

## Thème du mois 01-02 | 2022



### Thème du mois – Sommaire

Le jeu sans délimitation de terrain	2
Règles de jeu	3
Recommandations méthodologiques et didactiques	5
Formes de jeu adaptées au niveau	6
Questions de réflexion: tactique et technique	8

#### Pratique

Recueil d'exercices	10
Jeux d'échauffement	13
Leçon: «A la découverte du roundnet»	15
Indications	17
Annexe	

### Catégories

**Tranche d'âge:** 10 à 18 ans

**Degrés scolaires:** cycles 2 et 3, secondaire II

**Niveaux de progression:** débutants et avancés

**Niveaux d'apprentissage:** acquérir et appliquer

## Roundnet

Un sport en vogue emballé dans un petit sac à dos: un filet, une balle, quatre joueurs, voilà les ingrédients pour s'engager dans une partie effrénée de roundnet. Le terrain? Une salle, un pré ou du sable, le jeu se déploie partout! Ce thème du mois présente cette jeune discipline en montrant différentes applications possibles à l'école.

Au niveau des règles, le roundnet se rapproche du beach-volley. Le jeu oppose deux équipes de deux joueurs. Chaque équipe a droit à trois touches de balle pour la renvoyer sur le filet. Le but: frapper la balle sur le filet de telle sorte que les adversaires ne la rattrapent pas ou qu'ils commettent une faute en la réceptionnant. La balle peut être jouée dans toutes les directions, avec une trajectoire haute, basse, courte ou longue, ce qui ouvre d'innombrables perspectives tactiques.

Le roundnet combine plaisir du jeu, coordination, toucher de balle et esprit d'équipe. Les actions défensives souvent spectaculaires et athlétiques, ainsi que l'éventail illimité ou presque des frappes rendent ce sport attractif et stimulant. Son intensité augmente parallèlement au niveau de jeu. Au départ, le plaisir des échanges domine, facilité par des règles simples qui offrent rapidement des expériences gratifiantes.

### Accent mis sur la transmission

Ce document s'adresse aux personnes qui ne connaissent pas encore le roundnet ainsi qu'aux enseignants d'éducation physique désireux de faire découvrir une nouvelle activité aux élèves. On y trouve notamment des conseils organisationnels, des recommandations méthodologiques et didactiques et un large éventail d'exercices destinés à améliorer la technique et la compréhension tactique de ce sport. Le recueil d'exercices propose différents niveaux afin de répondre aux besoins et caractéristiques des jeunes entre 10 et 18 ans (cycles 2, 3 et secondaire II). Tous les contenus peuvent être appliqués aussi bien en salle qu'en extérieur (gazon, sable).

L'apprentissage par le jeu ainsi que la combinaison entre technique et tactique sont au cœur des présentes réflexions didactiques. L'approche éducative «[Teaching Games for Understanding](#)» (Bunker & Thorpe, 1982) soumet aux élèves des problèmes techniques et tactiques qu'ils doivent résoudre grâce à des réflexions pertinentes et de petits jeux proches de la forme finale.



# Le jeu sans délimitation de terrain

Haut, plat, long ou au contraire court, tout près de filet – le rebond de la balle prend toutes les formes. Pour marquer un point au roundnet, la seule limite réside dans la créativité des joueurs. Jeu dynamique qui se déploie à 360° sans terrain attribué ni frontières, le roundnet ouvre un champ d'action inépuisable.

Le jeu se déroule sur n'importe quelle surface, sans lignes de terrain, ce qui simplifie sa mise en œuvre. De plus, le filet étant vite monté, la partie peut s'engager dans les plus brefs délais.

## Organisation du terrain

Pour garantir un espace de jeu suffisant, il est recommandé de laisser une distance de cinq mètres au moins entre deux filets. Plus le niveau augmente, plus les joueurs ont besoin de place pour déployer leur jeu. Lorsque le nombre de joueurs est élevé, il est judicieux d'organiser des exercices de coordination annexes (passes à deux par ex.) ou des tâches d'observation précises (voir «[Questions de réflexion](#)», pp. 8-9). Si le nombre de filets est insuffisant, des cerceaux posés sur le sol représentent une bonne alternative.

## Déroulement du jeu

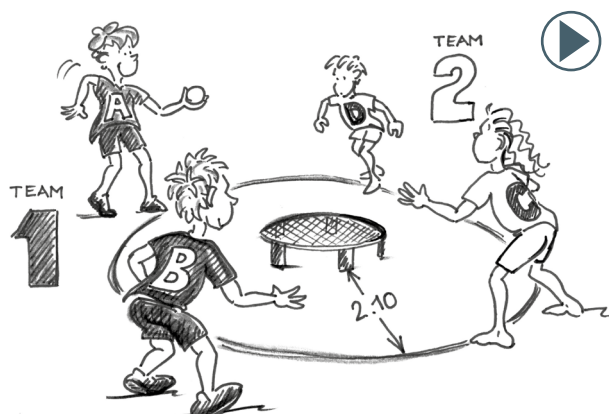
Le roundnet oppose deux équipes de deux joueurs. Avant chaque service, les joueurs se placent en croix autour du filet, à une distance de 2,10 mètres de l'arceau (positions de base); les deux coéquipiers se tiennent l'un à côté de l'autre (voir ill. 1). Un cercle tracé au sol permet aux joueurs de se placer correctement. Au début, il est possible de réduire la distance pour faciliter le service. En compétition, la ligne assure l'équité au service.

