

EXEMPLE de situations d'entraînement « vécues »

- **Contexte :**
 - ⇒ Stage CDE benjamins/es
 - ⇒ 1^{er} jour de stage
 - ⇒ 1^{er} Exercice réalisé suite au tournoi de début de stage.
- **Groupe :** 8 benjamins du CDE (4 déjà en stage l'année dernière + 4 nouvelles)
- **Durée :** 25-30 minutes
- **Objectif :** tester l'adaptation des joueuses à un exercice « complexe ».
- **Exercice :** Exercice évolutif d'enchaînement de tâches visant à développer le jeu sans ballon : « qu'est ce que je fais quand je ne touche pas le ballon ? »

EXERCICE DE DEPART :

BUT : RENVOYER DANS LE CAMP ADVERSE EN 3 TOUCHES.

DISPOSITIF :

- ⇒ Terrain : 14x7m (matérialisé par des plots)
- ⇒ Organisation : par vague de 2
 - 1 en jeu
 - 2 en attente
 - 1 au ramassage / donne les ballons
- ⇒ Rotation à chaque ballon

CIRCULATION DES JOUEURS / BALLON :

- E lance (sert par dessous) sur A ou B.
- Le non récepteur va au filet pour faire la passe.
- Le récepteur enchaîne un renvoi/attaque sur la passe du non récepteur.

Comptage des points :

- 1 point par équipe pour tout ballon tombant dans le camp adverse.
- Comptage des points puis changement des binômes.

EVOLUTION 1 : Le passeur doit toucher le filet avant de faire sa passe (sinon 0 point).

EVOLUTION 2

BUT : RENVOYER DANS LE CAMP ADVERSE EN 3 TOUCHES SUR LE JOUEUR PASSEUR.

DISPOSITIF : idem

CIRCULATION DES JOUEURS / BALLON :

- E lance (sert) sur A ou B.
- Le non réceptionneur **touche le filet (1) puis fait la passe (2).**
- **Le passeur passe sous le filet et se place dans le tapis situé dans son couloir (3).**
- Le réceptionneur enchaîne un renvoi/attaque sur la passe du non réceptionneur **et vise le tapis dans la diagonale où se trouve le passeur.**

Comptage des points :

- 1 point par équipe pour tout ballon tombant dans le camp adverse si (1) est respecté.
- 2 point par équipe si **le passeur bloque le ballon**
- 3 point si **le passeur bloque le ballon avec un pied sur le tapis.**

BILAN :

1. Dans la situation de départ :

- ⇒ Les filles ont besoin de temps pour comprendre la circulation des joueuses dans l'exercice et dans la rotation.
- ⇒ Une fois ce 1^{er} point intégré, on introduit le mode de comptage des points.
- ⇒ Certaines n'y arrivent pas car :
 - Pas de communication dans la zone de conflit (le ballon tombe)
 - La passeuse n'anticipe pas quand la réceptionneuse touche la balle.
 - La réception est trop proche du filet
- ⇒ Amélioration après explication (plusieurs fois) des rôles et déplacements de chacun. (certaines rarement à 1 point).

2. Dans l'évolution 1 :

- ⇒ Avec cette contrainte, la qualité augmente progressivement car la passeuse est obligée d'anticiper plus tôt et se déplacer plus rapidement.

3. Dans l'évolution 2 :

- ⇒ 1 groupe parvient à des actions à 2 ou 3 points (2 fois sur 3).
Déplacement rapide après la passe et trajectoire haute pour se donner du temps.
- ⇒ 1 groupe parvient à 1 point et rarement à 2 ou 3 points (vécu comme un exploit)
La passeuse « oublie » (ou en retard) de passer sous le filet ou n'a pas le temps de bloquer la balle car la passe est trop basse.

BILAN GENERAL : Engagement important des joueuses, concentrées, évolution nette du comportement au début et à la fin de l'exercice, pas de découragement des joueuses peu en réussite. L'exercice est refait le lendemain, elles sont beaucoup plus en situation de réussite, le rythme de lancer des ballons est plus rapide, variation des frappes (enroulées) pour les meilleures.

EVOLUTION POSSIBLE : (1) Augmenter la distance des tapis.

(2) Introduction d'opposition : L'attaquant passe sous le filet à son tour ; un 2^{ème} binôme prend la place des joueurs précédents ; Jeu libre jusqu'à rupture de l'échange (sans tapis).