



FUN FOR VOLLEY BALL

**CONSTRUIRE DES PRINCIPES DE BASE SOLIDES
ET SAINS POUR LE VOLLEYBALL DANS
LE GROUPE D'ÂGE PRÉCOCE (6-9 ANS)**

NOUVEAU PROGRAMME DE FORMATION FUN FOR VOLLEYBALL

ZAGREB, NOVEMBRE 2019

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu, qui reflète uniquement le point de vue des auteurs, et la Commission ne peut pas être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations qu'elle contient.



Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne



1. INTRODUCTION

2. DETERMINANTS POUR LA CREATION DU PROGRAMME

3. SOUS-PROGRAMME POUR LE GROUPE D'ÂGE 6-7 ANS

4. SOUS-PROGRAMME POUR LE GROUPE D'ÂGE 8-9 ANS

5. LISTE DES JEUX

6. LISTE DES COMPLEXES D'ÉCHAUFFEMENT

7. CONTENU MULTISPORT

8. CONTENU DE VOLLEYBALL

9. LITTÉRATURE

1. INTRODUCTION

À PROPOS DU PARTENARIAT

Le partenariat stratégique implique 7 partenaires de cinq pays (Croatie, Italie, France, Slovénie et Slovaquie). Ces organisations ont une solide expérience et une excellente histoire de mise en œuvre et de diffusion des améliorations et des meilleures pratiques en matière de volleyball (ZOS), elles ont obtenu des résultats sportifs (HAOK Mladost, Scuola di Pallavolo Anderlini, Avignon Volley Ball, Odbojkarski klub Šempeter et VK Ekonom SPU), ainsi que des connaissances académiques à la Faculté de kinésiologie à l'Université de Zagreb (KIF) appliqué dans la pratique grâce à une participation active à l'entraînement des équipes de jeunes et juniors dans les clubs de sport de volley-ball.

À PROPOS DU COORDINATEUR



ZOS, à Zagreb, en Croatie apporte à ce projet une vaste expérience dans la gestion d'organisations sportives, la coordination d'entraîneurs, de joueurs et d'autres experts, car ils ont organisé et mené de nombreux projets: compétitions annuelles, tournois et événements. Au cours des 5 dernières années, les membres de ZOS ont activement participé à l'organisation de nombreuses compétitions internationales officielles organisées par la Fédération croate de volleyball. Cette implication dans

l'organisation des événements mentionnés a aidé les membres de ZOS à développer de bonnes compétences organisationnelles, de communication, ainsi que des relations interpersonnelles et de leadership qui font d'eux de bons coordinateurs de projets pour Erasmus + Sport. En dehors de cela, ZOS gère actuellement 24 écoles de sport (y compris de jeunes athlètes qui ne sont inscrits dans aucun club de volleyball) et à une image claire et une prise de conscience de la situation actuelle du volley-ball et des lacunes en Croatie et à l'étranger, en particulier des programmes offerts aux enfants. Leur expérience sera une source précieuse d'informations pour le développement du programme FUN for volleyBALL.

À PROPOS DES PARTENAIRES

Chacun des partenaires apporte en partenariat différentes expertises, compétences et expériences antérieures, qui sont pertinentes pour la préparation initiale du volleyball pour les jeunes athlètes. Ainsi, le projet FUNBALL rassemble une équipe de partenaires expérimentés dédiés à contribuer, chacun dans leur domaine d'expertise respectif, à la bonne réalisation des objectifs du projet:



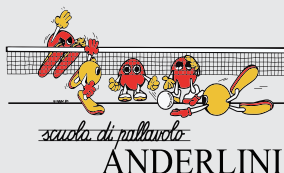
LA FACULTÉ DE KINÉSIOLOGIE DE L'UNIVERSITÉ DE ZAGREB (KIF), en tant que principale faculté croate de kinésiologie, apporte au projet l'expertise et les connaissances liées à la méthodologie, aux outils et aux méthodes nécessaires à la création de programmes de formation de haute qualité. Leur expertise scientifique, combinée à leur expérience de coaching, garantit que le nouveau programme de formation contiendra une méthodologie et des directives pratiques, clairement rédigées et contenant les informations dont les entraîneurs et les enseignants PE ont le plus besoin car ils seront ceux qui mettront le programme en pratique. La participation au KIF garantira qu'une éducation physique de haute qualité est adaptée à l'âge des enfants en ce qui concerne à la fois les instructions et le contenu, ce qui signifie que le programme pédagogique FUN for volleyBALL incorporera les pratiques les plus connues dérivées de la recherche et de l'expérience des partenaires dans les expériences d'enseignement et d'éducation. De cette façon, le programme FUN for volleyball maximisera les possibilités d'apprentissage du volleyball et d'autres sports chez les enfants de 6 à 9 ans et leur réussite pour tous.



HAOK MLADOST, en Croatie avec 348 joueurs actuellement actifs dans différents groupes d'âge, apporte à ce projet une expérience pertinente concernant différents programmes de formation qui ont abouti à des résultats significatifs dans les championnats d'Europe, les coupes du monde, la couronne européenne, etc. Ils apportent également les connaissances acquises sur le projet à travers le projet de 2 ans «Volleyball pour tous» (axé sur 5 écoles primaires visant à promouvoir le volleyball ainsi que le sport en général auprès des jeunes (10-12 ans)). Dans le projet FUNBALL, HAOK Mladost souhaite également partager ces connaissances et contribuer avec son propre savoir-faire en matière de programmes de formation au développement d'un nouveau programme de formation FUN for volleyBALL pour les jeunes enfants. Il s'agit d'un programme qui manque actuellement à HAOK Mladost dans la liste de ses programmes sportifs et qu'il souhaite inclure dès qu'il sera développé.



AVIGNON VOLLEY BALL, en France, a une expérience avec le projet d'école de la ville appelé Péricolaire, le développement du sport et du volley-ball pour les groupes d'âge plus jeunes qui sont conçus en fonction des exigences et des besoins des enfants d'âge urbain et scolaire à Avignon, en France et dans la région. Sur la base de cette expérience, ainsi que de l'expérience de l'organisation de nombreux tournois et événements, AVB apportera une contribution significative au développement d'un nouveau programme d'entraînement. De plus, ils contribueront à la promotion du projet FUNBALL et à la diffusion des résultats du projet à travers des événements sportifs multiplicateurs.



SCUOLA DI PALLAVOLO ANDERLINI, en Italie est un célèbre club de volley-ball italien connu pour son coaching et son approche éducative à travers le pays et l'Europe. La philosophie principale de SPA que nous voulons appliquer au projet FUNBALL et au programme FUN for volleyBALL est également que les enfants doivent s'amuser tout en faisant du sport. Leur participation à ce projet est de la plus haute importance car SPA mène différents programmes de volley-ball pour les jeunes athlètes de 3 à 19 ans et leurs connaissances, leur savoir-faire et leur expérience apporteront une contribution significative au projet FUNBALL, en particulier pour le développement de nouveaux programmes d'entraînement. De plus, ils contribueront à la promotion du projet FUNBALL et à la diffusion des résultats du projet à travers des événements sportifs multiplicateurs.



VK EKONOM SPU NITRA, en Slovaquie a une longue histoire de promotion du volleyball; ils sont également consacrés à la formation des jeunes, ce qui se reflétait dans leurs résultats dans les catégories juniors obtenant des médailles aux championnats de la République slovaque et au cours des mêmes saisons, devenant champions de la Slovaquie. Fort de cette expérience, ils contribueront au succès ultime du projet en termes de proposition et d'application des meilleurs moyens de diffusion des résultats du projet au «monde» du volleyball. De plus, ils contribueront à la promotion du projet FUNBALL et à la diffusion des résultats du projet à travers des événements sportifs multiplicateurs.



ZAGREBAČKI ODBOJKAŠKI SAVEZ

KINEZIOLOŠKI
FAKULTET
SVEUČILIŠTA U
ZAGREBU (KIF)

HAOK
MLADOST

AVIGNON
VOLLEY BALL

SCUOLA DI
PALLAVOLO
ANDERLINI

VK EKONOM
SPU NITRA

OD ŠEMPETER

À PROPOS DU PROGRAMME

QUEL EST NOTRE OBJECTIF ?

Créer un programme FunBall (avec deux sous-programmes pour les enfants âgés de 6-7 et 8-9 ans) que les enfants apprécieront et que nous facilitons le développement d'une large base de connaissances et de capacités, sur la base de laquelle ils pourront rester dans le sport / loisirs à long terme. Le programme complète un manque de contenu similaire en volleyball (Multisport + Volleyball) pour les enfants de cet âge dans les pays partenaires.

COMMENT ALLONS- NOUS Y PARVENIR ?

Le programme FunBall intégrerait deux ensembles de contenus cruciaux pour le développement à long terme des enfants dans les sports de cet âge : le contenu multisports. Ce contenu comprend un ensemble de compétences motrices de divers sports axées sur le développement de compétences multiples et du contenu de volley-ball présenté de manière adaptée aux enfants, adapté à leurs caractéristiques et capacités.

POURQUOI VOULONS- NOUS FAIRE CELA ?

En créant un tel programme, nous voulons résoudre deux problèmes: l'un consiste à impliquer les enfants assez tôt dans un programme qui, à long terme, leur permettra de participer avec succès mais aussi de les garder dans le sport, tandis que l'autre est de découvrir leurs besoins en matière de volley-ball étant une partie importante du programme, et aussi pour s'assurer que le plus grand nombre de participants au programme restent dans le volley-ball à long terme.

DÉTERMINANTS DE LA CRÉATION DE PROGRAMMES

2. DÉTERMINANTS DE LA CRÉATION DE PROGRAMMES

Le développement sportif à long terme des joueurs de volleyball implique une participation à long terme à des activités planifiées et programmées de caractère général et spécifique. Pour qu'un athlète atteigne le niveau de «maître» dans une activité choisie- le sport (y compris le volleyball) selon diverses études, il est nécessaire de 10 000 heures d'exercices formels et informels (exercice libre). Une large base de joueurs, un programme approprié, de bons entraîneurs et de bonnes conditions de travail (infrastructure et temps de formation disponible) sont des facteurs qui facilitent la production de joueurs de volleyball de haut niveau. Dans divers sports individuels tels que la gymnastique, la natation ou le tennis, une entrée précoce dans l'activité est désormais chose normale car l'âge auquel ces athlètes obtiennent les meilleurs résultats est inférieur à celui des sports d'équipe. Dans les sports d'équipe qui tombent dans les sports de spécialisation ultérieurs, il était généralement admis que le début idéal pour l'entraînement de volleyball était vers l'âge de dix ans. En raison de la grande concurrence entre les sports, de l'accessibilité des médias aux contenus sportifs et de l'adaptation des activités elles-mêmes à l'âge des enfants et des sports d'équipe, la limite d'âge pour l'inscription des joueurs a été abaissée, alors maintenant les enfants s'inscrivent au volleyball à 6 ou 7 ans. En soi, ce phénomène n'est pas problématique si un programme de travail approprié est mis en œuvre. Un bon plan et un bon programme garantiront que les enfants inscrits au volleyball le restent.

Pourquoi ? Les caractéristiques du jeu de volleyball et le processus d'apprentissage des techniques de volleyball sont "problématiques" pour les enfants de 6 ans, par ex : 6 à 9 ans. À savoir, les techniques de volleyball incluent les déviations du ballon (haut, avant-bras), les sauts et les frappes (lancer et service), tandis que les formes naturelles de mouvement (course, rattrapage et lancer) en volleyball sont presque inexistantes. Une autre circonstance aggravante majeure est la hauteur du filet, qui empêche les enfants d'effectuer les éléments qui caractérisent le volley-ball (attaque et bloc). Compte tenu de toutes ces informations, il n'est certainement pas facile de créer un

programme qui permettrait aux enfants de participer de manière proactive à un jeu qui leur assurerait de jouer au volleyball à long terme, tout en répondant à toutes les exigences d'un développement psychomoteur réussi compatible avec l'âge des joueurs. C'est précisément la création d'un tel programme qui sera l'objectif principal de ce projet, pour les enfants à leur âge le plus sensible, entre 6-7 et 8-9 ans. La plupart des programmes de volley-ball destinés aux enfants de cet âge sont principalement axés sur le développement de compétences de volley-ball et de formes de jeux de volley-ball adaptées à l'âge des joueurs. Les parties du programme qui ne sont pas spécifiquement liées au volleyball sont ce qui manque vraiment à ces programmes.

Un tel contenu multisports est exactement intégré au programme et, conjointement avec le volleyball, permettra une meilleure «littérature du physique» et facilitera la participation aux prochaines étapes de la préparation sportive à long terme, mais influencera également positivement l'effet psychosocial des enfants et des élèves. La programmation sélectionnée de cette phase de développement sportif à long terme devrait développer des compétences biométriques clés : agilité, équilibre, coordination et vitesse. L'apprentissage et le perfectionnement du contenu de volley-ball devraient être mis en œuvre par le jeu, car profiter de l'exercice est crucial pour cet âge. La compétition par le jeu ne doit pas mettre l'accent sur la victoire comme objectif, car elle peut conduire à un abandon précoce des activités. En bref, nous voulons créer un programme qui plaira aux enfants et sera orienté sur le long terme. Lors de la création du programme, nous avons été guidés par les recommandations d'un article de recherche:

Recherche sur les programmes sportifs (pour les 6 à 9 ans) qui englobent les principes fondamentaux du volleyball.

