Défis Volley Confinement M 13 filles, M 11 filles et M 11 garçons

Cher adhérent, Chère adhérente, et si on jouait ?

Le ballon rond va vous manquer ? Vos co-équipiers, vos co-équipières peut-être ? Vos entraineurs qui sait ?

Bon malheureusement pour l’instant c’est pas gagné pour se voir sur le terrain ! (snifffff…).

Mais on a décidé de vous proposer un petit jeu à faire chez vous en guise de remplacement à chaque rencontre sportive annulée !!

Pour jouer, il faut vous munir :

1. De vos talents de volleyeuses
2. Ensuite, un ballon de volley ou autre, ce que vous avez sous la main (on ne sort pas pour en acheter un !! Non, non, on reste chez soi)
3. D’un smartphone ou caméra pour filmer vos exploits !
4. Tu n’as pas assez de place chez toi, tu n’as pas de ballon !! Ne te tracasse pas, on te propose un autre défi moins sportif et plus artistique mais toujours sur le thème volley.

Pour ce faire, on a réalisé un calendrier avec des défis ! Pour plus de simplicité, nous avons utilisé le calendrier M 13 filles, vous serez tous gagnants, gagnantes car il y a plus d’entrainements et plus de rencontres !!! Pour chaque défi, vous aurez un temps de répétition bien sûr et vous devrez filmer vos exploits ou prendre en photo, scanner… vos différents projets, œuvres… ! Une fois votre record battu ou votre chef d’œuvre terminé, vous nous transmettez la vidéo ou le fichier ou la photo de l’œuvre avant la date indiquée.

Nous récupérons tout ça et comptabilisons les records, les plus beaux défis ou les fail (ratés) marrants. Une fois chaque défi terminé nous proposerons un montage avec les records validés, vos différentes œuvres ou les vidéos les plus marrantes !

Petit BONUS, chaque participation te permettra de gagner un lot du club lors d’un tirage au sort réalisé à la fin de tous les défis.

De plus trois classements seront établis :

1. **La coupe des records** : chaque record sera classé et comptabilisé le recordman ou la recordwoman gagnera un ballon (en cas d’égalité, nous procéderons à un tirage au sort).
2. **La coupe artistique** : chaque défi artistique gagné sera comptabilisé, la meilleure artiste gagnera un ballon (en cas d’égalité, nous procéderons à un tirage au sort).
3. **La coupe de participation** : l’adhérent ou l’adhérente ayant le plus participé gagnera un ballon (en cas d’égalité, nous procéderons à un tirage au sort).

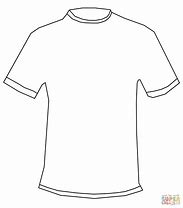
Tu vois, on a pensé à tout, alors lance toi et surtout protège toi !! L’objectif bien évidemment est de s’amuser tout en pratiquant notre sport avec passion et de garder un lien dans ton équipe et entre les différentes équipes aussi.

Afin de valider les défis, quelques règles sont à respecter :

