



PLATEAU PRE VOLLEY 33

CDVB 33 SAISON 2025 -2026

PROGRAMMATION

DATES

- 06 Décembre 2025
 Salle Jules Ferry
- 10 Janvier 2026
- 01 Février 2026
- 07 Mars 2026

IMPLANTATIONS

- **Pas d'implantation pour le 10/01 ; 02/02 et 07/03.**
- Merci de vous positionner afin de pouvoir accueillir le plateau.
- Le matériel pédagogique du CDVB 33 sera mis à votre disposition.





LE PRE VOLLEY 33

C'EST QUOI ?

- LE PRÉ VOLLEY CONCERNE LES PLUS JEUNES CATÉGORIES DE PRATIQUE (M11 / M9 : MOINS DE 11ANS ET 9 ANS)
- PLATEAUX SOUS FORME D'ATELIERS ET DE JEU (1VS1 AU 2VS2)
- LES RÈGLES SONT ADAPTÉES À L'ÉVOLUTION TECHNIQUE ET MOTRICE DU JOUEUR/SE

LE PRE VOLLEY 33

SON INTERET ?

- FAVORISER L'APPRENTISSAGE ET RENFORCER LES BASES MOTRICES DES JEUNES
- TEMPS DE RENCONTRE ET D'ECHANGES ENTRE JOUEURS
- FORMATION ENTRAINEUR SUR UN PUBLIC JEUNE



ORGANISATION DES PLATEAUX



PLANNING :

- **9H45** : Accueil des équipes + montage / démontage des terrains + mise en place des ateliers.
- **10h** : Début de l'échauffement
- **12H** : Fin du plateau

DEROULEMENT DES SEANCES :

- **Echauffement** : s'entraîner aux différentes actions de bases sous forme de chorégraphies .
- **Ateliers** : motricité et apprentissage des fondamentaux technique.
- **Formes de jeu** : en 1 vs 1 et 2 vs 2 avec règles adaptées.

DESCRIPTIF NON EXHAUSTIF DES DIFFÉRENTES FORMES DE JEUX POSSIBLES PAR TERRAINS

TERRAIN 1 : MOTRICITÉ ET TECHNIQUE FONDAMENTALE



ATELIER DE LANCER : AVEC UNE ACTION MOTRICE AVANT ET/OU APRÈS LE LANCER.

ATELIER DE FRAPPE DE BALLON À UNE MAIN ET 2 MAINS AVEC UNE ACTION MOTRICE AVANT ET / OU APRÈS LA FRAPPE.

ATELIER DE SAUT

ATELIER TECHNIQUE FONDAMENTALE



TERRAIN 2 : JEU EN 1+1 C 1+1 AVEC 2 NIVEAUX DE JEU

NIVEAU 1 :



- **2 OU 3 JOUEURS PAR ÉQUIPE** QUI JOUENT L'UN APRÈS L'AUTRE (SYSTÈME DE TOURNANTE) CONTRE L'AUTRE ÉQUIPE .
- **ENGAGEMENT** : LANCER DE BAS EN HAUT DERRIÈRE LIGNE DE FOND.
- **RÈGLES** : LE JOUEUR ATTRAPE ET BLOQUE LE BALLON .
- **LE RENVOI** SE FAIT PAR UN LANCER FRAPPER DEUX MAINS DIRECTEMENT DE L'AUTRE COTÉ .
- **APRÈS SON ENVOIE** = ACTION MOTRICE À FAIRE EN DEHORS DU TERRAIN.

NIVEAU 2 :

MÊME CONFIGURATION = LE JOUEUR ATTRAPE ET BLOQUE LE BALLON MAIS RENVOIE EN MULTITOUCHES (3 MAX).



TERRAIN 3 : JEU EN 2C2 AVEC 2 NIVEAUX



NIVEAU 1 :

- **LE PREMIER ET DEUXIÈME CONTACT** SONT BLOQUÉS.
- **OBLIGATION** D'UN TROISIÈME CONTACT FRAPPÉ DIRECTEMENT.
- **LE RÔLE DU NON RÉCEPTIONNEUR** QUI DEVIENT PASSEUR /PIVOT EST MATÉRIALISÉ .
- **L'ENGAGEMENT SE FAIT PAR UN SERVICE ET EN CAS D'ÉCHEC** = AUTORISATION D'UN LANCEMENT DE JEU EN LANCER FRAPPER A DEUX MAINS DEPUIS UNE LIGNE SITUÉE À 1M50 DU FILET AU-DELÀ DE LA LIGNE DU CAMP ADVERSE SITUÉE À LA MÊME DISTANCE DU FILET .

NIVEAU 2 :

- **LE PREMIER CONTACT EST BLOQUÉ CONTRAIREMENT AU DEUXIEME** = DONC SOIT JEU DIRECT SOIT PASSE POUR TROISIÈME CONTACT
- **L'ENGAGEMENT SE FAIT PAR UN SERVICE ET EN CAS D'ÉCHEC** = LANCEMENT DE JEU EN LANCER FRAPPER A DEUX MAINS DEPUIS UNE LIGNE SITUÉE À 1M50 DU FILET AU-DELÀ DE LA LIGNE DU CAMP ADVERSE SITUÉE À LA MÊME DISTANCE DU FILET .



NOUS RESTONS A VOTRE DISPOSITION POUR TOUTES INFORMATIONS SUPPLEMENTAIRES



CONTACT :

contact@volley-gironde.fr / sportivejeunes.volley33@gmail.com

OU DIRECTEMENT au 07.77.82.62.01 (Corinne CARDASAY Agent de
développement et technique)