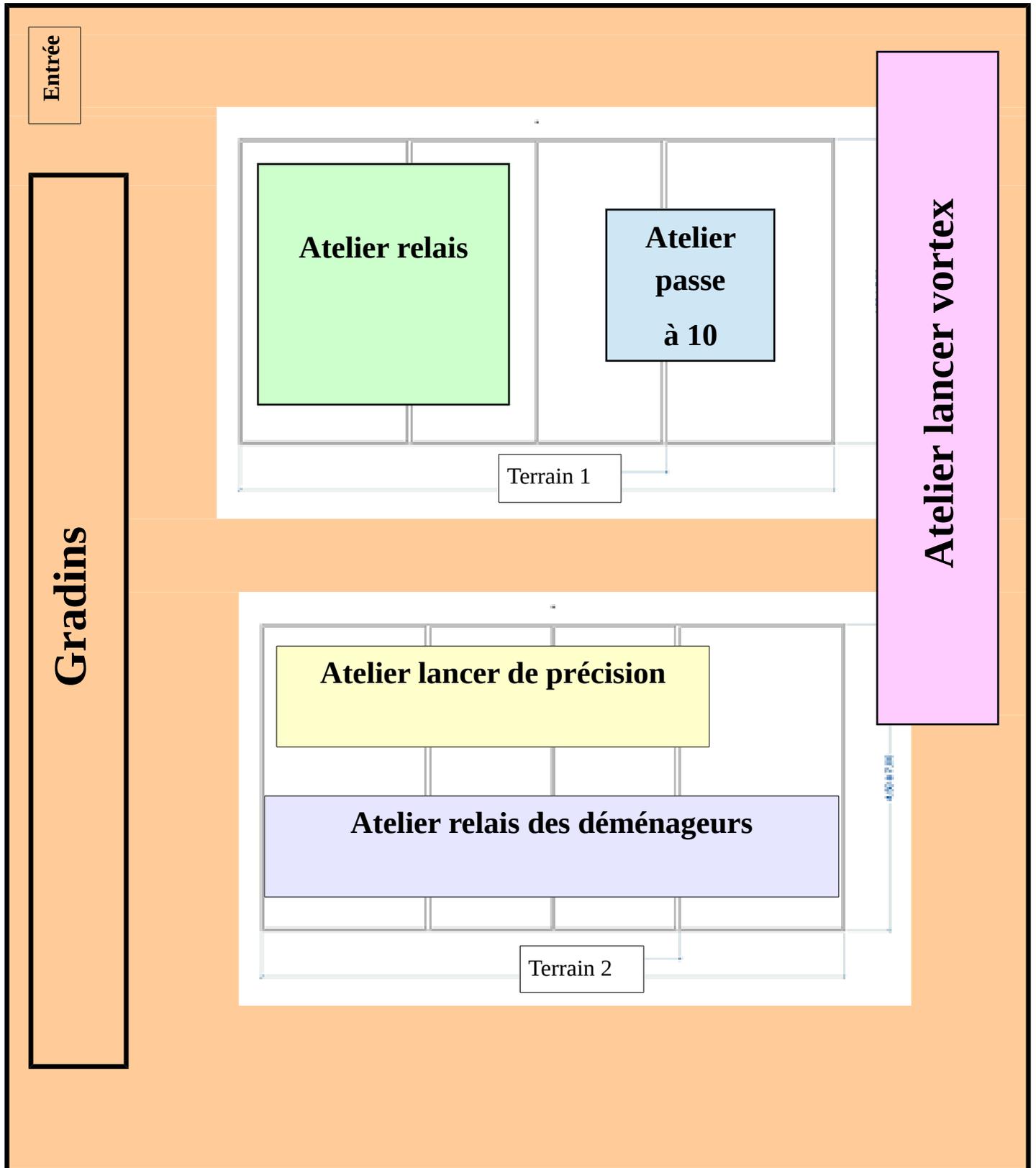


Les V'OLYMPIADES

- **Problématique** : le volley est un sport très technique qu'il est très difficile de pratiquer pour les plus jeunes.
- **Proposition** : ateliers qui permettent de développer les **fondamentaux** du volley et terminer par un tournoi 1 contre 1 pour les premières rencontres et en 2 contre 2 par la suite.
 - Mélanger les enfants par équipe de 4 à chaque rencontre : **se découvrir, échanger, se connaître.**
 - **Impliquer** les adultes accompagnateurs.
- **Public concerné** : M7 / M9 / M11 débutant
- **Calendrier** : samedis 5/12/2020 ; 16/01/2021 ; 13/02/2021 ; 20/03/2021 ; 17/04/2021, de 9h30 à 11h30
- **Déroulement** :
 - **9h30** : accueil des enfants, lavage des mains et répartition par équipe de 4.
Nombre d'équipes = nombre d'atelier
 - **9h45** : Explication des différents ateliers.
 - **9h55** : répartition des équipes sur les ateliers.
 - **10h** : début des épreuves. Tourner sur chaque ateliers toutes les 6/7 minutes. Se laver les mains entre chaque épreuve.
 - **10h50** : fin des épreuves. Récupérer les fiches scores.
Séparer les équipes en 2. Lavage des mains.
 - **11h** : Début du tournoi 2 contre 2
 - **11h20** : fin du tournoi. Lavage des mains.
Classement des équipes après les épreuves. **Récompenses pour tous.** Goûter
 - **11h30** : fin des V'OLYMPIADES.

Exemple de dispositif dans une salle standard

Pour 20 enfants = 5 équipes = 5 ateliers



Les ateliers

Légendes

X joueurs

● plots

→ déplacement joueur

↪ lancer objet

Variante - : adaptation possible pour un enfant en difficulté

Variante + : adaptation possible si l'atelier est trop facile pour l'enfant

Possibilité d'imaginer d'autres variantes

Atelier - se déplacer : Le relais

But : réaliser un maximum de passages en 5'

A chaque fois qu'un joueur effectue un tour, il marque 1 point pour son équipe

Nombre de passage de l'équipe = nombre de points

Déroulement :

- Départ fond du terrain

1. course en avant
2. pas chassés
3. saut
4. course vers l'arrière
5. pas chassés
6. course vers l'avant
7. pas chassés
8. saut
9. ramper
10. pas chassé