Sur la base des recommandations ci-dessus, le programme FUNBALL devrait être conçu comme suite:

1. Définissez les objectifs du programme de coaching pour chaque catégorie d'âge

(6-7 et 8-9 ans) séparément

2. Définir un contenu multisports qui fournira une base solide pour le développement sportif multiforme et la participation à long terme aux sports

3. Définissez un contenu spécifique (volley-ball) adapté aux caractéristiques et aux capacités.

4. Assurer une approche méthodologique optimale pour l'apprentissage de nouveaux contenus de volley-ball en tenant compte des principes d'apprentissage (de plus facile à plus difficile, de plus en plus proche, de plus familier à moins familier)

5. Lors de l'apprentissage et de l'acquisition de différents modèles de jeux de volley-ball, définissez:

- Règles du jeu
- Nombre de joueurs
- Taille de la cour
- Hauteur du filet
- Type de balle pour le jeu

Concevez la préparation quotidienne pour chaque session de formation spécifique comme unité de base pour la réalisation des objectifs. Étant donné que le cycle annuel de coaching pour les enfants âgés de 6 à 7 ans et de 8 à 9 ans dure environ 35 semaines et que les enfants ont un entraînement deux fois par semaine dans le cadre de ce projet, 70 sessions de coaching devraient être conçues pour chaque groupe d'âge. Puisqu'il n'est pas conseillé de changer le contenu spécifique au volleyball à chaque session de coaching (un plus grand nombre d'itérations est nécessaire pour développer des schémas moteurs), il est préférable de répéter la partie principale (spécifique au volleyball) de la session de coaching pendant deux sessions de coaching consécutives. La pratique de coaching devrait prendre 60 minutes pour chaque catégorie d'âge. Il est suggéré que 70 sessions de coaching soient divisées en 7 phases (10 pratiques de coaching par phase) avec des résultats spécifiques pour chaque phase. La dernière (dixième) séance de coaching de chaque phase spécifique devrait se terminer par une compétition pour les enfants selon le modèle de jeu spécifique.

STRUCTURE ET CONTENU DE L'ENTRAÎNEMENT

Traditionnellement, l'entraînement est divisée en quatre parties connectées (Mejovšek et Vukotić, 1954; Neljak, 2011). Cependant, nous avons divisé la structure de l'entraînement au sein de ce programme en 3 parties, simplifiant la forme de l'entraînement en fonction de l'âge des enfants. À savoir, la PARTIE PRINCIPALE intègre le contenu de la partie traditionnelle principale A et principale B de l'entraînement. Les composantes de l'entraînement sont les suivantes: **partie introductive** (partie "échauffement" composée de "jeu d'échauffement" + "complexes d'échauffement"), **partie principale** (composée d'une **partie multisports**, contenu de volley-ball – une partie volley-ball et une forme appropriée au jeu de volley-ball – **match de Volleyball**) et la **partie Finale** de l'entraînement (différents jeux pour terminer une partie de l'entraînement).

L'entraînement commence par la partie introductive, qui se compose d'un «jeu d'échauffement» et de «complexes d'échauffement». Pour les deux groupes d'âge, cela prend 18 minutes, soit 30% du temps total disponible pour la formation. Le but de cette partie de l'entraînement, que nous appelons familièrement la partie «échauffement», est la préparation physiologique (activation des systèmes locomoteurs et autres systèmes corporels) et psychologique (engagement émotionnel positif au

début de l'entraînement) des enfants pour les éléments suivants: effort de l'entraînement. Dans cette partie de l'entraînement, l'engagement émotionnel positif du formateur est crucial, ce qui, par son approche, motivera les étudiants à atteindre l'engagement maximum pendant l'entraînement. Le formateur utilise une approche analogique - symbolique dans les jeux et les exercices préparatoires.

Le contenu de cette partie de l'entraînement est de divers jeux élémentaires, moteurs (« jeu d'échauffement ») et contenu moteur de caractère général (exercices pour le traitement global de l'appareil locomoteur – que nous appelons « complexes d'échauffement »).

Après « l'échauffement », la partie principale de l'entraînement suit. Cette partie de l'entraînement dure 37 minutes pour les deux groupes d'âge, ce qui représente environ 61% du temps total disponible pour l'entraînement.

Il se compose d'une partie multisports universelle, d'une partie spécifique de volley-ball et d'une partie de jeu de volley-ball. L'objectif de l'universel - partie multisports est de maîtriser, c'est-à-dire d'apprendre et d'améliorer une large base de contenu moteur de différents sports, ce qui fournirait une base générale solide pour la participation ultérieure à des activités spécialisées (dans ce cas, le volleyball). Cette partie de l'entraînement

pour le groupe d'âge 8-9 ans dure 12 minutes et 15 minutes pour le groupe d'âge 6-7 ans.

Une partie spécifique de volleyball dure 12 minutes pour le groupe d'âge 6-7 et 15 minutes pour le groupe d'âge 8-9, et l'objectif est d'apprendre et d'améliorer les habiletés motrices spécifiques en volleyball adaptées à l'âge, les caractéristiques et les capacités des joueurs.

Le dernier est une partie de jeu de volleyball qui dure 10 minutes (16% du temps d'entraînement disponible) pour les deux groupes d'âge. L'objectif de cette partie de l'entraînement est l'application de compétences motrices spécifiques au volley-ball sous différentes formes de jeu de volley-ball adaptées à l'âge, aux caractéristiques et aux capacités des joueurs.

La dernière partie de l'entraînement est la partie Finale et ça dure 5 minutes (environ 8% du temps de formation disponible) pour les deux groupes d'âge. Le but de cette partie de l'entraînement est que les enfants complètent l'entraînement par le jeu amusant et le plaisir.



FUNIDALLEY

SOUS-PROGRAMME POUR

LE GROUPE D'ÂGE 6-7 ANS

3. SOUS-PROGRAMME POUR LE GROUPE D'ÂGE 6-7 ANS

Ce sous-programme mettra l'accent sur le développement d'habiletés motrices de base polyvalentes (agilité, équilibre, coordination) et des habiletés sportives fondamentales (telles que la course, le saut, la torsion, la roue, le coup de pied, le lancer et la capture) en mettant l'accent sur une bonne technique. Le sous-programme veillera à ce que tous les enfants âgés de 6 à 7 ans atteignent le «savoir-faire physique» et soient bien ancrés dans les habiletés et les schémas de mouvement de base, développant chez les enfants âgés de 6 à 7 ans un amour de l'activité physique et permettant une jouissance à vie des activités sportives.

STRUCTURE DE FORMATION

 DURÉE: 60 MIN.

INTRODUCTION: 18 min

Jeu d'échauffement + complexe d'échauffement)

PARTIE PRINCIPALE DE LA FORMATION Durée: 37 min

Activités multisports - 15 min

Volleyball - 12 min

Match de volleyball (spécifique pour chaque phase) - 10 min

PARTIE FINALE: Durée: 5 min

Match de partie finale

PLAN ET PROGRAMME DE L'ENTRAÎNEMENT

Le tableau 1 montre les éléments du plan et du programme, et les résultats de l'enseignement du contenu multisports, du contenu de volley-ball, la façon dont le jeu commence et la forme du jeu obtenue pour chacune des 7 phases.

	PLAN	CONTENU MULTISPORTS	VOLLEY-BALL CONTENU	LE JEU COMMENCE PAR	FORME DE JEU	TERRAIN	BALLE
PHASE 1	1-5 semaines (10 entraînements)	Gymnastique Handball	position de base de volleyball attrapé et lancer	Lancer avec les deux mains	1:1 - attrapé et lancer	3m/2,5m	Eponge 625 mm 180 g
PHASE 2	6-10 semaines (10 entraînements)	Athlétisme Football	Imitation de passe et de manchette	Lancer avec les deux mains	1:1 - attrapé et lancer avec un rebond	4,5m/3m	Eponge 625 mm 180 g
PHASE 3	11-15 semaines (10 entraînements)	Gymnastique Judo Bowling	Passe et manchette Service en cuillère	Imitation avec lancer de balle pour le service en cuillère	1:1 attrapé et lancer imitation jeu/ passe	3m/2,5m	Eponge 625 mm 180 g
PHASE 4	16-20 semaines (10 entraînements)	Athlétisme Basketball	Passe Manchette	Imitation avec lancer de balle pour le service en cuillère	1:1 -attrapé et lancer jeu/ passe	3m/2,5m	Volley 670 mm 170 g
PHASE 5	21-25 semaines (10 entraînements)	Judo Handball Football	Attaque	Imitation avec lancer de balle pour le service en cuillère	1:1 - attrapé et lancer jeu/ passe + attaque	4,5m/3m	Volley 670 mm 170 g
PHASE 6	26-30 semaines (10 entraînements)	Hockey Basketball	base du jeu 2: 2	Service en cuillère	2:2 - attrapé et lancer jeu/ passe - attrapé et lancer jeu/ - passe jeu/ passe	4,5m/4,5 m	Volley 670 mm 170 g
PHASE 7	31-35 semaines (10 entraînements)	Football Hockey Gymnastique	base du jeu 2:2 Attaque après lancer	Service en cuillère	2:2 attrapé et lancer jeu/ passe - attrapé et lancer jeu/ passe - attaque	4,5m/4,5 m	Volley 670 mm 170 g

RÉSULTATS DES PHASES 1 À 7

PHASE 1

VOLLEYBALL	- les participants savent comment effectuer une position de base de volley-ball et la base d'un match 1: 1 - les participants savent comment jouer un contre un (1: 1)
MULTISPORT	- les participants savent comment effectuer une roulade latérale et une roulade latérale repliée (gymnastique) - les participants savent comment effectuer les passes et les réceptions et tirer au but (Handball)
PHASE 1 JEU match un contre un (1: 1)	- Le jeu commence par un lancer - Premier contact: attrapé et lancer sur le filet - Taille du terrain: 3m / 2,5m - Taille du filet : 180 cm - Balle: éponge - poids 180 g, circonférence 625 mm

PHASE 2

VOLLEYBALL	- les participants savent comment effectuer des mouvements de base de volley-ball et une passe et une manchette - les participants savent jouer un contre un (1: 1)
MULTISPORT	- les participants savent comment exécuter une course de haies (athlétisme) - les participants savent comment effectuer les passes et les réceptions et tirer au but (Football)
PHASE 2 JEU match un contre un (1: 1)	- Le jeu commence par un lancer - Premier contact: attrapé et lancer sur le filet après un rebond - Taille du terrain: 4,5m / 3m - Taille du filet : 18 cm - Balle: éponge - poids 180 g, circonférence 625 mm

PHASE 3

VOLLEYBALL	- les participants savent comment faire la passe et imiter la manchette et servir en cuillère - les participants savent comment jouer un match 1 contre 1 (1:1)
MULTISPORT	- les participants savent comment effectuer une roulade arrière et une roulade avant (gymnastique) - les participants savent comment dribbler et tirer sur le panier (Basketball) - les participants savent comment exécuter le breakfall (Judo)
PHASE 3 JEU match un contre un (1: 1)	- Le jeu commence par une imitation de lancer pour le service en cuillère - Premier contact: rattrapage et lancer et imitation passe ou manchette au-dessus du filet - Taille du terrain: 3m / 2,5m - Taille du filet : 180 cm - Balle: éponge - poids 180 g, circonférence 625 mm

PHASE 4

VOLLEYBALL	- les participants savent comment faire la passe, la manchette et le service en cuillère - les participants savent comment jouer un match 1 contre 1 (1:1)
MULTISPORT	- les participants savent comment faire un saut en longueur et un saut en hauteur (Athlétisme) - les participants savent jouer avec la boule (Bowling)
PHASE 4 JEU match un contre un (1: 1)	- Le jeu commence par une imitation de lancer de balle pour le service en cuillère - Premier contact: rattrapage et lancer et passe ou manchette au-dessus du filet - Taille du terrain: 3m / 2,5m - Taille du filet : 180 cm - Balle: Volley - poids 170 g, circonférence 670 mm

PHASE 5

VOLLEYBALL	- les participants savent comment attaquer - les participants savent comment jouer un match 1 contre 1 (1:1)
MULTISPORT	- les participants savent comment dribbler (Football) - les participants savent comment dribbler (Handball) - les participants savent comment pousser dehors en jeu (Judo)
PHASE 5 JEU match un contre un (1: 1)	- Le jeu commence par une imitation de lancer de balle pour le service en cuillère - Premier contact: attrapé et lancer pour passer d'une main ou attaquer au-dessus du filet - Taille du terrain: 4,5m / 3m - Taille du filet : 180 cm - Balle: Volley - poids 170 g, circonférence 670 mm

