

Initiation au Roundnet

Leçon J+S Sport Scolaire - 60 minutes

OBJECTIF DE LA LEÇON

- Découvrir le roundnet
- Apporter quelques notions de base pour lancer les élèves sur cette activité (camp, sortie scolaire, etc.)
- Se faire plaisir à chaque niveau de pratique

Mise en train

A. Activation cardio-pulmonaire

Objectif : découvrir quelques notions clés du Roundnet

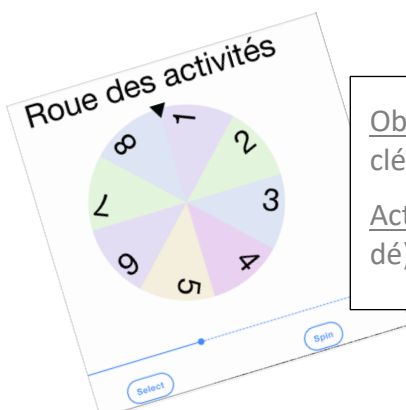
Activités : course (avec ou sans balle) en direction des panneaux descriptifs sur le roundnet



- 1- En courant par groupe de deux, prendre connaissance des panneaux descriptifs (doc annexe) scotchés sur les murs de la salle.
- 2- Idem avec une balle dans la main ; se faire des passes à une main (passe frappée ou non).

→ théorie en lien avec les panneaux descriptifs : le roundnet est un sport à voir comme un mix entre beach volley (2vs2) et tchouckball. Le but est de marquer un point en faisant rebondir la balle sur le filet. Il n'y a pas d'interception 8cf. Mobile sport pour les règles de roundnet détaillées).

B. Roue des activités



Objectifs : mobilisation articulaire et musculaire dans les mouvements clés du roundnet, travail de la réaction et de la collaboration.

Activités : 8 postes à effectuer en fonction du tirage de la roue (ou du dé)

Huit postes sont installés et numérotés dans la salle. Ces postes permettent de jouer avec la balle (s'approprier la balle, sa taille et sa densité) tout en mobilisant les articulations et les muscles.

Par groupe de deux, tourner la roue des activités (ou lancer le dé), puis faire l'exercice demandé (poste de 1 à 8).

Progression technique

Objectifs : Maniement de la balle. Aborder la technique du service, de la passe et de la frappe (spike).

Activités :

-Divers exercices pour manier et frapper la balle avec la paume de la main (une balle par personne)

-Divers challenges (Une balle par personne)

-Collaboration par deux : divers exercices de passes (une balle pour deux, autour d'un spike)

-Match 1VS1

1. Frappe la balle avec la main

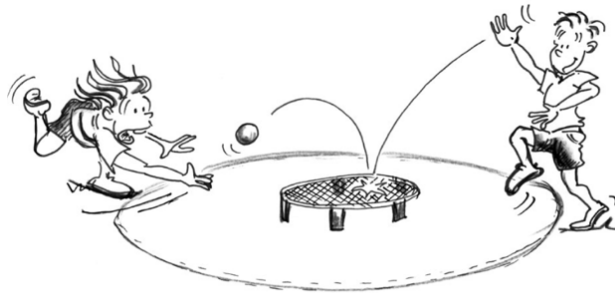
→ **Une balle par personne**

Effectuer des frappes (des jongles) avec la main sans que la balle ne tombe par terre :

- frappe la balle par en-bas main G et main D, puis de manière alternée.
→ *la frappe se fait avec la paume de la main.*
- Se challenger : suis-je capable de faire 10 frappes en variant les hauteurs de frappe ?
- Frapper la balle en effectuant un mouvement du corps : se baisser, se coucher, passer la balle derrière le dos, etc.
- Challenge par deux : qui fait rebondir sa balle le plus longtemps ? augmenter la difficulté en étant sur un pied, en frappant la balle plus haut que la tête, en poussant la balle de l'autre joueur, etc.
- Se mettre en rond et laisser la balle en l'air le plus longtemps.
- Par deux, effectuer une petite suite à reproduire par le camarade... par exemple, en 6 touches de balle maximum.
- Demander aux élèves quelle figure faire avec la balle : Lancer taper des mains, Lancer tourner sur soi-même, Lancer taper sous la jambe, Lancer taper derrière le dos, etc.)