Le droit de servir au début du match est attribué au gagnant de «feuille-caillou-ciseau». Le joueur A de l'équipe 1 sert sur le joueur C de l'équipe 2 placé face à lui de l'autre côté du filet. Le service échoit toujours à l'équipe qui a marqué le point. Tant que l'équipe garde la main, le serveur reste le même, mais il change de place avec son coéquipier après chaque engagement afin de servir alternativement sur l'un et l'autre adversaire. Dès que l'équipe 2 marque le point, elle sert à son tour. Lorsque l'équipe 1 récupère à nouveau le service, c'est le joueur B qui engage. L'ordre de service entre les quatre joueurs reste le même durant tout le set.

Une fois la balle en jeu, il n'existe plus de position fixe ni de terrain attribué. Les quatre joueurs se déplacent librement autour du filet. L'équipe en possession de la balle a droit à une, deux ou trois touches de balle pour la renvoyer sur le filet.

## Fair-play

Vu qu'aucun arbitre ne dirige la partie, le fair-play joue un rôle central au roundnet. Les infractions aux règles telles que la double touche ou le contact du joueur avec le filet sont immédiatement signalées par un geste de la main – même dans le sport d'élite. Les fautes peuvent aussi être «appelées» (voir «[Appels/Terminologie](#)», p. 4) par l'équipe adverse. Si les joueurs ne trouvent pas d'accord, le point est rejoué.



Ill. 1: Positions de base au roundnet

# Règles de jeu

Contrairement à la majorité des sports d'équipe, le roundnet se joue sans arbitre. Le fair-play et l'esprit d'équipe revêtent donc une importance majeure. A l'école, les règles peuvent être adaptées en fonction du niveau et de l'âge des élèves afin de faciliter les premiers pas.

**Equipes:** Deux équipes de deux joueurs.

**Durée du match:** Deux sets gagnants à 11, 15 ou 21 points ou temps de jeu défini.

**Cercle pour le service:** A 2,10 mètres du bord du filet.

**Terrain de jeu:** Pas de délimitation ni de terrain attribué; jeu à 360° autour du filet.

**But du jeu:** Marquer des points en frappant la balle sur le filet de manière à ce que l'équipe adverse ne la rattrape pas ou commette une faute en la réceptionnant.

## Règles de jeu

→ [Règles de jeu officielles](#) (pdf, en anglais)

---

**Service:** La balle doit être lancée à 10 cm au moins au-dessus de la main avant d'être frappée. Après avoir rebondi sur le filet, la balle ne doit pas dépasser la hauteur des épaules du réceptionneur. L'équipe qui gagne le point est autorisée à servir. Tant que l'échange est gagné, le joueur A sert alternativement sur C puis sur D. Si le point est perdu, l'équipe adverse sert. Quand le service revient à la première équipe, c'est le joueur B qui sert. Aussi bien l'équipe qui sert que celle qui reçoit peuvent marquer le point.

**Simplification du service:** Réduire la distance au filet, réguler la force de la frappe au service (par exemple: aucun point ne peut être marqué directement sur le service).

**Faute au service:** Quand la balle est déviée parce qu'elle a rebondi trop près de l'une des bordures du filet, on parle d'un «pocket». Le joueur bénéficie d'un second service.

## En jeu:

- La balle doit être frappée; elle n'est ni portée, ni accompagnée.
- La balle peut toucher n'importe quelle partie du corps.
- L'équipe a droit à trois touches de balle pour la frapper sur le filet.
- Un joueur ne peut pas toucher deux fois de suite la balle (exception: le bloc «[soft touch](#)»).

## Il y a faute si...

- ... la balle n'est pas frappée sur le filet après trois touches de balle,
- ... la balle touche la bordure au lieu du filet («[rim](#)»),
- ... la balle rebondit deux fois de suite sur le filet («[double](#)»).

## On rejoue l'échange si...

- ... un désaccord survient au sujet de la validité d'une balle,
- ... un joueur est entravé dans ses mouvements lorsqu'il tente de rattraper la balle.

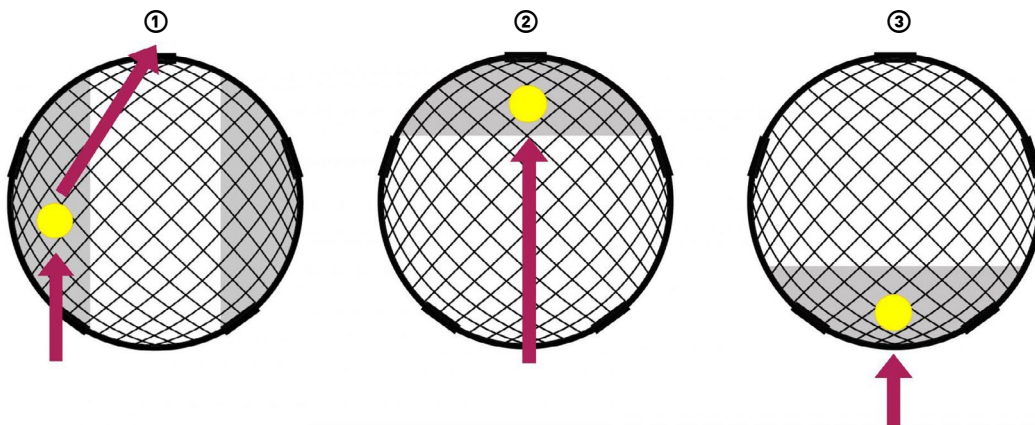
## Appels/Terminologie

**Double:** La balle rebondit plus d'une fois sur le filet (sur une frappe trop courte) → Point pour l'équipe adverse.

**High/Service haut:** La balle de service (toute sa circonférence) rebondit plus haut que les épaules du réceptionneur en station debout (genoux légèrement fléchis) → Deuxième service; en cas de nouvelle faute, point pour l'équipe adverse.