PHASE 6

VOLLEYBALL	- les participants savent leurs positions de départ et faire la rotation durant le match - les participants savent comment jouer un match 2 contre 2 (2:2)
MULTISPORT	- les participants savent comment réaliser un dribble, un coup droit et un revers (Hockey) - les participants savent comment recevoir et passer la balle (Basketball)
PHASE 5 JEU match 2 contre 2 (2:2)	- Le jeu commence par un service en cuillère - Premier contact: rattrapage et lancer et passe ou manchette - Deuxième contact: rattrapage et lancer et passe ou manchette - Troisième contact: passe ou manchette au-dessus du filet - Taille du terrain: 4,5m / 4,5 m - Taille du filet : 180 cm - Balle: Volley - poids 170 g, circonférence 670 mm

PHASE 7

VOLLEYBALL	- les participants savent comment attaquer après avoir attrapé et lancer la balle - les participants savent comment jouer un match 2 contre 2 (2:2)
MULTISPORT	- les participants savent comment recevoir, passer et tirer au but (Hockey) - les participants savent comment recevoir, passer et tirer au but (Football)
PHASE 5 JEU match 2 contre 2 (2:2)	- Le jeu commence par un service en cuillère - Premier contact: rattrapé et lancer et passe ou manchette - Deuxième contact: attraper et lancer (passer le ballon) - Troisième contact: pousser d'une main ou attaquer au-dessus du filet - Taille du terrain: 4,5m / 4,5 m - Taille du filet : 180 cm - Balle: Volley - poids 170 g, circonférence 670 mm

FUNIBALL VOLLEY

SOUS-PROGRAMME POUR

LE GROUPE D'ÂGE 8-9 ANS

4. SOUS-PROGRAMME POUR LE GROUPE D'ÂGE 8-9 ANS

Ce sous-programme sera axé sur le développement de la 2e partie du programme qui présentera les principes fondamentaux du volleyball à la population la plus jeune - des éléments de volley-ball tels que la passe, la manchette, l'attaque et le service. Il est important de souligner que cela se fera de la manière la plus simple et la plus basique, utilisée principalement comme outils pour améliorer le développement des mouvements fondamentaux, et dans le cadre d'un programme qui encourage l'exposition à une multitude de sports différents. Une attention particulière sera accordée au développement d'exercices qui mettront l'accent sur les spécificités physiques des enfants de 8 à 9 ans, car ce groupe d'âge représente la période critique pour le développement de l'endurance, de la force (principalement due à l'adaptation neuromusculaire) et de la souplesse (à cet âge jeune les athlètes peuvent faire de grands gains de flexibilité).

STRUCTURE DE FORMATION

 DURÉE: 60 MIN.

INTRODUCTION: 18 min

Jeu d'échauffement + complexe d'échauffement)

PARTIE PRINCIPALE DE LA FORMATION Durée: 37 min

Activités multisports - 15 min

Volleyball - 12 min

Match de volleyball (spécifique pour chaque phase) - 10 min

PARTIE FINALE: Durée: 5 min

Match de partie finale

PLAN ET PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Le tableau 1 montre les éléments du plan et du programme, et les résultats de l'enseignement du contenu multisports, du contenu de volley-ball, la façon dont le jeu commence et la forme de jeu obtenue pour chacune des 7 phases.

	PLAN	CONTENU MULTISPORTS	CONTENU DU VOLLEY-BALL	LE JEU COMMENCE PAR	FORME DE JEU	TERRAIN	BALLE
PHASE 1	1-5 semaines (10 entraînements)	Gymnastique Handball Athlétisme	Passe	Imitation de lancer de balle pour le service en cuillère	2:2 (a/l – a/l –jouer (passe)	4,5m/3m	Volley 670 170 g
PHASE 2	6-10 semaines (10 entraînements)	Athlétisme Football Judo	Manchette	Imitation de lancer de balle pour le service en cuillère	2:2 (jouer – a/l + passe – jouer (passe et manchette)	4,5m/4,5m	Volley 670 170 g
PHASE 3	11-15 semaines (10 entraînements)	Gymnastique Handball Hockey	La base du jeu 3: 3 en mettant l'accent sur la passe	Imitation de lancer de balle pour le service en cuillère	3:3 (a/l – a/l + passe – jouer)	4,5m/6m	Volley 670 170 g
PHASE 4	16-20 semaines (10 entraînements)	Basketball Bowling Judo	Service en cuillère	Services en cuillère	3:3 (jouer – a/l + passe – jouer)	4,5m/6m	Volley 670 170 g
PHASE 5	21-25 semaines (10 entraînements)	Athlétisme Football Hockey	Approche sur l'apprentissage de l'attaque	Services en cuillère	3:3 (jouer – a/l + passe – „attaque“)	4,5m/6m	Volley 670 170 g
PHASE 6	26-30 semaines (10 entraînements)	Gymnastique Basketball Judo	Attaque après a/l + passe	Services en cuillère	3:3 (jouer – a/l + passe – attaque)	4,5m/6m	Volley 670 170 g
PHASE 7	31-35 semaines (10 entraînements)	Gymnastique Football Athlétisme Basketball	Attaque après la passe	Services en cuillère	3:3 (jouer – passe – attaque)	4,5m/6m	Volley 670 170 g

RÉSULTATS DES PHASES 1 À 7

PHASE 1

VOLLEYBALL	- les participants savent comment faire une passe - les participants savent comment jouer un match 2 contre 2 (2:2)
MULTISPORT	- les participants savent comment effectuer une roulade latérale, une roulade vers l'avant (gymnastique) - les participants savent comment exécuter le départ de la course (athlétisme) - les participants savent comment faire la passe et recevoir (Handball)
PHASE 1 JEU match 2 contre 2 (2:2)	- Le jeu commence par une imitation de lancer de service en cuillère - Premier contact: rattrapé et lancer - Deuxième contact: rattrapé et lancer - Troisième contact: passe ou manchette - Taille du terrain: 4,5m / 3m - Taille du filet : 190 cm - Balle: Volley - poids 170 g, circonférence 670 mm

PHASE 2

VOLLEYBALL	- les participants savent comment faire une manchette - les participants savent comment jouer un match 2 contre 2 (2:2)
MULTISPORT	- les participants savent comment exécuter une course de haies, un saut en longueur (Athlétisme) - les participants savent comment faire une passe et recevoir, dribbler (Football) - les participants savent comment pousser dehors en jeu (Judo)
PHASE 2 JEU match 2 contre 2 (2:2)	- Le jeu commence par une imitation de lancer de service en cuillère - Premier contact: passe ou manchette - Deuxième contact: rattrapage, lancer et passe - Troisième contact: passe ou manchette - Taille du terrain: 4,5m / 4,5m - Taille du filet : 190 cm - Balle: Volley - poids 170 g, circonférence 670 mm

PHASE 3

VOLLEYBALL	- les participants savent comment jouer un match 3 contre 3 (3:3), ils savent leurs positions de départ et ils savent comment tourner durant le match - les participants savent comment jouer un match 3 contre 3 (3:3),
MULTISPORT	- participants savent comment effectuer une roulade arrière (Gymnastique) - les participants savent comment dribbler – faire un coup droit, revers, passe et réception (Hockey) - Les participants savent comment tirer au but (Handball)
PHASE 3 JEU match 3 contre 3 (3:3)	- Il gioco parte con un lancio dal basso. - Primo tocco: presi e passa - Secondo tocco: prendi e auto-alzata-palleggio - Terzo tocco: passaggio dall'alto o dal basso - Dimensione del campo: 4,5m/6m - Altezza della rete: 190 cm - Palla: da pallavolo – 170 g, 670 mm di circonferenza

PHASE 4

VOLLEYBALL	- les participants savent comment faire un service en cuillère - les participants savent comment jouer un match 3 contre 3 (3:3),
MULTISPORT	- les participants savent comment jouer la boule (Bowling) - les participants savent comment faire une passe et recevoir, dribbler (Basketball) - les participants savent comment pousser dehors en jeu (Judo)
PHASE 4 JEU match 3 contre 3 (3:3)	- Le jeu commence par un service en cuillère - Premier contact: passe ou manchette - Deuxième contact: rattrapage, lancer et passe - Troisième contact: passage ou manchette - Taille du terrain: 4,5m / 6m - Taille du filet : 190 cm - Balle: Volley - poids 170 g, circonférence 670 mm

PHASE 5

VOLLEYBALL	- les participants savent comment faire une approche d'attaque - les participants savent comment jouer un match 3 contre 3 (3:3),
MULTISPORT	- les participants savent comment faire un saut en hauteur (Athlétisme) - les participants savent comment dribbler et tirer au but (Football) - les participants savent comment tirer – faire un coup droit, revers (Hockey)
PHASE 5 JEU match 3 contre 3 (3:3)	- Le jeu commence par un service en cuillère - Premier contact: passe ou manchette - Deuxième contact: rattrapage, lancer et passe - Troisième contact: saut d'approche en attaque et passe (attaque) - Taille du terrain : 4,5m/6m - Taille du filet : 190 cm - Balle: Volley - poids 170 g, circonférence 670 mm

PHASE 6

VOLLEYBALL	- les participants savent comment attaquer - les participants savent comment jouer un match 3 contre 3 (3:3),
MULTISPORT	- les participants savent comment tirer au panier au basket (Basketball) - les participants savent comment faire un saut en hauteur (Athlétisme) - les participants savent pousser dehors en jeu (Judo)
PHASE 6 JEU match 3 contre 3 (3:3)	- Le jeu commence par un service en cuillère - Premier contact: passe ou manchette - Deuxième contact: rattrapage, lancer et passe - Troisième contact: attaque ou passer à une main (attaque) - Taille du terrain : 4,5m/6m - Taille du filet : 190 cm - Balle: Volley - poids 170 g, circonférence 670 mm

PHASE 7

VOLLEYBALL

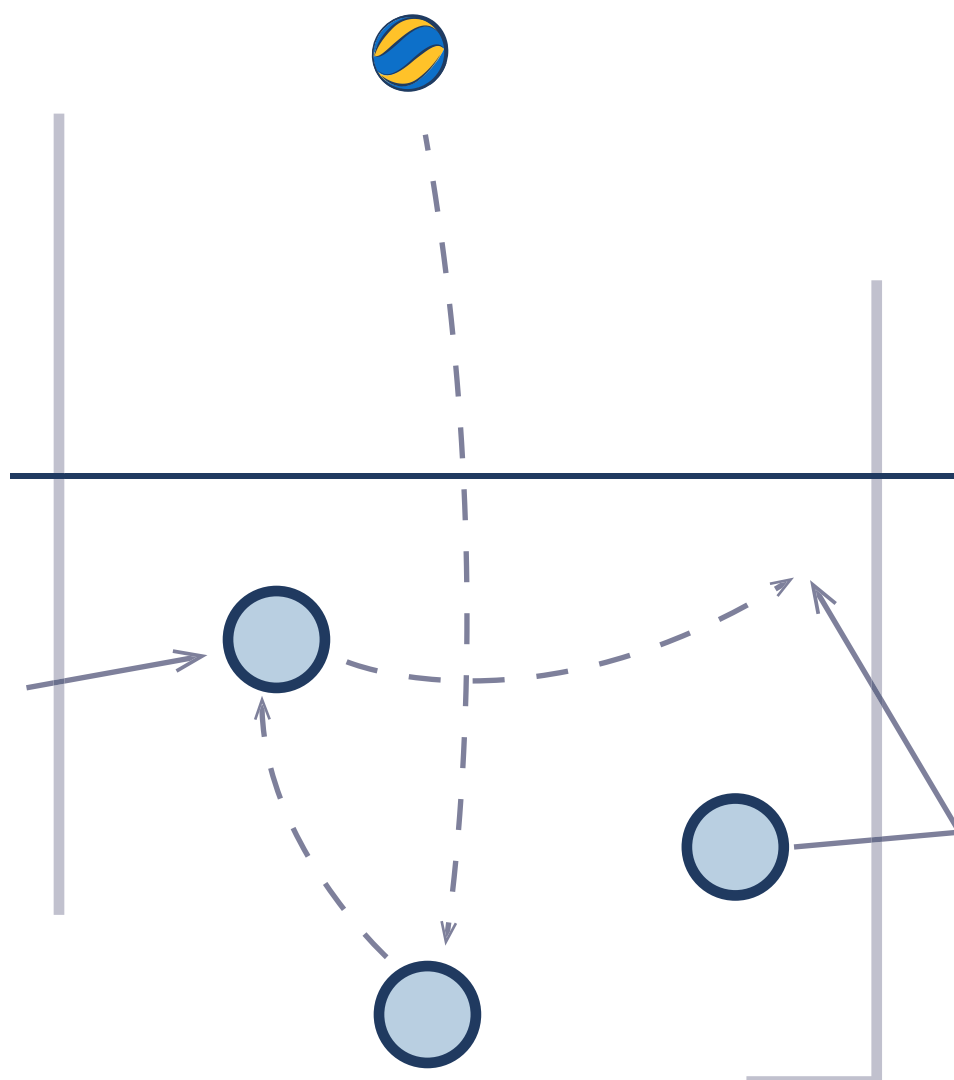
- les participants savent comment attaquer après la passe
- les participants savent comment jouer un match 3 contre 3 (3:3)

MULTISPORT

- les participants savent comment combiner tous les éléments appris en gymnastique, football, athlétisme et basketball

PHASE 7 JEU match 3 contre 3 (3:3)

- Le jeu commence par un service en cuillère
- Premier contact: passe ou manchette
- Deuxième contact: passe
- Troisième contact: attaque ou passer à une main (attaque)
- Taille du terrain : 4,5m/6m
- Taille du filet : 190 cm
- Balle: Volley - poids 170 g, circonférence 670 m



FUNIBALL

JEUX

En mettant en place des jeux élémentaire et d'habiletés motrices, l'enfant rencontre ses besoins biologiques pour se déplacer et participer dans le groupe. L'objectif des jeux élémentaires est principalement de développer et de maintenir les habiletés motrices et les capacités fonctionnelles, qui sont utilisées dans les parties d'introduction et de fin de l'entraînement. Dans la partie introductive de l'entraînement, l'objectif de l'utilisation de ces jeux est principalement physiologique (activation des systèmes locomoteurs et autres systèmes corporels) et psychologique (engagement émotionnel positif au début de l'entraînement) des enfants pour l'effort de la suite de l'entraînement. Dans cette partie de l'entraînement, l'engagement émotionnel positif du formateur est crucial, ce qui, par son approche, motivera les étudiants à atteindre un engagement maximal pendant l'entraînement. Dans la dernière partie de l'entraînement, l'objectif de l'utilisation de ces jeux est de compléter l'entraînement par un jeu amusant et de l'amusement. Ce programme de jeux adapté à l'âge et au statut anthropologique des enfants a été utilisé.

