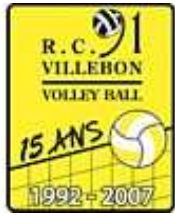


Journée découverte au RC Villebon 91





Epreuve de culture VOLLEY BALL

L'épreuve se déroule ainsi en 3 étapes:

1^{ère} étape: le non licencié répond aux cinq premières questions SANS l'aide du licencié, en **soulignant** la réponse qu'il pense être la bonne.

2nd étape: le licencié corrige les réponses de son copain en **entourant** la réponse qu'il pense être la bonne (s'il est d'accord, la réponse sera à la fois entourée et soulignée, sinon il y aura une réponse soulignée, et une autre entourée).

3^{ème} étape: le licencié ET le non licencié répondent aux questions 6 à 10.

Le décompte des points se fait ainsi :

→ **Etape 1 et 2**

- 3 points si la réponse juste est entourée ET soulignée
- 2 points si la réponse juste est soulignée
- 1 point si la réponse juste est entourée
- 0 point si la réponse juste n'est pas trouvée

→ **Etape 3**

- 2 points si la réponse est bonne
- 0 points si la réponse est fausse

Etape 1 et 2

1- Quelles sont les couleurs du club du RC Villebon 91 ? .../3

- a/ jaune et noir b/ rouge et noir c/ bleu et blanc

2- A l'occasion de la coupe de France, quelle est la ville dans laquelle les joueur(se)s des catégories jeunes ont joué le plus loin cette année ? .../3

- a/ Lille b/ Nancy c/ Istres

3- Les joueuses professionnelles ont écrit lors de la saison 2002-2003 l'une des plus belles pages de notre histoire; qu'ont elles remporté lors de cette saison ? .../3

- a/ Le championnat de France b/ La Top team Cup (coupe d'Europe)
c/ La Coupe de France

4- Au volley, hormis au service, il est autorisé de toucher le ballon avec le pied; oui mais combien de fois par match? .../3

a/ 1 fois

b/ 3 fois

c/ Autant qu'on veut

5- Sur le blog d'informations des équipes jeunes du RC Villebon 91 figure en page d'accueil un proverbe qui résume parfaitement l'état d'esprit du volleyeur; quelle est-il ? .../3

a/ « Le tout est plus que la somme des parties »

b/ « L'important c'est de participer »

c/ « L'arbitre n'a jamais tort »

Etape 3

1- Quelle est la marque du ballon de volley avec lequel les jeunes s'entraînent ? .../2

MIKASA

ADIDAS

ASICS

2- Quelle(s) différence(s) y a-t-il entre une relance, une réception, une défense ? .../2

.....
.....
.....
.....

3- Citer au moins 2 joueuses de l'équipe professionnelle ? (2 points s'il y a 2 joueuses correctes, 1 point s'il n'y a qu'une seule joueuse, 0 point s'il n'y a aucune joueuse) .../2

1/..... 2/.....

4- Quelle est l'adresse mail de Mickael ? .../2

mickaelfrom91@wanadoo.fr

lemeilleurvolleyeur@wanadoo.fr

mickado.parch@wanadoo.fr

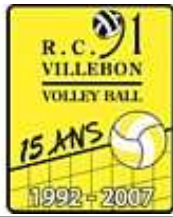
5- Quelle est la couleur du carnet sur laquelle les joueurs doivent inscrire leur heure d'arrivée à l'entraînement ? .../2

jaune

vert

bleu

TOTAL DE POINTS : .../25



DEFI n°1

la passe

Les fondamentaux techniques de la passe :

- Mains hautes au dessus du front, les index et les pouces forment un losange (les pouces sont tirés vers l'extérieur)
- Jambes fléchies avant la passe
- Au moment de faire la passe, les jambes se tendent et les mains finissent orientées vers l'avant et vers le plafond

Le défi :

→ Objectif

Il faudra **compter** le nombre de **passage du ballon au dessus du filet** SANS QU'IL NE TOMBE PAR TERRE !! Si le ballon tombe, on recommence à compter à 0. Le score de chaque joueur sera la série la plus élevée réalisée **pendant les 2'**

Score total = J1 + J2	Classement

→ Organisation et timing

Le joueur non licencié = **J1**

Le joueur licencié = **J2**

L'entraîneur donne le top et la fin des séquences d'entraînement et de défis.

1/ J1 commence le défi sur la chaise

- **2'** pendant lesquelles J2 le conseille
- **2'30** où il faudra compter le nombre de points

2/ Puis c'est au tour de J2 de faire le défi sur la chaise

- **2'** d'entraînement
- **2'30** de défi

Les quatre duos effectuent le défi en même temps sur quatre ½ terrains

→ Déroulement

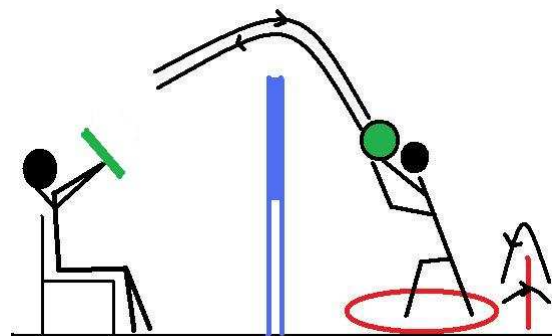
J1 a un ballon dans ses mains qu'il ne lâchera JAMAIS, et est assis

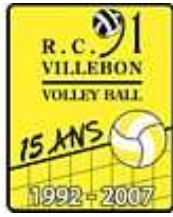
J2 a une balle dans ses mains (c'est cette balle dont il faudra compter les franchissements), et est dans un cerceau.

