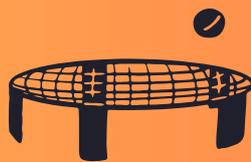


Histoire du Roundnet

Le Spikeball a été créé à l'origine par le fabricant de jouets Jeff Knurek en 1989 et a été commercialisé par la société japonaise de divertissement Tomy. Bien qu'il y ait eu un bref pic de popularité de 1989 à 1995, il s'est rapidement estompé en raison de la vétusté du matériel.

Près d'une décennie plus tard, Chris Ruder, PDG de Spikeball Inc., a contribué à revitaliser ce sport.

Après avoir racheté le brevet et apporté quelques améliorations, la société est lancée en 2008. Grâce aux médias et la reconnaissance des détaillants d'articles de sport, le sport gagne en popularité pour devenir aujourd'hui une référence aux USA avec la création d'une ligue nationale. Le sport a gagné de nombreux adeptes dans le monde. Des clubs et fédérations sont apparus ces dernières années en Europe et de nouvelles adaptations au niveau du règlement permettront d'assurer la pérennité de ce sport.



Le matériel



Un set se compose de 5 pieds, 5 arceaux, un filet et 2-3 balles.



La marque spikeball est leader sur le marché et propose 3 sets:



Standard

kit de base



Pro

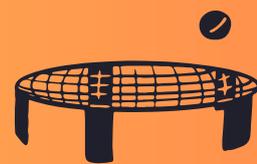
Un cadre et un filet renforcé, des balles à picots permettant les effets



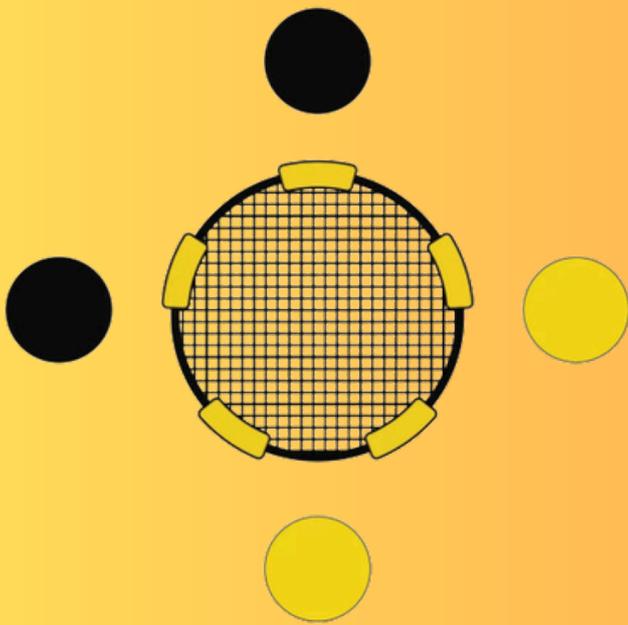
Rookie

un cadre plus large et une balle plus grande

D'autres marques proposent des sets, attention toutefois à certaines versions dont le rebond et la résistance du cadre seront moins bons.

