés et tendus afin d'avoir une surface maximale au dessus du filet**
- S'aider des mains pour rediriger la balle dans le terrain adverse



*Les fesses d'un joueur doivent demeurer en contact avec le sol en tout temps lors d'un contact de balle. Il est défendu aux joueurs de se lever, de s'élever du sol ou de faire des pas. (Exemple du numéro 7 sur la photo à gauche)*

## L'Attaque



Points clés (voir la fiche J):

- Il faut être toujours être prêt à attaquer
- Il faut s'écarter du filet et ensuite glisser dans la ligne d'attaque de la balle
- Frapper la balle à sa hauteur maximum (sans lever le postérieur)
- La main doit être ouverte et envelopper la balle
- Essayer d'attaquer la balle là où il n'y a personne

## POINT DE VUE DU JOUEUR

8



© VolleySLIDE 2013

*'La lutte au filet est une partie importante de la bataille entre les deux équipes. Avoir des bras longs, c'est un avantage mais il est crucial de réfléchir très vite pour pouvoir gagner des points au filet*

Ben Hall, Grande-Bretagne No. 5



## Exercice: 'Un contre un'

Deux par deux, l'un en face de l'autre, lancer le ballon au premier joueur et ensuite:

- i) Continuer l'échange de balle uniquement en passe le plus longtemps possible jusqu'à ce que l'un des joueurs échoue et utilise la manchette.
- ii) Continuer l'échange de balle en utilisant soit la passe, soit la manchette et faire durer l'échange le plus longtemps possible sans la faire tomber.

Il est très important que chaque joueur replace ses mains au sol après chaque touche de balle. Si le joueur s'est déplacé, il doit retourner à sa position de départ après la touche de balle.

La position de départ est un endroit bien défini sur le terrain basé sur le système que l'équipe suit afin que chaque joueur puisse défendre la balle du mieux possible.



## VARIANTES

Il existe d'autres variantes telles que:

- Les joueurs s'éloignent progressivement l'un de l'autre
- Les joueurs se placent de chaque côté du filet
- En augmentant la hauteur du filet
- En délimitant un espace de jeu bien précis
- En changeant la taille de l'espace de jeu
- En rajoutant un joueur et en travaillant en ligne droite ou en triangle.

## Exercice: 'Attaque en continu'

Faire attaquer un certain nombre de ballons à un joueur à la fois en lançant le ballon de façon contrôlée. Varier l'exercice en changeant de position d'attaque (commencer au poste 4 et changer ensuite en 3 ou 2).

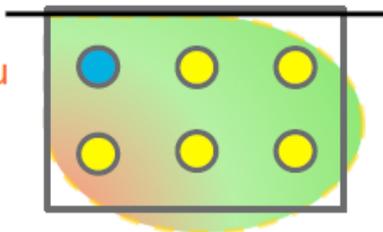
Lancer le ballon du poste 2 ou 3 au joueur assis au poste 4 qui doit attaquer sur le terrain adverse. Vous pouvez rajouter des contreurs au fur et à mesure pour augmenter la difficulté de l'exercice.

	Plus facile				Plus difficile	
Pas de contreur		1 Contreur	2 Contreurs (1 qui se déplace)	2 Contreurs	3 Contres (2 qui se déplacent)	3 Contreurs
Pas de défense		1 Défenseur (en position 6)	2 Défenseurs (en positions 5 + 1)	2 Défenseurs (en position 6 + 5)	3 Défenseurs (qui ne bougent pas)	3 Défenseurs (qui se déplacent en fonction de l'attaquant)

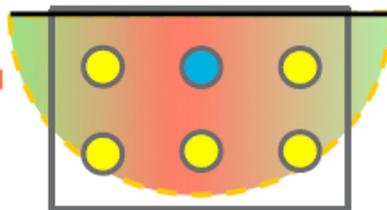


Déplacer le lanceur de ballons afin de faire bouger l'attaquant. La difficulté de l'exercice dépend de l'angle du ballon lancé