**Net/Filet:** Un joueur touche avec n'importe quelle partie du corps le cadre ou le filet durant l'échange → Point pour l'équipe adverse.

**Pocket:** Toute situation où la balle rebondit près de la bordure du filet et est déviée de sa trajectoire normale. On distingue trois sortes de pockets:



① **Side pocket:** La balle est jouée dans le tiers gauche ou droit du filet et dévie de sa trajectoire en rebondissant dans le sens opposé (exemple: la balle tombe sur le tiers gauche du filet et rebondit à droite) → Correct en cours d'échange, fautif au service.

② **Back pocket:** La balle est jouée dans le tiers arrière du filet et dévie de sa trajectoire normale (exemple: la balle quitte le filet avec une trajectoire plus haute que lors de son entrée) → Correct lors du service si la balle ne rebondit pas plus haut que les épaules du réceptionneur. Toujours correct durant l'échange.

③ **Front pocket:** La balle est jouée dans le tiers antérieur du filet et dévie de sa trajectoire normale (exemple: la balle quitte le filet avec une trajectoire plus plate que lors de son entrée) → Correct aussi bien au service que dans l'échange.

**Rim/Bordure:** La balle touche la bordure au lieu du filet → Point pour l'équipe adverse.

**Roll up:** Une balle puissante frappe le filet puis roule en raison de sa force vers la bordure avant de rebondir → Correct lors du service tant que la balle ne rebondit pas plus haut que les épaules du réceptionneur (voir «Back pocket»). Toujours correct durant l'échange.

**Soft touch:** Si, après le rebond sur le filet, la balle est encore en phase ascendante lorsque le réceptionneur la touche, il a droit à un second contact (sauf lors du service). Cette deuxième touche doit obligatoirement être une passe → Dans tous les autres cas de figure, point pour l'équipe adverse.

# Recommandations méthodologiques et didactiques

Tout le monde préfère jouer plutôt que répéter des drills techniques complexes! Les différentes situations de jeu offrent un terrain idéal pour développer la tactique, prendre des décisions et résoudre des problèmes en équipe. Afin de multiplier les touches de balle et favoriser la fluidité du jeu, il s'avère judicieux de simplifier et d'adapter les règles au départ.

## Approche globale – Apprendre en jouant

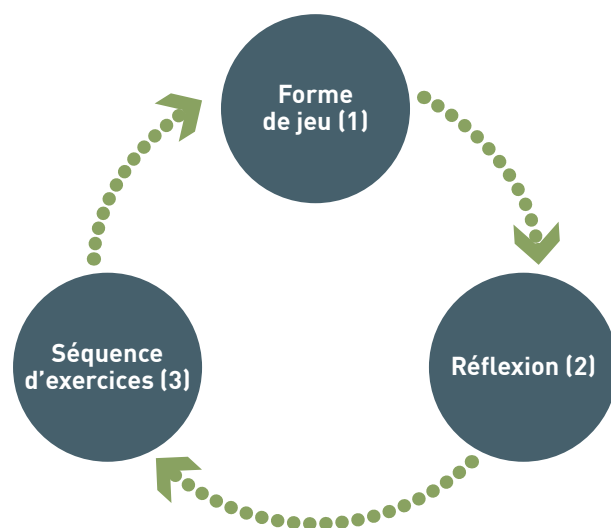
L'apprentissage du roundnet passe par le jeu et repose donc sur l'intégration active des élèves dans le processus. Selon le modèle du «Teaching Games for Understanding» ou enseignement des jeux par la compréhension (Tgfu, voir ill. 2), les joueurs sont amenés à résoudre des problèmes en se confrontant aux différentes situations qu'offre le jeu. Pour cela, ils se voient proposer à chaque fois une forme de jeu adaptée (1). Afin de favoriser la résolution de problèmes, une phase de réflexion complète chaque étape (2). L'enseignant essaie, au moyen de questions ciblées, de soulever des aspects techniques et tactiques ou de faire prendre conscience aux joueurs de certains points cruciaux. Les participants sont ainsi questionnés sur ce qu'ils doivent faire dans telle situation et comment ils peuvent y parvenir. Dans une prochaine étape, les habiletés techniques sont entraînées au travers de séquences d'exercices (3), et enfin, les joueurs sont amenés à mettre en pratique ce qu'ils ont appris dans une forme de jeu choisie (1).

## Pas à pas vers la forme finale

Les formes de jeu doivent être adaptées au niveau et aux expériences préalables des joueurs afin que ces derniers puissent se rapprocher progressivement de la forme finale. Les formes intermédiaires simplifiées (niveaux) présentées ci-dessous et décrites de manière précise dans le chapitre «[Formes de jeu adaptées au niveau](#)» (voir pp. 6-7) permettent d'atteindre cet objectif tout en conservant la nature du jeu. Avec cette approche, les joueurs peuvent plus facilement se focaliser sur la compréhension du jeu en s'appuyant sur des compétences déjà avérées. Les règles sont introduites et complétées progressivement en fonction du niveau des joueurs.

