# Paroles de Volleyeur

Janvier - Février 2012

Sommaire


| | |
|---|---|
| Paroles aux clubs | Page2 |
| Technique | Page3 |
| Formation | Page5 |
| Arbitrage | Page8 |
| Petites annonces | Page10 |
| Dossier | Page11 |
| Calendrier | Page12 |


**Directeur de la Rédaction**
Stéphane Grémillon

**Rédacteur en chef**
Maxime Chouette

**Rédaction**
Daniel Giraud, Maxime Chouette

**Crédit photo**
CD86VB – M.Pichon

## Les quelques mots du Président

A l'heure à laquelle je rédige ce petit mot, je ne peux que vous souhaiter à tous une bonne et heureuse année 2012. Que cette année soit bénéfique à votre Club et bienveillante à vos membres.

Nouvelle année dit bonne résolution. Et bien, cette année ne fera pas exception à la règle. Le Comité de la Vienne se donne les moyens d'appliquer sa politique de communication.

De ce fait, nous allons tenter de rédiger ce petit journal une fois par mois et s'adressera à tout niveau.

Plusieurs rubriques sont prévues :

Paroles aux clubs : articles des clubs sur des évènements majeurs (rassemblement jeune, match, repas…) ;

Formation : Partie où nous ferons quelques rappels pour les entraineurs (formés ou non) sur le côté pédagogique ;

Technique : Des fiches d'exercices ou des séances complètes ;

Arbitrage : la commission d'Arbitrage tentera de vous expliquer quelques points du règlement ;

Dossier : Dissertation sur certains sujets (préparer sa rentrée, projet de développement…) ;

Petites annonces : Vous recherchez un entraineur, un joueur, du matériel… Cet emplacement est là pour ça.

Bonne lecture à tous.

Stéphane Grémillon

CLUB

# Et si la Vie m'était contée...

## Vouillé, supporter du Stade Poitevin

Le 10 décembre 2011, le Vouillé Volley Ball a bénéficié de 45 places offertes par la ligue pour aller encourager le stade poitevin face à Narbonne.

Les volleyeurs poitevins ont pénétré sur le terrain, accompagnés chacun par un enfant, dont plusieurs de Vouillé. Ce privilège était dû aux bons résultats récoltés la semaine précédente au Noël des volleyeurs. Moment d'émotion et de fierté pour les enfants, rendu possible par Ludwig qui avait organisé cette entrée en matière.

Le groupe de Vouillé, vêtu de bleu, n'a pas ménagé ses encouragements qui ont porté bonheur au stade avec une victoire à la clé : 3-1.

Le 17 décembre, à l'issue de l'entraînement, une réunion a permis de présenter les membres du bureau et les nombreux bénévoles encadrant les enfants le samedi matin.

**Daniel Giraud**

***Annonce du Rédacteur en chef :*** *N'ayant pas plus d'information à diffuser pour cette fois-ci, cette page va être amenée exceptionnellement à évoluer. Amusez-vous bien !*

Vous souhaitez faire partager, à tous, les évènements passés de votre club ?
*Envoyez votre article (150 à 500 mots avec photo si possible) à :*
*comitedelavienne.volleyball@orange.fr*
*(Objet : « dépôt article Club »)*

*L'insertion d'articles dans Paroles de Volleyeur est un service gratuit réservé aux particuliers et aux associations à but non lucratif. La rédaction se réserve le droit de procéder à une sélection des articles. Par ailleurs, elle ne saurait être tenue pour responsable de la défaillance d'un annonceur ou d'une information erronée.*

## SUDOKU

Remplissez la grille de manière que chaque ligne, chaque colonne, et chaque carré de 3x3 contienne une seule et unique fois tous les chiffres de 1 à 9

**facile**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 6 | 2 | | | | | | 5 |
| 5 | | | 4 | | 3 | | 2 | 7 |
| | 7 | | 5 | | | 6 | | 3 |
| | 2 | 3 | | 4 | | | 5 | |
| | 9 | 6 | | 5 | | 8 | 3 | |
| | 5 | | | 7 | | 9 | 1 | |
| 9 | | 5 | | | 4 | | 7 | |
| 2 | 4 | | 9 | | 7 | | | 1 |
| 6 | | | | | | 2 | 4 | |