5. LISTE DES JEUX AVEC DES INSTRUCTIONS DÉTAILLÉES:

TAG - "MON NOM EST ..."

Un joueur est le chasseur, il doit attraper les autres joueurs en courant. Tout joueur touché par le chasseur change de rôle avec lui/elle puis devient le chasseur, et le nouveau chasseur - lève le bras et crie fort son nom ou son surnom (je veux savoir qui tu es).

RÈGLES: le joueur qui sort du terrain de jeu devient le chasseur / les rôles sont changés après un toucher / donner un signal en levant un bras - je suis le chasseur maintenant.

GAGNANT: tous les joueurs qui n'ont pas été rattrapés pendant la partie.

VERRE DE TERRE TAG - "TON NOM EST ... !?!"

Un joueur est le chasseur, il doit attraper les autres joueurs en s'asseyant et en se tirant en avant avec ses bras et ses jambes. Lorsque le chasseur touche un joueur avec sa main et devine son nom ou son surnom (je vous connais, je sais qui vous êtes), ils changent de rôle pour que le joueur attrapé devienne maintenant le chasseur - lève le bras et crie fort que je suis le chasseur!!! (les enfants plus âgés - sont tirés/poussés sur le siège sans l'aide des mains)

RÈGLES: un joueur qui sort du terrain de jeu devient le chasseur / les rôles sont inversés après un toucher et en devinant le nom / surnom / en donnant un signal en levant le bras - je suis ça!

GAGNANT: tous les joueurs qui n'ont pas été capturés pendant le jeu / le chasseur qui connaissait le plus de noms.

TAG PAR PAIRES

Tout en se tenant la main par paires, les joueurs fuient la paire de chasseurs et s'ils sont touchés par la paire de chasseurs, ils changent de rôle et deviennent la paire de chasseurs.

RÈGLES: les paires ne peuvent pas se séparer / une touche par chacun des deux joueurs de la paire de chasse suffit.

GAGNANT: toutes les paires qui n'ont pas été rattrapées pendant la partie.

TAG - SAUVETAGE NÉNUPHAR

Les nénuphars (tapis, marqueurs, etc.) sont des sauvetages pour les joueurs qui fuient le chasseur.

Un seul joueur peut se tenir debout sur le nénuphar de sauvetage, mais pas plus de 3 secondes - car le nénuphar de sauvetage coulera! Lorsque le chasseur touche un joueur, il change de rôle. (enfants plus âgés - tenez-vous sur une jambe sur un tapis souple / demi-balle souple)

RÈGLES: Le chasseur n'est pas autorisé à attendre que le nénuphar de sauvetage coule.

GAGNANT: Tous les joueurs qui n'ont pas été rattrapés pendant la partie.

GELER TAG

Un joueur est le chasseur, le chasseur attrape les autres joueurs qui courent après eux; quand il les touche avec sa main - il les gèle- ils s'arrêtent et écartent les bras et les jambes; les autres joueurs peuvent dégeler les joueurs gelés en rampant entre leurs jambes (enfants plus âgés - après 4 gelés, le 5ème devient le chasseur)

RÈGLES: passer à travers les jambes toujours et uniquement par l'avant / 2 chasseurs ou plus peuvent entrer

GAGNANT: le chasseur qui a gelé tous les joueurs ou tous les joueurs qui n'ont pas été gelés à la fin de la partie.

GRANDS-PÈRES ASSIS CONGELÉS

Un joueur est le chasseur, il attrape les autres joueurs en le tirant sur ses mains et ses jambes en position assise; quand il les touche avec n'importe quelle partie de sa main ou de sa jambe - ils gèlent - ils sont assis penchés en tenant leurs genoux avec leurs bras; les autres joueurs peuvent les dégeler en courant autour d'eux (enfants plus âgés - en sautant par-dessus).

Règles: ramper à travers les jambes toujours et uniquement depuis l'avant / 2 chasseurs ou plus et peut participer

GAGNANT: un joueur s'il réussit à geler tout le monde ou tous ceux qui n'ont pas été rattrapés à la fin de la partie.

MULTIPLIER LES PAIRES!

Le joueur chasseur court attraper d'autres joueurs - quand il / elle en attrape un, ensemble ils se tiennent par la main pour attraper un troisième - quand ensemble ils attrapent un quatrième, ils se divisent en 2 paires.

GAGNANT: Le dernier joueur non attrapé

BOOM

Un joueur est le chasseur avec une balle - qui essaie d'attraper les autres joueurs en leur lançant la balle en courant. Le joueur qu'il marque change de rôle avec lui, et quand il / elle manque, il / elle doit saisir le ballon à nouveau aussi vite que possible et continuer le jeu (les enfants plus âgés - peuvent se sauver en attrapant le ballon)

RÈGLES: chaque joueur tagué reçoit les lettres «BOOM».

GAGNANT: sont tous les joueurs qui ont été marqués / capturés moins de 3 fois.

PASSE-LE-MOI

Les joueurs sont divisés en 2 équipes (avec des t-shirts distincts) - la tâche consiste à passer le ballon entre les joueurs d'une équipe 5 fois de suite (enfants plus âgés - les passes sont effectuées 10x avec deux mains au-dessus de la tête ou avec un passage inférieur à deux mains (imitation de la manchette))

RÈGLES: le comptage commence au début avec chaque étiquette d'un joueur adverse - les joueurs doivent passer à 3 joueurs (ils ne peuvent pas rendre la balle au joueur dont ils l'ont reçue).

VAINQUEUR: c'est l'équipe qui atteint le nombre de passes défini en premier.

DOCTEUR DOLITTLE

Un chasseur change de rôle lorsqu'il touche un autre joueur - le nouveau chasseur poursuit les autres tout en tenant la main sur une partie du corps qui a été touché par le chasseur précédent.

RÈGLES: les joueurs doivent être touchés dans les parties inférieures de leur corps.

GAGNANT: les joueurs qui ont été touché le moins de fois

TOUCHE-MOI, TOUCHE-MOI

3-4 balles sont placées dans un cerceau au milieu du terrain - chaque joueur reçoit un numéro de 1 à 6 - et il commence à se déplacer lentement en courant autour du cerceau - l'entraîneur lance un dé - dit le numéro sur le dé - tous les joueurs avec ce numéro attrapent une balle le plus rapidement possible et crient: "STOP!" - pour arrêter les autres joueurs qui se sont enfuis sur le terrain - il touche les autres joueurs avec la balle.

RÈGLES: un joueur qui a été touché reçoit les lettres du mot «CARRÉ» - si un joueur attrape le ballon ou s'il parvient à éviter le ballon en bougeant uniquement son corps et non ses pieds, alors la lettre est reçue par l'autre joueur qui lui a lancé le ballon.

Gagnant: tous les joueurs qui n'ont pas collecté le mot défini

DODGE BALL

Les joueurs sont divisés en 2 équipes, chacune dans leur propre terrain avec un autre ballon de chasseur de l'autre côté - ils lancent mutuellement la balle - chaque joueur qui a été touché se déplace vers l'équipe adverse.

VAINQUEUR: c'est l'équipe qui a la fin du jeu a plus de joueurs (les enfants plus âgés - après avoir été touchés, ils sont assis sur les lignes de côté visant les joueurs des équipes adverses).

PREND MOI LA BALLE!

Prends-moi le ballon! - Les joueurs se déplacent librement sur le terrain, chacun avec sa propre balle sous son haut dans le dos - les joueurs essaient de se rattraper et de retirer la balle sous le haut - les joueurs sans balle continuent de courir autour du terrain.

RÈGLES: les balles retirées sont mises dans le panier.

GAGNANT: est le dernier joueur avec le ballon.

CAPTURE- PASSE SÉCURISER

Les joueurs sont espacés sur le terrain de volley-ball. Les balles sont placées sur le terrain. Deux joueurs sont des attrapeurs. Les attrapeurs tiennent le ballon dans leurs mains et courent vers un espace désigné. Lorsque le chasseur touche un joueur, il change de rôle. Les joueurs peuvent avoir une zone de sécurité de 3 secondes où ils doivent effectuer une passe aérienne avec le ballon.

RÈGLES: les attrapeurs ne sont pas autorisés à attendre les joueurs.

GAGNANT: tous les joueurs qui n'ont pas été rattrapés pendant la partie.

BALLON DÉTENDUE

Les joueurs sont divisés en deux équipes égales sur le terrain de volley-ball. Le but du jeu est de lancer la balle par-dessus le filet dans le terrain de l'adversaire ou d'essayer d'attraper une balle qui a été lancée depuis le terrain de l'adversaire.

RÈGLES: le jeu se joue avec 2 à 4 balles. Lorsqu'une balle tombe dans le champ d'une équipe, l'équipe adverse marque un point.

VAINQUEUR: l'équipe qui marque 10 points est la gagnante.

A L'ENVERS

Les joueurs sont divisés en deux équipes égales sur le terrain de volley-ball. L'équipe A lance le ballon au-dessus du filet dans le champ adverse. L'équipe B essaie d'attraper les balles lancées depuis le terrain de l'adversaire et essaie de toucher les joueurs de l'équipe A sous le filet.

RÈGLES: le ballon doit tomber sur le terrain de l'adversaire ou un joueur doit toucher un autre joueur avec le ballon.

VAINQUEUR: le jeu se joue jusqu'à ce que l'équipe A marque 10 points ou l'équipe B marque 5 coups sûrs.

LE ROI

Les joueurs sont divisés en deux équipes égales sur le terrain de volley-ball. Chaque équipe choisit un roi qui va sur la ligne arrière. Les joueurs de chaque équipe doivent essayer de passer le ballon entre eux jusqu'à ce qu'ils atteignent le roi.

RÈGLES: Chaque fois que le ballon atteint le roi, l'équipe gagne un point.

VAINQUEUR: Le jeu se joue jusqu'à ce qu'une équipe gagne 5 à 10 points.

VISITE DU ROI

Les joueurs sont divisés en deux équipes égales sur le terrain de volley-ball. Chaque équipe choisit un roi qui va sur la ligne arrière. Les joueurs de chaque équipe doivent essayer de passer le ballon entre eux jusqu'à ce qu'ils atteignent le roi.

RÈGLES: Chaque fois que le ballon atteint le roi, l'équipe gagne un point.

VAINQUEUR: Le jeu se joue jusqu'à ce qu'une équipe gagne 5 à 10 points.

TOUCHER ET PARTIR: POSITION DE VOLLEYBALL

Les joueurs sont divisés en paires. La position de départ est face à face dans une position de base de volleyball. Le but est d'attraper - toucher (toucher du genou) et de partir, tout en se déplaçant en position de volley-ball.

RÈGLES: une fois le joueur attrapé, il change de rôle, ou un seul joueur intercepte pendant 1 minute, puis il change de rôle

POSITION DE VOLLEYBALL GELEE

Les joueurs sont espacés sur le terrain de volley-ball. Deux joueurs sont des chasseurs. Ils attrapent les autres joueurs en courant après eux; quand il les touche avec la main - il les gèle - ils s'arrêtent en position de base de volley-ball. Les joueurs peuvent dégeler les joueurs gelés en rampant entre leurs jambes.

RÈGLES: passer à travers les jambes toujours et uniquement par l'avant

GAGNANT: le chasseur qui a gelé tous les joueurs ou tous les joueurs qui n'ont pas été gelés à la fin de la partie.

JEU ÉLÉMENTAIRE: TAILS

Chaque joueur prend un morceau de ruban et le glisse dans son short, comme une queue.

VERSION 1: Les joueurs courent dans une zone en essayant de se voler la queue et après un certain temps, celui qui a le plus grand nombre de «queues» gagne.