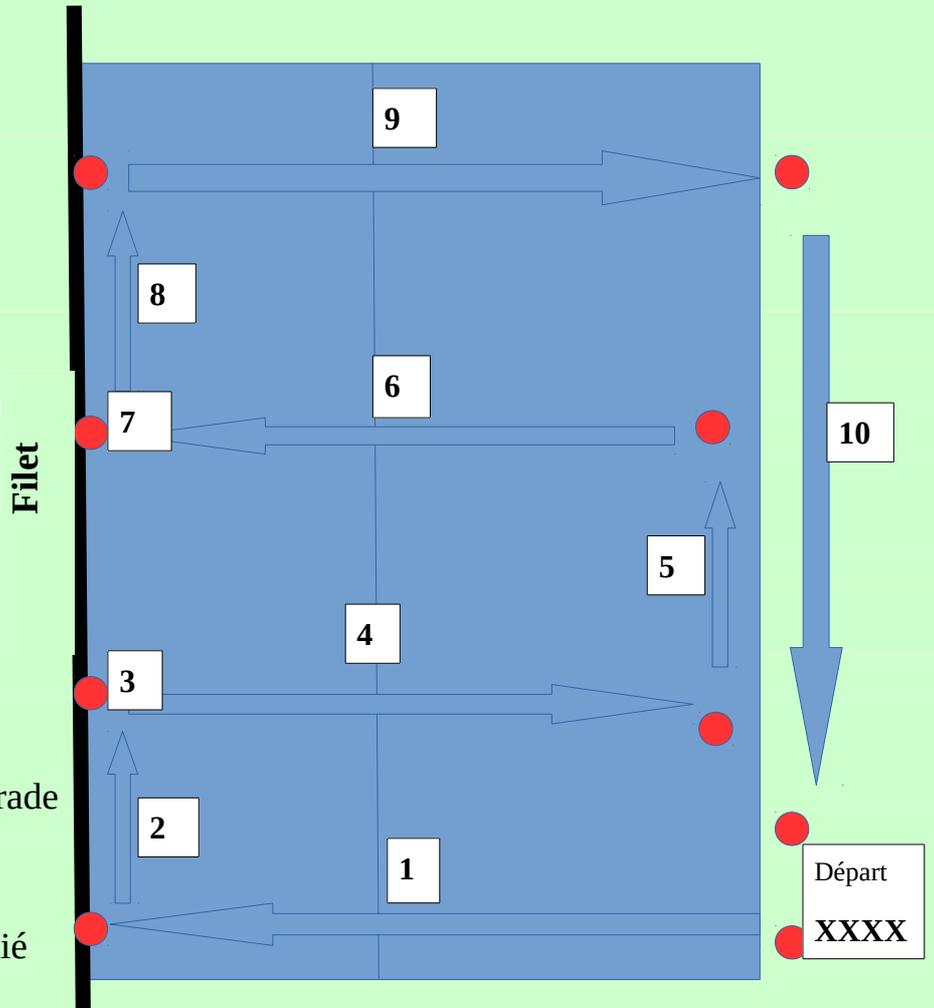
- Taper dans la main de son camarade

Variantes -

Réduire les déplacements de moitié (supprimer 6, 7, 8 et 9)

Variante +

Ajouter un ballon et demander de se faire des passes bloquées ou passe à 10 doigts lors des déplacements

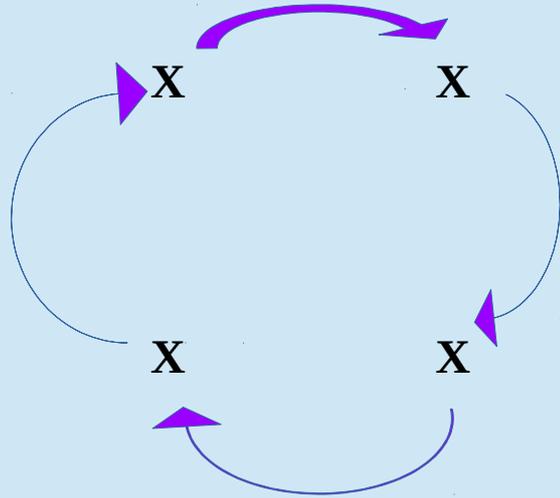


Atelier passe à 10

But : se faire un maximum de passes en 5'

Déroulement :

- Les joueurs se disposent en carré de 2m de côté.
- Ils se font des passes. On recommence à 0 quand la balle tombe. Garder le score maximum
- 1 à 5 passes = 1 points
6 à 10 passes = 2 points
11 à 15 passes = 3 points
16 à 20 passes = 4 points
+ de 20 passes = 1 points



Variantes -

- Proposer un ballon plus léger.
- faire des passes bloquées.
- Autoriser toutes formes de passes.
- Réduire l'espace entre chaque joueur.

Variante +

- Se faire une passe à soi-même avant de passer à son camarade.
- Faire des passes en manchette.
- Augmenter l'espace entre chaque joueur.

Atelier - lancer loin : **le vortex**

But : lancer le vortex le plus loin possible

Déroulement :

- Chaque joueur lance 3 vortex le plus loin possible.
- Additionner les points.



	ZONE 1	ZONE 2	ZONE 3	ZONE 4	ZONE 5
XXXX	4 mètres	3 mètres	3 mètres	3mètres	
	1 points	2 points	3 points	4 points	5 points

Variante -

- Proposer un objet plus léger : balle de tennis par exemple.

Variante +

- Remplacer le vortex par un ballon de volley.
- Demander de lancer en faisant une passe à 10 doigts, un service.

