

POUR VARIER VOS ECHAUFFEMENT... !



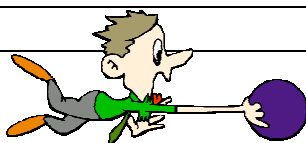
Les joueurs effectuent un échauffement avant chaque séance d'entraînement.

L'échauffement sert à augmenter la température de votre corps, à préparer les muscles à l'effort et à éviter les blessures...

L'échauffement doit être **l'élément le plus important de votre séance** car la nature de celui-ci conditionne souvent la qualité de votre entraînement (ou match) : il ne s'agit pas de le négliger !

Voici différents types d'échauffement qui vous permettront de varier vos séances...

ECHAUFFEMENT GENERAL



« LE BOWLING »

Objectif 1 ⇒ lire la vitesse du ballon (Initiation à la lecture de trajectoire...)

1 ballon pour deux, les élèves sont de part et d'autre du filet, face à face (départ sur les lignes de fond). L'un des joueurs fait rouler le ballon au sol, en direction de l'autre qui vient à son encounter. Ce dernier doit récupérer le ballon exactement sous l'aplomb du filet (ligne centrale) sans marquer de temps d'arrêt dans sa course... (le but étant d'adapter sa course avec la vitesse du ballon). Les deux joueurs changent de côté et recommencent... Variante : idem avec contact au sol (vers le plongeurs, en volley)

Objectif 2 ⇒ Intégrer l'échauffement de la ceinture scapulaire

Même principe que pour l'objectif 1 sauf que là, le ballon est lancer ou frapper

- Au dessus du filet : à 2 mains (touche de foot), à 1 main (passe de hand, service...)
- En dessous du filet : à 2 mains (touche de foot avec rebond), à 1 main (frappe d'attaque)

ECHAUFFEMENT LUDIQUE

« LE CHAT-BALLON »



Objectif ⇒ hyper activation, prise d'information et tactique collective

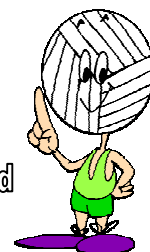
- Mise en place : Le jeu peut se passer dans tout le gymnase ou seulement sur le terrain de volley en fonction de la place disponible. Former **2 équipes distinctes** (couleur de maillots, dossards, taille ...) et donner, 2 ou 3 **ballons distincts** (blancs ou de couleurs) par équipe en fonction du nombre de joueurs (ex : 3 ballons pour 6 joueurs et plus).

Attention ! une équipe (ballons blancs) ne peut pas utiliser les ballons de l'autre équipe (ballons de couleur).

- Critère de réalisation : Chaque joueur en possession d'un ballon doit essayer de toucher les joueurs de l'équipe adverse sans se faire toucher soi même. Si un joueur est touché, il doit se mettre immédiatement « en position de réception » (main sur les genoux) pour se distinguer des autres joueurs... **Pour se sortir de cette position**, il doit y avoir « un échange de volley » entre 2 joueurs de la même équipe (ex : touche de balle ← → manchette, attaque ← → défense)
- Critère de réussite : L'équipe gagnante est celle qui a réussi à toucher tous les joueurs de la même équipe

⇒ Conseil à donner aux joueurs : penser à *délivrer* avant de toucher... !

Ce jeu est une idée de Jean-Frédéric BOTTIER : Educateur Territorial à Saint-Cloud





ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE

« LE BASE-BALL / VOLLEY »

Objectif ⇒ **Opposition Service / Réception (adaptation du Base-Ball ou de la Thèque)**

- **Mise en place** : 2 équipes de 4 à 6 joueurs. Ce jeu comporte 2 manches (1 manche au service et l'autre en réception) de 5 à 8 minutes, à adapter en fonction du nombre de joueurs (de l'âge...).
- **Critère de réalisation** : **Au service**, chaque joueur a le droit à 2 tentatives*. Après son service, le joueur fait le tour du terrain en passant par chacune des bases matérialisées au sol. Pendant sa course, il observe ce qui se passe dans le camp adverse pour savoir quand s'arrêter sur une base. **En réception**, les joueurs s'organisent collectivement pour construire une attaque en 3 touches et, renvoyer le ballon dans le camp adverse.

Attention ! lorsque le joueur en réception « prend un zip » et que la balle sort des limites du terrain ou passe de l'autre côté du filet, il faut aller chercher le ballon pour reconstruire l'action à l'intérieure de son propre camp...

- **Critère de réussite** : le serveur fait un tour complet ou, est arrêté sur une base avant que le ballon ne touche le sol du terrain libre. Dans le cas contraire, **le joueur n'est pas éliminé** : il retourne au service (attend son tour) et coûte un point à son équipe (- 1 point au score).
- **Score** : Seule l'équipe au service marque des points. 2 points pour un tour complet (sans arrêt), 1 point pour un tour complet avec au moins un arrêt et -1 pour une « élimination » (ex : être entre 2 bases) ou un échec après la 2^{ème} tentative au service.

***Attention !** donner la possibilité de servir 2 fois permet au joueur de mieux gérer sa prise de risque

- **Variante** : Un joueur de l'équipe au service va se placer dans le camp libre pour défendre l'attaque adverse et renvoyer le ballon en une touche : s'il le renvoie sans que le ballon touche le sol alors, le joueur qui vient de servir peut continuer à courir...*changer ce joueur régulièrement*

CONCLUSION

Le p'tit conseil :
chez les jeunes, préconisez un échauffement

- **en relation avec votre thème de séance** car cela vous permettra de gagner un temps précieux sur des créneaux d'entraînement souvent trop courts et, bien sûr d'aller plus vite à l'essentiel...
- **ludique** car « le jeu est un instrument remarquable entre les mains d'un éducateur qui sait l'utiliser, quel que soit l'âge des jeunes dont il s'occupe. Lorsqu'ils jouent, les enfants se livrent complètement » :

A MEDITER !

« Sachons utiliser le jeu, et ne nous culpabilisons pas si les enfants jouent pendant nos séances ».



Pascale BONHOMME – ATD du 92