VERSION 2: les joueurs courent dans la zone en essayant de se voler la queue. Les joueurs peuvent gagner une partie si leur queue n'a pas été volée par un autre joueur.

JEU DE SERVICE

Les joueurs sont divisés en deux équipes ou plus. La moitié de chaque équipe est du côté opposé du filet et ils attrapent le ballon et courent du côté opposé du filet, l'autre moitié de l'équipe sont des serveurs et ils servent et courent du côté opposé du filet. Le jeu est terminé lorsque toute l'équipe change de camp.

RÈGLES: le joueur doit répéter le service tant qu'il fait une erreur de service.

GAGNANT: l'équipe qui change de camp en premier.

JEU ATTRAPE ET PASSE

Les joueurs sont divisés en deux groupes et chaque groupe forme une ligne. Ils jouent à attraper et passer après avoir couru à l'autre bout de la ligne.

RÈGLES: Lorsqu'un joueur fait une erreur, il abandonne le jeu.

GAGNANT: Ils jouent jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un joueur.

TROUVEZ UN ESPACE VIDE

Les joueurs sont divisés en deux groupes. Chaque équipe est sur son propre terrain. L'entraîneur décide si les joueurs lancent le ballon, font une passe ou manchette ou servent en cuillère. Le premier joueur lance / passe / sert de l'autre côté du terrain et repose à l'endroit où le ballon a rebondi pour la première fois. Tous les joueurs font la même chose, un à la fois.

RÈGLES: Si un joueur de l'équipe frappe le filet, jette le ballon hors du terrain ou frappe son coéquipier qui a précédemment envoyé le ballon et en s'allongeant sur le sol, alors cet individu doit répéter jusqu'à ce qu'il le fasse sans frapper un coéquipier.

VAINQUEUR: l'équipe qui a tous les joueurs allongés sur le sol remporte la partie.

GARDEZ LE BALLON HORS DU SOL

Chaque joueur a son propre ballon, le mettant en l'air de différentes manières.

Plus tard, nous pouvons changer le ballon avec un ballon de volley-ball.

L'entraîneur décide de la façon dont les joueurs lancent le ballon - les mains au-dessus de la tête, comme pour la passe, avec les bras, les pieds ou une combinaison de ces éléments.

Règles: une fois que le ballon d'un joueur touche le sol, le joueur doit s'asseoir sur le côté du terrain et laisser les autres terminer l'exercice

GAGNANT: joueurs dont le ballon n'a pas touché le sol pendant la partie.

ATTEINDRE LA CIBLE

Chaque joueur a sa propre balle. Chaque côté du terrain a un panier/cible, que les joueurs doivent marquer en lançant la balle / en la plaçant / en la passant.

Pour chaque coup, ils marquent un point.

Règles: les joueurs ne sont pas autorisés à viser le panier deux fois de suite.

Après chaque tentative, ils doivent courir vers l'autre panier / cible.

GAGNANT: joueur qui marque le panier deux fois.

BALLON PRISONNIER

Les joueurs sont divisés en deux groupes. Chaque équipe est sur son propre terrain. Le joueur qui est en possession du ballon doit frapper tout adversaire en lui lançant le ballon sans franchir la ligne médiane. Vous pouvez être touché par le rebond. Ceux qui sont touchés vont en prison, c'est-à-dire derrière le terrain de l'adversaire et de là, ils ne peuvent pas être libérés, mais si la balle va en prison, elle peut être utilisée pour continuer à frapper les adversaires. Tant qu'il n'y a pas de prisonniers, les joueurs ne peuvent prendre que les balles qui arrivent sur le terrain ou sur les côtés, mais pas celles qui entrent en prison.

VAINQUEUR: L'équipe qui réussit en premier à capturer tous les adversaires ou qui a plus de prisonniers dans le temps imparti.

BALLON PAR DESSOUS

Les joueurs sont divisés en deux équipes égales sur le terrain de volley-ball divisées par un filet élastique à 70 cm au-dessus du sol. Ils ont besoin de 2, 3 ou 4 balles selon le nombre de joueurs. Le but du jeu est de lancer la balle sous le ruban. Pour gagner un point, le ballon doit passer la ligne de service de l'équipe adverse.

RÈGLES: Les joueurs ne peuvent lancer des balles et les attraper qu'avec les deux mains.

GAGNANT: Le jeu se joue jusqu'à ce qu'une équipe gagne 15 points.

VOL DE BALLE

Les joueurs sont divisés en deux ou quatre équipes égales. Le ballon est placé au milieu du terrain et les joueurs sont sur les lignes de côté. Les joueurs commencent lorsque l'entraîneur appelle leur numéro et ils courent vers le ballon, prennent le ballon, retournent dans leur équipe, dribblent entre tous les coéquipiers et reviennent au centre. Le premier qui arrive gagne un point.

RÈGLES: Le premier qui arrive gagne un point.

GAGNANT: Le jeu se joue jusqu'à ce qu'une équipe gagne 5 points.

À L'ENVERS

Les joueurs sont divisés en deux équipes. Les joueurs de l'équipe A sont placés sur les lignes latérales. Les joueurs de l'équipe B sont à l'intérieur du terrain dans une zone désignée (sur un tapis ou un espace avec des cônes) avec des balles dans le chariot. L'équipe A court sur les lignes latérales dans une direction et évite d'être touché par les joueurs de l'équipe B.

RÈGLES: l'équipe B ne peut pas quitter la zone désignée. L'équipe A ne doit pas changer de direction.

GAGNANT: le jeu se joue jusqu'à ce que tous les joueurs soient touchés ou qu'une équipe n'ait plus de balles à lancer.

COURSE EN CERCLE

Les joueurs sont assis en cercle avec les jambes tordues (les mains se tenant au bas des jambes), dans le sens du mouvement. Un joueur se lève et commence à courir à sa place en slalom entre les joueurs aussi vite qu'il le peut. Lorsque ce joueur passe près du premier joueur à côté de lui / elle, cet autre joueur se lève également et commence à courir en slalom derrière lui / elle tout en essayant d'attraper ce joueur. Cela continue à son tour jusqu'à ce que tous les joueurs retournent à leur place.

RÈGLES: aucun départ anticipé pour courir / traverser entre les autres joueurs de slalom est obligatoire.

GAGNANT: tous les joueurs qui n'ont pas été rattrapés par le joueur qui les suit.

SUPPORT D'ANNEAU VIDE

Les joueurs zigzaguent entre les cônes en direction du filet. Lorsque le joueur est près du filet, il effectue un lancer depuis l'avant ou un dribble vers la cible. Il passe sous le filet, récupère le ballon et sur le chemin du retour il effectue un lancer bas depuis l'arrière ou de la ligne de sécurité pour faire parcourir le ballon jusqu'au point de départ.

TERRAIN VIDE

Les joueurs sont divisés en deux équipes. Chaque équipe a son propre terrain délimité par le filet. Chaque équipe a le même nombre de balles. Lorsque l'entraîneur donne le signal, il essaie de lancer (ou d'utiliser les compétences de volley-ball) le ballon au-dessus du filet dans le camp adverse.

RÈGLES: le jeu se joue jusqu'à ce que l'entraîneur donne le signal.

VAINQUEUR: l'équipe avec moins de balles est gagnante.

RENVERSEMENT DE CÔNE

Des cônes sont espacés sur le terrain de volley-ball. Les joueurs sont également répartis en deux équipes et chaque équipe à deux groupes. Chaque équipe prend sa position de départ sur les lignes de service du terrain de volley. Au signal de l'entraîneur, le premier groupe de l'équipe commence à retourner les cônes puis, une fois qu'ils ont terminé, le deuxième groupe les retourne.

VAINQUEUR: l'équipe qui retourne en premier tous les cônes et qui se tient sur la ligne de service est la gagnante.

BALLE CHOQUANTE

Deux équipes composées du même nombre de joueurs.
L'équipe A alignée en dehors du terrain. L'équipe B à l'intérieur du terrain.

DE BASE:

Au signal de l'enseignant, le premier enfant de la rangée de l'équipe A entre sur le terrain et y reste jusqu'à ce qu'il parvienne à éliminer un adversaire en le frappant avec le ballon.
Le joueur éliminé est assis à l'endroit où il a été touché. Le lanceur récupère le ballon et le ramène au deuxième de sa rangée qui fera la même chose.

OPTION 1: sans élimination, mais un joueur ne peut pas être touché par des joueurs consécutifs.
Option 2: ceux qui ne peuvent pas tirer peuvent être échangés

PRENDRE ET COURIR

Deux équipes se tiennent en ligne derrière la ligne arrière du terrain. Pour chaque joueur, un cercle est placé avec une balle à l'intérieur (6 mètres). Au départ, tous les joueurs de l'équipe A doivent courir, prendre leur propre balle, revenir en arrière et franchir la ligne de départ sans se faire prendre.

Au même signal, l'équipe B devra courir en avant pour tenter de toucher chacun de ses adversaires, avant d'avoir franchi la ligne de départ. Un point est reçu par chaque joueur qui réussit cette tâche (à prendre ou à échapper). Après 3 ou 4 manches (peut-être en variant la position de départ - assis, couché, à genoux), les joueurs échangent les rôles.

JEU DE PASSE

Deux équipes sont formées avec des signes de distinction reconnaissables (ruban adhésif sur une épaule, etc.). Une équipe doit passer le ballon entre ses coéquipiers 7 fois, le lancer ou utiliser des compétences de volley-ball. L'autre équipe essaie de bloquer chaque tentative de passer le ballon.

règles: il est interdit de remettre le ballon à portée de main à un coéquipier; il est interdit de renvoyer le ballon au joueur qui vient de vous le passer; si l'adversaire intercepte le ballon, redémarrage à 0 point; vous pouvez courir avec le ballon dans la main.

VAINQUEUR: l'équipe qui effectue 7 passes

JETER ET ÉVITER

Deux équipes sont divisées dans deux terrains par une ligne centrale, sans filet, avec un ballon par équipe.

RÈGLES: Frappez l'adversaire directement, des épaules jusqu'en bas. Chaque coup vaut un point, sans élimination.

VAINQUEUR: L'équipe qui atteint 15 points gagne.

BALLON VOLER

Les joueurs sont divisés en deux équipes : attaquants et défenseurs, mais les rôles peuvent être échangés en continu, et leur nombre dépend des tactiques d'équipe.

Les attaquants doivent traverser le terrain sans être touchés, entrer dans la zone neutre, prendre le ballon et le porter sur leur terrain. Un joueur touché par un adversaire s'arrête à bras ouverts et peut être libéré par le toucher d'un coéquipier.

Les défenseurs essaient d'éviter le vol du ballon et donc le mouvement des adversaires exclusivement en les touchant pour les faire prisonniers et si l'attaquant avait le ballon, il le rend sur leur terrain.

RÈGLES: Seuls les attaquants de l'équipe adverse peuvent entrer dans la zone neutre derrière le terrain. Dans la zone neutre, l'arrêt est indéfini. Si l'attaquant qui a le ballon en main est touché, il s'arrête et le ballon est renvoyé dans la zone neutre. Les passes de balle entre coéquipiers sont possibles tant qu'elles se produisent dans le même terrain. Les transitions d'un champ à l'autre sont interdites.

GAGNANT: équipe qui vole toutes les balles

VOLLEY GOLF

Mettre en place un parcours de golf, avec des marqueurs pour le trou.
Les joueurs tentent de lancer leur balle et de toucher le trou avec le moins de lancers possible. Les joueurs peuvent commencer à n'importe quel trou qu'ils veulent et tourner autour du parcours. Les joueurs gardent le compte des tentatives. Vous pouvez également varier la distance des trous pour rendre le parcours plus difficile si les enfants sont des lanceurs précis.

GAGNANT: Le joueur qui termine le parcours en premier ou le joueur qui termine le parcours dans le moins de lancers.

PLOT - CIBLE

Deux équipes sont divisées dans deux domaines par une ligne centrale, sans filet, avec un ballon par équipe.

Un lanceur est nommé dans chaque équipe. Les autres joueurs de l'équipe entrent sur le terrain de jeu, où ils se tiennent sur les marqueurs (les plots).

Les deux lanceurs se tiendront sur la ligne de base du terrain et tenteront de lancer le ballon aux joueurs de leur équipe.

Si un joueur attrape le ballon, il prend son plot et quitte le terrain. L'équipe gagne un point pour le plot de chaque joueur.

L'équipe gagnante est celle qui dégage les plots de leur terrain.

OÙ EST LA BALLE

Les joueurs se tiennent en ligne, le dernier joueur qui a la balle la fait rouler ou la lance (arbitrairement de la droite / vers la gauche / au-dessus de la ligne) et le premier joueur avant la ligne des 9 m doit l'attraper - bloquer la balle et courir aussi vite que possible jusqu'à la fin de leur ligne - puis faire rouler ou lancer la balle au joueur suivant.

Règles: le ballon doit être lancé suffisamment fort

Les joueurs peuvent se déplacer pour obtenir le ballon de différentes manières - avant / arrière à quatre pattes, marche arrière,...

GAGNANT: L'équipe la plus rapide.