**difficile**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 9 | 2 | | | 4 | 6 | | 1 |
| 7 | | 4 | | 5 | | | 3 | 8 |
| | | | | | | | | |
| 8 | 1 | 9 | | | | | | |
| | | | 9 | | | | | |
| | | | | | 2 | 4 | 9 | 6 |
| | 2 | | | 6 | | | | |
| 9 | 7 | | | 8 | | 1 | | 4 |
| 6 | | 8 | 3 | | | 5 | 2 | |

Solutions dans le prochain numéro

TECHNIQUE

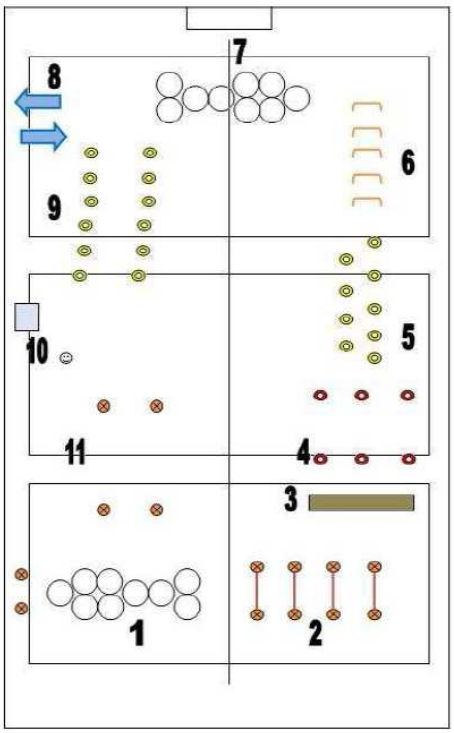
# Echauffement

| 15min | Fiche d'exercice | A001 |
|---|---|---|

| | |
|---|---|
| **Thème :** | **Echauffement** |

| | |
|---|---|
| **Objectif :** | **S'échauffer les muscles par des mouvements appropriés** |

**Dispositif :**




Procédure : Circuit

Consignes d'organisation :

Atelier 1 : 1 cerceau = 1 pied...2 cerceaux = 2 pieds
Atelier 2 : Par-dessus - Par-dessous
Atelier 3 : poser ses 2 mains sur le banc, prendre appui, sauter pied joint et basculer de l'autre côté.
Atelier 4 : Faire un plongeon jusqu'au plot 3 fois
Atelier 5 : Pas chassés entre chaque plot
Atelier 6 : Haies à passer à pieds joints
Atelier 7 : même exo que le 1 mais en marche arrière
Atelier 8 : Montée de marche
Atelier 9 : Amener la balle de tennis soit à gauche, soit à droite
Atelier 10 : Entraineur envoie un ballon, le joueur doit pousser le ballon dans le panier (si loupé : récupère le ballon + 5 pompes)
Atelier 11 : Sprint sur 12m.

Critères de Réalisation :

Critères de Réussite :

-

Remarques :

Il serait bien vu de faire ça en trois fois. C'est à dire : 6 ateliers, puis les 5 derniers puis en intégral.

Légende :

- Trajet Ballon
- Déplacement Joueur
- Rotation Joueur
- Cone
- Latte
- Entraîneur
- Caddie
- joueur