Atelier lancer avec précision : le panier

But : lancer au dessus du filet en visant un panier

Déroulement :

- Sur la ligne des 3 mètres, chaque joueur lance **5 ballons** en essayant de viser les zones (paniers de ballons, tapis...) dans le terrain adverse.

Lancer type passe bloquées : ballon au dessus du front.

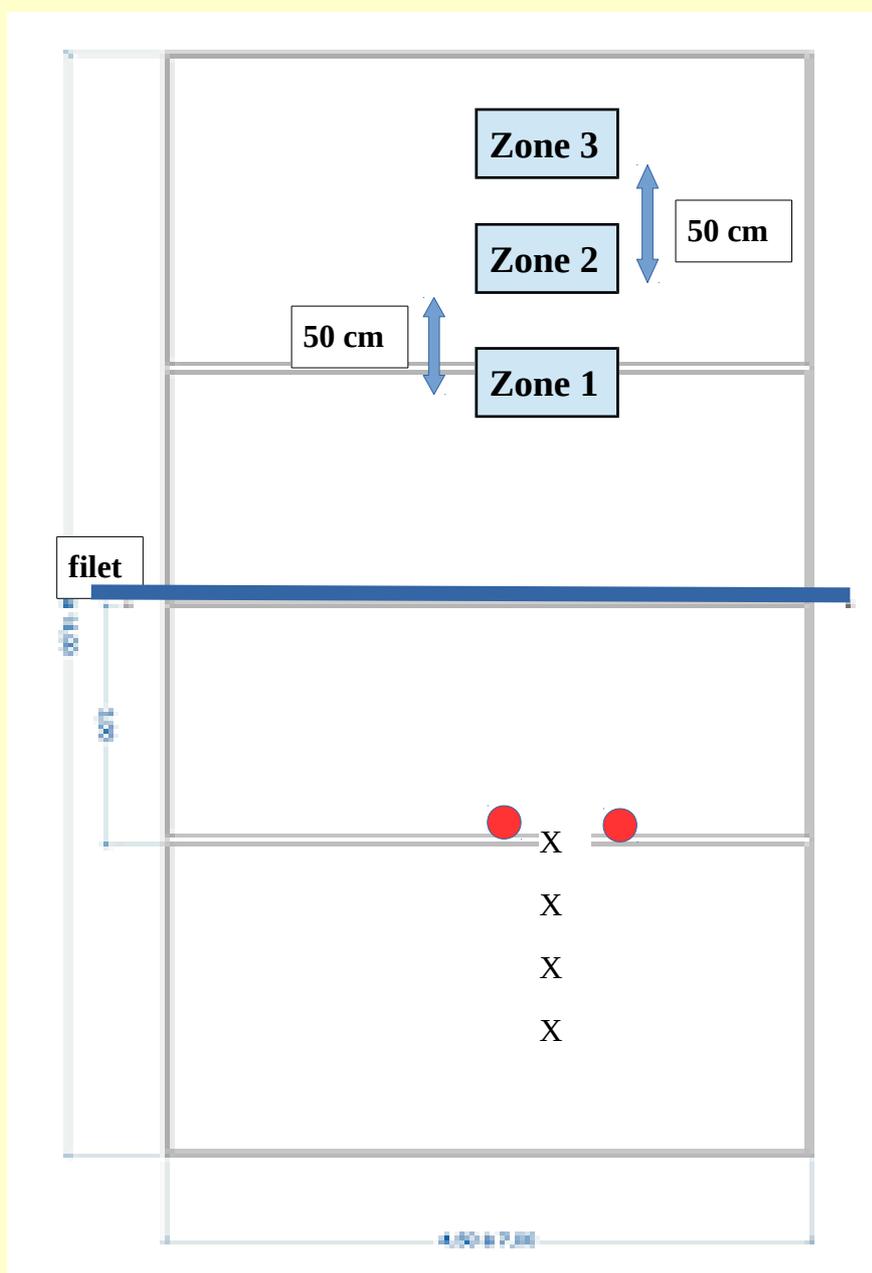
- **Lancer au dessus du filet = 1 point**

Zone 1 = 2 points

Zone 2 = 3 points

Zone 3 = 4 points

- **Additionner le nombre de points de chaque joueur.**



Variante -

- Autoriser tous les types de lancer.
- Proposer un ballon plus léger.
- Coller les zones.