ATTRAPE-MOI

Attrape-moi, attrape-moi! - Les joueurs des deux équipes sont alignés sur la ligne médiane, le dos tourné l'un vers l'autre - l'entraîneur appelle différentes couleurs - les joueurs de cette couleur doivent se retourner aussi vite que possible et toucher le joueur de l'autre côté avant la ligne définie - chaque joueur attrapé (touché) apporte un point à son équipe.

(enfants plus âgés - les équipes sont OUI! - NON! Les équipes qui répondent à une question définie, par exemple $3 \times 5 = 12?$)

VAINQUEUR: équipe avec plus de points / plus de joueurs capturés.

LANCER ET COURIR

Les joueurs sont en groupes opposés de trois - chaque groupe de trois a une balle - ils lancent la balle (de sorte qu'elle ne tombe pas) de différentes manières au joueur adverse et court aussi vite que possible jusqu'à la fin du groupe adverse de trois - chaque fois que le ballon tombe et n'est pas attrapé, il apporte un point / une lettre de pénalité.

VAINQUEUR: l'équipe avec le moins d'erreurs

SAUT PAR SAUT POUR LA VICTOIRE!

Les joueurs sont dans des lignes opposées - entre eux, il y a 10 cerceaux en zigzag - la tâche consiste pour les joueurs à sauter avec les deux jambes jusqu'au dernier cerceau - les joueurs commencent en même temps des deux côtés des cerceaux - dans le cerceau qu'ils se rencontrent, ils jouent un jeu (paire-impair ou pierre-papier-ciseaux) et le gagnant continue de sauter de cerceau en cerceau, tandis que le perdant court vers le joueur suivant dans sa ligne et lui touche la main, le signal pour commencer à sauter.

GAGNANT: l'équipe qui remporte le plus de cerceaux

CAROTTES

Les joueurs gisaient sur le sol, au milieu du terrain, représentant les «Carottes». L'un des joueurs représente un "jardinier" qui veut retirer les "carottes". Le jardinier peut les retirer en attrapant leurs chevilles et en les éloignant des autres, afin qu'ils ne puissent plus se tenir la main.

VAINQUEUR: l'équipe qui retire tous les joueurs «carottes» en dehors du terrain.

COURSE DE RELAIS AVEC COMBINAISONS DE SAUTS

Les joueurs sont également répartis en quatre à six équipes (selon le nombre de joueurs à l'entraînement). La position de départ est dans une formation de ligne, devant la ligne. Au signal du coach, la course démarre. Ils doivent courir de leur position de départ aux cônes et pendant qu'ils reviennent, ils doivent effectuer une combinaison de sauts.

VAINQUEUR: l'équipe qui termine première.

ATTRAPER ET S'ACCROUPIR

Les joueurs sont divisés en équipes. Dans chaque équipe, il y a un passeur et d'autres joueurs se tiennent autour de lui. Le passeur lance / place le ballon sur les joueurs qui l'entourent et dès que l'un d'eux attrape le ballon, ils se mettent en position accroupie et restent dans cette position.

VAINQUEUR: l'équipe dont tous les joueurs se mettent en position accroupie en premier, remporte la partie.

PONT

Les joueurs sont répartis en deux équipes et ils assument leur position de départ avec des balles sur les lignes du terrain de volley-ball. Au milieu du terrain se trouve un banc à cônes.

Le but du jeu est de lancer les balles sur les cônes et de les pousser dans le champ adverse.

RÈGLE: Lorsque la balle est lancée, ils doivent récupérer une autre balle et courir vers la ligne, il est interdit de lancer la balle depuis une autre position.

GAGNANT: L'équipe qui a le moins de cônes de son côté est la gagnante.

CIBLER LES CERCEAUX

Les joueurs sont répartis en quatre équipes et prennent leur position de départ sur quatre colonnes. Le premier joueur de la colonne se tient sur la marque et essaie de mettre la balle dans le cerceau.

VAINQUEUR: L'entraîneur et l'équipe gardent le score et l'équipe qui obtient le plus de balles à travers le cerceau est la gagnante.

VARIATION: a) lancer en hauteur b) lancer en dessous c) lancer d'une main

TIREZ - TIREZ PLUS FORT

Les joueurs s'assoient en cercle ou se tiennent en ligne droite - deux équipes
Tirez - tirez plus fort - tirez votre partenaire par paire derrière la ligne en le tirant par les deux bras / épaules / un bras /... / une paire contre une autre - tirez l'autre paire tout en tenant un autre par la taille.

PROTÉGER LE TERRAIN

Les joueurs sont répartis en deux équipes et assument leur position de départ avec des balles sur les lignes latérales du terrain de volley-ball. Au milieu du terrain, l'entraîneur place une balle de pilâtes. Le but du jeu est de lancer les balles sur le ballon Pilâtes et de le pousser dans le champ de l'adversaire.

VAINQUEUR: l'équipe qui pousse le ballon de l'autre côté.

VARIATION: a) lancer en hauteur b) lancer en dessous c) lancer d'une main.

AVION EN VOL LIBRE

Les joueurs courent librement autour de l'aire de jeu tout en imitant les avions - les bras écartés, ils surveillent les autres avions.

RÈGLES: Lorsque les joueurs se touchent, ils doivent s'accroupir 3 fois.

GAGNANT: c'est le joueur qui n'a pas été touché par d'autres avions.

TÉLÉPHONE CASSÉ - TERMINOLOGIE DU VOLLEYBALL

Les joueurs s'assoient en cercle ou se tiennent en ligne droite - deux équipes

Les joueurs doivent être proches pour pouvoir chuchoter, mais pas trop près pour que les autres joueurs ne puissent pas les entendre.

L'entraîneur chuchote à la première personne de la ligne ou du cercle, il / elle

chuchote un mot ou une phrase à l'oreille de la personne assis ou debout à sa droite. Les joueurs continuent de chuchoter la phrase à leurs voisins jusqu'à ce qu'elle atteigne le dernier joueur de la ligne ou du cercle.

GAGNANT: l'équipe dont le dernier joueur prononce le mot ou la phrase à haute voix afin que tout le monde puisse l'entendre est le gagnant si le mot n'a pas été changé.

BALLON BLOQUÉ

Les joueurs se tiennent en cercle et l'un des joueurs a le ballon. Le joueur lance le ballon à travers le cercle. Si un joueur attrape le ballon, les deux joueurs à côté de lui doivent lever les bras (bloquer). Ils doivent tenir leurs bras en l'air jusqu'à ce que le joueur avec le ballon l'ait lancé à quelqu'un d'autre.

Règles: Le joueur qui n'attrape pas le ballon ou le joueur voisin ne lève pas les bras, ils abandonnent.

GAGNANT: Lorsque le groupe n'a plus que 4 joueurs, ils sont déclarés gagnants.

PORTEURS DE TRÉSORS!

Les joueurs sont en paires sur la ligne latérale du terrain, chaque paire avec une balle - au signal, ils doivent transporter la balle sur la ligne opposée aussi rapidement que possible par paires, en tenant la balle avec une main (avec l'autre main sur le dos) (enfants plus âgés - portez le ballon en le tenant entre leurs dos, avant-bras entrelacés).

GAGNANT: la paire la plus rapide est la gagnante.

JE VAIS LE TOUCHER EN PREMIER!

Les joueurs se tiennent sur des sites opposés dans une colonne à environ env. 5 m de distance - entre eux se trouve un cerceau au sol - le but est de toucher le cerceau 10 fois en lançant le ballon de différentes manières (avec les deux mains, une main,...) et après avoir lancé le ballon, le joueur se dirige vers le fin de la ligne - (enfants plus âgés - passe, manchette,... avec la jambe - après avoir lancé le ballon, le joueur va à la fin de la colonne opposée).

RÈGLES: les tirs sont comptés à haute voix

GAGNANT: la ligne la plus rapide et la plus précise

PASSER LES BALLES ENTRE LES JAMBES

Les joueurs sont debout, les jambes écartées les uns derrière les autres dans une colonne à une distance d'une bonne longueur. Le premier joueur de la colonne a le ballon. Au signal (coup), il fait rouler le ballon dans les jambes des autres joueurs - au dernier qui attrape le ballon et court le plus rapidement possible à la première place de la colonne et ainsi de suite jusqu'au joueur du début du jeu qui revient en tête de la colonne. (enfants plus âgés - sautez par-dessus la grosse balle de pilâtes)

Règles: les genoux sont étirés tout le temps / chaque joueur doit rouler le ballon avec ses mains

GAGNANT: la colonne la plus rapide

CAPTURE-MOI !

Les joueurs des différentes équipes sont sur deux lignes l'une devant l'autre à une distance de 2 à 3 m - les joueurs de la ligne «arrière» ont le ballon - au signal, ils font rouler le ballon sur le sol et les joueurs de la ligne «avant» doivent attraper le plus rapidement possible (enfants plus âgés - choisissez la méthode de lancer (aérien, faire rebondir la balle sur le sol,...) ou rouler).

GAGNANT: la ligne des joueurs qui ont réussi à attraper le ballon avant la ligne ordonné.

LANGER - POUSSER

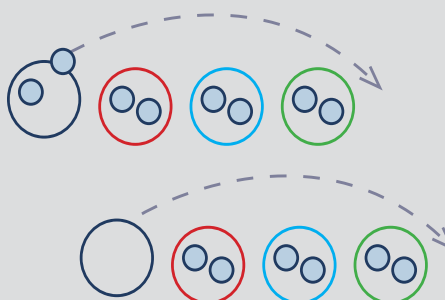
Les joueurs sont divisés en deux colonnes - devant lesquelles se trouvent des stands - la tâche consiste à pousser le ballon à quatre pattes le plus rapidement possible avec la tête ou les mains - lorsqu'ils arrivent au dernier stand, ils se lèvent et lancent le ballon au-dessus de leur tête pour le joueur suivant de la colonne (enfants plus âgés - passe)

GAGNANT: la colonne la plus rapide

PASSER À TRAVERS LE CERCEAU

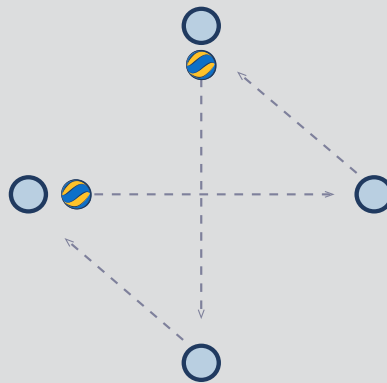
Les joueurs se tiennent par paires l'un derrière l'autre dans un cerceau - le joueur devant se déplace au signal - il prend le cerceau du sol et le passe sur son partenaire qui court en avant et le jette sur le joueur - quand le cerceau s'abaisse, il/elle attend que le joueur ramasse le cerceau sur le sol et court se mettre devant lui - ainsi de suite jusqu'à la ligne des 9 m.

GAGNANT: la paire la plus rapide



PASSE-LE-MOI 1 - 2 - 3 - 4!

Les joueurs se tiennent en cercle - ils se passent le ballon le plus rapidement possible - en lançant le ballon au joueur opposé et en l'attrapant du côté droit/gauche (après 3 passes, il y a un changement de direction du mouvement de la balle).
Les joueurs peuvent être dans différentes positions de départ (debout, allongé, assis,...) - ils peuvent passer le ballon de différentes manières (rouler, lancer le ballon à 1 ou 2 mains, avec ou sans toucher le sol, passer le ballon,...).



ATTRAPER ET LANCER

Les joueurs se tiennent en cercle - les paires se faisant face - chacune avec sa propre balle - au signal, tous les joueurs lancent en même temps la balle à la paire opposée dans le cercle dans le but d'éviter un impact mutuel.

GAGNANT: tous les joueurs qui réussissent.

TU PERDS TU BLOQUE

Les joueurs sont divisés en paires ou jouent individuellement. Un joueur ou une paire représente le filet et se situe entre d'autres joueurs ou paires. Deux joueurs jouent à un match de volley-ball. Le joueur qui perd le point devient le filet.

VAINQUEUR: l'équipe qui marque cinq points.

FOOTBALL D'ÉLÉPHANT

Les joueurs se tiennent en cercle, face à face. Leurs jambes sont tendues dans une position debout stable, tout en touchant les pieds des joueurs voisins. Les joueurs font une passe par-dessous pour pousser le ballon sur le sol et à travers les pieds des autres joueurs.

RÈGLES: l'entraîneur et les joueurs gardent le score et le joueur qui obtient le moins de ballons dans les jambes est le gagnant.

BATAILLE NAVALE

Les joueurs sont divisés en équipes et se tiennent dans une zone désignée (tapis). Devant eux, des cônes sont placés représentant des navires en bataille. Les joueurs doivent frapper (couler) les navires en lançant ou en utilisant des compétences de volley-ball (attaque, passe).

VAINQUEUR: l'équipe qui coule les navires en premier.

COURSE EN CERCLE - FUNBALL

Les joueurs courent autour de l'espace désigné - cercle. Les marqueurs sont placés à l'intérieur d'un cercle. Il y a toujours un marqueur de moins qu'il y a des joueurs dans la partie. Sur le signe de l'entraîneur, le joueur doit trouver le marqueur le plus rapidement possible et se tenir en position de base de volleyball avec un pied sur le marqueur. Le joueur qui ne trouve pas de marqueur libre quitte le jeu. Le jeu continue jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un joueur.