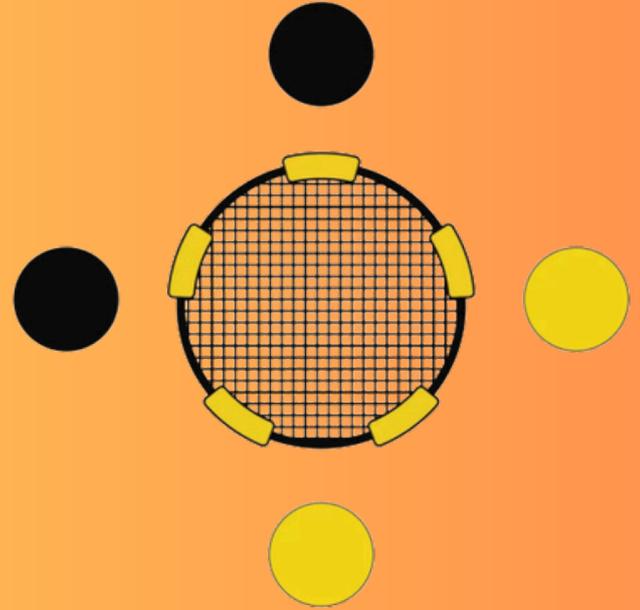


Règles de base



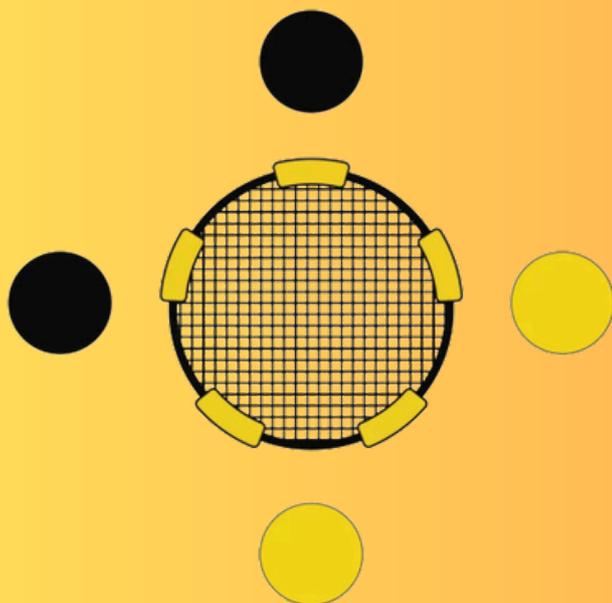
2 CONTRE 2

L'équipe 1 sert à l'équipe 2 pour commencer un point



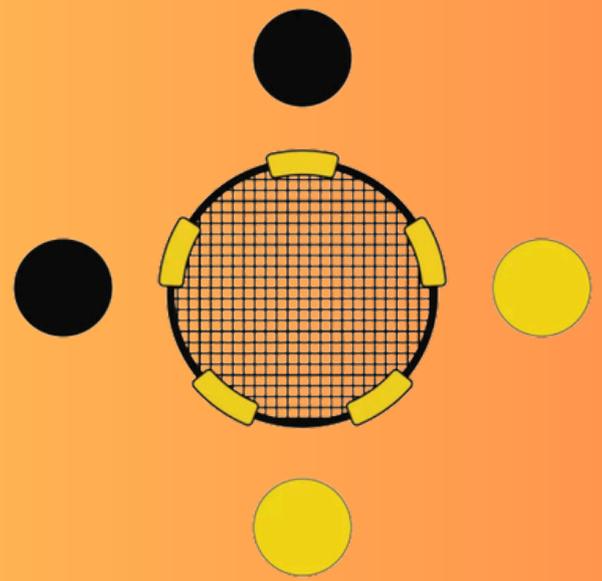
3 TOUCHES DE BALLE

Les joueurs ont jusqu'à trois touches alternées pour renvoyer la balle sur le filet



JEU À 360 °

Après le service, les joueurs peuvent se déplacer ou frapper dans n'importe quelle direction



POINTS

Des points sont marqués lorsque la balle touche le bord, le sol ou rebondit plus d'une fois sur le filet.

Echauffement

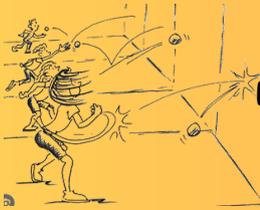
Multi touche

Paume ouverte, frapper la balle pour "jongler" varier la hauteur, alterner droite/gauche, vers une cible, rebond au sol, main basse/haute

Tournante

Balle lancée/frappée sur le filet à tour de rôle, une équipe contre une autre dans sa moitié de terrain ou en changeant de position d'un demi tour

Wall ball



Duel, frapper à tour de rôle la balle contre un mur, celle-ci ne peut rebondir qu'une seule fois au sol

Passe à 2

A deux, frapper à tour de rôle la balle contre un mur, celle-ci ne peut rebondir qu'une seule fois au sol

Passe à 3

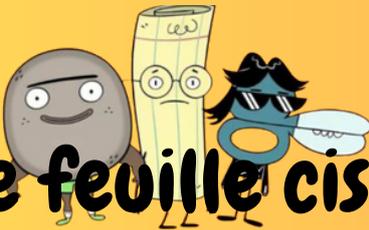
Le joueur qui réceptionne sera l'attaquant, le passeur est l'un des deux autres joueurs. Alternner les rôles.



Renforcement

Tirer une carte pour savoir quel exercice doit être réalisé avec la balle.

Pierre feuille ciseaux



Sauter sur une jambe en comptant 1,2,3 avant de montrer le signe. Le gagnant peut aller monter un élément de son cadre de roudnet

Estafette

Par équipe, courir aller chercher un élément du cadre en relais avant de l'installer. Quelle équipe parviendra à monter son cadre en premier?