Niveau	Description
1	Rattraper et lancer
2	Rattraper, passer et lancer
3	Rattraper, passer et frapper
4	Rattraper, passer et frapper directement
5	Rattraper, passer directement et frapper directement
6	Forme finale du roundnet

A chaque niveau correspondent des [questions de réflexion](#) (voir pp. 8-9) et des [exercices](#) (voir pp. 10-12). Les niveaux servent de points de repère et ne doivent pas obligatoirement être effectués dans l'ordre proposé. D'ailleurs, selon les capacités des joueurs, il est recommandé de commencer à un niveau supérieur, tout comme il est envisageable de sauter des niveaux. Les questions de réflexion ainsi que les exercices peuvent être adaptés pour chaque forme de jeu (niveau). Quel que soit le niveau, l'accent doit être mis sur la compréhension du jeu, puis sur l'attaque et seulement à la fin sur la défense. Les joueurs peuvent aussi être amenés à développer des exercices personnels afin de les inciter à résoudre plus spécifiquement certains problèmes.



Ill. 2: Cycle de transmission selon le modèle de [Bunker et Thorpe](#) (1982)

# Formes de jeu adaptées au niveau

Pour garantir une progression méthodologique pertinente et proposer des leçons adaptées au niveau des joueurs, ces derniers doivent être conduits pas à pas vers la forme finale. Les six formes de jeu suivantes répondent à ce principe et facilitent l'accès à ce sport grâce à des questions de réflexion et des exercices ciblés.

Les cinq formes intermédiaires simplifiées opposent deux équipes de deux joueurs, comme pour la forme finale. Le matériel – un filet et une balle – est également le même. Les actions décrites ci-dessous sont essentielles pour que le jeu se construise progressivement et qu'il ne se résume pas à lancer la balle d'un côté et de l'autre. L'objectif est de parvenir rapidement à enchaîner passes, réceptions et frappes diverses (voir annexe «[Techniques de jeu](#)»).

## Niveau 1 – Rattraper et lancer

Lancer la balle sur le filet de manière à ce que l'équipe adverse ne la rattrape pas.

Quatre joueurs par filet.

L'échange débute toujours de la position de base par un tir sur le filet.

1<sup>re</sup> touche de balle: rattraper, lancer

2<sup>e</sup> touche de balle: rattraper, lancer

3<sup>e</sup> touche de balle: rattraper, lancer (sur le filet)

### Remarques

- Si la balle touche l'arceau, rebondit deux fois sur le filet ou tombe sur le sol → faute.
- Trois touches de balle au maximum.
- L'équipe en possession de la balle ne doit pas être gênée par l'équipe en défense.
- L'équipe qui gagne l'échange obtient le droit de servir.

**Questions de réflexion possibles:** [Tactique B1-3](#); [Technique PA1, AT1](#)

**Proposition d'exercices:** [Passes: lancer](#)



## Niveau 2 – Rattraper, passer et lancer

Lancer la balle sur le filet de manière à ce que l'équipe adverse ne la rattrape pas.

Quatre joueurs par filet.

L'échange débute toujours de la position de base par un tir sur le filet.

1<sup>re</sup> touche de balle: rattraper, passer

2<sup>e</sup> touche de balle: rattraper, passer

3<sup>e</sup> touche de balle: rattraper, lancer (sur le filet)

### Remarques

- Règles identiques au niveau 1.
- Nouveau: passer la balle au lieu de la lancer.

**Questions de réflexion possibles:** [Tactique B3-4](#); [Technique PA2, AT1](#)

**Proposition d'exercices:** [Passes: lancer](#), [Passes: variantes](#)



## Niveau 3 – Rattraper, passer et frapper

Frapper la balle sur le filet de manière à ce que l'équipe adverse ne la rattrape pas.

Quatre joueurs par filet.

Nouveau: la balle de service est frappée sur le filet.

1<sup>re</sup> touche de balle: rattraper, passer

2<sup>e</sup> touche de balle: rattraper, passer

3<sup>e</sup> touche de balle: rattraper, frapper (sur le filet)

### Remarques

- Règles identiques au niveau 2.
- Nouveau: la balle d'attaque est frappée sur le filet au lieu d'être lancée.

**Questions de réflexion possibles:** [Tactique B1-5](#); [Technique PA2, AT2, DE1, SE1](#)

**Proposition d'exercices:** [Passes: variantes](#), [Attaque: exercices de frappe](#), [Attaque: tour du cadran](#), [Service: variantes](#)



## Niveau 4 – Rattraper, passer et frapper directement

Frapper la balle directement sur le filet de manière à ce que l'équipe adverse ne la rattrape pas.



Quatre joueurs par filet.

L'échange débute toujours de la position de base avec un service sur le filet.

1<sup>re</sup> touche de balle: rattraper, passer

2<sup>e</sup> touche de balle: rattraper, passer

3<sup>e</sup> touche de balle: frapper directement (sur le filet)

### Remarques

- Règles identiques au niveau 3.
- Nouveau: avant la dernière touche, la balle ne peut plus être rattrapée, elle doit être frappée directement sur le filet.

**Questions de réflexion possibles:** [Tactique B6-7, A2-3](#); [Technique PA2, AT2, SE1](#)

**Proposition d'exercices:** [Attaque: exercices de frappe](#), [Attaque: le tour du cadran](#), [Service: variantes](#)

---

## Niveau 5 – Rattraper, passer directement et frapper directement

Frapper la balle directement sur le filet de manière à ce que l'équipe adverse ne la rattrape pas.