GAGNANT: dernier joueur du jeu



The background features a large, light gray logo for 'FUNIDALLE' with the word 'OLLEY' written vertically in the center. The logo is partially obscured by a blue trapezoidal shape and a green rectangular box.

ECHAUFFEMENT COMPLEXES

Le contenu du complexe «Echauffement» est représenté par des formes naturelles de mouvement qui sont exécutées individuellement ou par paires, sur place ou en mouvement et avec ou sans divers accessoires. La performance des structures du mouvement de nature générale représentées dans les complexes «d'échauffement» affecte positivement la motricité et les capacités fonctionnelles des enfants.

6. ECHAUFFEMENT - COMPLEXES

COMPLEXE 1

1. COURIR À L'ÉCOLE

Courez sur place

2. FAITES TOURNER LE PARAPLUIE

Écartez les bras et tournez !!! – de G / D de 180° / 360°

2. AVION

En position debout, les bras écartés sur le côté, faites un avion en tournant d'un côté à l'autre

3. HÉLICOPTÈRE

En position debout, les deux bras tournent et imitent les pales d'hélicoptère.

4. NETTOYAGE DES ÉTAGÈRES

En position debout, les bras tendus en l'air comme pour chercher les livres à l'école, les bras au sol, mettez les livres dans le sac d'école.

5. JAMBES LONGUES

En position accroupie, étirez vos jambes! - étendez les jambes avec vos mains sur le sol

6. ATTENTION AU BALLON!

Position à cheval - le bras latéral se lève - Hé, attention au ballon! - sautez et rassemblez rapidement vos jambes pour que le ballon n'entre pas dans le but! Avec les bras près de votre corps

7. NATATION

Allongez-vous sur le sol, tondez vos bras comme si vous nagez

8. DORMIR- SE RÉVEILLER

Allongez-vous sur le sol - les joueurs dorment, réveillez-les - crunch

9. MONTÉE

À quatre pattes, escaladez la montagne

10. FORAGE

En position debout, les bras tendus, les joueurs imitent un exercice et essaient de s'exercer en sautant sur place et en se retournant

COMPLEXE 2

1. OUVREZ LE PARAPLUIE

Écartez vos bras et vos jambes !!! - ouvrir / fermer le parapluie

2. JE SUIS SI GRAND!

Jambes rapprochées, bras levés au-dessus de vos épaules, ils tombent dans un mouvement profond vers l'avant, balancez vos bras afin de les lever vers l'arrière, balancez-les vers le haut, Qui peut toucher le plafond?

3. POPEYE FORT

Écartez vos jambes et vos bras - pliez et redressez alternativement vos bras - qui est le plus fort Popeye?

4. MOULIN À VENT

Placez vos bras au-dessus de votre tête - tournez en effectuant un mouvement vers l'avant - faites tourner le grand moulin à vent

5. PETIT PAIN

Abaissez les bras au sol et avancez sur vos bras, abaissez vos hanches - petit pain

6. LAISSEZ PASSER LA FOURMI

Rampez - descendez à un squat- voici la fourmi, laissez-la passer! - lever le petit pain

7. JUSQU'À... MON POUCE

Asseyez-vous avec vos jambes étendues de chaque côté - puis marchez avec vos doigts le long de votre jambe afin de faire un mouvement profond vers l'avant

8. VERS DE TERRE À LA LIGNE!

Asseyez-vous et tirez-vous en avant avec vos jambes / bras sur le sol tout en atteignant la ligne - qui le fera plus rapidement?

9. CROCODILE

Ramper en position couchée / glisser sur le ventre

10. CYCLISME À LA FORMATION

Allongez-vous sur le dos - bougez vos jambes comme si vous faisiez du vélo - l'entraîneur décrit l'entraînement en vélo – faite du vélo en montée / en descente / sur un chemin cahoteux / allez y doucement /...

COMPLEXE 3

1. ÉTOILE MONTANTE

Squat - saut

2. JE N'AI AUCUNE IDÉE

Haussez les épaules - répondez à la question: Quel est votre nom ? Qu'allez-vous manger aujourd'hui?

3. **POSEZ**-moi une question, demandes plus approfondis

Aimez-vous le brocoli? - Bouge ta tête à gauche et à droite - Non, non ! As-tu été bon aujourd'hui? Bougez votre tête de haut en bas - Oui, oui !

4. VENT

En position debout. Les bras en hauteur se penchent sur les côtés lorsque le vent souffle.

5. NATATION

En position debout, le joueur se penche en avant et nage en nage libre, se tient debout et nage sur le dos, puis répète.

6. BÛCHERON

En position debout, le joueur balance une hache comme un bûcheron

7. EQUILIBRE ICI ET LÀ

Position à cheval plus large - vos mains sur le sol - passez votre poids d'une jambe à l'autre jusqu'à ce que vous arriviez à un squat - Équilibrez ici et là! ou Quelle est la longueur de ma jambe! ou ...
Viens ici, viens!

8. ROULEAU DE CRAYON

Allongez-vous sur le sol avec les bras tendus puis roulez d'un côté à l'autre

9. PROMENADE AU POULET

En position accroupie, marchez dans différentes directions

10. COUREZ À L'ENDROIT DANS LE GYMNASE

L'entraîneur nomme un endroit dans le gymnase et les enfants doivent courir vers cette position

COMPLEXE 4

1. GENOU HAUT - PIÉTINEMENT

Levez vos genoux hauts puis baisser, d'abord lentement puis accélérez

2. HORLOGE

Avec vos jambes droites, déplacez le haut de votre corps dans un mouvement circulaire «vos bras sont les aiguilles de l'horloge»

3. PIZZA - HOT DOG

Asseyez-vous les jambes écartées - pizza / assemblez vos jambes - hot-dog (avec les jambes près du sol) - qui a le plus faim? / ma pizza est la plus grosse?

4. LE BRAS LE PLUS HAUT

Asseyez-vous les jambes écartées, en vous soutenant sur un bras tout en levant l'autre haut en l'air

5. LA JAMBE LA PLUS LONGUE

Asseyez-vous avec une jambe pliée en plaçant votre pied à côté de votre genou - marchez avec vos doigts vers le haut de votre jambe et comptez les pas. Jusqu'où pouvez-vous atteindre? - Assurez-vous que même une fourmi ne peut pas passer sous votre genou

6. LAISSEZ PASSER LA SOURIS,...

Asseyez-vous les bras sur le sol, levez les deux jambes ensemble - laissez passer la souris, le long serpent, le chat, l'éléphant,...

7. ICI ET LÀ

Sur vos bras / redressez votre corps - sautez avec vos jambes près de vos bras

8. Bunny hop - squat profond - saut prolongé - qui ira plus haut?

9. HÉLICE

Levez vos bras au-dessus de vos épaules - tournez de plus en plus vite avec vos bras tendus - faites tourner l'hélice!

10. LANCEMENT DE FUSÉE

Accroupissez-vous, préparez-vous à l'allumage, compte à rebours 1, 2,3, sautez - lancez la fusée

COMPLEXE 5 - EN MOUVEMENT

1. LE JOGGING

Avec les bras pliés devant le corps

2. AIGUILLE À COUDRE

Montez haut sur vos orteils - en plaçant un pied devant l'autre / les bras le long de votre corps / avec votre corps ferme et serré

3. AIE LE POUCE!

Marcher sur vos talons - aïe j'ai piqué mon pouce dans la forêt!

4. AIGUILLE À TRICOTER -

Montez haut sur vos orteils - en plaçant un pied devant l'autre / les bras placés au-dessus de la tête avec les paumes formant une aiguille / avec votre corps ferme et serré (qui finit le premier reçoit la lettre)

5. COWBOY JACK

Marchez à l'extérieur de votre pied - avec vos mains tenant les rênes d'un cheval (quel est le son d'un cheval au trot / quel est le son d'un cheval?)

6. ELÉPHANT FOULÉE

Marchez avec des fentes longues / grandes tout en faisant un demi squat / bras étendus et paumes ensemble

7. HONK - nez

Courez vers un joueur du côté opposé - donnez-lui un grand klaxon sur le nez et reculez!

8. SOURIS AVEUGLE

Reculez - jusqu'à atteindre le joueur de l'autre côté qui s'arrête lui / elle - fuyez ! - courir vers l'avant

9. CHAT - Avancez à quatre pattes - chat miaou

10. QUI EST PLUS RAPIDE!? -

Court - qui sera le premier à passer du côté opposé comme un athlète professionnel

COMPLEXE 6 - EN MOUVEMENT

1. ÉTAPE RAPIDE ET FACILE

Marcher vite

2. AIGUILLE À TRICOTER

Montez haut sur vos orteils - placez un pied devant l'autre / bras levés au-dessus de votre tête et paumes formant un œillet d'aiguille / avec votre corps ferme et serré (qui finit le premier reçoit la lettre O - comme un OURS)

3. FOULÉE D'ÉLÉPHANT

Marcher avec des fentes longues / grandes tout en faisant un demi-accroupissement / les bras étendus et les paumes ensemble - hé regardez mon tronc d'éléphant (quel est le son qu'un éléphant fait? - plus fort)

4. SOURIS AVEUGLE

Reculez - jusqu'à ce que vous atteigniez le joueur de l'autre côté qui s'arrête - fuyez-le! - courir vers l'avant

5. SUPERMAN

Une main vers le haut, jambe opposée droite, fente avant sur une jambe

6. STYLE DE CHEVEUX SUPÉRIEUR

Courez - jusqu'à ce que vous atteigniez le joueur du côté opposé - toucher le sur la tête et reculez!

7. OURS

Marchez à quatre pattes avec les jambes tendues - regardez-moi, je suis un gros ours!

8. CROCODILE

Ramper en position couchée / glisser sur le ventre

9. COURIR X SE COUCHER X

Courez - après le signal - applaudissez - allongez-vous - applaudissez - courez

10. GRANDIR

Commencez par ramper, après le signal accroupi, après le signal courez

COMPLEXE 7 - EN MOUVEMENT

1. COURIR DE LIGNE EN LIGNE

Courez pour voir qui arrive plus vite

2. GRANDE PROMENADE

Marcher sur la pointe des pieds

3. MARCHE PINGOUIN

Marchez sur vos talons

4. ETAPES DE DINOSAURE

Marche en fente

5. COURSE INDIENNE

Sauter, courir avec les genoux hauts et les bras opposés se soulèvent

6. CARIOCA

Croisez votre jambe arrière devant puis derrière et continuez sur le côté

7. SAUT DE CÔTÉ

Pieds ensemble, sauts côte à côte

8. PROMENADE ARAIGNÉE

Bouge à quatre pattes

9. TABLE BASSE MOBILE

Bouge à quatre pattes, face vers le haut

10. SPIKE

Approche d'attaque, saut et attaque

COMPLEXE 8 - PAR PAIRES

1. COUREZ À CÔTÉ DE MOI

Tenez-vous par deux - courez les uns à côté des autres - jusqu'à ce que vous atteigniez la ligne opposée - virage à 180 ° - puis revenez en arrière

2. SE FAUFILER EN ARRIÈRE

Courez en arrière - jusqu'à ce que vous atteigniez le joueur de la paire opposée qui vous arrête avec ses mains - fuyez-le!

3. NOUS SOMMES PLUS RAPIDES!

Cours aussi vite que possible

4. TIREZ - TIREZ PLUS FORT

Accélérez-vous mutuellement en vous tirant par les mains

5. SURVEILLEZ MON DOS

Étape de saut latéral et proche, tout en se penchant sur le dos / les bras les uns des autres

6. NE RIEZ PAS

Même exercice en se regardant dans les yeux

7. COQUILLE D'ESCARGOT

Portez votre paire pendant qu'il / elle vous tient par les épaules avec le haut des bras

8. TUNNEL

Un joueur fait un tunnel tandis que l'autre passe par le tunnel puis répète

9. JE COURS DERRIÈRE TOI

Courez en faisant attention à l'espacement - tenez le t-shirt!

10. MIROIR

Essayez de refléter chaque exercice de votre partenaire

COMPLEXE 9 - PAR PAIRES

1. L'ÉCHELLE

Mains sur les épaules, accroupies tour à tour.

2. CIRCULER

Les mains étendues, les joueurs tournent tour à tour autour des mains des autres joueurs.

3. APPUYEZ-VOUS SUR MOI

Les mains étendues au-dessus de la tête, les joueurs s'appuient tour à tour l'un sur l'autre tandis que l'autre joueur tient son poignet.

4. DONNEZ-MOI CINQ

Les mains devant, les joueurs se tiennent dos à dos, les joueurs se tournent et se touchent tour à tour avec les mains.

5. REGARDEZ VERS LE BAS

Les mains devant, les joueurs se tiennent dos à dos, les joueurs se baissent et se touchent tour à tour avec les mains.

6. PONT

Un joueur est au sol, en position de pont, l'autre joueur passe en dessous, ils changent tour à tour de position.

7. SAUT ROCK

Un joueur est au sol, en position accroupie, l'autre joueur lui saute par-dessus, ils changent tour à tour de position.

