Kit de départ pour entraîneurs et enseignants

Exemple : 8 débutants | 45 minutes | 4 ballons | 1 entraîneur ou enseignant

Objectif : envoyer un ballon jouable à un partenaire, puis l'utiliser dans un échange court.

Espace : un côté libre de 9 × 9 m (29,5 × 29,5 pieds). Placez un filet bas approuvé ou une corde fixée en sécurité au milieu pour un petit terrain de 4 contre 4. Gardez des dégagements libres. Si ce montage n'est pas sûr, tracez une ligne au sol et jouez en attrapant et lançant.

Pas de plongeons ni d'attaques puissantes. Utilisez un ballon plus léger ou autorisez une prise si nécessaire. Réduisez l'activité en cas de fatigue, douleur ou manque d'espace ; pas de courses de punition pour remplir le temps.

0:00–0:06

Les 8 : déplacements doux, arrêts en position d'attente et préparation douce des bras. Vérifier : échauffés et prêts, sans fatigue.

0:06–0:16

4 binômes, 1 ballon chacun : lancer–manchette–attraper. Changer après 5 lancers. Ajouter un pas seulement avec du contrôle. Compter les ballons attrapés à hauteur du front sans les poursuivre.

0:16–0:18

Eau et changement d'atelier. Rassembler les ballons en lieu sûr. Une consigne : orienter la plateforme vers la cible.

0:18–0:28

2 groupes de 4, 1 ballon chacun : lanceur, réceptionneur, cible, observateur. Changer les 4 rôles après 5 envois. Écarter les 2 ballons restants. L'observateur compte les prises à la cible et donne une consigne utile.

0:28–0:41

4 contre 4, 1 ballon : lancer doux ou service proche. Autoriser une prise si besoin. Changer de rôle après chaque échange. Essayer réception–passe–renvoi. Compter les traversées coopératives, puis jouer un petit match si possible.

0:41–0:45

Mouvements doux et rangement ; chacun nomme une chose à refaire. Noter la meilleure séquence contrôlée et un objectif pour la prochaine séance.

Les 45 minutes incluent eau et transitions. À remplir à la main, sans champs interactifs. Exemple adaptable, pas une règle de compétition ni une promesse de résultat.

Instructions complètes et suite

Manchette à deux: learnvolley.com/fr/drills/partner-passing

Séances d'EPS: learnvolley.com/fr/pe-lesson-plans

Autres plans de séance vierges: learnvolley.com/fr/printables#session-plan

Plan vierge adaptable

Kit de départ pour entraîneurs et enseignants

Date / groupe

Durée / joueurs

Espace / ballons

Un objectif observable

Temps	Activité / rôles	Consigne / matériel

Avant : vérifier espace libre et matériel sûr. Plus facile : envoi doux, ballon léger ou une prise. Plus difficile : ne modifier qu'une contrainte quand le contrôle est reproductible.

Ma variante plus facile / besoins d'accès

Eau, transitions et rangement

Après : garder une chose, en changer une autre

Observer et choisir la suite

Kit de départ pour entraîneurs et enseignants

Choisissez une action : sur 5 envois doux, combien de manchettes le partenaire attrape-t-il près du front sans courir après ? Gardez un envoi et une cible similaires. Comptez les prises, pas la valeur du joueur ; adaptez la tâche au groupe.

Joueur / binôme	Premier tour / 5	Tour suivant / 5	Une consigne / suite

Exemple illustratif : binôme A, 2/5 puis 3/5 ; consigne : orienter la plateforme vers la cible. Un petit changement ici ne prouve pas un progrès durable.

Qu'ai-je réellement vu ?

Quelle unique consigne ou variante plus facile essayer ?

Prochaine séance : un objectif et une activité

Instructions complètes et suite

Manchette à deux: learnvolley.com/fr/drills/partner-passing

Séances d'EPS: learnvolley.com/fr/pe-lesson-plans

Autres plans de séance vierges: learnvolley.com/fr/printables#session-plan