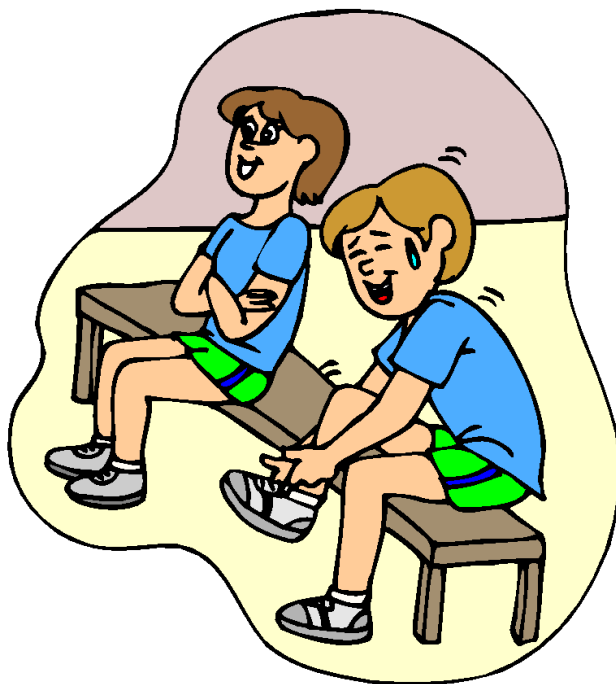




GUIDE DU JEUNE VOLLEYEUR



Proposé par la Ligue de Provence
de Volley-ball et de Beach volley

**A CONSULTER DANS SON INTEGRALITE SUR LE SITE DU
CLUB : <http://cvf-volleyball.fr/>**

SOMMAIRE

Conseils pour être un sportif heureux

- Pour bien préparer ton sac de sport
- Pour bien t'entraîner
- Pour bien vivre ton tournoi



Des informations utiles à connaître

- Mon club
- Mon équipe
- Mon entraîneur
- Mes entraînements
- Mes niveaux de compétition
 - je suis un joueur débutant
 - je suis un joueur confirmé



Une activité complémentaire

- Le beach volley

CONSEILS POUR ETRE UN SPORTIF HEUREUX

Pour bien préparer ton sac de sport

Choisir un modèle de sac assez grand, si possible avec une poche indépendante pour y ranger tes chaussures. Dans le gymnase tu portes des chaussures différentes de celles de la rue.

- tes affaires pour le match
 - ton maillot
 - ton short
 - tes chaussures pour la salle
 - tes genouillères
 - tes chaussettes de sport
 - ton survêtement
 - ta bouteille d'eau
 - ton ballon, éventuellement



- tes affaires pour après le match
 - une tenue de rechange, celle avec laquelle tu es arrivé au gymnase
 - tes affaires de toilette dans une petite trousse (gel douche, peigne, brosse) et une serviette
 - un petit sac pour ranger tes affaires sales ou ta serviette mouillée

Quand tu te mets en tenue de sport dans le vestiaire, ne laisse pas ton sac contenant tes affaires dans cet endroit si ton entraîneur ne ferme pas la porte à clé. Emporte le dans la salle et confie-le à tes parents ou à une personne que tu connais.

En rentrant chez toi, pense à sortir de ton sac tes affaires sales pour les mettre à laver. Tu dois toujours porter une tenue propre lors des rencontres.

Pour bien t'entraîner



- tu dois arriver en avance à ton entraînement pour avoir le temps de te mettre en tenue et participer, si ton entraîneur te le demande, à la mise en place du matériel
- tu dois être présent à chaque entraînement
- quel que soit ton niveau, tu as un rôle à jouer dans le groupe
- pour être un bon joueur, il faut d'abord être un bon partenaire d'entraînement
- écoute bien les conseils de ton entraîneur
- pour apprendre il faut souvent accepter de se tromper
- donne toujours ton maximum à l'entraînement
- ne pars pas sans avoir participé au rangement du matériel ni salué ton entraîneur et tes équipiers
- **ne pars pas seul si tes parents n'en ont pas donné l'autorisation à ton entraîneur**

Pour bien vivre ton tournoi

Si ton tournoi a lieu le matin, le plus important est de prendre un bon petit déjeuner pour éviter d'avoir faim pendant les rencontres. Certains disent qu'il faut manger plus de 3 heures avant le début du match, sinon la digestion peut être difficile. Prévois une collation si tu ne manges pas assez le matin. Nous te recommandons aussi de bien manger la veille au soir car ton corps a besoin de temps pour construire ses réserves. Il est recommandé de prendre des pâtes, du riz ou des pommes de terre.