Quatre joueurs par filet.

L'échange débute toujours de la position de base avec un service sur le filet.

1<sup>re</sup> touche de balle: rattraper, passer

2<sup>e</sup> touche de balle: passer directement

3<sup>e</sup> touche de balle: frapper directement (sur le filet)

### Remarques:

- Règles identiques au niveau 4.
- Nouveau: après la réception, la balle ne peut plus être rattrapée; elle doit être passée ou frappée directement sur le filet.

**Questions de réflexion possibles:** [Tactique B6-7, A1-4](#); [Technique PA2, DE1-2, SE1](#)

**Proposition d'exercices:** [Passes: variantes](#), [Passes: en mouvement](#), [Défense: body block](#), [Service: variantes](#)

---

## Niveau 6 – Forme finale

Frapper la balle directement sur le filet de manière à ce que l'équipe adverse ne puisse pas la renvoyer.



Quatre joueurs par filet.

L'échange débute toujours de la position de base avec un service sur le filet.

1<sup>re</sup> touche de balle: réceptionner directement/passer

2<sup>e</sup> touche de balle: passer directement

3<sup>e</sup> touche de balle: frapper directement (sur le filet)

### Remarques:

- Règles identiques au niveau 5.
- Nouveau: la balle ne peut plus être rattrapée. Toutes les touches doivent être directes (passes et frappes).

**Questions de réflexion possibles:** [Tactique B1-5, A1-5](#); [Technique PA2, AT1-2, DE1-2, SE1](#)

**Proposition d'exercices:** [Passes: variantes](#), [Passes: en mouvement](#), [Attaque: exercices de frappe](#), [Attaque: le tour du cadran](#), [Défense: body block](#), [Service: variantes](#)

# Questions de réflexion: tactique et technique

En soumettant les joueurs à des questions ou des tâches à résoudre, l'enseignant favorise la compréhension du jeu. La qualité du jeu augmente et les joueurs identifient les éléments qu'ils doivent encore travailler. Les questions de réflexion tactique sont adaptées aux deux niveaux de progression – Basic et Avancés – tout comme les domaines techniques.

## Tactique: Niveau Basic

N°	Questions	Réponses possibles
B1	Quel est l'objectif du jeu?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Marquer des points.</li></ul>
B2	Quel est l'objectif de l'équipe en attaque?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rattraper/réceptionner la balle.</li><li>• Lancer/passé la balle.</li><li>• Frapper la balle sur le filet de manière à ce que l'équipe adverse ne la rattrape pas.</li></ul>
B3	En attaque, quelle est la meilleure stratégie pour marquer le maximum de points?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lancer/passé rapidement.</li><li>• Lancer/passé en direction du filet facilite la frappe et ouvre des espaces en élargissant le champ d'actions possibles de l'attaque.</li></ul>
B4	A quoi servent les passes entre coéquipiers?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se rapprocher du filet pour faciliter l'attaque.</li><li>• Ouvrir des espaces afin de pouvoir frapper dans toutes les directions, notamment là où aucun défenseur ne se trouve.</li></ul>
B5	Quel est l'objectif de l'équipe en défense?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Réceptionner la balle frappée par l'équipe adverse et la maintenir en jeu.</li></ul>
B6	Que doit faire l'équipe en défense pour rattraper la balle de l'attaque?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se déplacer.</li><li>• Anticiper l'attaque.</li><li>• Réagir vite.</li></ul>
B7	En défense, quelle est la meilleure stratégie pour rattraper le maximum de balles?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se positionner face à la balle de l'autre côté du filet, puis se déplacer rapidement.</li><li>• Appliquer une défense 1:1.</li><li>• Appliquer une défense de zone.</li><li>• Passer derrière l'adversaire.</li><li>• Bloquer.</li></ul>

## Tactique: Niveau Avancés

N°	Questions	Réponses possibles
A1	Quel trajet doit effectuer le joueur pour effectuer une passe optimale?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se placer en face.</li><li>• Se rapprocher le plus vite possible du filet, avec la trajectoire la plus directe.</li></ul>
A2	Quel trajet doit effectuer l'attaquant pour frapper la balle sur le filet de manière optimale?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se rapprocher le plus vite possible du filet, avec la trajectoire la plus directe.</li><li>• Se placer face au coéquipier qui fait la passe.</li></ul>
A3	Comment l'équipe en attaque doit-elle se placer pour marquer le point?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se rapprocher le plus vite possible du filet, avec la trajectoire la plus directe.</li><li>• Se placer face au partenaire qui fait la passe.</li><li>• Attendre le plus longtemps possible avant de frapper la balle sur le filet.</li></ul>
A4	Comment l'équipe en défense doit-elle se placer pour rattraper la balle et la maintenir en jeu?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se placer (un défenseur) toujours en face de la balle qui vient d'être passée, car il n'est souvent plus possible de frapper dans toutes les directions après un jeu de passes (léger décalage d'un côté du filet).</li><li>• Pour un niveau plus élevé: appliquer une défense 1:1 des deux côtés de l'attaquant (couvrir les trajectoires principales), couvrir le terrain, passer derrière l'adversaire, bloquer.</li></ul>
A5	Quels trajets doivent effectuer les joueurs pour se placer en position de défense idéale?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Passer derrière l'attaquant qui frappe la balle ou derrière le second adversaire.</li></ul>



