

Préambule

1. Lorsqu'il faut gérer le ballon, il s'agit d'être au bon endroit au bon moment.
2. Lorsqu'on propulse le ballon, il s'agit de le mettre hors de portée de l'adversaire.
 - Alternance d'exercices entre ce qui relève du niveau des enfants (progression) et d'applications du même sujet avec des adultes pour mesurer la difficulté d'un nouvel apprentissage (réflexion, adaptation).
 - La tranche d'âge concernée n'est pas à chaque fois précisée, considérant que certains enfants de 7 ans sont capables de faire aussi bien que d'autres de 10 ans...
 - Chaque exercice est une composition de 2 ou + des 6 aptitudes de base (vitesse, réaction, différenciation, orientation, anticipation et décision). Options prises; tous les exercices avec ballons et toujours au moins 2 actions à lier.
 - Chaque exercice peut aboutir à un concours (individuel, par paires ou en équipe). Les exercices ayant été pratiqués, ils sont décrits sans schémas, photos, etc.
- La numérotation va du plus simple au plus difficile, de l'exercice de base à des variations et complications. Les flèches correspondent à des exercices pour adolescents ou adultes (mise en difficulté, donc défi).

Individuellement; être au bon endroit au bon moment

1. Lancer son ballon à deux mains par le bas verticalement ou vers l'avant. Le rattraper après un rebond. *La vue du ballon permet de limiter la réaction.*
2. Idem, mais après le lancer, effectuer un tour sur soi-même (*orientation*).
3. Idem, mais après le lancer, se mettre à 4 pattes ou toucher le sol des deux mains, se relever et récupérer le ballon (*induit la dissociation des mouvements, de la vitesse et de la réaction*).
4. Dos à la paroi à 3m de distance, lancer le ballon verticalement, aller toucher la paroi et venir le récupérer après un rebond (*dissociation des actions*).
- Lancer le ballon contre le mur. Lorsqu'il revient, sauter jambes écartées par-dessus le ballon, faire un ½ tour pour l'attraper après un rebond (*réaction, anticipation, timing et orientation*).
- Idem en ajoutant une manchette + passe haute + ...

Lier deux actions avec partenaire

1. Face à face à 1m de distance; A lance son ballon verticalement au-dessus de lui, touche à deux mains le ballon tendu par son partenaire B puis rattrape son ballon (*éventuellement en musique. Celles qui ont été utilisées sont: Mano Negra: Out of time man et Gotan Project: Santa Maria*).
2. A et B se font des passes piston (style basket) avec un ballon. Après la passe, chaque joueur fait un geste avant de recevoir le ballon en retour.
3. A fait ¼ de tour; il lance son ballon verticalement, se tourne face à B, reçoit et renvoie le ballon à B, puis récupère son ballon après un seul rebond si possible.
4. **10 ans habiles**; A lance son ballon verticalement, reçoit et rend le ballon de B et attrape son propre ballon avant qu'il ne touche le sol.
 - Comme 4. mais il y a 3 ballons pour 2. A et B alternent les deux gestes.
 - Idem en triangle; ajoute le problème de l'orientation, mais donne plus de temps de préparation et/ou d'ajustement après une erreur.
 - Idem en carré; augmente le problème de l'orientation, mais donne encore plus de temps de préparation et/ou d'ajustement après une erreur.

Initiation à la passe haute, individuellement; être au bon endroit au bon moment

1. A lance son ballon verticalement par le bas à deux mains. Après le rebond, il se fait une auto-passe et attrape son ballon ou essaie d'enchaîner le geste à plusieurs reprises.
2. Idem, toujours vers l'avant en tentant de traverser la salle dans la longueur.

Initiation à la passe haute, avec 2 partenaires

1. A (au centre) lance son ballon par le bas à deux mains pour B. Celui-ci tente de faire la passe à C qui se trouve derrière B. C attrape le ballon, le donne à A. Il reconduit l'exercice avec C qui tente en retour d'envoyer le ballon à B.
- Idem, mais sans aucun blocage du ballon = A – B – C – A – C – B – A, etc.
 - A et B sont face à face. C est passeur mobile dans un autre couloir à 2m de distance. C lance à A qui renvoie à B. Dans l'intervalle, C vient se placer à côté de A. B envoie à C qui lui retourne le ballon avant de retourner à côté de B et ainsi de suite. *On peut évidemment bloquer chaque ballon injouable en passe haute directement.*

Mettre le ballon hors de portée de l'adversaire

Ballon par-dessus le fil ou le filet

1. En démarrant l'action entre deux cônes, A se lance son propre ballon et vise en passe haute le tapis désigné dans l'autre camp (orange ou bleu).
 2. Idem, mais viser le tapis que personne n'occupe. Un « adversaire » se déplace donc d'un tapis à l'autre (= voir et choisir la zone libre)
 3. Au lieu de se lancer son propre ballon, c'est un partenaire passeur qui lance le ballon à placer. *Pour concours, on compte les points dans un temps donné.*
- A effectue une passe haute à son passeur qui fait une passe haute parallèlement au filet pour que A, marque le point (*en passe haute ou feinte ou attaque*).

Jouer à 2 contre 2 (style beach-volley)

Remarques préliminaires: gros rendement puisque chacun touche le ballon une fois sur deux. Multiplie par ailleurs les déplacements. Réduit les options tactiques que les petits enfants ne peuvent pas développer. Prévoir des terrains assez grands pour obliger des déplacements (vitesse, réaction) en offrant un espace plus grand à celui qui tente de faire le point.

Ballon par-dessus le fil ou le filet

1. Le serveur essaie en passe haute au service ou en lançant le ballon (depuis n'importe quelle position à l'intérieur du terrain) de marquer le point en visant une zone libre. A ce stade, jouer avec ballons bloqués afin que le déficit technique ne contrarie pas l'intention tactique.
 2. Si l'équipe adverse réussit à attraper le ballon avant qu'il ne touche le sol, le réceptionneur lance le ballon au passeur. Celui-ci bloque le ballon et adresse une passe à son partenaire qui vise si possible une zone libre. En fonction du niveau, passer de 0 – 1 – 2 passes hautes.
 3. Avancés: idem, mais le passeur doit jouer directement en passe haute, sans blocage.
- Beach-volley en forme finale.

Remarque: il ne faut pas qu'un geste non maîtrisé pénalise le jeu. Ainsi, la mise en jeu doit être adaptée au niveau du moment. On peut en effet accepter que le serveur lance le ballon comme bon lui semble.