



BALLON PAR-DESSUS LA CORDE

(Progression : exercices et règles)

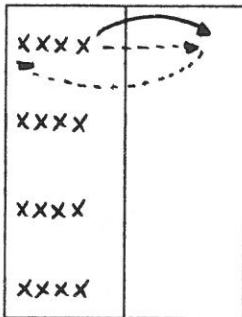
OBJECTIFS :

- des exercices : améliorer principalement, la perception des trajectoires, la précision des lancers, la réception des ballons, la vitesse.
- des règles : adapter le ballon par-dessus la corde pour permettre à tous les élèves de jouer.

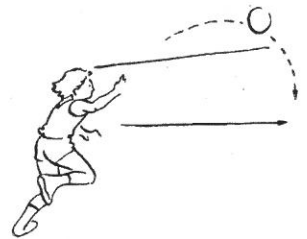
EXERCICES : Voici 5 exercices et quelques variantes.

1. Lancer le ballon par-dessus la corde et courir pour le bloquer.

Variantes :

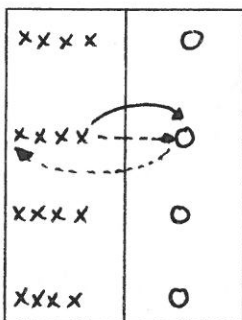


- le bloquer après un rebond
- le bloquer sans rebond
- le bloquer face à la corde (après un demi-tour)
- le bloquer après un tour sur soi-même
- le bloquer en position assise
- le bloquer juste au-dessus du front
-
- lancer depuis un plus grande distance du filet
- frapper le ballon pour qu'il rebondisse par-dessus le filet
-



2. Lancer le ballon en visant un cerceau posé par terre de l'autre côté du filet.

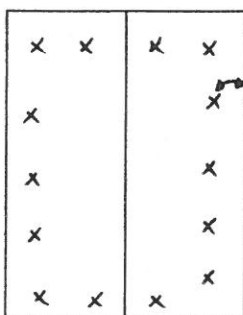
Variantes :



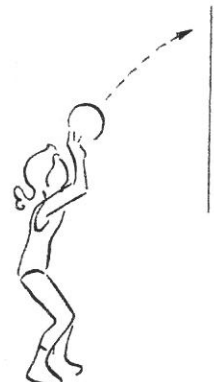
- lancer par le bas à deux mains
- lancer par le haut à deux mains
- lancer à une main
- lancer au-dessus de la tête et "pousser" le ballon (passe de volley)
- lancer, un rebond par terre et "pousser" le ballon
- frapper le ballon par terre et le "pousser"
- l'élève suivant lance le ballon, un rebond et "pousser"
- idem sans rebond
-

3. Lancer contre le mur et rattraper.

Variantes :



- rattraper après un rebond
- rattraper sans rebond
- frapper une fois dans les mains avant de rattraper
- frapper plusieurs fois dans ses mains
- frapper dans ses mains devant et derrière le dos
- frapper dans ses mains derrière ses genoux
- lancer depuis derrière le dos
- lancer sous la jambe
- rattraper dans le dos
- rattraper après un tour sur soi-même
-

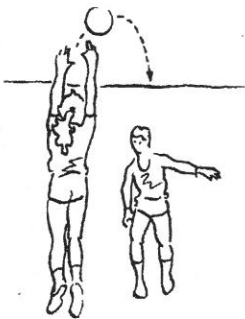


**4. Le maître lance ou roule le ballon, l'élève doit le rattraper le plus vite possible (l'élève est dos au maître)
(l'élève suivant peut éventuellement lancer pour augmenter le rendement)**

- Variantes :
- Rouler le ballon entre les jambes de l'élève, celui-ci doit :
 - arrêter le ballon avec la main (sans tomber)
 - l'arrêter avant une ligne
 - l'arrêter avec le pied
 - l'arrêter face au lanceur (après un demi-tour)
 - l'arrêter avec les fesses
 -
 - Lancer le ballon assez haut, l'élève doit partir après le ballon et :
 - attraper le ballon après un rebond
 - idem après un demi-tour sur soi-même
 - idem après une culbute sur un tapis
 - attraper le ballon en étant assis
 -

5. Deux par deux, de chaque côté du filet, se passer le ballon (jouer avec ou contre).

Variantes :