Respecte l'heure du rendez-vous, le groupe ne peut pas t'attendre trop longtemps car son arrivée en retard au match lui fait perdre la rencontre. C'est le règlement qui le dit.

- avant le début du tournoi

- arrive 30 minutes avant l'heure du début du tournoi, tu pourras te préparer et écouter les conseils de ton entraîneur
- salue tes équipiers en arrivant, si tu ne les as pas vus avant
- va voir la salle, les terrains, la lumière, les tribunes
- prends tes repères, cherche les lignes du terrain,
- salue tes adversaires avant chaque rencontre

- pendant la rencontre

- respecte les règles du jeu et les décisions de l'arbitre
- respecte tes adversaires, joue pour t'amuser
- sois honnête, annonce les balles bonnes adverses quand tu les vois
- encourage tes équipiers
- refuse toute forme de violence
- reste maître de toi en toutes circonstances
- sois exemplaire, généreux et tolérant
- l'essentiel n'est pas de gagner mais de tout donner pour y arriver
- pendant les temps morts et à la fin d'une rencontre, pense à boire un peu d'eau et si tu n'as pas bien déjeuné, pense à manger quelque chose
- pendant les temps morts, les arrêts de jeu, écoute ce que dit l'entraîneur



- après la rencontre

- salue tes adversaires et l'arbitre
- célèbre la victoire avec tes copains
- en cas de défaite réfléchis si tu es satisfait des efforts que tu as fournis pour gagner
- analyse la défaite avec le sourire et ne pense pas qu'elle n'est due qu'à tes équipiers
- va voir ton entraîneur pour connaître le prochain match



MON CLUB

Son nom :

Son président :

- nom :
- prénom :
- téléphone :

Son secrétariat :

- adresse :
- téléphone :
- son mail

Ses permanences :

- adresse :
- jours et heures :

Ses couleurs de maillot :

Ses entraîneurs :

Ses équipes fanions :

Ses équipes de Jeunes :

Ses fêtes :

- sportives
- familiales

MON EQUIPE

Notre cri :

Notre mascotte :

MON ENTRAINEUR

Son nom :

Son prénom :

Son téléphone fixe :

Son téléphone portable :

MES ENTRAINEMENTS

Le gymnase :

- nom et adresse :
- accès :
- téléphone :

Les jours et les heures :

- 1^{er} entraînement :
- 2^{ème} entraînement :

Les stages pendant les congés scolaires :

- Toussaint :
- Noël :
- Février :
- Printemps :

MES NIVEAUX DE COMPETITION

Je suis un joueur débutant

Si tu débutes le volley-ball cette année tu peux être inscrit(e) dans l'un des niveaux que tu vas découvrir maintenant.

Formules 1 contre 1



- premier niveau

- terrain : 3 – 4m sur 6 – 7m
- filet : 2,30m
- ballon : gros ballon souple
- engagement à l'intérieur du terrain par lancer du ballon à deux mains par en bas
- l'adversaire bloque le ballon et le relance du même endroit
- après son lancer, il doit aller poser un pied à l'extérieur des lignes de son camp

- deuxième niveau

- terrain : 3 – 4m sur 6 – 7m
- filet : 2,40m
- ballon un peu moins gros que le premier niveau
- engagement à l'intérieur du terrain par lancer du ballon à deux mains par en bas
- l'adversaire bloque le ballon le relance pour lui et le frappe à 10 doigts
- après sa frappe, il doit aller poser un pied à l'extérieur des lignes de son camp

