VOLLEY-ASSIS

BUT DE LA SEANCE : *S'adapter à son environnement et coopérer en étant privé des membres inférieurs.*

OBJECTIF : *Développer la coordination motrice au service de l'équipe.*

DURÉE : *Environ 1h20*

PRESENTATION

Le volley ball assis est un sport collectif dont l'objectif est d'envoyer à l'aide de ses mains le ballon sur le sol du camp adverse en le passant au-dessus d'un filet.
Le volley assis est aux Jeux Paralympique depuis 1980.
Sport qui fait travailler beaucoup les muscles des abdominaux, la ceinture scapulaire et les bras.

Le Volley Assis se joue sur un terrain plus petit et avec un filet plus bas qu'au Volley-Ball. Les joueur(se)s sont assis à même le sol et se déplacent en glissant avec l'aide de leurs membres. Ils peuvent utiliser toutes les parties de leur corps pour garder le ballon en jeu.

Toutefois, le Volley Assis permet au niveau national d'encourager la mixité en permettant aux personnes handicapées et aux valides de pratiquer ensemble avec la même intensité et le même plaisir !

En classe, présenter l'activité avec la vidéo YouTube de France TV Sport
"Paralymquoi ? Le volley assis" :
https://www.youtube.com/watch?v=ws6N-Ke2EgY

Points clés de la vidéo :

- Mêmes règles que le volley classique
- Terrain plus petit, filet plus bas
- Classés en fonction de leurs capacités fonctionnelles : D = handicap plus lourd
  MD = handicap plus léger (1 seul par équipe sur le terrain)
- Déplacements sur les fesses
- Fesses ou dos toujours en contact avec le sol pour jouer

VOLLEY-ASSIS

ORGANISATION

Matériel

- Une grande salle avec hauteur sous plafond
- Ballons de volley ou ballons de plage, en mousse (quantité = 1 pour 2)
- Plots, si besoin de délimiter les distances
- Rivière "virtuelle" - Filet "tennis" **ou** fil tendu entre 2 poteaux

Installation

Sortir ballons, plots et obstacle vertical (filet ou fil tendu)

Idéalement dans un gymnase ou grande salle haute sous plafond (minimum 4m de haut)

DEROULEMENT DE LA SÉANCE

Echauffement - 15mn

- Echauffement des poignets, coudes, épaules et du cou (mouvement circulaire sans chercher à exagérer la rotation de la tête).
- Effectuer un ou plusieurs allers/retours : 1 = assis, glisser sur les fesses à l'aide des bras et jambes / 2 = assis, glisser sur les fesses en marche arrière / 3 = Relais de vitesse même position en marche avant.

- Echauffement spécifique : Par binôme, les élèves se placent face à face, en cercle. L'un assis et l'autre debout. Les joueurs debout sont à l'intérieur de ce cercle, les joueurs assis sur l'extérieur. Le joueur assis, se place en équilibre sur les fesses et présente ses 2 mains à son partenaire. Celui debout va alors taper avec ses 2 mains dans les mains de son camarade sans forcer.

Contenu : Le joueur assis doit résister et contracter les abdominaux pour ne pas tomber en arrière. Les joueurs debout se décalent tous vers la gauche. Et ainsi de suite pour faire un tour complet. Puis ils inversent les rôles

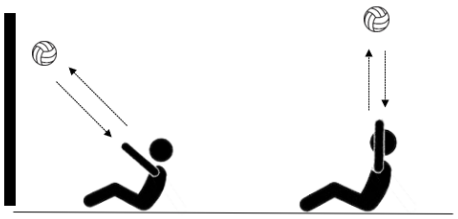
VOLLEY-ASSIS

Situation 1 - 15mn

- **Exercice** : Manipulation de balle

Consignes

* Assis [A] : Renvoyer le ballon contre un mur en variant la hauteur, avec ou sans rebond au sol.
* Assis [B] : Jongler au-dessus de la tête avec un ballon, bloquer la balle entre chaque touche (une touche correspond à un contact avec le ballon) puis augmenter le nombre de touches entre chaque blocage de ballon.