## Technique: Passer

N°	Questions	Réponses possibles
PA1	Quelle technique permet de réussir les lancers les plus efficaces?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lancer par le bas (donne plus de temps au partenaire).</li></ul>
PA2	Quelle technique permet de réussir les passes les plus efficaces?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Adapter la puissance et la trajectoire de la passe (en fonction de la position de l'adversaire).</li><li>• Frapper la balle avec la paume pas trop ferme.</li><li>• Se repousser activement avec les jambes.</li></ul>

## Technique: Attaque

N°	Questions	Réponses possibles
AT1	Quelle technique permet à votre équipe de marquer le plus de points?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lancer/frapper de manière franche.</li><li>• Lancer/frapper doucement.</li><li>• Feinter.</li></ul>
AT2	Quelle technique de frappe permet à votre équipe de réussir le plus d'attaques?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frapper latéralement (angles d'entrée et de sortie les plus plats possibles).</li><li>• Varier la puissance de frappe (fort/faible).</li><li>• Feinter.</li><li>• Frapper avec l'autre main.</li></ul>

## Technique: Défense

N°	Questions	Réponses possibles
DE1	Quelle technique en réception permet à votre équipe de rattraper le plus de balles?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fléchir légèrement les genoux.</li><li>• Adopter une position de défense avec la paume des mains orientée vers le filet.</li></ul>
DE2	Quelle technique permet à votre équipe de maintenir la balle en jeu après une attaque?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Appliquer une défense bloc (à une certaine distance du filet dans la même position que pour la réception).</li><li>• Faire bloc avec le corps (se faire le plus grand possible à proximité du filet).</li></ul>

## Technique: Service

N°	Questions	Réponses possibles
SE1	Quelle technique de service est la plus efficace pour mettre le maximum de pression sur la défense?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frapper la balle à hauteur des hanches (angles d'entrée et de sortie plats).</li><li>• Feinter.</li><li>• Effectuer une fente latérale (oblige le déplacement du receptriceur).</li><li>• Jouer du revers/ de la main faible (force le receptriceur à rattraper avec la main faible).</li></ul>

# Recueil d'exercices

Lorsque les joueurs comprennent la pertinence de certains exercices pour l'apprentissage, ils mettent plus de cœur à l'ouvrage. Les exercices couvrent quatre champs d'action: passes, attaque, défense et service. Les joueurs acquièrent ainsi les éléments essentiels pour progresser dans le jeu.

## Passes: lancer

Trois joueurs par filet. A lance la balle de différentes positions à B placé près du filet. Ce dernier rattrape la balle et la relance via le filet de manière à ce que C ne puisse pas la rattraper.

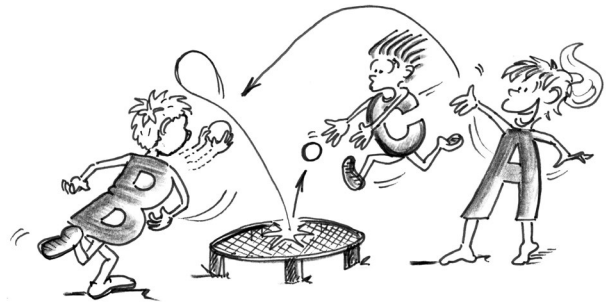
### Variante

- Tester différents lancers et trajectoires (distance, hauteur, puissance).

### plus difficile

- Passer la balle au lieu de la lancer.

**Conseils:** Ouvrir des espaces grâce aux passes sur ou par-dessus le filet, lancer/passer par le bas.



## Passes: variantes

Par deux, face à face. Les joueurs exercent plusieurs variantes de passes en suivant cet ordre:

- au-dessus de la tête,
- au-dessous de la tête,
- de côté,
- en arrière.

Pour chaque variante, le joueur commence avec sa main dominante. Pour cela, il effectue une auto-passe avant de passer la balle à son partenaire. Par la suite, les variantes de passes peuvent être réalisées après un lancer préalable du partenaire. L'étape suivante consiste à effectuer des passes via le sol ou à les enchaîner directement. Pour terminer, le joueur change de main en suivant la même progression.

### Variantes

- Varier l'écart entre les coéquipiers (plus près, plus loin), la trajectoire de la balle (haute/plate).
- Sous forme de jeu: qui réussit le plus de passes?

**Conseils:** Ne pas trop raidir la main («high five» ou «tope-là»), frapper la balle avec la paume de la main, travailler aussi avec les jambes (comme au volleyball).



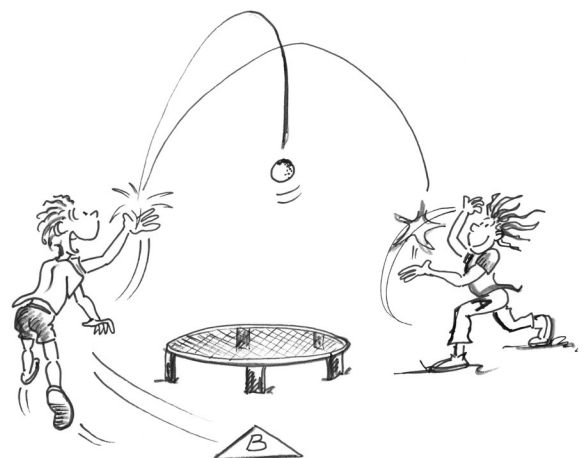
## Passes: en mouvement

Deux joueurs se tiennent côte à côte en position de base. A simule une réception et joue une balle haute en direction du filet. B (cible de l'exercice) se déplace rapidement et essaie de jouer la balle directement sur le filet.