- troisième niveau

- même chose qu'au deuxième niveau avec un plot posé sous le filet
- après sa frappe, le joueur va toucher le plot

- quatrième niveau

- terrain : 3m sur 6m
- filet : 2,40m
- deux cônes placés sur la ligne de fond et une balle de tennis sur un plot
- ballon souple qui rebondit bien
- engagement par un bras par en bas depuis son camp
- le joueur receveur contrôle le ballon à une main en le dirigeant vers le sol pour le faire rebondir une fois puis il pousse le ballon pour un deuxième rebond afin que le ballon remonte assez haut pour pouvoir le jouer à 10 doigts (niveau 3 et 4 : 3 bis qui autorise à bloquer la balle avant le rebond)
- après son renvoi, il va déplacer la balle de tennis d'un cône à l'autre



- cinquième niveau

- terrain : 3,5m sur 6 – 7m
- filet : 2,40m
- l'engagement est réalisé en claquant le ballon au sol dans son camp
- l'adversaire contrôle le ballon au-dessus de lui, touche le sol avec les deux mains, laisse le ballon rebondir une fois et l'envoie dans l'autre camp en le frappant à 10 doigts

- sixième niveau

- terrain : 3 – 4m sur 8-10m
- filet : 2,40m
- ballon type 5
- engagement par en bas depuis la ligne de fond de terrain
- le joueur peut réaliser un contrôle ou non et renvoyer à 10 doigts chez l'adversaire

Formules 2 contre 2

- premier niveau

- terrain : 4-5m sur 8-10m
- filet : 2,30 à 2,40m
- 4 cerceaux, (2+2) placés près du filet, deux plots placés à l'arrière de chaque camp
- engagement par lancer à deux mains
- un joueur adverse se détermine receveur, son partenaire va rapidement se placer dans le cerceau face à lui
- le receveur bloque le ballon, le lance à son partenaire dans le cerceau qui lui fait une passe à 10 doigts. Le receveur envoie le ballon chez l'adversaire.
- les joueurs de la paire qui a envoyé le ballon vont faire le tour du plot placé dans la moitié de terrain opposée à leur poste initial



- deuxième niveau

- terrain : 4m sur 7m
- filet : 2,50m
- un cerceau par équipe tenu par un joueur, deux cerceaux placés sous le filet utilisables par les deux équipes
- le porteur du cerceau doit déposer celui-ci au sol pour entourer le ballon à l'impact puis partir se placer dans un des deux cerceaux placés sous le filet
- après le rebond du ballon, le receveur contrôle le ballon pour lui-même et l'envoie à son partenaire
- le partenaire refait une passe et le receveur joue vers l'adversaire
- les deux joueurs doivent passer l'un après l'autre dans le cerceau posé au sol

- troisième niveau

- terrain : 5m sur 10m
- filet : 2,40m
- deux cerceaux près du filet dans chaque camp
- l'engagement est effectué à 10 doigts depuis la ligne de fond
- le joueur non receveur doit toucher son partenaire de la main avant de se rendre dans un cerceau près du filet
- le receveur contrôle le ballon et fait une passe à 10 doigts au relais
- le relais lui retourne la balle pour l'envoyer chez l'adversaire
- après l'envoi, le relais doit passer entre les jambes de son partenaire

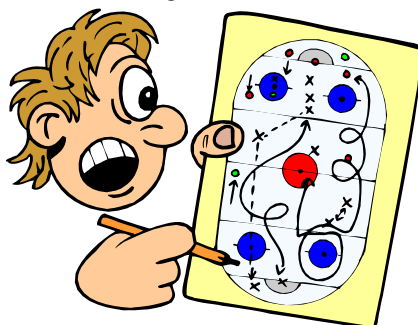


- quatrième niveau

- terrain : 3m sur 6m
- filet : 2,40m
- engagement par en bas depuis le fond du camp
- jeu en trois touches sans contrôle, après l'envoi chez l'adversaire, le passeur se couche à plat ventre et l'attaquant saute par dessus lui.

MES NIVEAUX DE COMPETITION

Je suis un joueur confirmé



En Provence, si tu as déjà joué au volley-ball en club pendant une année, tu vas certainement être inscrit(e) dans les compétitions fédérales.