TECHNIQUE

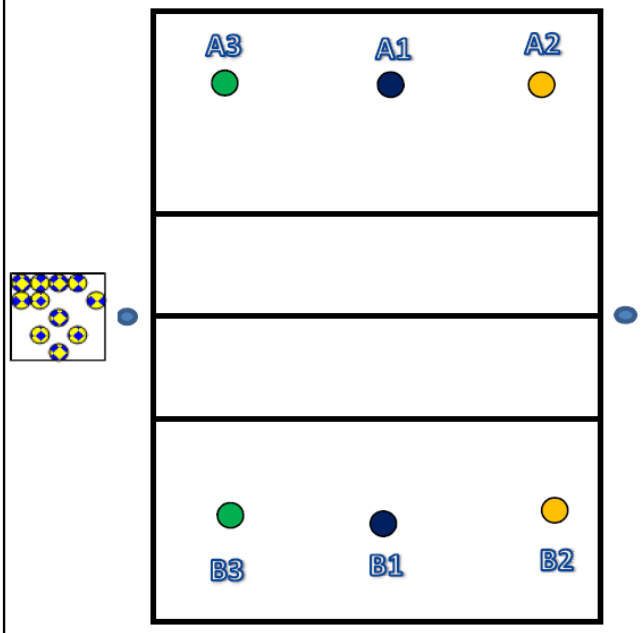
# Echauffement

| 10min | Fiche d'exercice | A002 |
|---|---|---|

| | |
|---|---|
| **Thème :** | **Echauffement** |

| | |
|---|---|
| **Objectif :** | **S'échauffer les muscles par des mouvements appropriés** |

**Dispositif :**




Procédure : Manipulation

Consignes d'organisation :

1 ballon chacun

Manip 1 : Passe, tape les deux mains derrière le dos puis devant le visage en avançant.
Manip 2 : Manip 1 en marche arrière
Manip 3 : Passe haute, tête... en avançant
Manip 4 : Passe haute, demi tour droit, tête, passe haute...
Manip 5 : Manchette, demi tour... en avançant
Manip 6 : Manchette, je touche mes pieds gauche et droit...
Manip 7 : Manip 6 plus je touche mes mains derrière et devant.
Manip 8 : Passe avec tour complet droit et gauche
Manip 9 : Manchette avec tour complet droit et gauche
Manip 10 : Manchette, je m'assoie puis je me relève...

Critères de Réalisation :

Critères de Réussite :

-

Remarques :

Légende :

- Trajet Ballon
- Déplacement Joueur
- Rotation Joueur
- Cone
- Latte
- Entraîneur
- Cadie
- Joueur

FORMATION

# Les Procédures d'Entrainement

## Manipulation de balle

Définition : Travail de contacts divers et variés avec une forte répétition
Quelques principes à respecter :

- Eviter les situations statiques
- Mettre en conditions facilitantes
- Favoriser le volume

Les joueurs font vivre le ou les ballons par groupes de 2 ou 3 mais ils peuvent aussi le faire tout seul.

Exemple :

- Classique, par 2 en vis-à-vis, échange de balle en passe, en manchette ou en attaque / défense
- Par trois en passe et suit selon la même procédure qu'au dessus
- La phase d'attaque au filet

## Gamme

Définition : Travail de contact spécifique dans un cadre donné avec peu d'incertitude et une régularité dans l'objectif à atteindre

Travail avec ou sans ballon

Principe :

- La répétition d'acquis dans des conditions standardisées

Vise à :

- La réalisation d'action simple
- La recherche de qualité technique
- La condition de réussite optimale

Exemple :

- Déplacement de contre
- Attaque avec ballon tenu

## Série

Définition : Travail de répétition d'un geste donné à une grande fréquence et avec peu d'incertitude

Points particuliers :

- Construire une technique et la stabiliser par une grande répétition
- Période d'acquisition
- Travail technique
- Régularité
- Circulation organisée
- Environnement aménagé
- 1temps de travail / 2 temps de récupération

Exemple :

- Série d'attaque sur un poste avec ballon régulier
- Série de réception dans un espace donné
- Série de défense dans une zone donnée

## Circuit

Définition : Suite de tâches ne respectant pas la logique du jeu

Points particuliers :

- Développement des qualités physiques
- Actions non chronologiques au jeu
- Travail du jeu sans ballon
- Recherche de la continuité
- Quitter une tâche pour anticiper une autre action
- Eviter la stéréotypie

**Enchainement de tâches**

Définition : Suite de tâches respectant la logique du jeu

Points particuliers :