Proposition règles en milieu scolaire

Promotion league niveau 1

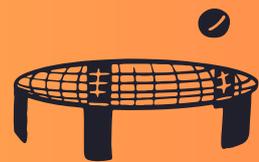
- La balle peut être bloquée avec les mains.
- Il n'est pas possible de marcher avec la balle dans les mains.
- La balle peut être lancée au service, pour une passe à son partenaire ou pour une attaque dans le filet.
- Un même joueur peut donc attraper la balle puis la lancer dans le filet pour une attaque.

[Vidéo de démonstration promotion League](#)

Challenge league niveau 2

- La balle peut être bloquée avec les mains.
- Il n'est pas possible de marcher avec la balle dans les mains.
- La balle doit être frappée au service, pour une passe vers son partenaire.
- La balle peut être lancée au service et pour une attaque au filet.

[Vidéo de démonstration challenge League](#)



Proposition règles en milieu scolaire

Super league niveau 3

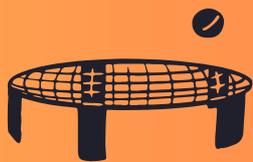
- La balle peut être bloquée.
- Il n'est pas possible de marcher avec la balle dans les mains.
- La balle doit être frappée au service, pour une passe vers son partenaire ou une attaque dans le filet.
- La frappe est donc directe suite à une passe

Vidéo de démonstration Super league

Champions league niveau 4

- La balle doit être frappée dès la réception de service.
- La balle doit être frappée pour une passe vers son partenaire ou une attaque dans le filet.
- 3 touches de balles par équipe

Vidéo de démonstration CL



Niveau 1



Toucher la balle avec toutes les parties de la main droite et gauche. Jongler avec deux balles en même temps par dessous, par dessus, avec un partenaire



Lancer puis frapper la balle dans toutes les directions de l'horloge, varier avec les différentes hauteurs et puissance de frappe.



Avec les règles de la promotion ou challenge league affrontez un adversaire en 1 contre 1.



2 c 2, marquer plus de points que l'équipe adverse, l'équipe attaquante commence en se faisant 3 touches balle lancée pour marquer un point. Après 10 attaques inverser les rôles.



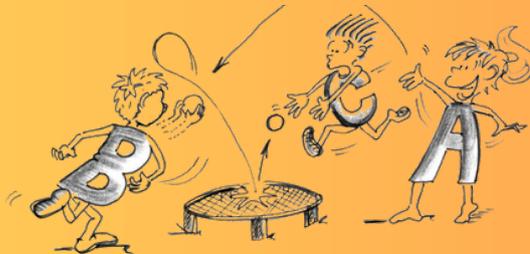
Kings/Queens

En groupe de 3 à 8 joueurs par terrain, seul les joueurs du côté des rois/reines peuvent marquer des points. Une nouvelle équipe de challenger arrive pour servir après chaque point.

Record



Par équipe de 3 joueurs, enchaîner les 3 touches. réception, passe et attaque.



Niveau 2



Jongler avec un partenaire en s'échangeant une balle



A 2, un partenaire réalise une passe et l'attaquant doit frapper la balle dans toutes les directions de l'horloge, Varier avec les différentes hauteurs et puissance de frappe.



Avec les règles de la super league affrontez un adversaire en 1 contre 1.



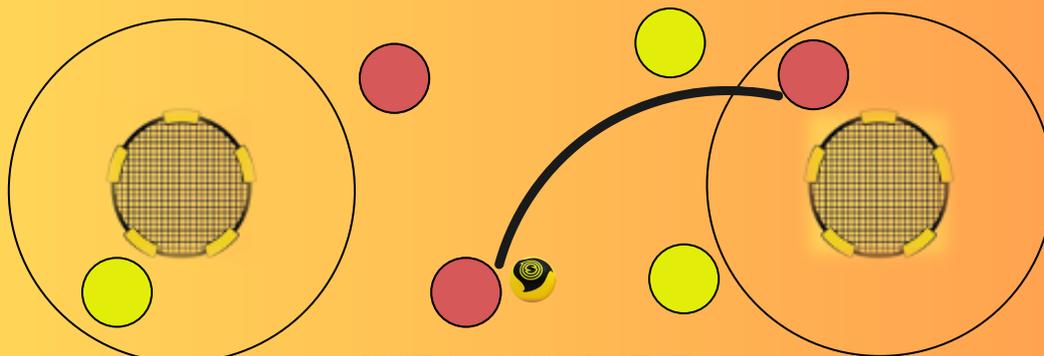
2 c 2, marquer plus de points que l'équipe adverse, l'équipe attaquante commence en se faisant 3 touches pour marquer un point. Après 10 attaques inverser les rôles.



