



# FUN FOR VOLLEY BALL

**LA RECHERCHE SUR LES PROGRAMMES  
SPORTIFS (6-9 ANS) CE QUI COMPREND  
LES FONDAMENTAUX DU VOLLEYBALL**

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.** LES RECHERCHES D'OBJECTIFS

## **3.** PROGRAMMES SPORTIFS QUI COMPRENNENT LES FONDAMENTAUX DU VOLLEYBALL (6-9 ANS)

## **4.** L'ANALYSE DE PROGRAMMES SPORTIFS QUI COMPRENNENT LES ÉLÉMENTS FONDAMENTAUX DU VOLLEYBALL

## **5.** RECOMMANDATIONS POUR LE PROGRAMME FUNBALL

## **6.** VI. RÉFÉRENCES

# COMPRENDRE LES FONDAMENTAUX DU VOLLEYBALL

## 1. INTRODUCTION

Le développement sportif à long terme de joueurs de volley-ball implique leur participation à des projets planifiés et des activités programmées du joueur. Selon différentes études, un athlète a besoin de 10 000 heures de formation et une formation informelle (fitness) pour atteindre le niveau d'un «athlète expert» dans un domaine d'activité - sport (volleyball inclus)<sup>4</sup>. Pour une large base de participants un plan approprié et programme, de bon entraîneurs et bonnes conditions de travail (infrastructures et temps disponible pour la formation) constituent des facteurs facilitant le développement des athlètes - les meilleurs joueurs de volleyball.

Aujourd'hui, il est courant de s'engager dans différents sports individuels comme la gymnastique, natation ou tennis à un jeune âge parce que les meilleures performances de ces athlètes est atteint à un plus jeune âge que dans les sports d'équipe.<sup>2</sup> Il a été considéré que la parfaite formation d'introduction d'âge pour les sports d'équipe, est considéré comme spécialisation tardive dans les sports<sup>2</sup>, à l'âge de 10 ans. Cependant, en raison du sport à très haute compétitivité, la disponibilité du contenus sportifs dans les médias et des activités adaptées à convenir à des enfants, les sports d'équipe abaisse

leur limite d'âge pour les débutants et ainsi les enfants de 6 ou 9 ans ont commencé à jouer au volleyball. Ce phénomène n'est pas en lui-même si difficile à condition qu'il implique un programme de bonne pratique. Un bon plan et programme assure la rétention des enfants qui commencent à jouer au volleyball. Pourquoi? la caractéristiques du jeu de volleyball et apprentissage des bases du volleyball sont "difficiles" pour les enfants âgés, par exemple, entre 6 et 9. Plus en particulier, les principaux fondamentaux du volleyball inclu la passe du ballon (passe et manchette), sauté et frappe la balle (smash et service) pratiquement sans aucune forme naturelle du mouvement (courir, attraper et lancer). Un autre circonstance aggravante significative est la hauteur du filet empêchant les enfants d'effectuer les fondamentaux spécifiques au match de volley-ball (smash (spike) et bloc). Ayant tout ce qui précède à l'esprit ne facilite certainement pas la conception d'un programme qui permettra aux enfants à participer de manière proactive à jouer et continuer à jouer au volleyball à long terme, tout en répondant à toutes les exigences du développement psychomoteur réussi adapté à l'âge des participants.<sup>1</sup> La conception d'un tel programme pour les enfants plus sensibles âgés de 6-7 et 8-9

respectivement, sera l'objectif principal de ce projet. La majorité des programmes „volleyball” pour les enfants dès l'âge mentionné est principalement axé sur le développement des compétences de volley-ball et modèles de jeux de volley-ball adaptés à l'âge des participants. En fait, tous ces programmes ne sont pas spécifiques au contenu du volleyball.