1. Faire partie d’une équipe
2. Réaliser le défi en une seule prise, seul le premier envoi sera validé
3. Transmettre la vidéo, le fichier ou photo de l’œuvre avant la date indiquée
4. Transmettre la vidéo, le fichier ou la photo de l’œuvre à la bonne adresse defis@selestat-volley.club
5. Indiquer lors de la transmission de la vidéo ou du fichier ou de la photo de l’œuvre : le prénom et nom de l’adhérent ou l’adhérente ; l’équipe de l’adhérent ou l’adhérente ; la date et le défi choisi ; si c’est un défi sportif, le record effectué.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lundi 2 novembre | Défi artistique | Réalise un acrostiche sur le mot volley sur une feuille A4 format portrait. N’hésite pas à la décorer… | Date butoir : dimanche 8 novembre |
| Jeudi 5 novembre | Défi passes | En 2 minutes maximum, tu devras réaliser le plus de passes d’affilées possible :  • sans aide extérieure  • sans arrêter le ballon  • sans faire tomber le ballon  • sans effectuer un autre geste que la passe | Date butoir : dimanche 8 novembre |
| Samedi 7 novembre | Défi match | Réalise une affiche avec le futur cri de guerre de ton équipe sur une feuille A4 format paysage.  N’hésite pas à la décorer… | Date butoir : dimanche 8 novembre |
| Lundi 9 novembre | Défi artistique | Réalise ta propre propagande du volley (ce que cela apporte, à qui cela s’adresse). Celle -ci doit donner envie de venir tester le Volley Ball. | Date butoir : dimanche 15 novembre |
| Jeudi 12 novembre | Défi manchettes | En 2 minutes maximum, tu devras réaliser le plus de manchette d’affilées possible :  • sans aide extérieure  • sans arrêter le ballon  • sans faire tomber le ballon  • sans effectuer un autre geste que la manchette | Date butoir : dimanche 15 novembre |
| Dimanche 15 novembre | Défi coupe de France pour de vrais, de vraies acrobates… | En 2 minutes maximum, tu devras réaliser le plus de passes d’affilées possible tout en en te mettant sur les genoux (fesses posées sur talons) et en te relevant :  • sans aide extérieure  • sans arrêter le ballon  • sans faire tomber le ballon  • sans effectuer un autre geste que la passe  • à genoux et assis sur les talons | Date butoir : dimanche 15 novembre |
| Lundi 16 novembre | Défi artistique | Réalise la maquette du futur tee shirt du prochain bassin de pratique (inspire toi des anciens, attention, il ne faut pas qu’il soit trop chargé et les éléments de base doivent y figurer : Sélestat label club formateur + Bassin de pratique Volley Ball) (Annexe 1) | Date butoir : dimanche 22 novembre |
| Jeudi 19 novembre | Défi combo | En 2 minutes maximum, tu devras alterner le plus de passes – manchettes d’affilées possible :  • sans aide extérieure  • sans arrêter le ballon  • sans faire tomber le ballon  • une passe – une manchette et ainsi de suite  • sans effectuer un autre geste | Date butoir : dimanche 22 novembre |
| Samedi 21 novembre | Défi match | Dessine et colorie la mascotte de ta future équipe de volley ! Attention respecte les couleurs du club soit bleu ou mauve !!! | Date butoir : dimanche 29 novembre |
| Lundi 23 novembre | Défi artistique | Tu connais les différentes positions du volley à 6. Toi aussi un jour, on l’espère tu joueras à 6. A quelle place rêverais tu de jouer, explique-nous pourquoi ?  « Plus tard, j’aimerais jouer au poste…. car …»  (Annexe 2) | Date butoir : dimanche 29 novembre |
| Jeudi 26 novembre | Défi à l’envers | En 1 minute maximum, tu devras réaliser le plus de passes d’affilées possible, une fois de face, une fois de dos (180°) :  • sans aide extérieure  • sans arrêter le ballon  • sans faire tomber le ballon  • tu as droit de faire un contrôle passe avant chaque rotation sinon pas d’autre geste  • en alternant un contrôle, une passe d’un côté puis de l’autre | Date butoir : dimanche 29 novembre |
| Lundi 30 novembre | Défi artistique | Réalise un dessin, coloriage… sur le thème du Volley-Ball | Date butoir : dimanche 6 décembre |

Annexe 1 :



Annexe 2

Numéro, poste et rôle des joueurs

Une équipe de volley-ball se compose de six joueurs sur le terrain : trois avants et trois arrières. La position des joueurs est généralement désignée par un numéro de 1 à 6 : 1 étant le joueur arrière droit (défenseur droit ou serveur) qu’on peut également appeler réceptionneur (défenseur), 2 l’avant droit (attaquant), 3 l’avant-centre (attaquant central), 4 l’avant gauche (attaquant), 5 l’arrière gauche (défenseur gauche), et 6 l’arrière centre (défenseur central), ce qui donne cette configuration :

Filet

4 3 2

5 6 1

Cette numérotation correspond à l’ordre de service lors du début de set et à la position sur le terrain. Le poste 1 est occupé par le premier joueur à servir. Le poste 2 correspond au joueur qui servira ensuite et ainsi de suite.