En groupe de 3 à 8 joueurs par terrain, seul les joueurs du côté des rois/reines peuvent marquer des points. Une nouvelle équipe de challenger arrive pour servir après chaque point.



2 équipes de 2 à 3 joueurs s'affrontent sur 2 cadres, le joueur en possession de la balle ne peut pas avancer avec la balle dans les mains et doit faire une passe pour se diriger vers un cadre. Attention seul un attaquant peut entrer dans le cercle de feu pour attaquer.



Niveau 3



Jongler à deux avec deux balles en même temps. Varier main droite main gauche ainsi que les double touche.



A 3, le receveur devient automatiquement le passeur



Avec les règles de la Champions league affrontez un adversaire en 1 contre 1. 3 touches max par équipe



2 c 2, marquer plus de points que l'équipe adverse, l'équipe attaquante commence en se faisant 3 touches pour marquer un point. Les défenseurs doivent se toucher les pieds avant la première touche.
Après 10 attaques inverser les rôles.



Kings/Queens

En groupe de 3 à 8 joueurs par terrain, seul les joueurs du côté des rois/reines peuvent marquer des points. Une nouvelle équipe de challenger arrive pour servir après chaque point, changer régulièrement les équipes.



2 équipes de 2 à 3 joueurs s'affrontent sur 2 cadres, le joueur en possession de la balle ne peut pas avancer avec la balle dans les mains et doit faire une passe pour se diriger vers un cadre. Attention seul un attaquant peut entrer dans le cercle de feu pour attaquer.



Match aux cartes

Match avec les cartes coup de pouce (avantage)
coup de frein (handicap).

Chaque équipe tire 2 cartes qu'elle pourra utiliser quand elle le souhaite durant le match.



Catchball

2 exercices au choix x8



En position de gainage,,
s'échanger la balle.
Variante: se donner la
balle en remontant en
position pompe.



Renforcer
son caisson
abdominal

Crunch de chaque côté
puis passe.
Variante: la balle passe
sous les jambes tendues.



Echanger la balle après avoir
effectué une "barque"
Variante: avec deux balles en
même temps, en croisant les
directions à la passe.

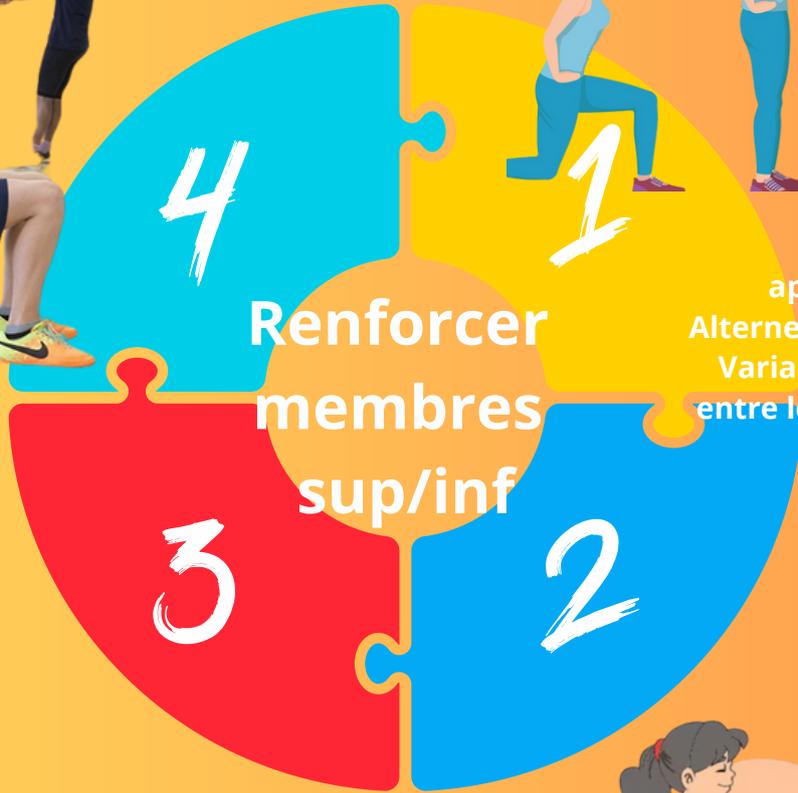
Faire rouler la balle sous la jambe avant
de la donner à son partenaire.
Variante. les deux jambes tendues.