### Variante

- Modifier les positions de réception pour allonger les déplacements de B (jusqu'à deux ou trois mètres de chaque côté du filet).

**Conseils:** Se déplacer vers la balle, adopter une position stable lors de la passe, garder les bras près du corps pour plus de stabilité lors d'une passe par le bas.



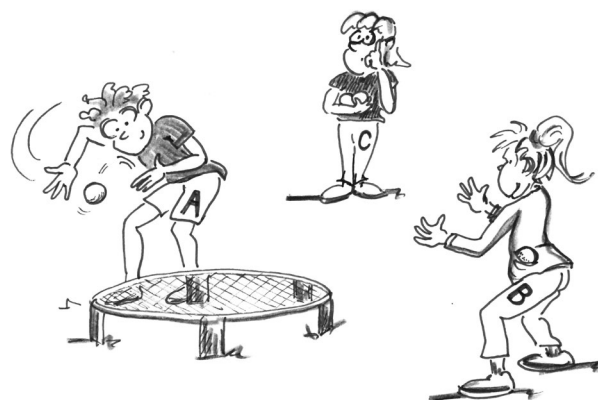
## Attaque: exercices de frappe

Par groupes de trois, exercer plusieurs variantes d'attaque. A se trouve en position d'attaque au filet. B se tient face à lui de l'autre côté du filet (à deux mètres de celui-ci), tandis que C est placé sur le côté, également à deux mètres du filet.

- **Niveau 1:** L'accent est mis sur A. Il lance la balle en l'air et la frappe ensuite en coup droit (10-15x) en direction de B. Ce dernier essaie de réceptionner directement la balle ou de la rattraper avant de la renvoyer à A. C récupère les balles «perdues» et les redonne à A. Reproduire le même exercice en revers, puis avec la main faible (seulement en coup droit). B doit alors réceptionner (directement) ou rattraper ces balles d'attaque avec sa main faible ou en revers (10-15x pour chaque variante).
- **Niveau 2:** C est impliqué plus activement dans l'exercice. Placé face à A de l'autre côté du filet, C lui lance la balle. L'enchaînement est ensuite le même que pour le niveau 1 (10-15x à chaque fois pour le coup droit, le revers et la main faible).
- **Niveau 3:** C, dans la même position à un mètre du filet, effectue une passe à A. L'enchaînement reste identique.

Pour chaque niveau, B et C observent A et lui donnent des feedback sur la qualité de ses frappes. Dès que A a réalisé tous les niveaux, B prend sa place, suivi de C.

**Conseils:** Adopter une position stable près du filet, genoux légèrement fléchis, buste incliné vers l'avant, exécuter une frappe latérale avec un mouvement pendulaire du bras, effectuer un balancement complet du bras.



---

## Attaque: le tour du cadran

Par groupes de quatre. Les joueurs exercent et stabilisent plusieurs variantes d'attaque. A se trouve en position d'attaque au filet. B, C et D se répartissent équitablement autour du filet et lui lancent la balle en alternance en annonçant une heure, par exemple «6»: le joueur au filet frappe alors la balle vers l'arrière.

### plus facile

- La balle est posée sur le filet. A la saisit et la joue ensuite dans les directions indiquées.

**Conseils:** Effectuer des passes par le bas et le haut avec une trajectoire adaptée (ni trop haute, ni trop basse).



## Défense: body block

- **Niveau 1:** Par groupes de trois, les joueurs expérimentent différentes options de bloc près du filet. B adopte la position du défenseur prêt à bloquer au filet. A, au filet aussi, simule une attaque en direction de B. Ce dernier bloque la balle avec son corps (ventre, bras, mains, jambes, etc.) afin de la maintenir en jeu. C anticipe la direction prise par la balle après le bloc pour redonner la balle à B dans les meilleures conditions. Entre-temps, B s'est placé en position d'attaque pour frapper la balle que lui a adressée C.
- **Niveau 2:** Cette fois, A attaque suite à un lancer de C. L'enchaînement est ensuite le même que pour le niveau 1.
- **Niveau 3:** Comme le niveau 2, sauf que C passe à A qui attaque.

### Remarques

- Pour chaque niveau, l'enchaînement peut se poursuivre aussi longtemps que la balle reste en jeu. Après le bloc réussi, B contre-attaque A essaie d'anticiper et de bloquer cette attaque. C adresse en alternance la passe à B et A.
- Changer les rôles après 15 à 20 blocs. L'exercice se termine quand tous les joueurs ont endossé le rôle de B dans les trois niveaux.

### Conseils

- Position de bloc: le plus près possible du filet, genoux légèrement fléchis, présenter la plus grande surface possible avec le buste orienté vers la trajectoire supposée de la balle.
- Bloquer près du filet, se faire le plus grand possible, se pencher légèrement vers l'arrière pour que la balle rebondisse vers le haut après le bloc. Lever les bras pour augmenter la surface de contact et orienter le corps vers le partenaire.



## Service: variantes

Les joueurs se placent face à face en position de base. Ils testent plusieurs variantes de service. La balle est jouée de sorte qu'elle tombe dans le cercle. Le but du défenseur est de réceptionner la balle à l'intérieur de la ligne de service (2,10 mètres). S'il y parvient ou si le serveur commet une erreur, il marque un point. Dans le cas contraire, c'est le serveur qui l'emporte. Le premier à sept points a gagné. On inverse les rôles pour la manche suivante.