Variante +

- Demander de lancer en faisant une passe à 10 doigts.
- Faire reculer le lanceur d'1 m ou plus.
- Augmenter l'espacement des zones.

Atelier relais des déménageurs

But : aller chercher un maximum de ballons en 5'.

1 à 5 ballons = 1 point

6 à 10 ballons = 2 points

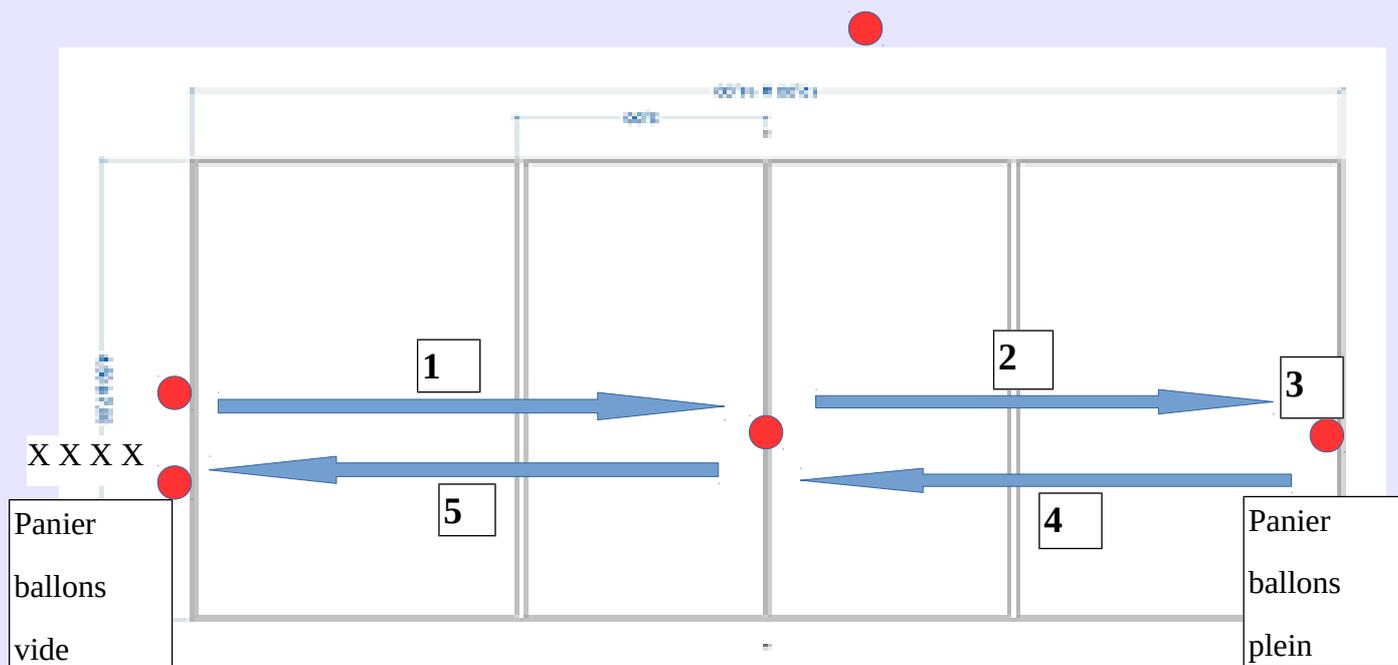
11 à 15 ballons = 3 points

16 à 20 ballons = 4 points

+ de 20 ballons = 1 points

Déroulement :

1. Déplacement à 4 pattes (mains et pieds au sol)
2. Déplacement en saut grenouille
3. Prendre **un seul** ballon
4. Déplacement en se faisant des passes en l'air
5. Course avant