- Recherche de la continuité
- Travail technique lié aux possibilités du joueur
- Recherche d'automatismes dans le respect de la logique du jeu

Exemples :

- Enchainement réception / Attaque
- Enchainement défense / Attaque aux 3m
- Enchainement Contre / Attaque / soutien

## Jeu en formation

Définition : Travail par-dessus le filet avec des actions qui influent sur le jeu adverse en amenant de l'incertitude

Points particuliers :

- Maitrise des rapports de force
- Maitrise des rapports spatiaux
- Maitrise des rapports temporels
- Perfectionnement technico-tactique
- Travail de phases de jeu
- Jeu à thème ou dirigé

# Opposition

Définition : Travail avec un 6 sur le terrain, l'adversaire n'est pas forcément avec 6 joueurs.
Points particuliers :

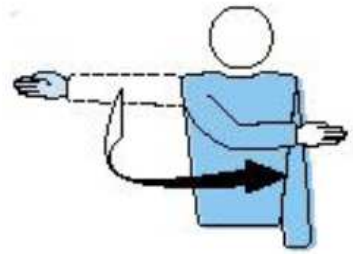
- Ne doit pas apparaitre comme une récompense
- Confrontation face à des rapports de forces modulables
- Mise en application du travail réalisé dans un contexte d'opposition
- Mise en avant du collectif au profit de l'individuel
- Coordination cohérente des organisations

ARBITRAGE

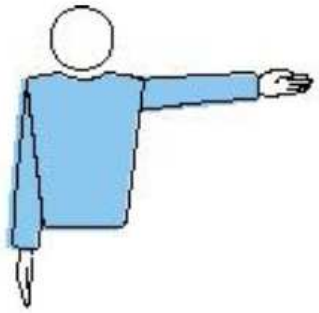
# Les Gestes et les Signes de l'arbitre

## Première partie

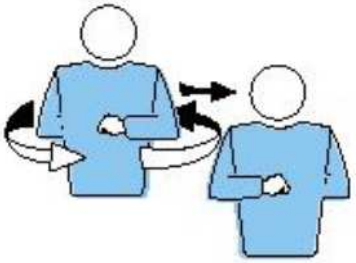
1. Autorisation de servir : déplacer la main pour donner la direction du service



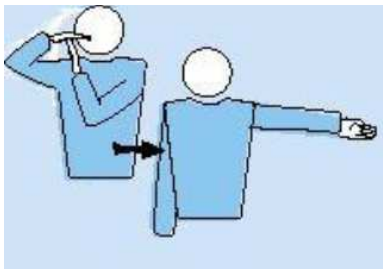
2. Equipe bénéficiant du service : étendre le bras du côté de l'équipe qui doit servir



3. Changement de terrain : avant-bras pliés à 90° un devant et un derrière et faire un va et vient

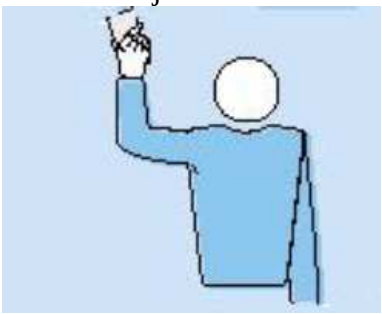


4. Temps mort : Faire un « T » avec sa main et son bras et désigner l'équipe qui l'a demandé.

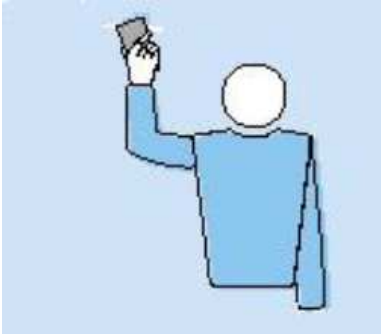


5. Remplacement : Rotation d'un avant-bras autour de l'autre

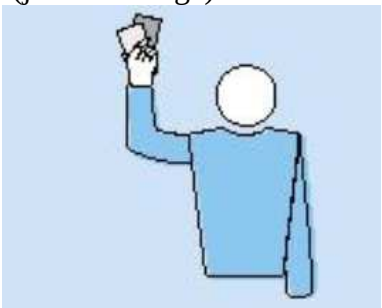
6. Conduite incorrecte pénalisation : Montrer un carton jaune



