

## J+S-Kids: Introduction au Volleyball – Leçon 6

# Formes de jeu et petits jeux par-dessus le filet/ la corde

### Auteure

Ruth Meyer, cheffe de projet Kids Volley

### Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes  
 Niveau  simple  moyen  difficile  
 Âge recommandé 7 à 10 ans  
 Taille du groupe 12 enfants  
 Env. du cours Long filet ou corde (hauteur: 2,00m), terrains de volleyball (4,5 x 6m)

### Objectifs/But d'apprentissage



Capacité d'observation (visions centrale, décentralisée et périphérique)

### Indications

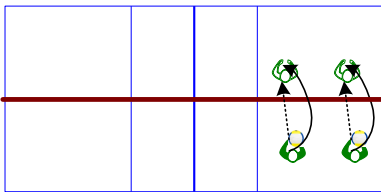
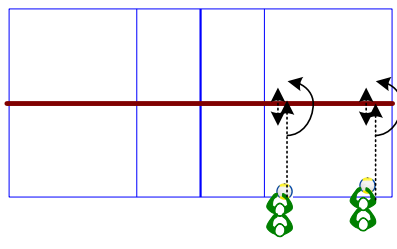
En jouant au volleyball, le regard ne reste pas tout le temps fixé sur le ballon (centrer). Dans certaines situations, le regard se détache du ballon (décentrer), afin de pouvoir capter des informations visuelles (terrain, coéquipier, adversaire,...). L'important est une vision globale de la situation de jeu. C'est la vision périphérique qui permet d'obtenir cela.

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Ballon coincé entre maître et chien</b> Par deux, l'un à côté de l'autre, 1 ballon: chaque enfant pousse avec une main contre un ballon tenu devant eux. Le maître définit le parcours, le chien suit et est responsable de ne pas faire tomber le ballon.		1 ballon par groupe de 2
5'	<b>Combat pour le ballon</b> L'enfant A «enterre» le ballon sous son corps et le bloque. L'enfant B se bat pour le lui prendre.		1 ballon par groupe de 2

#### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Lancé du ballon par-dessus le filet/corde</b> Chaque enfant a un ballon: le ballon est lancé par-dessus le filet/corde et rattrapé par le même enfant de l'autre côté après un rebond. <u>Variantes:</u> - Qui parvient à attraper la balle directement? - Qui peut rattraper le ballon en position assise? - Après chaque lancer/réception par-dessus le filet, il faut aller toucher un mur. Qui touche les 4 murs en premier?		Long filet ou corde 1 ballon par enfant
10'	<b>Estafettes par-dessus le filet</b> Estafette par deux, un ballon: départ au mur latéral/ligne du fond, A dribble le ballon jusqu'au filet, le lance par-dessus le filet et le rattrape de l'autre côté, retourne vers B en dribblant et transmet le ballon. Chaque enfant 2x. <u>Variantes:</u> - Comme ci-dessus, le ballon est dribblé et lancé/attrapé de l'autre côté du filet. A deux mains par-dessus la tête, l'enfant lance le ballon par-dessus le filet vers B. - Comme ci-dessus mais lancé à une main. - L'enfant se déplace vers le filet en jonglant, si possible, avec le poing, une ou deux mains. Ensuite comme ci-dessus.		1 ballon par groupe de 2

10'	<p><b>Lancer-regarder-attraper</b></p> <p>Par deux, 2 ballons: A et B se font face avec un ballon. A lance le ballon verticalement et regarde vers B qui tient son ballon à deux mains, soit vers le haut soit vers le bas. A confirme cela et rattrape son ballon (décentraliser).</p> <p><u>Variante:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si le ballon est tenu vers le haut, A doit attraper le ballon en sautant.</li> <li>- Ils lancent leur ballon en même temps, verticalement et échangent leur place. Il faut rattraper le ballon après un seul rebond (vision périphérique)</li> <li>- Quelle équipe arrive à rattraper le ballon avant le rebond? Qu'est-ce qui est important pour réussir cela? (lancer haut et bien verticalement, déplacement rapide)</li> </ul>		1 ballon par enfant
5'	<p><b>Lancer par-dessus le filet &amp; passer entre «le cercle des bras»</b></p> <p>Par deux, 1 ballon: A lance le ballon haut par-dessus le filet/corde, B se déplace derrière le ballon, forme un cercle avec ses bras et laisse tomber le ballon entre ses bras.</p> <p><u>Variante:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le ballon est lancé à deux mains par le bas (préparation à la manchette) ou bien à une main par le bas (préparation au service), ou encore à deux mains par-dessus la tête (préparation à la passe).</li> <li>- le ballon est lancé court/long, à gauche/à droite → déplacement derrière le ballon</li> </ul>		1 ballon par groupe de 2
10'	<p><b>Festival des «attrapés du ballon»</b></p> <p>Par deux, 1 ballon: lancer par-dessus le filet/corde (comme ci-dessus)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Qui peut attraper le ballon en position assise?</li> <li>- Qui peut se placer sous le ballon de manière à ce que celui-ci rebondisse sur le dos?</li> <li>- Qui réussit à sauter par-dessus le ballon en train de rebondir et ensuite l'attraper?</li> </ul>		1 ballon par groupe de 2
15'	<p><b>Ballon par-dessus la corde</b></p> <p>2 équipes de 2-3 joueurs, 1 ballon: les équipes jouent (lancer et attraper) le ballon de l'autre côté du filet/corde de manière à ce que l'adversaire ne puisse plus continuer à jouer. Les passes entre coéquipiers et les déplacements avec le ballon ne sont pas autorisés.</p> <p>Comptent comme faute: le ballon touche le sol du propre camp ou de l'extérieur de celui de l'adversaire; un enfant touche le filet/corde; un enfant touche ou franchit la ligne du milieu.</p>		Long filet ou corde 1 ballon par groupe

### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<p><b>Ballon coincé entre maître et chien: aveugle!</b></p> <p>Comme au début: à la différence près que l'enfant B ferme les yeux. Seulement marcher, ne pas courir. Avant d'ouvrir les yeux, B décrit l'endroit de la salle où il se trouve.</p>		1 ballon par groupe de 2
5'	<p><b>Rituel final</b></p> <p>Tous forment un cercle en se donnant la main, entrent dans le cercle tout en levant les bras. Une fois au centre, tous baissent les bras et font un cri d'équipe (par exemple «Et ciao»).</p>		