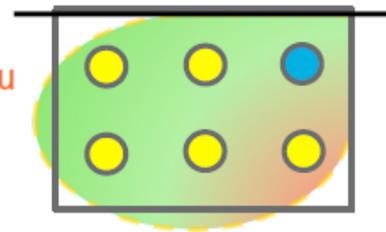
Attaque du poste 4



Attaque du poste 3



Attaque du poste 2



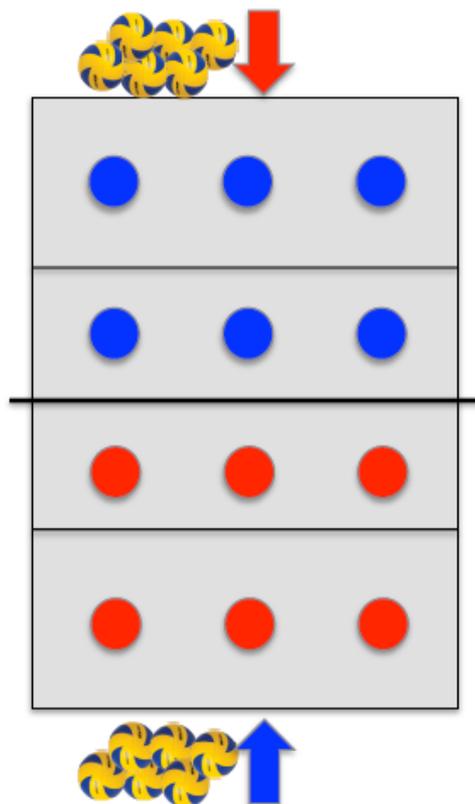
Légende: en vert, trajectoire probable de l'attaque, en rouge, trajectoire possible de l'attaque mais plus difficile à réaliser.

### VARIANTES

- 1) Rajouter un passeur à qui vous lancez le ballon pour qu'il fasse une passe à l'attaquant
- 2) Rajouter un réceptionneur qui passe le ballon au passeur.
- 3) Compter le nombre de points marqués ou perdus (lorsque l'équipe de défenseurs remontent la balle)

## Exercice: 'La pêche'

Cet exercice est très amusant et peut être utilisé comme exercice d'échauffement ou d'entraînement au service. Deux équipes, un terrain bien délimité et un filet suffisent.



Tous les joueurs d'une équipe sauf un se répartissent sur le terrain d'un côté du filet et le joueur qui reste se positionne au service avec la moitié des ballons. L'autre équipe fait la même chose.

Le joueur de chaque équipe qui est au service sert sur ses coéquipiers situés sur le terrain adverse afin que l'un d'entre eux attrape le ballon. Lorsqu'un joueur attrape un ballon, il rejoint ensuite le serveur. Les deux équipes font la course pour que toute une équipe se retrouve assise au service et qu'il n'y ait plus personne pour attraper le ballon. L'exercice peut plus ressembler à une phase de jeu en demandant au réceptionneur de passer le ballon au centre ou au poste 2 avant d'aller servir.

Vous pouvez demander au réceptionneur de ne pas bouger si le but est de forcer le serveur à être précis ou laisser le réceptionneur bouger pour attraper le ballon



*Il faut insister sur le fait que le derrière du joueur doit être en contact avec le sol lorsqu'il attrape le ballon*



## VARIANTES

L'exercice inverse est possible, avec une équipe qui sert sur un seul joueur qui doit attraper le ballon

Une fois que le joueur a attrapé le ballon, le serveur va à la place du joueur et le joueur bouge d'une position (i.e.. de la position 1 à 2, à 3, etc... jusqu'à la position 6). Une fois que l'équipe a rempli toutes les positions, elle gagne...

Exercice:

## 'Wozzaball'

L'exercice 'Wozzaball' ressemble au jeu traditionnel à l'exception du service (et de la réception). Il commence par un lancer de ballon de l'entraîneur vers l'une ou l'autre équipe.



Plus cet exercice a un rythme rapide, plus il est efficace car il force les joueurs à réfléchir vite et à se repositionner rapidement pour être prêt pour le ballon suivant.

L'entraîneur lance le ballon vers l'équipe qui a gagné le point. Le lancer est fait de façon à mettre les réceptionneurs/défenseurs en difficulté.

Il est plus motivant de compter les points et d'avoir un but avant de permettre aux joueurs de changer de position. Le but est de créer un environnement compétitif pour motiver les joueurs. Vous pouvez introduire un passeur, un système ou des tactiques de jeu. Vous pouvez aussi laisser l'équipe se débrouiller et trouver une solution.



*Vous avez le choix entre simuler un jeu structuré en lançant des ballons à des endroits bien précis ou en lançant des ballons rapides ou à trajectoires variées pour encourager les joueurs à stabiliser le jeu en cas de situations aléatoires.*

## VARIANTES

Façons de faire évoluer cet exercice:

- Ne pas placer de joueur en poste 3 pour laisser plus d'espace au filet si le but de l'exercice est de travailler la défense (pas de contre).
- Ne permettre que 2 touches de balle sur la première action de jeu afin de simuler une mauvaise passe ce qui nécessiterait de stabiliser le jeu.
- Si le ballon tombe au sol sans que qui que ce soit ne fasse un effort pour le toucher, donner une "punition". Les joueurs devraient se jeter sur toutes les balles même s'il n'y en a qu'une sur 10 qui est remontée.

Informations sur comment le Volley-ball Assis peut être utilisé pour la rééducation des blessés/malades ainsi que pour identifier des joueurs potentiels et comment classier ces joueurs

*Vous trouverez la collection complète de VolleySLIDE sur: [www.volleyslide.net](http://www.volleyslide.net)*



LIGUE  
**HANDISPORT**  
FRANCOPHONE



FEDERATION  
**VOLLEY**  
WALLONIE-BRUXELLES