En fait, le contenu multisports de base va être intégré au programme et, avec le contenu spécifique du volley-ball, favorisera une meilleure "alphabétisation" et permettre la participation des phases suivantes du développement de l'athlétisme à long terme<sup>1</sup>, mais aussi un impact positif et des bienfaits psychosociaux des enfants à faire du sport.<sup>3,7</sup> La sélection du contenu du programme dans cette phase de Développement athlétique devrait développer <sup>1</sup> des capacités biomotrices clés - agilité, équilibre, coordination et vitesse. L'apprentissage et maîtrise du contenu du volleyball doit être mené à jouer, étant donné cette sensation de confort pendant l'entraînement est crucial à cet âge.<sup>5,6</sup>

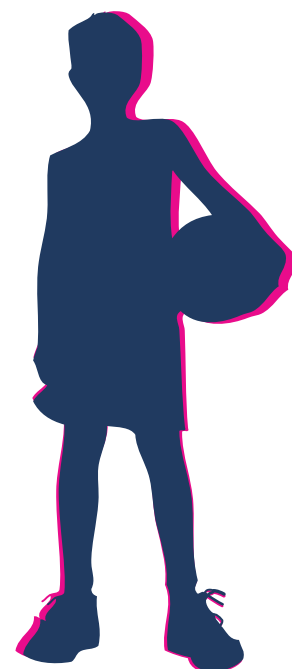
La compétition par le jeu ne doit pas être orienté vers la victoire parce que cela peut conduire à un décrochage précoce de l'activité.<sup>5,6</sup>

## 2. LES OBJECTIFS DE RECHERCHE SONT LES SUIVANTS

- identifier des exemples de bonnes pratiques liés à l'introduction des joueurs les plus jeunes de volley-ball et proposer quoi incorporer dans le Programme FUNBALL (si possible)
- d'échanger des connaissances et expériences entre partenaires

**Les éléments suivants sont les supports d'objectifs:**

- fournir les informations nécessaires à l'élaboration de ce document de recherche, encourager et renforcer la coopération et communication entre les partenaires du projet



### 3. PROGRAMMES SPORTIFS QUI COMPRENNENT LES FONDAMENTAUX DU VOLLEYBALL (6-9 ANS)

Ce document de recherche comprend un aperçu et analyse des programmes réussis de contenu similaire mis en œuvre dans toutes les confédérations nationales, associations et clubs.

De nos jours, pratiquement tous les ressortissants confédération ou association, notamment les plus nombreux et les plus réussis ceux,

accorde une attention particulière aux programmes pour leurs plus jeunes joueurs. De plus, ces programmes sont très soigneusement analysés et examinés dans le but d'identifier les exemples les plus réussis des principes qui pourraient être appliqués tout en concevant des programmes dans le cadre de ce projet. Énumérés ci-dessous ne sont que quelques programmes qui

sont actuellement considérés comme des exemples de bonnes pratiques pour former de jeunes catégories de joueurs:

- Viva Vôlei 
- Cool Moves Volley (CMV) 
- Smashball 
- Pequevoley 
- Primo Volley, MINIVOLLEY 1 and 2 
- S3 

#### VIVA VÔLEI - BRAZIL



Viva Vôlei est une unité indépendante au sein du CBV (Confédération brésilienne de volley ball). Le programme est conçu pour les 7-14 ans (débutants en volleyball pour se préparer à participer à un concours régulier, 6:6). Il y a 4 groupes d'âge différents: 7-8, 9-10, 11-12, 13-14. Les groupes sont mélangés avec un maximum de 24 participants, et des coaching sont organisés deux à trois fois par semaine pendant 60 minutes.

#### COOL MOVES VOLLEY (CMV)



#### - THE NETHERLANDS

Cool Moves Volley (CMV) est un programme néerlandais pour les enfants de 6-12 ans. Il est axé sur l'apprentissage didactique et progressif du jeu de volley-ball, y compris les exercices typiques de capture et de lancer, comme ainsi que le célèbre jeu officiel de mini-volley. Jouer sur le terrain de volley est plus facilité dans le mini volley dans le but de maintenir les enfants au volleyball sur le long terme en leur permettant de rivaliser - ils jouent dès la première session de coaching. Le programme comprend 6 phases appropriées aux spécificités d'âge (niveau 1 (6-7 ans), Niveau 2 (7-8 ans) jusqu'au niveau 6 (11-12 ans). C'est particulièrement concentré sur la transition entre les niveaux 2 et 3 au cours de laquelle les mouvements simples typiques deviennent des mouvements spécifiques au volleyball.

