

Organisation

La rencontre se déroule en 4 parties

- Echauffement 15 minutes
- 2 matchs de 6 minutes de Spike Volley
- 2 matchs de 6 minutes de 2c2 en jeu adapté
- 1 set réserve de 12 minutes en 4.4, 4.1 ou 4.0
- Match première en 3 sets gagnant de 25 points

Ballon 4 ou 5

Le Spike Volley (Attaque/Bloc)

- 2 terrains 4,5m de large et 5m de long
- Filet hauteur du coude (1,5m) + rubalise haute
- 1 joueur au filet - 2 joueur arrière côté à côté
- Service derrière la ligne de fond au choix lancer, service bas/haut et au-dessus de la rubalise haute
- L'équipe qui gagne le point tourne et sert
- 2 fronts d'attaque (un sur chaque côté)
- Frappe pour envoyer de l'autre côté
- Après : Les trois joueurs se touchent et reprennent leur place

2 Chemins d'évolution parallèle ou pas à vous de choisir

1- L'évolution technique

	Technique 1	Technique 2	Technique 3	Technique 4
K1				
Réception	Attrapper lancer avant le rebond	Réception avant le rebond		
Passe	Attrapper-lancer		Passe	
K2				
Bloc	Vrai bloc si touche on continue à jouer après ou sans rebond			
Défense	Attrapper lancer avant ou après rebond Défense avant ou après-rebond		Défense avant ou après-rebond	
Passe	Attrapper-lancer		Passe	

Comité provincial liegeois

Cellule Formation

2- L'évolution tactique

On ajoute les pénétrations du passeur

K1 : Pénétration une fois par le 1 puis une fois par le 5, l'avant recule en réception

K2 : Pénétration une fois par le 1 puis une fois par le 5, l'avant recule pour attaquer

Tactique 1	Tactique 2	Tactique 3
K1		
Passeur avant	Pénétration par le 1, puis par le 5. L'avant recule en réception	
K2		
Passeur avant	Pénétration par le 1, puis par le 5. L'avant recule pour attaquer	

	Technique 1	Technique 2	Technique 3	Technique 4
Tactique 1	Spike 1.1	Spike 1.2	Spike 1.3	Spike 1.4
Tactique 2	Spike 2.1	Spike 2.2	Spike 2.3	Spike 2.4
Tactique 3	Spike 3.1	Spike 3.2	Spike 3.3	Spike 3.4

C'est donc 12 formes de jeu qui vous sont proposées.

On peut choisir d'évoluer selon la technique
ea passer de 1.1 à 1.2 à 1.3...

On peut choisir d'évoluer selon la tactique
ea passer de 1.1 à 2.1 à 3.1

Ou on peut choisir un chemin mêlant les deux
ea passer DXe 1.1 à 1.2 puis 2.2 puis 2.3 puis 2.4 puis 3.4
Ou n'importe quel autre chemin en n'évoluant que d'une case
vers le bas ou vers la droite.

On peut même imaginer que quand on complexifie le plan tactique, on re-
viennent en arrière sur le plan technique.

ea 1.1 puis 1.2 puis 1.3 puis 2.1 puis 2.2 puis 3.1 puis 3.2





A vous de décider ce qui est le mieux pour vos joueurs et n'hésitez pas à tes-
ter les différents chemins

2contre2

Dimension des terrains 4,5m de large, 5m de profondeur

Hauteur du filet 2m10

2 cerceaux sous le filet, cônes pour la position d'attaque placés en fonction de la capacité des joueurs

	2ConeB	2ConeD	2ConeE1	2ConeE2	2ConeE3
					
Mise en jeu	Service bas au haut «facile» derrière la ligne de fond - Mise en jeu pas de rupture				
Jeu	Le passeur doit aller mettre un pied dans le cerceau avant de faire la passe. Le réceptionneur doit toucher un cône entre sa réception et son attaque.		idem la passe se fait du côté réceptionneur et l'attaque se fait dans la zone opposée de la réception.		Idem mais le e passeur doit faire le tour du réceptionneur.
1ère touche	Attraper-Lancer	Volley	Volley	Volley	Volley
2ème touche	Attraper-Lancer	Attraper-Lancer	Volley	Volley	Volley
3ème touche	Volley	Volley	Volley	Volley	Volley

Organisation à plusieurs joueurs

A trois joueurs par équipe, le joueur qui a envoyé la balle de l'autre côté change avec celui en attente. A quatre joueurs par équipe, les paires changent à chaque fois que la balle va de l'autre côté.

Match réserve en 4/4, 4-1 ou 4-0

Match réserve en 4/4 classique avec une des formes de jeu du match principal (pas obligatoirement la même que celle jouée en match principal).

Un set de 12 minutes !

Comité provincial liegeois

Cellule Formation

Match principal

Toutes les formes de jeu se jouent à 4/4 sur un terrain de 7m de large et 14 m de long. Le passage au service est analogue aux règles du 6/6

Si l'équipe gagne trois services successivement, l'équipe tourne d'une position et c'est au joueur suivant de servir. Ceci pour éviter les longues séries de service. Cela entraîne un décalage sur la feuille de match, ce qui est bien sûr normal et sans conséquence dans ce cas.

Le ballon est de type n° 4 ou 5

En 4/4 **série A** - 2ème Tour : passage au service normal donc plus de rotation après 3 services

5.14.0

Service : service bas après rebond, service bas ou service haut.
3 contacts obligatoires avant de renvoyer la balle de l'autre côté.
Le premier contact se fait en attrapant la balle puis en la relançant.
Ce contact ne peut excéder 2 secondes.
Les deux autres contacts se font sans arrêt de la balle.

5.24.1

Service : service bas ou service haut.
3 contacts obligatoires avant de renvoyer la balle de l'autre côté.
Le premier contact se fait sans arrêt de la balle (passe ou manchette).
Le second contact se fait en attrapant la balle puis en la relançant.
Ce contact ne peut excéder 2 secondes.
Le dernier contact se fait sans arrêt de la balle.

5.34.4

Plus d'arrêt de la balle.
Les règles sont analogues à celles du volley-ball avec trois joueurs qui sont considérés comme avants et un arrière.
La contrainte pour l'arrière (n° 1) au moment du service est de se trouver derrière le n° 2 (avant droit) alors que le n° 3 se trouve entre 2 et 4 (avant gauche).
Tous les joueurs passeront successivement au service
Nombre de changements par set : 4
La hauteur du filet est de 2 m 15 pour les garçons et 2 m 10 pour les filles

