

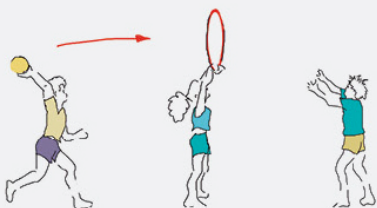
LANCER

INITIATION AU VOLLEYBALL

CM24/5.12

Réussir au moins 3 lancers sur 5 à travers un cerceau à hauteur de tête, à 5 mètres de distance.

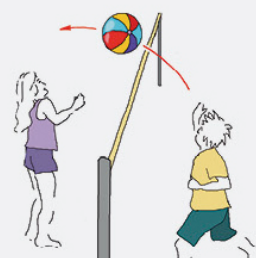
E
R: 3 lancers
BR: 4 lancers
TBR: 5 lancers



CM24/6.15

Lancer le ballon par-dessus le filet de façon à mettre l'adversaire en difficulté (1 contre 1).

Réussi
Entraîné



Points clés

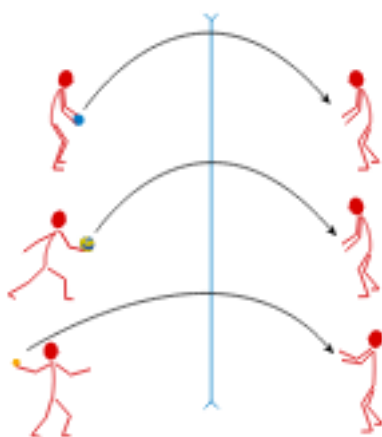
Dosage du lancer

Réactivité au rattrapage

Lancer-pousser précis du ballon en partant du front et rattraper le ballon au-dessus du front (préparation à la passe)



ECHAUFFEMENT



Les balles ont des mains

Par deux, les enfants se lancent une balle (handball, Volley, tennis) par-dessus le filet. Ils rattrapent la balle directement ou après le rebond.

Le type de balle détermine le lancer:

- ballon de handball : des deux mains par le bas, pieds parallèles
- ballon Volley : service par le bas (en fente avec pied opposé en avant)
- balle de tennis : à une main par-dessus la tête

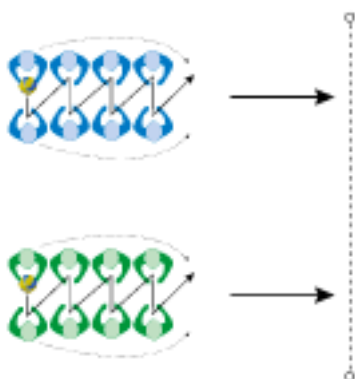
Ensemble en cercle

Les enfants se tiennent en cercle, un ballon chacun.

- Avec les deux mains, faire rebondir le ballon au sol et le rattraper après une pirouette (360°)
- Les enfants dribblent tous au même rythme.
- Au signal du moniteur, les enfants font rebondir le ballon des deux mains, se décalent d'une place à droite et rattrapent le ballon du voisin.



Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=aM2jUgNENw4>



Le mille-pattes

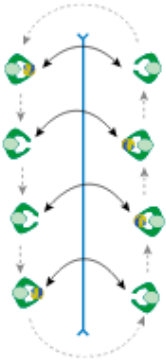
2 groupes: les enfants de chaque groupe se font face assis en deux colonnes.

Le ballon est lancé d'enfant en enfant (en zigzag) Après le lancer, se lever et aller à l'avant de la colonne.

Quel groupe aura passé la ligne en premier?

TECHNIQUE ET APPRÉCIATION DES TRAJECTOIRES

Adresse avec le ballon et contrôle du ballon.



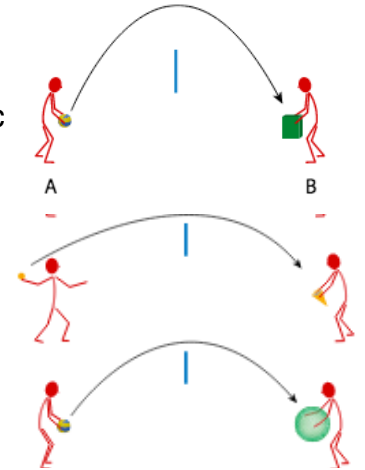
Organisation N°1 : Filet dans la longueur

1 ballon pour deux

Au coup de sifflet poser les ballons au sol et l'ensemble fait une rotation (pour rencontrer d'autres élèves)

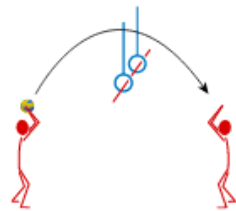
A lance une balle par-dessus le filet, B rattraper le ballon dans un sac
A lance une balle de tennis par-dessus le filet, B la rattrape dans un cône qu'il tient des deux mains bras tendus.