#### SMASHBALL - THE NETHERLANDS



Smashball est un jeu de volley-ball difficile qui se concentre sur la technique de volley-ball la plus attractive: le smash. La devise de Smashball est „Smashball - plus de smashes, plus de défis, plus de garçons dans volley-ball!“ Ce projet a été lancé dans le but de créer des modèles de jeux de volley-ball dans lesquels les enfants dès leur plus jeune âge peut utiliser smash comme un élément de volley-ball attrayant, particulièrement concentré sur l'encouragement des garçons à jouer au volley-ball. Smashball comprend 4 niveaux, chaque rallye se terminant par un smash.

#### PEQUE VOLLEY - SPAIN



Le programme éducatif du RFEVB (niveau national), dont l'objectif est d'initier le volleyball à 11 et 12 ans: à l'école, pendant l'EPS, sous la direction d'un enseignant d'EPS. Il se compose de 8 des unités de pratique qui comprennent l'apprentissage des techniques de volley-ball et différents modèles de jeu.

#### PRIMO VOLLEY

#### + MINI VOLLEY (1 AND 2) - ITALY



Ce programme a maintenant été remplacé par le S3 programme, promu par la Federazione Italiana Pallavolo. Le programme se compose de 3 étapes, 3 voies pour affronter le catch et lancer le primo-volley à 4: 4 et servir sournis en Mini Volleyball 2.

#### S3 - ITALY





Le projet S3 a été conçu dans le but d'introduire volleyball aux débutants d'une manière différente en utilisant trois concepts de bases: **JEU** (différents modèles) et exercices non spécifiques qui deviennent le contenu de base de l'activité, **RÈGLES SIMPLIFIÉ** - modification de certaines règles clés du volleyball (le ballon peut être attrapé et peut rebondir sur le sol) et **SOUPLESSE** où le nombre de joueurs dans une équipe dépend de la nombre de joueurs et le nombre de balles disponibles pendant un entraînement. Le programme proposé est utilisé au niveau national, dans les clubs de volley-ball mais aussi dans les écoles primaires.



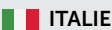
## 4. L'ANALYSE DE PROGRAMMES SPORTIFS QUI COMPRENNENT LES ÉLÉMENTS FONDAMENTAUX DU VOLLEYBALL



Informations sur les programmes sportifs analysés fournis dans le tableau ci-dessous pour une meilleure vue d'ensemble. Les programmes sont spécifiés en fonction de leur nom, confédération / association

nationale responsable, catégorie d'âge ils sont conçus pour, les bonnes pratiques et les inconvénients résultant de la mise en œuvre du programme et programme spécificités.

NOM DU PROGRAMME	BONNES PRATIQUES	DÉSAVANTAGES	PROGRAMME SPÉCIFIQUE
<p><b>VIVA VÔLEI</b></p> <p>CONFÉDÉRATION NATIONALE / ASSOCIATION</p> <p> <b>BRÉSIL</b></p> <p>GROUPE D'ÂGE</p> <p><b>7-14</b></p>	<p>Le programme a été adopté par la confédération de volleyball</p> <p>Il a été prouvé en pratique - il y a 200 000 enfants impliqués dans le projet.</p>	<p>L'accent est mis sur nombre de participants.</p> <p>Il n'est pas conçu au niveau de formation de base.</p> <p>Il manque des documents d'ensemble d'exercices pour réalisation de spécifié.</p> <p>Non spécifique au volleyball, parties indiquées uniquement sous forme de points sans directives opérationnel pour chaque session de coaching.</p> <p>Il ne fournit que les objectifs global du programme pour chaque âge.</p>	<p>Enorme progrès sociale avec un puissant effet sociologique.</p>
<p><b>COOL MOVES VOLLEY (CMV)</b></p> <p>CONFÉDÉRATION NATIONALE / ASSOCIATION</p> <p> <b>LES PAYS-BAS</b></p> <p>GROUPE D'ÂGE</p> <p><b>6-12</b></p>	<p>Les objectifs sont spécifiés en détail.</p> <p>Il souligne le lien vital du passage du général au spécifique.</p> <p>Un excellent programme pour l'apprentissage progressif de compétences spécifiques au volley-ball.</p> <p>Il a été prouvé en pratique - en termes de nombreux clubs l'utilise et la qualité.</p>	<p>Il n'est pas conçu au niveau de la formation de base.</p> <p>Il manque des documents d'ensemble d'exercices pour une réalisation de spécifié.</p> <p>Il se concentre uniquement sur résultats du jeu de volleyball - néglige le multisports de développement parce qu'il échoue à offrir d'autres sports nécessaires pour un bon développement de l'enfants à cet âge.</p>	<p>Une augmentation significative nombre de débutants en volleyball 6 à 12 ans.</p>
<p><b>SMASHBALL</b></p> <p>CONFÉDÉRATION NATIONALE / ASSOCIATION</p> <p> <b>LES PAYS-BAS</b></p> <p>GROUPE D'ÂGE</p> <p><b>6-14</b></p>	<p>Il applique le modèles de jeu du volley-ball permettant aux enfants à utiliser le smash (spike) dès le plus jeune âge, le volleyball l'élément le plus attractif.</p>	<p>Le programme ne comprend que propositions pour des différents modèles de jeux.</p> <p>Il se concentre uniquement sur résultats du jeu de volleyball - néglige le multisports de développement parce qu'il échoue à offrir d'autres sports nécessaires pour un bon développement de l'enfants à cet âge.</p>	<p>Le programme était principalement conçu pour encourager les garçons à jouer au volleyball.</p>