2. Les échanges

→ Par deux, de part et d'autre d'un roundnet



▪ Passe à ton camarade

L'organisation en croix est possible pour avoir 4 personnes par roundnet

- A passe la balle à B en effectuant un rebond sur le roundnet. B bloque la balle.
- Puis A frappe la balle sur le roundnet.
→ **Mouvement technique du service : Frapper la balle vers le bas. 1 mètre de distance par rapport au cadre.**
- Puis B ne bloque plus la balle. Il peut la renvoyer directement à A, OU faire des auto-passes (1 à 3 auto-passes) avant de la renvoyer.
→ **Lorsque la balle touche le cadre, c'est faute.**
→ **Double rebond sur le filet, c'est faute.**

▪ Passe et va

- Par 4, deux élèves en colonne de part et d'autre du roundnet. Passe et va derrière ta colonne.
- Idem en allant dans la colonne d'en face.

▪ Match 1VS1

- Engagement sur l'adversaire obligatoire
- 3 auto-passes autorisés
- Déplacements autorisés durant les auto-passes
- 2 pts si points marqués / 1 pt si l'adversaire la touche
- Match au temps

→ Déplacement vers le filet durant les auto – passes

→ Pour défendre, se positionner en face du camarade

▪ Passe en 360°

- Effectuer des échanges par deux en se déplaçant à gauche, puis à droite.
→ Utilisation des 360°

Jeu collectif

Objectif : la construction du point

Activités : Jeu du rallye time – faire vivre le ballon, Match 2 VS 2, La feinte

1. Jeu du rallye times

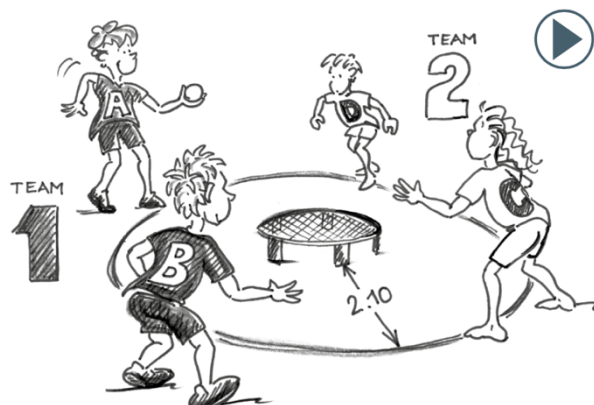
L'objectif est de faire vivre le ballon, de jouer ensemble.

Deux équipes de deux joueurs se placent autour du filet et jouent la forme finale du roundnet mais en coopérant. Jouer 10x la balle sur le filet sans que la balle ne tombe sur le sol.



→ introduire les passes à son coéquipier. A la 3^{ème} touche de balle, celle-ci doit être frappée dans le filet.

2. Match 2 VS 2



Ill. 1: Positions de base au roundnet

Règle du service : Service à droite. Lorsque le point est marqué. Changement de côté à chacun des services.

Jeu par groupe de 4 (2 VS 2), Match à 5 points.

→ Match en 2 touches ou 3 touches.

→ insister sur la construction du point → Mettre la 3^{ème} touche au-dessus du filet.

→ faciliter la défense → Le défenseur joue en 1vs1 (se placer en face de son joueur marqué).

→ augmenter la vitesse du jeu pour les attaquants → frapper la balle bas et viser là où l'adversaire n'est pas.

Proposer différents niveaux de pratique :

- Niveau 1 : possibilité de bloquer la balle : après le service, A fait une Autopasse + passe à B, B bloque puis frappe.
- Niveau 2 : pas de bloqué mais possibilité de faire 3 autopasses.
- Niveau 3 : jeu en version officielle.

Pour aller plus loin

- Mettre des effets dans la balle
- Se déplacer en 360°

Remarque : *Leçon tirée du Mobile Sport « Roundnet »*