1/ J2 envoie une passe à J1 au dessus le filet, puis saute en arrière par-dessus la barre, et reviens dans son cerceau à pieds joints

2/ J1 doit renvoyer la balle que lui a envoyé J2, en la tapant avec la balle qu'il a dans ses mains devant son front, et en terminant debout

3/ J2 doit pouvoir rattraper la balle, alors qu'il se trouve dans le cerceau





DEFI n°2

Les déplacements

Au volleyball, le joueur est amené à se déplacer pour réceptionner un service, relancer un ballon facile, ou encore contrer une attaque adverse. Le déplacement (en pas chassés/pas courus, vers l'avant/l'arrière, sur la gauche/la droite) est un moyen que le volleyeur utilise pour être au bon endroit, au bon moment, afin de se rendre les actions plus faciles, et de réussir le geste technique qu'il a l'intention de faire !

Le défi :

→ Objectif

Réaliser **une fois chacun** un parcours en duo, le **plus rapidement possible**. Le temps déterminera le classement des équipes.

→ Organisation et timing

Les duos passent chacun leur tour sur le parcours.

J1 commence avec le cerceau dans ses mains.

Lors du 2nd parcours, on inverse les rôles : J2 prendra le cerceau.

→ Déroulement

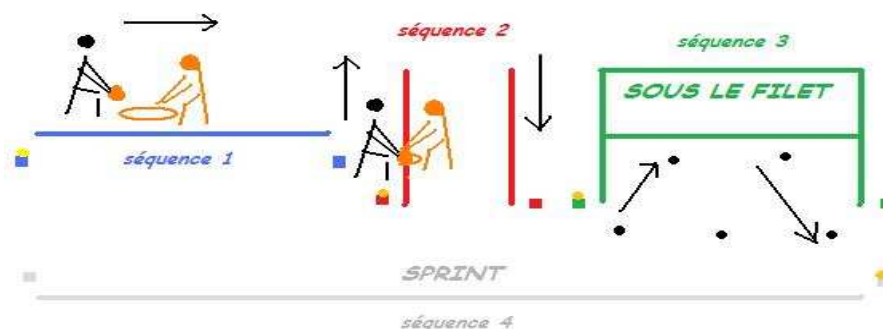
Le parcours est découpé en 4 séquences qui se réalisent sans arrêt. Chaque séquence est délimitée par des plots de départ et d'arrivée. Une balle de tennis est située sur le plot de départ. Pour valider la séquence, il faut que la balle de tennis soit transportée vers le plot d'arrivée. Lorsque J1 termine sa séquence, on arrête le chrono, et on repars avec J2 sur le même parcours.

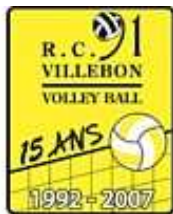
Séquence 1 : J2 fait face à J1. Il doit se déplacer en dribblant à l'intérieur du cerceau tenu par son partenaire.

Séquence 2 : J2 et J1 sont face à face de part et d'autre d'un banc et doivent se déplacer d'un bout à l'autre de ce banc, en faisant rouler le ballon dans le cerceau et sur le banc.

Séquence 3 : J2 et J1 tiennent tous les deux le cerceau et doivent effectuer le slalom par-dessous le filet en passant par l'extérieur des plots.

Séquence 4 : J2 et J1 tiennent tous les deux le cerceau et doivent sprinter vers l'arrivée.





DEFI n°3

Services dans zone

Les fondamentaux techniques du service :

- Lancer de balle devant l'épaule de frappe
- Frappe avec la « main dure » et le bras tendu
- Gainage des abdominaux au moment de la frappe

Le défi :

→ Objectif

Avec 10 ballons, **marquer le plus de points** au service.

1 pt = service dans le terrain

2 pts = service dans une des deux zones (longue ou courte)

Score total = J1 + J2	Classement

→ Organisation et timing

Le joueur non licencié = **J1**

Le joueur licencié = **J2**

1/ J1 commence le défi

- **3' d'entraînement** pendant lesquelles J2 le conseille
- **10 ballons** pour servir et marquer le maximum de points

2/ Puis c'est au tour de J2 de faire le défi sur la chaise

- **10 ballons** pour servir

Il y aura deux vagues de service ; chaque joueur qui ne sert pas **COMPTE** les points de son partenaire et **RAMASSE** les balles.