Variantes -

- Simplifier les déplacements (courses avant / arrière, pas chassés, annuler les passes en déplacement 4...).
- Raccourcir le parcours à ½ terrain

Variante +

- Déplacement 1 : ramper ; déplacement 4 en passe à 10 doigts ou manchette, déplacement 5 en course arrière

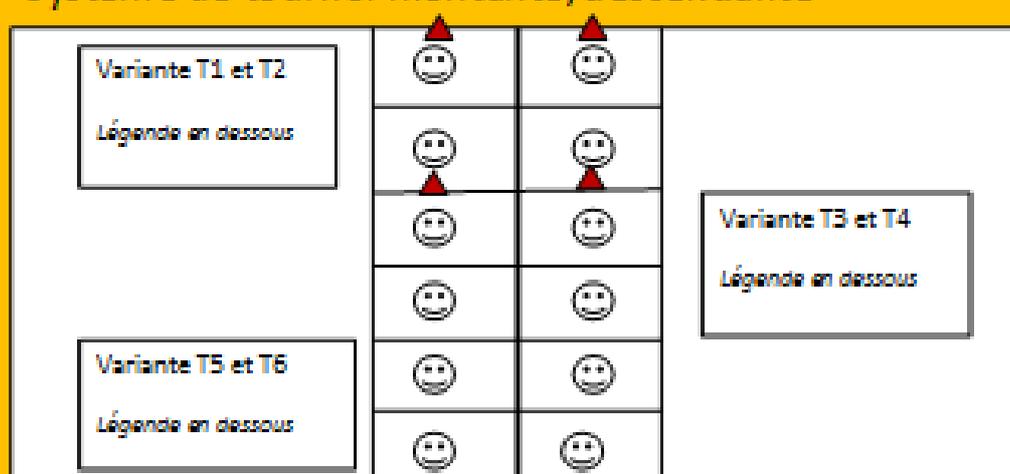
MATCH 1VS1

Du 05/12/2020 au 16/01/2021

But : Faire tomber le ballon au sol dans le terrain adverse.

Déroulement :

- 1 contre 1 sur un terrain de 3m x 3m, match de 5'
- **Mise en jeu :** Terrains adaptés en fonction du niveau des enfants avec montante-descendante.
- Pendant le match, on marque un point quand on fait tomber la balle dans le camp adverse où quand l'adversaire fait une faute
- Si le joueur gagne son match il monte d'un terrain, si le joueur perd son match il descend d'un terrain.
Système de tournoi montante/descendante



S'adapter en fonction du niveau des enfants :

Terrain 1 et 2 : Blocage de balle + lancer le ballon en passe à 10 doigts. Obligation de toucher un plot sur le coté avant de réceptionner.

Variante + : Mettre le plot derrière ou toucher le filet, Touche direct (enlever le plot).

Terrain 3 et 4 : Blocage de balle + lancer le ballon en passe à 10 doigts, bloquer le ballon.

Terrain 5 et 6 : Blocage de balle + lancer de ballon en passe canadienne.

