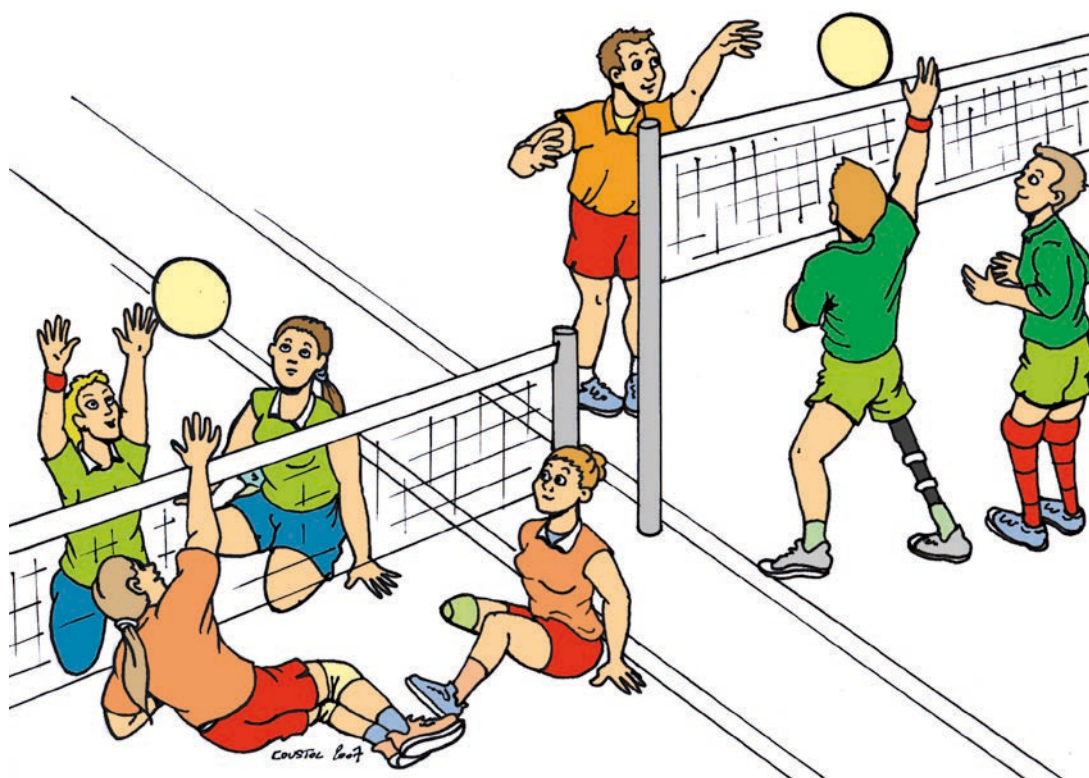


VOLLEY-BALL

→ FICHE PÉDAGOGIQUE # 18



Ballon
€



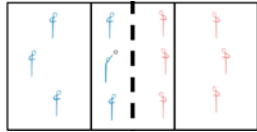
Description

- Sport collectif inscrit aux Jeux Paralympiques, comprenant 2 disciplines : volley assis et volley debout.
- L'objectif est de frapper à l'aide des mains, le ballon sur le sol du camp adverse en le passant au-dessus d'un filet, tout en évitant qu'il tombe dans son propre camp.

Règlement

→ 2 équipes de 6 joueurs s'affrontent pendant 3 sets* de 25 points. Pour remporter un set, l'équipe doit inscrire 25 points avec au moins 2 points d'écart sur son adversaire.

→ **Volley debout** : Destiné aux mal-marchants, classés en 3 catégories selon leurs capacités fonctionnelles : A, B ou C ayant le moins de mobilité. Chaque équipe doit avoir au minimum 1 joueur « C » et au maximum 1 joueur « A ».



→ Les dimensions du terrain sont de 18m x 9m, divisé par un filet de 2,43m pour les hommes et 2,22m pour les femmes (identiques aux valides).

→ **Volley assis** : Concerne les personnes dont la motricité des membres inférieurs ou supérieurs est nettement réduite. Le bassin des joueurs doit rester en contact avec le sol, sauf lorsqu'ils touchent le ballon. Terrain : 10m x 6m. Hauteur filet : 1,15m pour les hommes et 1,05m pour les femmes.

→ Chaque équipe dispose de trois passes* pour renvoyer la balle dans le camp adverse.

→ Un ballon de 65 cm de circonférence et pesant environ 260 gr est utilisé pour les 2 pratiques.

→ Une équipe perd un point lorsque : elle fait plus de 3 passes avant de retourner la balle dans le camp adverse, elle envoie la balle en dehors des limites du terrain, la balle touche le sol à l'intérieur des limites de son terrain, la balle touche le filet et tombe dans son terrain, un joueur touche 2 fois de suite la balle.

→ Le règlement officiel est disponible sur le site de la FFH

Situations pédagogiques

→ **Manipulation de balle** :

- Renvoyer le ballon contre un mur en variant la hauteur, avec ou sans rebond au sol.
- Jongler* au-dessus de la tête avec un ballon, bloquer la balle entre chaque touche (une touche correspond à un contact avec le ballon) puis augmenter le nombre de touches entre chaque blocage de ballon. Pour les volleyeurs debout, commencer à l'arrêt puis en mouvement en suivant une ligne tracée au sol.

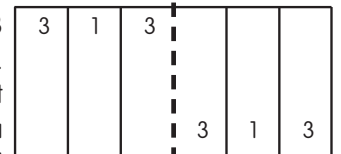
→ **Passe***: 2 à 6 joueurs, effectuent un maximum d'échanges* sans que le ballon ne tombe au sol. Même principe avec 2 groupes de joueurs séparés par un obstacle vertical (type filet).

→ **Match à thèmes** : (2 équipes de 2 à 6 joueurs)

- Chaque joueur peut jongler (2 ou 3 touches successives) ou bloquer le ballon avant de le passer. Attribuer 3 points si le ballon touche directement le sol et 1 point si le ballon est touché par l'adversaire avant d'être perdu.

• Obligation de faire une passe avant de renvoyer le ballon dans le camp adverse.

• Découper le terrain en 3 zones de valeurs différentes. Attribuer 3 points si la balle est perdue ou touche le sol dans la zone derrière le filet ou en fond de terrain et 1 point pour celle du milieu.



→ Pour toutes ces situations, en fonction de la difficulté souhaitée et des caractéristiques des joueurs, moduler la taille et le poids du ballon, le nombre de touche autorisé par joueur, les dimensions du terrain et la hauteur du filet.

Matériels & adaptations

- Obstacle vertical (filet, fil tendu...)
- Ballon officiel ou ballon de plage, en mousse

Sécurité

→ Aucun danger majeur identifié pour cette pratique

Capacités développées

- Coordination motrice
- Précision et force