- frapper dans les mains quand le ballon est au point culminant de sa trajectoire.
- attraper le ballon en sautant
- renvoyer le ballon en sautant
- après avoir lancé le ballon, montrer un chiffre à son partenaire, il doit le dire avant de rattraper le ballon.
- exécuter une tâche supplémentaire après la passe
- lancer et rattraper le ballon toujours avec les deux mains au-dessus de la tête

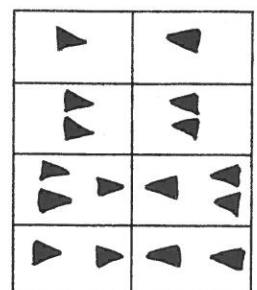
Jouer en forme finale → à 1 contre 1, 2 contre 2, ou 3 contre 3

Variantes :

- celui qui a lancé le ballon par-dessus la corde doit effectuer une tâche particulière (p.ex. toucher le mur derrière, toucher la ligne du centre, ...) avant d'avoir le droit de reprendre à nouveau le ballon.
- tous les membres de l'équipe doivent se passer le ballon avant de le lancer par-dessus la corde ; l'autre équipe accomplit une tâche pendant ce temps (p.ex. se frapper dans les mains, aller toucher le mur derrière)
- jouer avec 2 ballons
- jouer avec 3 ballons ; un ballon est joué par-dessus la corde et en même temps, chaque équipe joue avec un ballon qui ne doit pas tomber par terre
-

Organisation (pour une participation active de chaque élève)

- Éviter de jouer à plus que 3 contre 3 afin de ne pas laisser certains joueurs inactifs !
- Tendre un ruban au milieu de la salle, dans le sens de la longueur. Hauteur : entre 2 mètres et 2,5 mètres. Suspendre des sautoirs afin de rendre la corde (ruban) plus visible.
- Effectuer des rotations d'équipes → changer de terrain dans le sens des aiguilles d'une montre (aller sur le terrain de gauche ; les équipes qui ne peuvent pas passer sous la corde).

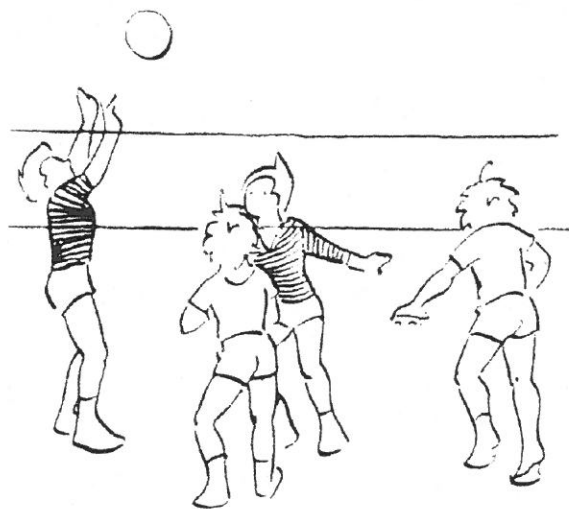


Règles (à utiliser selon le niveau)

- réception du ballon :
 - blocage après un rebond
 - blocage sans rebond
 - sans blocage (en passe de volley)
- passer le ballon par-dessus la corde :
 - sans préciser la façon de lancer
 - en lançant depuis devant la tête
 - en lançant au-dessus de la tête puis en "poussant" le ballon à deux mains (comme une passe de volley)
 - en "poussant" un ballon, lancé par un co-équipier qui l'avait bloqué

Chaque équipe ou joueur peut avoir des règles différentes des autres (adaptées au niveau) durant la même partie.

- engagement :
 - depuis une limite définie (pas trop près de la corde)
- marcher :
 - autorisation de marcher avec le ballon
 - interdiction de marcher avec le ballon
 - 2 pas autorisée
- corde :
 - interdiction de toucher la corde
 - interdiction de pénétrer dans le terrain adverse
- comptage des points :
 - 1 point si le ballon tombe par terre (ou 2 fois par terre si on autorise un rebond)
 - 1 point si le ballon est lancé hors des limites
 - jouer en tie-break → chaque point compte (pas besoin d'avoir le service pour marquer)
 - avoir 2 points de différence pour gagner le match



- Références :
- Anciens manuels : no 2 (orange) pp. 148
 - Nouveaux manuels : no 4, brochure no 5 pp. 16