7. Expulsion : Montrer un carton rouge

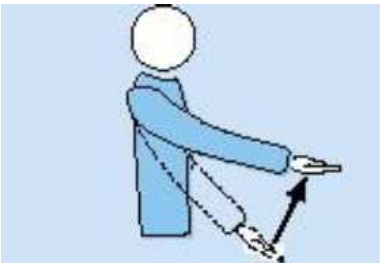


8. Disqualification : Montrer les deux cartons (jaune et rouge) simultanément



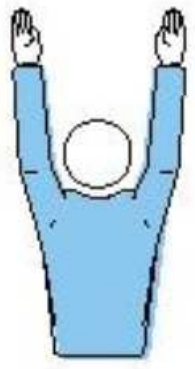
9. Fin de set ou de match : Croisier les deux avant-bras, mains ouvertes devant la poitrine

10. Ballon lâché ou non lancé pendant le service : lever le bras tendu, la paume de la main vers le haut



11. Retard dans le service : Lever huit doigts écartés

12. Faute de bloc : Lever verticalement les deux bras, la paume de la main en avant



(A SUIVRE…)

*Vous souhaitez voir apparaitre une explication sur un point du règlement de la FFVB*

*Envoyez votre question à :*

*comitedelavienne.volleyball@orange.fr*

*(Objet : « question arbitrage »)*

Petites Annonces

# Le Bon coin

## Concernant que le Volley-ball

Vous êtes entraineur ou joueur et vous recherchez un club, vous êtes un club et vous recherchez un entraineur ou un joueur, vous êtes un jeune club et vous recherchez du matériel, vous organisez un tournoi ou un repas, et bien cette page est là pour ça.

Commission Communication du Cd86VB recherche deux membres bénévoles pour mettre en place et développer un plan d'action dans le domaine.

Contact : comitedelavienne.volleyball@orange.fr

Commission Loisirs du Cd86VB recherche un membre bénévole pour mettre gérer les différents championnats (D6M, 4x4 compét, 4x4 détente).

Contact : comitedelavienne.volleyball@orange.fr

*PASSEZ GRATUITEMENT VOTRE ANNONCE*

*Envoyez votre texte (4 lignes maximum)*
*Ou pour les tournois envoyez votre affiche à :*
*comitedelavienne.volleyball@orange.fr*
*(Objet : « dépôt d'annonce »)*

*L'insertion de petites annonces dans Paroles de Volleyeur est un service gratuit réservé aux particuliers et aux associations à but non lucratif. La rédaction se réserve le droit de procéder à une sélection des annonces. Par ailleurs, elle ne saurait être tenue pour responsable de la défaillance d'un annonceur ou d'une information erronée.*
*Les annonces resteront dans la publication environ 3 mois.*

DOSSIER

# Les Clubs à travers le Monde (1)

## Robursport Volley Pesaro (Italie)

| | |
|---|---|
| **Nom Complet** | Robusport Volley Pesaro |
| **Date de fondation** | 1967 |
| **couleurs** | Rouge et Blanc |
| **Salle** | ant'Angelo in Lizzola<br>(1000 places) |
| **Siège** | Robursport Volley Pesaro<br>via Icaro, 11<br>61100 Pesaro |
| **Championnat actuel** | Serie A1 |
| **Président** | Sandro Sardella |
| **Entraineur** | Paolo Tofoli |
| **Site web** | http://www.robursportpesaro.it/ |

Le club de volley-ball féminin de Pesaro évolue au plus haut niveau national (Serie A1).