8. AUTOUR DE MOI

Un joueur reste immobile, un autre joueur court autour de lui, ils changent tour à tour de position.

COMPLEXE 10 - AVEC DES BÂTONS

1. SAUTER PAR-DESSUS LE BÂTON

Sautez par-dessus le bâton latéralement

2. BÂTON TOURNANT

En position debout, tourner le manche horizontalement - verticalement

3. ÉTIREMENT DES BRAS

En position debout, tenez le bâton derrière le dos, étirez les bras loin du dos

4. ÉQUILIBRE

En position debout, maintenez le bâton haut dessus de la tête devant et une jambe tendue.

5. BANDE LATÉRALE

En position debout, maintenez le bâton au-dessus de vous, balancer-le d'un côté à l'autre.

6. TOUCHER DES ORTEILS

En position assise, les jambes étendues, essayant de toucher les orteils avec le bâton.

7. GENOU

En position debout, marcher sur les genoux sur place.

8. SQUAT

En position debout, bâton au-dessus de votre tête, accroupissez-vous.



COMPLEX 11 - AVEC DES BÂTONS

1. GRATTE-CIEL - MAISON

En position debout, les bras au-dessus de la tête avec des bâtons - gratte-ciel, accroupi, bâton en bas - maison

2. CONDUIRE UNE MOTO

En position debout, courir sur place, avec un bâton

3. PASSEZ LE BÂTON

En position debout, le joueur tient le bâton à deux mains et essaie de marcher dessus avec une jambe puis l'autre jusqu'à ce qu'il ait le bâton derrière ses jambes

4. ARC ET FLÈCHE

En position debout, bougez comme en tirant une flèche depuis l'arc

5. AVIRON

En position assise, imitation d'aviron (nommez l'endroit où vous voulez aller)

6. GROUPE AVANT

En position debout, le bâton est placé sur les épaules, le groupe avant, les jambes droites.

7. ROULEMENT

En position accroupie, le joueur roule le bâton avec ses mains aussi loin qu'il le peut

8. ATTRAPEZ LE BÂTON

En position debout, une extrémité du bâton est au sol et le joueur tient l'autre extrémité. Le joueur relâche le bâton et prend la position de volley-ball puis essaie de l'attraper

9. LANCER DE BÂTON

En position debout, lancez le bâton et essayez de l'attraper

10. SAUTER PAR-DESSUS LE BÂTON

Sautez par-dessus le bâton

COMPLEX 12 - BALLE

1. COURIR

Courir sur place tout en manipulant la balle avec les mains.

2. SOLEIL

En position debout, les bras écartés sur les côtés avec le ballon. Transférez le ballon d'un côté au-dessus de votre tête de l'autre côté.

3. GÉANT

En position debout, tenez le ballon devant le corps, en élevant le ballon bien au-dessus dans les airs. Le joueur est un géant

4. FAITES ROULER LA BALLE

En position debout, tenez le ballon devant votre corps, faites rouler le ballon le long de vos jambes jusqu'au sol

5. ASCENSEUR

En position debout, accroupissez-vous avec le ballon puis, comme un ascenseur, montez et descendez.

4. FIGURE 8

En position debout avec les jambes écartées, déplacez le ballon entre vos jambes en huit

6. FAIRE REBONDIR LA BALLE

En position debout, faites rebondir le ballon au sol

7. FAITES ROULER LA BALLE

En position accroupie, faites rouler la balle sur le sol entre vos jambes

8. L'OSCILLATION

En position assise, les jambes rapprochées et légèrement écartées. Le ballon est placé sur vos jambes et roule jusqu'aux pieds, puis lever les jambes en l'air et attrapé le ballon qui roule sur les jambes.

9. COURSE DE BALLE

En position debout avec le ballon au sol. Les joueurs courent autour du ballon

COMPLEX 13 - BALLES

1. COURIR ET REBONDIR

Courez sur place tout en faisant rebondir le ballon avec les deux mains

2. CIRCULATION

En position debout, déplacez le ballon autour de votre tête, vos hanches et vos genoux.

3. BALANÇOIRE LATÉRALE

En position debout, les bras devant votre corps oscillent d'un côté à l'autre.

4. ASSEYEZ-VOUS SUR LE BALLON

S'accroupir sur le ballon

5. FAITES ROULER LA BALLE

En position debout, tenez le ballon devant votre corps, faites rouler le ballon le long de vos jambes jusqu'au sol

6. BALLE DANS LE TUNNEL

En position de squat, la balle est placée sur votre dos et roule à travers vos jambes (tunnel)

7. L'OSCILLATION

En position assise, les jambes écartées. Le ballon est placé à l'extrémité de votre pied, puis au-dessus, puis à l'extrémité de l'autre pied

8. ENJAMBER

En position debout, balle au sol. Les joueurs enjambent le ballon.

COMPLEX 14 - CERCEAU

1. SAUTEZ DEDANS ET DEHORS

Le joueur place un cerceau sur le sol, puis saute dedans et dehors.

2. CERCLE

En position debout. Les bras devant le corps tenant un cerceau, le joueur fait des cercles.

3. CERCEAU, ON/OFF

En position debout, le joueur passe le cerceau sur sa tête et son corps puis le ramène de la même manière.

4. AUTOUR DU CERCEAU

À quatre pattes, les mains du joueur sont dans le cerceau et les pieds sont à l'extérieur du cerceau, il court avec les pieds autour du cerceau.

5. TOURNER

En position assise à l'intérieur du cerceau, tourner.

6. LES MAINS DEDANS/DEHORS

À quatre pattes, les mains du joueur sont dans le cerceau et les pieds sont à l'extérieur, les mains dedans/dehors.

7. POULET TOURNE À L'INTÉRIEUR DU CERCEAU

En position accroupie, le joueur marche dans des directions différentes.

8. ROULEZ LE CERCEAU

Le joueur fait rouler le cerceau et essaie de l'attraper.

COMPLEX 15 - CERCEAU

1. CERCEAU ON/OFF

En position debout, le joueur passe le cerceau sur sa tête et son corps puis le ramène de la même manière.

2. QUELQU'UN EST-IL ICI

En position debout, le joueur tient le cerceau (fenêtre) devant le visage, regardez à gauche et regardez à droite s'il y a quelqu'un.

3. TENEZ LE CERCEAU

En position debout, le joueur met ses mains à l'intérieur du cerceau et le tient au-dessus de lui en poussant ses bras vers l'extérieur.

4. CERCLE

En position debout au milieu du cerceau, le joueur fait des cercles.

5. CONDUITE

En position couchée sur le ventre, les bras devant le corps tenant un cerceau, le joueur imite la conduite.

6. OBJECTIF

En position couchée sur le dos, jambes allongées et à l'intérieur du cerceau, tenant le cerceau en poussant ses jambes vers l'extérieur, en visant l'objectif.

7. À L'ENVERS

En position debout, le cerceau devant le joueur sur le sol, le joueur se pose alternativement à l'intérieur du cerceau.

8. FAITES TOURNER LE CERCEAU

Le joueur fait tourner le cerceau et essaie de l'attraper avant qu'il ne tombe.



CONTENUE MULTISPORTS

Le contenu multisports est exactement intégré au programme et, conjointement avec le volleyball, permettra une meilleure «littérature du physique» et facilitera la participation aux prochaines étapes de la préparation sportive à long terme, mais influencera également positivement l'effet psychosocial des enfants et des élèves. La programmation sélectionnée de cette phase de développement sportif à long terme devrait développer des compétences biométriques clés : agilité, équilibre, coordination et vitesse.

7. CONTENUE MULTISPORTS

GYMNASTIQUE

ROULADE LATÉRALE



TUCKED SIDWAYS ROLL



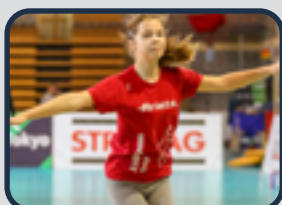
ROULADE AVANT



ROULADE ARRIÈRE



TOURNER



TENIR SUR LES BRAS



MARCHE SUR POUTRE



ATHLÉTISME

ABC DE COURSE



DÉPART



COURSE DE HAIES



SAUT EN LONGUEUR



SAUT EN HAUTEUR



HOCKEY

DRIBBLE – COUP DROIT,
REVERS



PASSE



RECEVOIR



TIR COUP DROIT



TIR REVERS



JUDO

CHUTE AU SOL

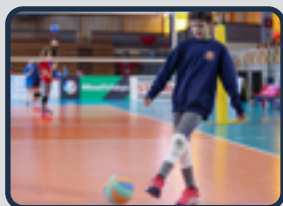


POUSSER DEDANS/
DEHORS AU COMBAT



FOOTBALL

PASSER ET RECEVOIR



DRIBBLER

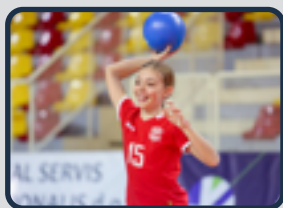


COUP DE PIED /TIRER
AU BUT



HANDBALL

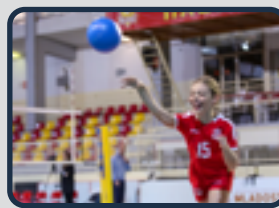
ATTRAPER ET LANCER



DRIBBLER



TIRER

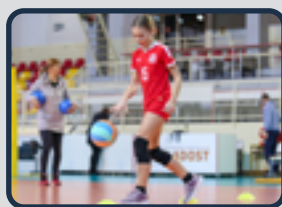


BASKETBAL

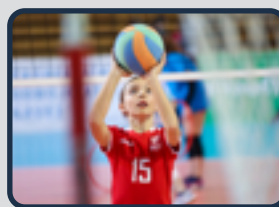
ATTRAPER ET LANCER



DRIBBLER



TIRER



BOWLING

PASSER ET RECEVOIR



FUNIDALL

CONTENU DU

VOLLEYBALL

8. CONTENU DU VOLLEYBALL

CONTENU DU VOLLEYBALL 6-7 ANS

Mouvement et position basic du volley ball

Attraper et lancer

Imitation passe

Imitation manchette

Imitation service en cuillère

Passe

Manchette

Service en cuillère

Jeu basique de 1:1

Jeu basique de 1:1 jeu 2:2

Approche d'attaque

Attaquer après a/l + passe

Attaquer après la passe

Passe

CONTENU VOLLEYBALL 8-9 ANS

Apprentissage de la passe

Apprentissage de la manchette

Apprentissage du jeu basique de 3:3 avec l'accentuation sur la passe

Apprentissage de la manchette

Approche à l'apprentissage de l'attaque

Apprentissage de l'attaque après a/l + passe

Apprentissage de l'attaque après la passe

Apprentissage de la passe

FORME DE JEU 6-7 ANS

1:1 – attrapé et lancer

1:1 – attrapé et lancer avec un rebond

1:1 – attraper et lancer imitation jouer/passe

1:1 – attraper et lancer jouer/passe

1:1 – attraper et lancer jouer/passe + „attaque“

2:2 – attraper et lancer jouer/passe - attraper et lancer jouer/passe – jouer/passe

2:2 – attraper et lancer jouer/passe - attraper et lancer jouer/passe - „attaque“

1:1 – attrapé et lancer

FORME DE JEU 8-9 ANS

2:2 (a/l – a/l –jouer (passe)

2:2 (jouer – a/l + passe – jouer (passe et manchette)

3:3 (a/l – a/l + passe – jouer)

3:3 (jouer – a/l + passe – jouer)

3:3 (jouer – a/l + passe – „attaque“

3:3 (jouer – a/l + passe – attaque)

3:3 (jouer – passe – attaque)

2:2 (a/l – a/l –jouer (passe)

FUN & VOLLEY BALL

LITTÉRATURE

9. LITTÉRATURE



1. Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). Long-Term Athlete Development. Champaign, IL: Human Kinetics.



5. Gould D, Feltz D, Horn T, Weiss M. Reasons for attrition in competitive youth swimming. J.Sport Behav. 1982, 5, 155–165.



2. Bompa T. (1994). Theory and Methodology of Training. The key to Athletic Performance. Kendall/Hunt, Dubuque, IA.



6. Mejovšek, M., Vukotić, E. (1954). Metodika nastave fizičkog odgoja. Školska knjiga, Zagreb.



3. Eime R, Young J, Harvey J, Charity M, Payne W. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. Int J Behav Nutr Phys Act. 2013; 10(98):1.



7. Neljak, B. (2011). Opća kineziološka metodika. Priručnik za studente VI. semestra Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, Interno izdanje.



4. Ericsson KA, Krampe RT, Tesch - Romer C. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. Psychological Review. 1993; 100,363-406.



8. Valeriote, T.A. & Hansen, L. (1986). Youth sport in Canada. In Sport for Children and Youths (Edited by M.R. Weiss and Gould, D.) pp. 17-20. Champaign, Ill: Human Kinetics.



9. Veltsista, A., Kanaka, C., Gika, A., Lekea, V., Roma, E., Bakoula, C. Tracking of overweight and obesity in Greek youth. Obesity Facts. 2010 Jun; 3(3):166-72.