A

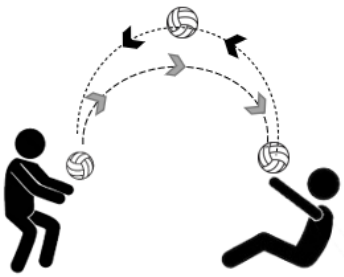
B

Situation 2 - 15mn

- **Exercice** : Travaille des passes à 2

Consignes

En binôme, toujours un joueur debout et l'autre assis, à une distance de 2m environ.
Le joueur debout lance le ballon au joueur assis qui doit le renvoyer aussitôt, plus haut et devant son camarade. Inversez les rôles au bout de 6-7mn. Il ne doit pas y avoir de temps d'arrêt pour celui qui est assis.



Technique :
Le lancer du joueur debout doit être droit et au-dessus du joueur assis.
Le lancer du joueur assis doit être droit et au-dessus du joueur debout.
Le volley se joue avec les doigts, plus précisément le bout des doigts. Le ballon ne touche pas la paume de la main. Les bras font une sorte de ressort pour renvoyer la balle.

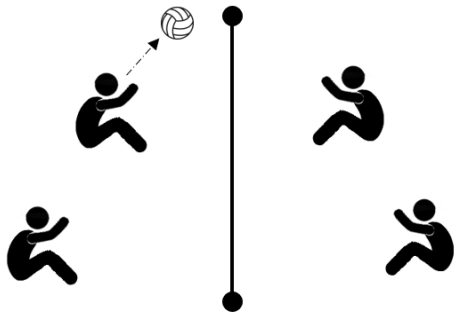
VOLLEY-ASSIS

Situation 3 - 15mn

- **Exercice** : Travaille des passes à plusieurs

Consignes

En position assise, 3 à 6 joueurs, effectuent un maximum d'échanges sans que le ballon ne tombe au sol. Même principe avec 2 groupes de joueurs séparés par un obstacle vertical (type filet).



Evolution

Possibilité de proposer un match à thèmes :
* En 3x3 : Chaque joueur peut jongler (2 ou 3 touches successives) ou bloquer le ballon avant de le passer. Attribuer 3 points si le ballon touche directement le sol et 1 point si le ballon est touché par l'adversaire avant d'être perdu

BILAN - 10mn

Faire un retour au calme et poser des questions :

- Qu'est ce que vous avez appris aujourd'hui ?
- Avez-vous aimé la séance ?
- Quelles difficultés avez-vous rencontrées dans les différentes situations proposées ?
- Avez-vous envie de découvrir une autre activité en situation de Handicap ?

VOLLEY-ASSIS

REGLEMENT

- Une équipe sur le terrain est composée de 6 joueurs, en incluant au maximum un joueur d'une 'infirmité minimale'.
- La taille du terrain de jeu est 10 m x 6 m. Les lignes d'attaque sont à 2 m de l'axe de la ligne de centre.
- La hauteur du filet est 1.15 m pour les hommes et 1.05 m pour les femmes, 1m10 en cas de mixité. Le filet est de 6.50 à 7.00 m de long et 0.80 m de largeur
- L'équipement des joueurs dans le volley assis peut inclure de longs pantalons. On ne leur permet pas d'être assis sur un support épais. Un numéro sur les pantalons/shorts n'est pas exigé.
- Les positions des joueurs sont déterminées et contrôlées par les positions de leurs fesses. Cela signifie que la main (s) et/ou la jambe (s) des joueurs peuvent être dans la zone d'attaque (le joueur arrière pendant un coup d'attaque), dans le terrain (le serveur pendant le service), ou dans la zone libre à l'extérieur du terrain (n'importe quel joueur pendant le service).
- Au moment du service, le serveur doit être dans la zone de service et ses fesses ne doivent pas toucher le terrain.