Selon ton niveau, même si tu n'as jamais joué au volley-ball mais que tu te débrouilles bien, ton club peut t'inscrire directement dans les compétitions fédérales.

Ton club peut aussi décider de ne pas évoluer dans les compétitions de la « nouvelle pratique » et dans ce cas bien que débutant, tu commenceras tout de suite dans les compétitions fédérales.

Le règlement fédéral de chaque épreuve des catégories poussin et benjamin est valable pour toute la France. Tu trouveras les règlements dans les pages suivantes. Tous les jeunes de ton âge sachant jouer à peu près comme toi ont les mêmes règles lors de leurs matches.

Tu pourrais changer de région, tu ne serais pas perdu(e) sur un terrain. Tu aurais les mêmes repères et tu saurais très bien te débrouiller.

Si tu vas sur tes 12 ans ou 13 ans, tu vas jouer en benjamin ou benjamine.

Si tu vas vers tes 10 ans ou 11 ans, tu vas jouer en poussin ou poussine.

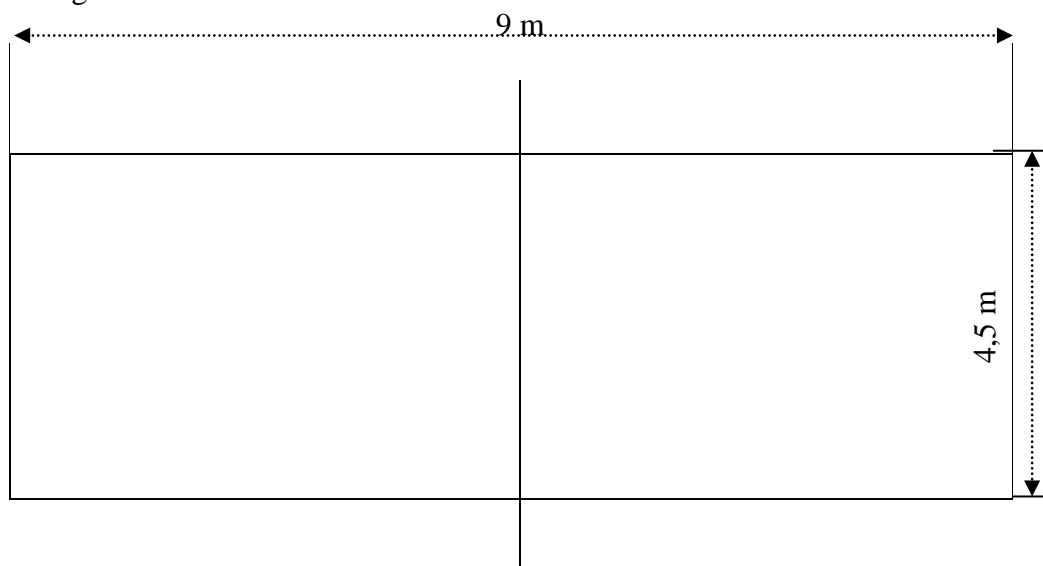
Si tu es plus jeune et confirmé, tu joueras en poussin car les pupilles, les jeunes âgés de 8 – 9 ans, n'ont pas de compétition particulière pour eux.



REGLEMENT SPORTIF

POUSSINS

- Dimension du terrain : 4,5 m x 9 m
- Hauteur du filet : 1,80 m à 2 m
- Ballon réglementaire : SMASHY, ou Mikasa ou Molten taille 5
- Pas de ligne des 3 mètres