NOM DU PROGRAMME	BONNES PRATIQUES	DÉSAVANTAGES	PROGRAMME SPÉCIFIQUE
<b>PEQUEVOLEY</b>  CONFÉDÉRATION NATIONALE / ASSOCIATION  <b>ESPAGNE</b>  GROUPE D'ÂGE <b>11-12</b>	Le programme est conçu au niveau opérationnel (unité).  Chaque unité individuelle comprend une séance d'entraînement détaillée avec les résultats d'apprentissage.	Il est destiné aux écoles plus anciennes population (11 et 12 ans vieux enfants - trop tard âge par rapport à notre programme).	Programme pour écoles l'élémentaire.
<b>PRIMO VOLLEY, MINI VOLLEY 1 AND 2</b>  CONFÉDÉRATION NATIONALE / ASSOCIATION  <b>ITALIE</b>  GROUPE D'ÂGE <b>6-14</b>	Bon, simple et ambitieux exemple de compétition systèmes.  Ça commence par les enfants de 6 ans.	Il n'est pas conçu au niveau de la formation de base.  Il se concentre uniquement sur résultats du jeu de volleyball - néglige le multisports de développement parce qu'il échoue à offrir d'autres sports nécessaires pour un bon développement de l'enfants à cet âge.	Le système est utiliser pendant de nombreuses années et a eu d'excellents résultats
<b>S3</b>  CONFÉDÉRATION NATIONALE / ASSOCIATION  <b>ITALIE</b>  GROUPE D'ÂGE <b>6-14</b>	Promotion du volleyball par simplifier les règles et jouer.  Smash (spike) comme un élément de jeu qui peut être utilisé dès le plus jeune âge.	Il n'est pas conçu au niveau de la formation de base.  Il manque des documents d'ensemble d'exercices pour une réalisation de spécifié.  Il se concentre uniquement sur résultats du jeu de volleyball - néglige le multisports de développement parce qu'il échoue à offrir d'autres sports nécessaires pour un bon développement de l'enfants à cet âge.	Le programme est conçu pour les besoins des Association nationale, mais aussi pour la promotion du volleyball dans les écoles.

En conclusion, on peut dire que chaque un des programmes analysés ci-dessus a ses forces et ses faiblesses. En général, tous les programmes sont axés sur le développement des compétences de volley-ball et la promotion progressive des modèles de jeux adapté aux enfants de 6 à 12 ans. Tous les programmes mentionnés ont trois principaux inconvénients.

Le premier inconvénient est que les

programmes sont (trop) spécifiques au sport, et ne sont pas spécifiques au volleyball (sport), ce qui signifie qu'ils incluent séances de coaching spécifiques inadéquates pour le développement multisports des enfants participer à ces programmes.