Le numéro 1 : l’arrière droit

L’arrière droit est chargé de relever les ballons qui viennent dans sa zone sur les services et attaques adverses et mettre son passeur dans les meilleures conditions pour jouer de ballon. Il doit présenter de bonnes qualités défensives en manchettes (lecture trajectoire, souplesse, rapidité, explosivité …). Il peut être amené également à attaquer depuis la zone arrière. Il doit donc également présenter des qualités de détente, de force et de précision.

Le numéro 2 : l’avant droit ou pointu

L’ailier droit se place en position 2. En général, il est chargé d’attaquer. Pour cela, il doit présenter des grandes facultés de détente, de frappe et de précision. C’est le joueur que le passeur va rechercher en priorité quand il ne peut jouer le ballon correctement après une mauvaise réception. Le pointu doit être capable d’attaquer dans toutes les positions et avec n’importe quelle qualité de passe. En défense, il va constituer le block. Pour cela, il doit présenter des grandes facultés de détente et de lecture de jeu.

Le numéro 3 : l’avant-centre ou central

Ce joueur se place en position 3. Il est amené à attaquer sur des courtes ou des longues et constitue la base du contre en situation défensive. Pour cela, il est amené à se déplacer pour à gauche ou à droite selon l’attaque adverse. Il doit présenter des qualités de détente, de déplacement et de lecture du jeu.

Le numéro 4 : l’avant gauche

L’ailier gauche se place en position 4. En général, il est chargé d’attaquer. Pour cela, il doit présenter des grandes facultés de détente, de frappe et de précision. En défense, il va constituer le block. Pour cela, il doit présenter des grandes facultés de détente et de lecture de jeu.

Le numéro 5 : l’arrière gauche

L’arrière gauche est chargé de relever les ballons qui viennent dans sa zone sur les services et attaques adverses et mettre son passeur dans les meilleures conditions pour jouer le ballon. Il doit présenter de bonnes qualités défensives (lecture trajectoire, souplesse, rapidité, explosivité …). Il peut être amené également à attaquer depuis la zone arrière. Il doit donc également présenter des qualités de détente, de force et de précision.

Le numéro 6 : l’arrière centre

L’arrière droit est chargé de relever les ballons qui viennent dans sa zone sur les services et attaques adverses pour mettre son passeur dans les meilleures conditions pour jouer le ballon. Il doit présenter de bonnes qualités défensives (lecture trajectoire, souplesse, rapidité, explosivité …). Les attaques à ce poste sont rares.

Le passeur

C’est le joueur qui est chargé de jouer les deuxièmes ballons et mettre dans les meilleures positions possibles les attaquants. Selon le système tactique mis en place, il y a un passeur (système 5-1) ou deux passeurs (système 4-2). Dans un système 5-1 (5 attaquants et 1 passeur), le passeur se place après le service généralement : - en 2 quand il est sur les positions avant (2,3 ou 4). – en 1 quand il est sur les positions arrière (1,5 ou 6). Dans un système 4-2 (4 attaquants et 2 passeurs), les deux passeurs sont sur des positions opposées (quand un passeur est devant, l’autre est derrière). La position de chaque passeur après le service fonctionne sur le même principe qu’avec un seul passeur. Quand les deux passeurs attaquent également (le passeur sur les positions avant attaque sur des passes faites par le passeur sur les positions arrière) on parle d’un système en « faux 4-2 » qui permet d’avoir toujours 3 attaquants sur les postes avant.

Le libéro

Le joueur libéro est différent des autres joueurs. Il a pour fonction de faire des réceptions de service où il se doit d’exceller. Il reste sur le banc des joueurs jusqu’à temps que l’entraîneur l’envoie sur le terrain remplacer un des joueurs arrière. L’échange de joueurs dans ce cas particulier n’a pas besoin d’être noté par l’arbitre. Il ne peut rentrer que sur les trois positions de la ligne arrière et il lui est interdit d’attaquer et de servir. Il est le point fort du secteur réception-défense. Pour un schématique traditionnel, il rentre sur chacun des centraux, après leur position de service, et tourne sur les trois positions arrière.