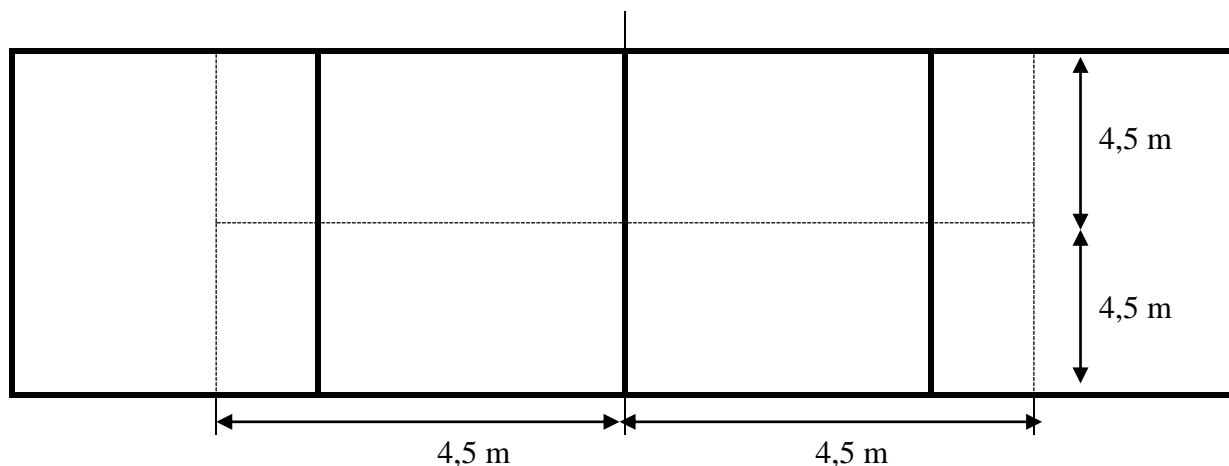
Nombre de joueurs : 2 + 1 remplaçant (B.F.I. 2014)

*Les changements de joueurs sont au nombre de 2 et sont libres. **Il n'y a pas de libéro***

Précisions

Au service :

- Le service est assuré par l'équipe qui a gagné le point précédent.
- La rotation au service se fera dans l'ordre normal de rotation (1 et 2).
- Il n'y a pas de position établie lors de la mise en jeu (service).
- Le serveur ne peut pas marquer plus de trois points au service, ensuite c'est au deuxième joueur de servir.