A lance un ballon par-dessus le filet, B le renvoie par-dessus le filet à l'aide d'un Swissball qu'il tient devant lui.



N°2 : Sans filet

A lance par dessus la barre accroché aux anneaux – B rattrape au dessus du front
A et B se font des passes, à l'aveugle, par-dessus un mur (gros tapis sur le chariot par ex.).



N°3 : Entraînement avec un mur «Le rebond»

Les enfants se tiennent en colonne derrière une ligne face à une paroi (distance ligne-paroi: 2-3 m)

- le N°1 lance le ballon des deux mains par-dessus la tête et va immédiatement se placer à l'arrière de la colonne

- le N°2 rattrape le ballon et le relance....



DÉVELOPPER LE JEU EN ÉQUIPE

Faire l'expérience de la concentration et de l'attention au sein du groupe.

Réaliser une tâche en commun

Bouger et se coordonner les uns avec les autres



Flipper

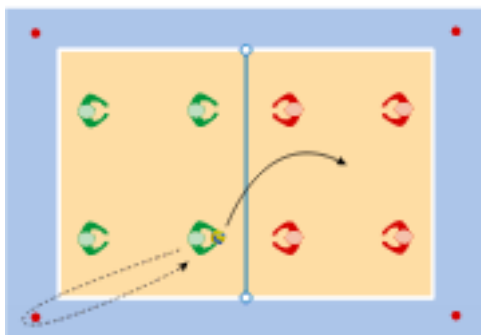
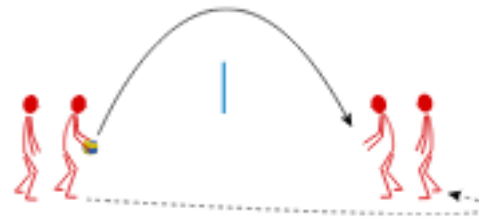
Les équipes A et B forment un cercle en alternance, un ballon par équipe.

Essayer de dépasser le ballon adverse en accélérant les passes. Au signal du maître: changement de sens de rotation des ballons.

Passe et va

Le joueur A passe à B puis va sous le filet pour se mettre dans la file.

Quelle équipe réussit à faire 10 passes au dessus du filet sans que le ballon ne touche le sol ?



Course Poursuite

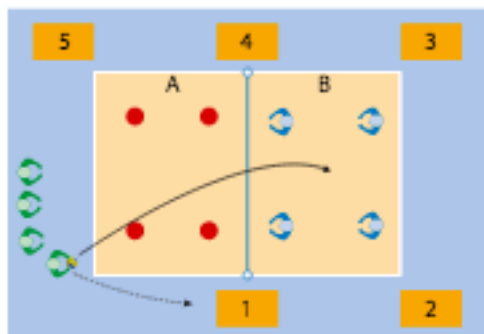
4 contre 4

- Lancer-attraper (pas de transmission au sein de l'équipe).
- L'attrapeur relance directement dans l'autre camp et après le lancer par-dessus le filet, l'enfant va faire le tour d'un cône derrière le terrain

BALLE BRÛLÉE / ASSISE...VOLLEY BALL

Revisiter des jeux connus avec la technique du volleyball

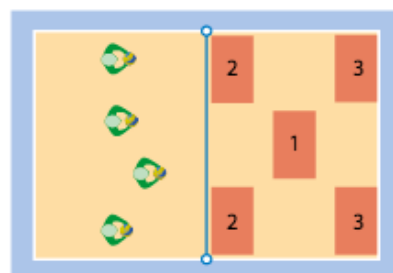
Volley balle brûlée



Deux équipes, une en défense, répartie sur le terrain B pour « brûler » la balle **en se faisant des passes hautes**, l'autre prête à courir.

Le joueur de l'équipe verte effectue un service pour expédier le ballon dans le terrain B, puis il s'élançe pour faire le tour des bases (tapis). Les défenseurs bleus récupèrent la balle et doivent se la passer jusqu'à la renvoyer dans le terrain A

VARIANTE . Les défenseurs bleus récupèrent la balle et doivent se la passer jusqu'à la renvoyer dans le terrain A mais en visant des zones : 1 – 2 – 3



Balle assise et Dé

Balle assise avec 2 ballons.

Si on est touché : Jeter le dé et exécuter la tâche prévue avant de revenir dans le jeu.

Liste des tâches:

1. 5x lancer contre la paroi + rattraper le ballon à deux mains
2. 5x Lancer en l'air, réceptionner à deux mains au dessus du front
3. 5x Départ dos au mur. Lancer la balle à deux mains par-dessus la tête contre mur, faire un demi-tour et la réceptionner à deux mains
4. 5x Lancer contre le mur à une main rattraper à deux mains
5. 10x lancer balle par dessus la tête d'une main à l'autre
6. 10x dribble sur place