Le deuxième inconvénient est qu'aucun des programmes mentionnés identifie la préparation quotidienne pour chacun et chaque pratique de coaching spécifique

avec le but d'apprendre de nouvelles compétences et de nouveaux modèles de jeux. Ils identifient largement un seul résultat comme objectif, mais manque méthodologiquement étape par étape menant à la réalisation de cet objectif.

Le troisième inconvénient est le manque de procédures méthodologiques (exercices) qui conviennent le mieux à l'acquisition de compétences spécifiques de volley-ball.



## 5. RECOMMANDATIONS POUR LE PROGRAMME FUNBALL

**The FUNBALL Program should be designed as follows:**

**1.** Définir les objectifs du programme de coaching pour chaque catégorie d'âge séparément

**2.** En plus de volley-ball spécifique le contenu intègre également d'autres contenus qui aura un impact positif sur le développement sportif des enfants (activités sportives - autres sports, différents jeux élémentaires, terrain d'entraînement...)

**3.** Lors de l'apprentissage de nouvelles compétences en volleyball, proposer des exercices méthodologiques sont optimales pour l'apprentissage de ces compétences, en tenant compte de la méthodologie principes d'apprentissage (du plus facile au plus difficile, de plus en

plus près, de plus familier à moins familier)

**4.** Lors de l'apprentissage et de l'acquisition de différents modèles de jeux de volleyball, définissez:

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

**5.** Concevez la préparation quotidienne pour chaque session de coaching spécifique - comme unité de base pour la réalisation des objectifs.

Étant donné que le coaching annuel de cycle pour les enfants de 6 à 7 ans et 8-9 ans prend environ 35 semaines et des entraîneurs deux fois par semaine dans le cadre de ce projet, 70 des séances de coaching doivent être conçues pour

chaque tranche d'âge. Puisqu'il n'est pas conseillé de changer au volleyball le contenu spécifique chaque session de coaching (un plus grand nombre de répétitions est nécessaire pour développer des schémas moteurs), il est préférable pour répéter le principal (spécifique au volleyball) partie de séances de coaching pendant deux séances de coaching consécutives.

La pratique de coaching devrait prendre 60 minutes pour chaque catégorie d'âge. C'est a suggéré que 70 séances de coaching devrait être divisé en 7 unités (10

pratiques de coaching par unité) avec des résultats spécifiés. La dernière (dixième) session de coaching de chaque unité spécifique devrait se terminer par un concours pour enfants selon le jeu spécifique du modèle.

### LA STRUCTURE DE FORMATION SUIVANTE EST SUGGÉRÉ POUR LES CATÉGORIES D'ÂGE 6-7

**DURÉE: 60 MIN.** ⌚

**STRUCTURE:**

**INTRODUCTION:**

18 min – „échauffement“ (jeux élémentaires + Contenu „non-volleyball“)

**PRINCIPAL PARTIE «A» DE LA FORMATION :**

15 min – autres activités (multisports, jeux...)

**PRINCIPAL PARTIE «B» DE LA FORMATION:**

12 min – contenu de volley-ball

**JEUX:**

10 min – compétition spécifique au volleyball

**PARTIE FINALE:**

10 min jeux

### LA STRUCTURE DE FORMATION SUIVANTE EST SUGGÉRÉ POUR LES CATÉGORIES D'ÂGE 8-9

**DURÉE: 60 MIN.** ⌚

**STRUCTURE:**

**INTRODUCTION:**

18 min – „échauffement“ (jeux élémentaires + Contenu „non-volleyball“)

**PRINCIPAL PARTIE «A» DE LA FORMATION :**

12 min – autres activités (multisports, jeux...)

**PRINCIPAL PARTIE «B» DE LA FORMATION:**

15 min – contenu de volley-ball

**JEUX:**

10 min – compétition spécifique au volleyball

**PARTIE FINALE:**

10 min jeux



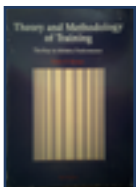
## 6. RÉFÉRENCES



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. 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.



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



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.





# FUN FOR VOLLEY BALL