Intense Ball

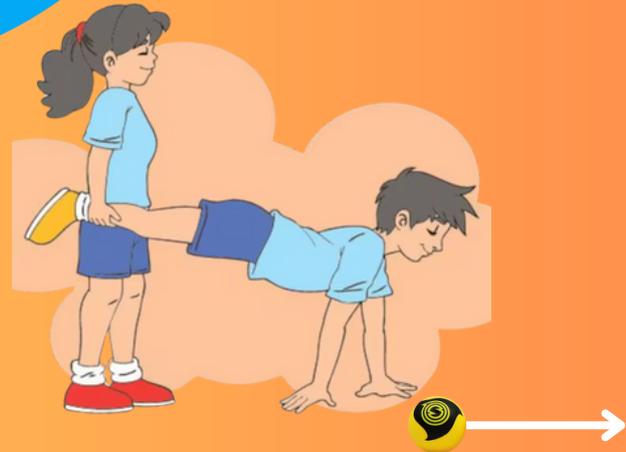
2 exercices au choix



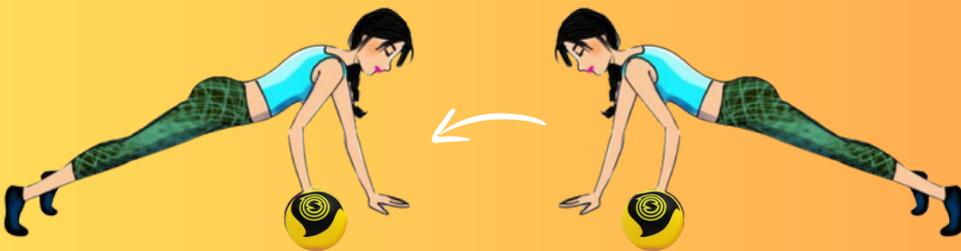
Faire la chaise avec
1-2 balle dans le dos
10"
Variante: peux-tu te
déplacer?



S'échanger la balle
après une fente avant.
Alternier 10x jambe droite/gauche
Variante: la passe doit passer
entre les jambes lors d'une fente
dynamique



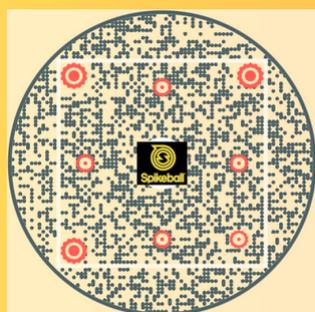
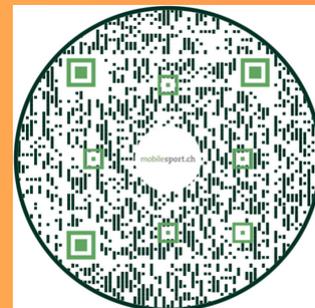
4 pas en avant-arrière en
poussant la balle.
Alternier les rôles.
Variante: rotation d'un
bras avant la pose au sol.



Faire rouler la balle
après chaque pompe x4-10
Variante: touche genoux avant
de transmettre la balle.

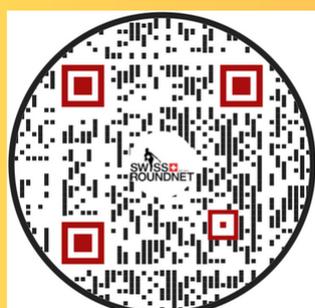
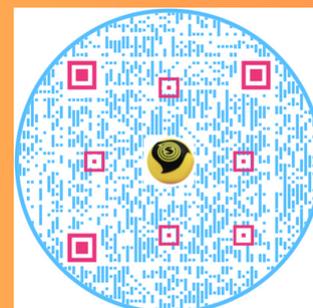
Ressources

[Mobilesport Roundnet](#)



[Spikeball academy](#)

[Padlet EPS France](#)



[Swiss roundnet](#)