Système de point : T1&2 : 3 points | T3&T4 : 2 points | T5&T6 : 1 point

Tournoi

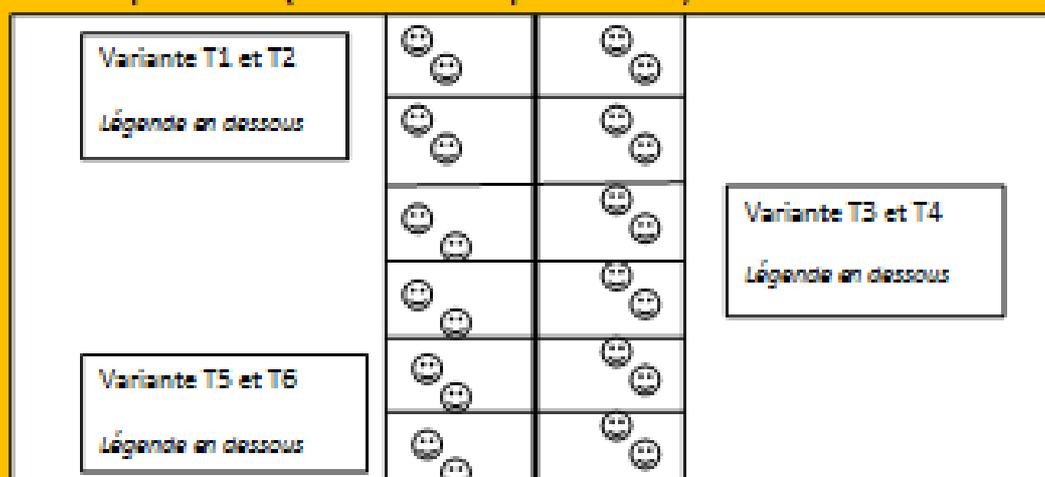
Du 13/02/2021 au 17/04/2021

Tournoi
Parents/enfants

But : Faire tomber le ballon au sol dans le terrain adverse.

Déroulement :

- 2 contre 2 sur un terrain de 4,5m x 4,5m, match de 5'.
- **Mise en jeu** : en passe canadienne où à dix doigts.
- Pendant le match, on marque un point quand on fait tomber la balle dans le camp adverse où quand l'adversaire fait une faute.
- Si l'équipe gagne son match, elle « monte » d'un terrain, si l'équipe perd son match, elle « descend » d'un terrain. Système de tournoi montante/descendante ou système championnat (2 solutions possibles)



Terrain 1 et 2 :

V1 ; Bloquer le ballon que sur la 2^{ème} touche et obliger les 3 touches.

V2 ; Pas d'obligation sur les 3 touches de balles, bloquer le ballon que sur la 2^{ème} touche.

Variante + : Match normal, règles FFVB

Terrain 3 et 4 :

V1 ; Bloquer tous les ballons, obligations des 3 touches de balles.

Terrain 5 et 6 : Pas d'obligation de touche, bloquer tous les ballons.

Si variantes trop compliquée selon le niveau des enfants, prendre une variante plus simple sur les terrains du dessous.

Les V'OLYMPIADES – fiche score ateliers – équipe A

Prénoms	Atelier le relais	Atelier passe à 10	Atelier le vortex	Atelier le panier	Atelier les déménageurs
Joueur 1					
Joueur 2					
Joueur 3					
Joueur 4					
Joueur 5					
Total équipe					
Score final :					

Les V'OLYMPIADES – fiche score ateliers – équipe B

Prénoms	Atelier le relais	Atelier passe à 10	Atelier le vortex	Atelier le panier	Atelier les déménageurs
Joueur 1					
Joueur 2					
Joueur 3					
Joueur 4					
Joueur 5					
Total équipe					
Score final :					

Les V'OLYMPIADES – fiche score ateliers – équipe C

Prénoms	Atelier le relais	Atelier passe à 10	Atelier le vortex	Atelier le panier	Atelier les déménageurs
Joueur 1					
Joueur 2					
Joueur 3					
Joueur 4					
Joueur 5					
Total équipe					

Score final :

Les V'OLYMPIADES – fiche score ateliers – équipe D

Prénoms	Atelier le relais	Atelier passe à 10	Atelier le vortex	Atelier le panier	Atelier les déménageurs
Joueur 1					
Joueur 2					
Joueur 3					
Joueur 4					
Joueur 5					
Total équipe					

Score final :

Les V'OLYMPIADES – fiche score ateliers – équipe E

Prénoms	Atelier le relais	Atelier passe à 10	Atelier le vortex	Atelier le panier	Atelier les déménageurs
Joueur 1					
Joueur 2					
Joueur 3					
Joueur 4					
Joueur 5					
Total équipe					

Score final :

Les V'OLYMPIADES – fiche score ateliers – équipe F

Prénoms	Atelier le relais	Atelier passe à 10	Atelier le vortex	Atelier le panier	Atelier les déménageurs
Joueur 1					
Joueur 2					
Joueur 3					
Joueur 4					
Joueur 5					
Total équipe					

Score final :