→ Déroulement

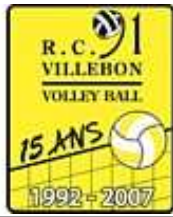


Les joueurs non licenciés serviront depuis la ligne des 6m

Après les 3' d'entraînement, ils commencent leur défi en servant 10 fois, et en respectant les conseils donnés par leur partenaire.

Puis c'est au tour des licenciés de passer au service.

Les joueurs qui ne servent pas **COMPTENT** les points !!



DEFI n°4

Construction d'attaque

Les fondamentaux de la construction d'attaque :

La construction d'attaque doit me permettre, si je suis un attaquant, de marquer le point en faisant tomber le ballon chez l'adversaire après une passe haute d'un de mes coéquipiers au filet. L'idée, c'est d'agresser l'adversaire en produisant une trajectoire tendue, ou en visant des zones où il est difficile de ramener la balle.

→ Le passeur doit avoir les épaules perpendiculaires au filet au moment de faire sa passe, et envoyer une balle haute proche du filet (minimum hauteur de la mire) pour que l'un de ses coéquipiers puisse attaquer.

→ L'attaquant doit mettre son passeur dans des bonnes conditions en lui donnant le temps de se déplacer sous le ballon (balle haute qui dépasse minimum la hauteur de la mire)

Le défi :

→ Objectif

Il faudra **atteindre la zone longue** le plus de fois possible en 3 touches de balle **en 2'30**. Lorsque la zone longue est atteinte, l'attaquant va rapidement chercher un « trésor » (plot) et le met dans son « coffre » (cerceau). **Le nombre de plots dans le cerceau détermine le score.**

Score total = J1 + J2	Classement

→ Organisation et timing

1/ J1 commence à la passe

- 5 ballons d'échauffement
- 2'30 où J1 reste à la passe

2/ Après une pause (sifflée par l'entraîneur), J2 prend la passe

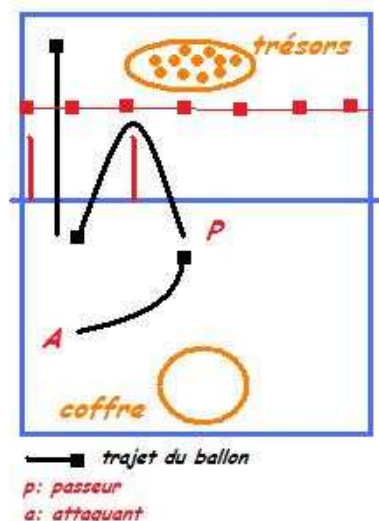
- 5 ballons d'échauffement
- 2'30 où J2 reste à la passe

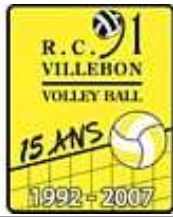
Deux duos feront le défi en même temps, les deux autres duos seront au ramassage ACTIF des ballons !

→ Déroulement

L'attaquant envoie une balle haute au passeur, qui lui fait une passe haute attaquant. L'attaquant doit envoyer la balle dans la zone longue adverse, en passant OBLIGATOIREMENT entre les deux mires rouges.

Lorsque la zone longue (5-7m) est atteinte, l'attaquant va rapidement chercher un « trésor » (plot) et le met dans son coffre.





Déroulement des matches

Chaque équipe va jouer contre les autres duos. Une victoire vaut 3 points, une défaite seulement un point.

Le match se déroule au nombre de points : c'est l'équipe qui atteint la 1^{ère} 15 pts qui gagne.

Règlement :

- Le terrain fait 4,5 X 4,5m (1vs1) puis 7 X 4,5m (2 vs 2)
- 3 touches de balles maximum autorisées (en 1 vs 1 et en 2 vs 2)
- Les non licenciés ont le droit de servir une 2nd fois s'ils ratent leur service
- Les non licenciés peuvent servir depuis les 6m
- Chaque point marqué compte pour un seul point : pas de points bonus

Ci après le déroulement d'un match :

1/ **1 vs 1 entre les non licenciés**. Dès qu'une équipe atteint 5 points on change les joueurs et on GARDE le score

2/ **1 vs 1 entre les licenciés**. Dès qu'une équipe atteint 10 points on passe au 2 vs 2 et on GARDE le score

3/ **2 vs 2** : l'équipe qui atteint 18 est déclarée vainqueur

Suivi des défis et tableau de classement

	Culture		Défi 1		Défi 2		Défi 3		Défi 4		Total défi
	score	Pts (/4)	score	Pts (/4)	score	Pts (/4)	score	Pts (/4)	score	Pts (/4)	(/16)
Duo 1 : L											
Duo 2 : N											
Duo 3 : S											
Duo 4 : V											

	Duo 1 : L	Duo 2 : N	Duo 3 : S	Duo 4 : V	Total match (V=3pts D=1pt)	Total (défi+match)	Classement
Duo 1 : L							
Duo 2 : N							
Duo 3 : S							
Duo 4 : V							