### PALMARES NATIONAL

**3 fois** Championnat d'Italie (2008, 2009, et 2010)
**1 fois** Coppa Italia (2009)
**4 fois** Supercoupe d'Italie (2006, 2008, 2009 et 2010)

### PALMARES INTERNATIONAL

**2 fois** Coupe de la CEV (2006 et 2008)

### EFFECTIF 2011-2012

| # | Nom | Date de Naissance | Taille | Nationalité | Poste |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Serena Ortolani | 7 janvier 1987 (24 ans) | 187 | Italie | Attaquante |
| 2 | Marta Agostinetto | 22 avril 1987 (24 ans) | 184 | Italie | Attaquante |
| 3 | Maren Brinker | 10 juillet 1986 (25 ans) | 184 | Allemagne | Réceptionneu se-attaquante |
| 4 | Alexandra Rose Klineman | 30 décembre 1989 (21 ans) | 195 | Etats-Unis | Réceptionneu se-attaquante |
| 5 | Monica De Gennaro | 8 janvier 1987 (24 ans) | 173 | Italie | Libero |
| 6 | Laura Saccomani | 8 octobre 1991 (20 ans) | 191 | Italie | Réceptionneu se-attaquante |
| 7 | Elisa Manzano | 18 janvier 1985 (26 ans) | 187 | Italie | Centrale |
| 8 | Francesca Ferretti | 15 février 1984 (27 ans) | 180 | Italie | Passeuse |
| 9 | Berenika Okuniewska | 18 mars 1988 (23 ans) | 189 | Pologne | Centrale |
| 10 | Paola Ampudia | 5 août 1988 (23 ans) | 186 | Colombie | Réceptionneu se-attaquante |
| 18 | Lulama Musti De Gennaro | 21 janvier 1983 (28 ans) | 185 | Italie | Centrale |

CALENDRIER

# L'Agenda

## Concernant que le Volley-ball

**Janvier 2012**

03 janvier
4x4 détente : Fontaine le comte 5 – CEP 5

05 janvier
4x4 détente : CEP 4 – Champigny le sec 3

06 janvier
D1F : journée 08 du championnat
D1M : journée 09 du championnat
D2M : journée 08 du championnat

07 janvier
4x4 détente : Loudun 5 – Vouillé 2

09 janvier
4x4 détente : Loudun 5 – Fontaine le Comte 4

10 janvier
4x4 compet : Latillé 2 – Stade Poitevin 7

13 janvier
4x4 compet : Vouillé 1 – Latillé 1
D1F : journée 09 du championnat
D1M : journée 10 du championnat
D2M : journée 09 du championnat
D3M : journée 07 du championnat

16 janvier
4x4 détente : CSAD 4 – Champigny le sec 3

17 janvier
4x4 détente : Fontaine le comte 4 – Vouillé 2
4x4 Compet : Migné auxances 3 – Sèvres anxaumont 5

20 janvier
4x4 détente : Vouillé 2 – CEP 4
D1F : journée 10 du championnat
D1M : journée 11 du championnat
D2M : journée 10 du championnat
D3M : journée 08 du championnat

26 janvier
4x4 détente : Buxerolles 3 – Fontaine le comte 4

27 janvier
4x4 compet : Stade poitevin 7 – Migné Auxances 4
4x4 compet : champigny le sec 2 – Sèvres Anxaumont 4
D1F : journée 11 du championnat
D1M : journée 12 du championnat
D2M : journée 11 du championnat
D3M : journée 09 du championnat

**Février 2012**

03 février
4x4 détente : Champigny le sec 3 – Loudun 5

Weekend du 04 et 05 février
Trophée Jean Le TORREC - 2e tour Masculin et 1e tour Féminin

10 février
D1F : journée 12 du championnat
D1M : journée 13 du championnat
D2M : journée 12 du championnat
D3M : journée 10 du championnat

17 février
D1F : journée 13 du championnat
D1M : journée 14 du championnat
D2M : journée 13 du championnat
D3M : journée 11 du championnat

24 février
4x4 détente : Vouillé 2 – CSAD 4

27 février au 02 mars
ASLH : stage de volley à Cissé pour les 06 – 12 ans