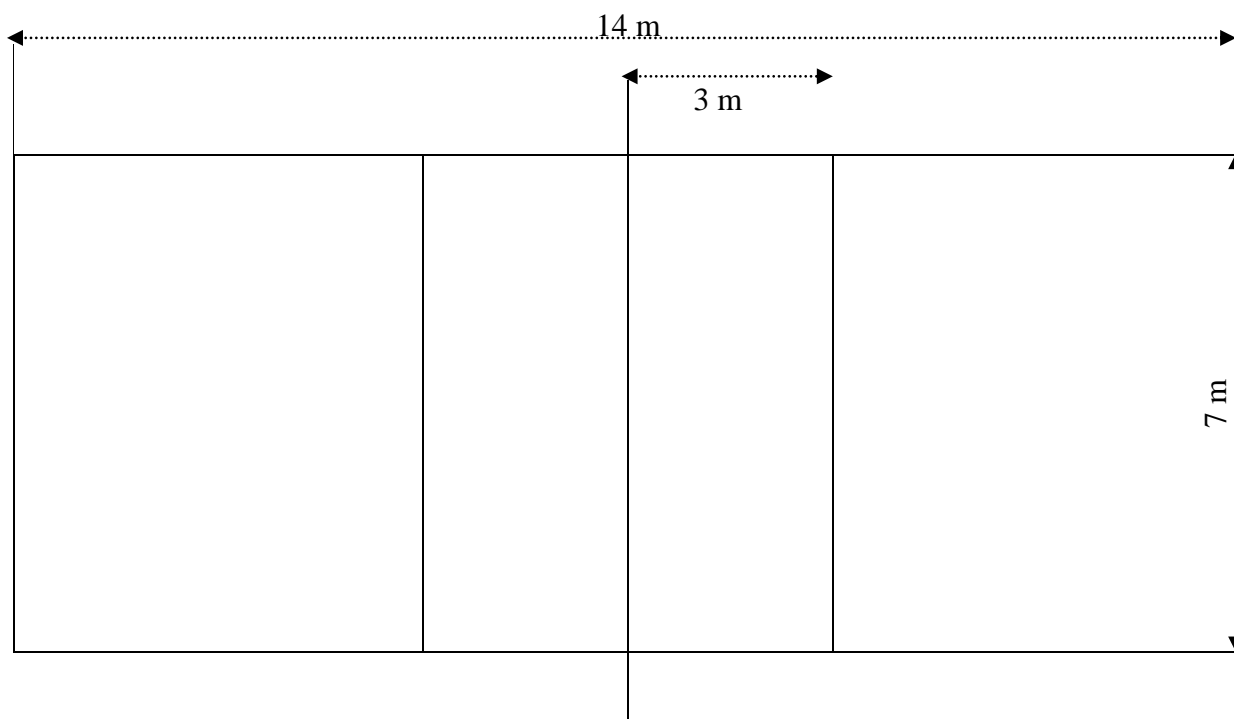


Astuce : dans un terrain de 18 x 9 m, on peut installer 2 terrains de poussins

REGLEMENT SPORTIF

BENJAMINS

- Dimensions du terrain : 7m x 14 m
- Hauteur du filet : 2,10m
- Ballon réglementaire : 230g à 250g
- La ligne arrière se situe à 3 mètres du filet



Nombre de joueurs : 4 + 4 remplaçants

Les changements de joueurs sont au nombre de 4 et sont libres. Un joueur remplacé ne pourra rentrer à nouveau sur le terrain qu'après au moins un échange de jeu.

Il n'y a pas de libéro

Précisions

Au service :

- Le service est assuré par l'équipe qui a gagné le point précédent, par un joueur qui deviendra arrière et qui le restera tant qu'il n'est pas remplacé au service par un autre joueur de son équipe.
- La rotation au service se fera dans l'ordre normal de rotation (1,2,3,et 4).
- Cette rotation n'est valable que pour l'ordre de passage au service.
- Il n'y a pas de position établie lors de la mise en jeu (service), tous les joueurs sauf le serveur, peuvent se situer où ils veulent sur le terrain.

Pendant le jeu

- Le dernier serveur de chaque équipe est considéré comme joueur arrière. Il ne peut pas attaquer ou contrer dans la zone avant au-dessus du filet. Il peut jouer le jeu traditionnel de l'arrière.

LE BEACH VOLLEY

Depuis une dizaine d'années, un nouveau sport olympique est apparu. Il s'agit du beach volley. Ce sport se joue à deux joueurs contre deux adversaires sur du sable et en plein air.

Le beach volley se joue sous le soleil le plus souvent mais également sous la pluie et dans le vent. Les jeunes jouent sous le soleil uniquement.



Il faut être très adroit et rapide pour pouvoir jouer le ballon car le sable ralentit ta vitesse de course. Le joueur est un acrobate parfois.

La tenue du beacher, du joueur de beach, se compose d'un short un peu long et d'un débardeur. Les couleurs sont souvent vives. Il est pieds nus obligatoirement.

Les joueuses, appelées les beacheuses, portent le bas d'un maillot de bain ou un short et le haut est une brassière avec des couleurs vives.



Pour se protéger du soleil, le joueur porte une paire de lunettes de soleil et parfois une casquette.

Il est nécessaire également de se protéger le corps avec des crèmes solaires très efficaces, c'est-à-dire avec un fort coefficient de protection. Choisis-en une sur laquelle le sable ne colle pas.

En défense, les joueurs plongent dans le sable en toute sécurité et avec grand plaisir, ils ne risquent pas de se faire mal. Les genouillères, utiles en salle, ne servent à rien dans le sable.

Les techniques et tactiques sont différentes de celles utilisées en salle mais les deux sports, le volley et le beach, se complètent parfaitement.

Comme les terrains sont tous en plein air, les entraînements commencent avec les beaux jours après la saison de salle. Selon les régions ce peut être Mars, Avril ou Mai. Il est possible de jouer également en Septembre, Octobre et Novembre avec un peu de chance

Les entraînements peuvent avoir lieu le mercredi après-midi, le samedi ou le dimanche selon les possibilités locales. En tout cas dans la journée car les terrains ne sont pas éclairés généralement.