### Variantes

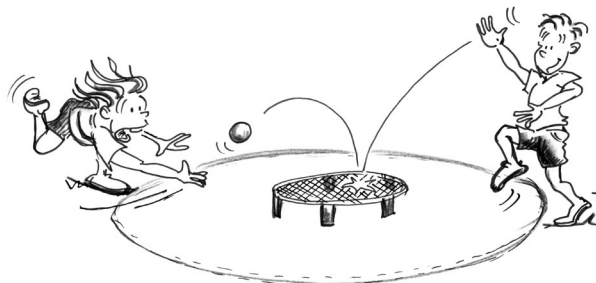
- **Service frontal:** Cette technique convient bien aux débutants, car elle permet de garder la balle et le filet dans son champ de vision. La balle est lancée à hauteur de visage puis frappée de manière frontale en direction du filet.
- **Service latéral:** La balle est lancée sur le côté en effectuant une fente latérale du côté de la main dominante. Grâce au pas de côté et à l'angle ainsi donné à la balle de service, le réceptionneur est obligé de se déplacer.
- **Drop shot:** Il peut être exécuté frontalement ou latéralement. Le début du mouvement est identique, mais au moment de frapper la balle, le serveur ralentit son geste. La balle est «caressée» et non pas frappée, l'objectif étant qu'elle rebondisse près du filet.

### plus facile

- Se rapprocher du filet.

### Conseils

- Pour le service: ne pas lancer la balle trop haut, lever le coude du bras fort, effectuer un mouvement de fouetté pour la frappe. Pour la variante latérale, la rotation du buste et l'action de l'épaule génèrent la force nécessaire à la frappe.
- Dès le départ, les joueurs ne se contentent pas de déposer la balle sur le filet mais ils essaient de frapper avec une certaine puissance.



# Jeux d'échauffement

Préparer le corps à l'effort revêt une importance majeure dans tous les sports. Grâce à des jeux variés et attractifs, les joueurs entrent de manière optimale dans la leçon. Ces formes de jeu peuvent aussi être intégrées durant la partie principale pour relancer l'intensité.

## Estafette «montage»

Deux ou plusieurs équipes, toutes placées derrière la ligne de fond, s'affrontent lors d'une estafette. En face, à une distance de 20 mètres environ, sont déposés les éléments du filet de roundnet. A tour de rôle, les joueurs courent vers les éléments du filet, en prennent un et l'amènent au départ. Les joueurs en attente commencent à monter le filet avec les parties à leur disposition. Quelle équipe réussit à monter son filet le plus rapidement?

### plus difficile

- Sur le trajet, les joueurs se font des auto-passes. Si la balle tombe, ils reviennent au départ du tronçon (aller ou retour) avant de repartir.

**Remarque:** Avant l'estafette, l'enseignant monte une fois le filet devant les joueurs (éventuellement).

**Matériel:** Filets et leurs éléments, une balle par groupe (évent.)



## Balle au chasseur

Les joueurs – chasseurs et lièvres – se déplacent dans un terrain délimité par quatre cônes. Les chasseurs essaient de toucher les lièvres. Pour cela, ils se passent la balle avant de la frapper en direction des lièvres. Si un lièvre est touché, il prend la place du chasseur qui devient lièvre à son tour. Si un lièvre rattrape la balle, la touche ne compte pas. Il dépose la balle sur le sol et le jeu se poursuit.

### plus difficile

- Les chasseurs ne peuvent pas avancer balle en main. Ils ont donc l'obligation de se faire des passes pour se rapprocher des lièvres.

**Matériel:** Quatre cônes, six balles (env.) pour les chasseurs



## Passes à dix

Deux équipes s'affrontent sur un terrain délimité par quatre cônes. Le but est d'enchaîner des passes entre coéquipiers sans que la balle tombe sur le sol ni que l'équipe adverse l'intercepte. Sinon, la balle change de camp. Le type de passes est défini en fonction du niveau des joueurs. Pas de contacts entre les joueurs.

- **Niveau 1:** Dix passes consécutives au moins.
- **Niveau 2:** Dix passes consécutives au moins. Chaque membre de l'équipe doit toucher au moins une fois la balle.
- **Niveau 3:** Dix passes consécutives au moins. La balle est ici lancée à soi-même puis frappée vers un coéquipier.

**Matériel:** Quatre cônes, chasubles, une balle



## Rallye time

Deux équipes de deux joueurs se placent autour du filet et jouent la forme finale du roundnet mais en coopérant. L'objectif consiste, pour chaque équipe, à jouer dix fois la balle sur le filet sans qu'elle tombe sur le sol. Ainsi, la balle change dix fois de possession.

### plus difficile

En fonction de leur niveau, les joueurs effectuent une tâche annexe durant les échanges.

- **Niveau 1:** Chaque fois qu'un joueur frappe la balle sur le filet, son coéquipier et lui s'asseyent brièvement sur le sol avant de revenir en jeu.
- **Niveau 2:** Chaque fois qu'un joueur frappe la balle sur le filet, son coéquipier et lui se couchent brièvement sur le ventre avant de revenir en jeu.
- **Niveau 3:** Chaque fois qu'un joueur frappe la balle sur le filet, son coéquipier et lui se couchent sur le dos avant de revenir en jeu.
- **Niveau 4:** Chaque fois qu'un joueur frappe la balle sur le filet, son coéquipier et lui effectuent une roue avant de revenir en jeu.

**Matériel:** Un filet et une balle pour quatre joueurs



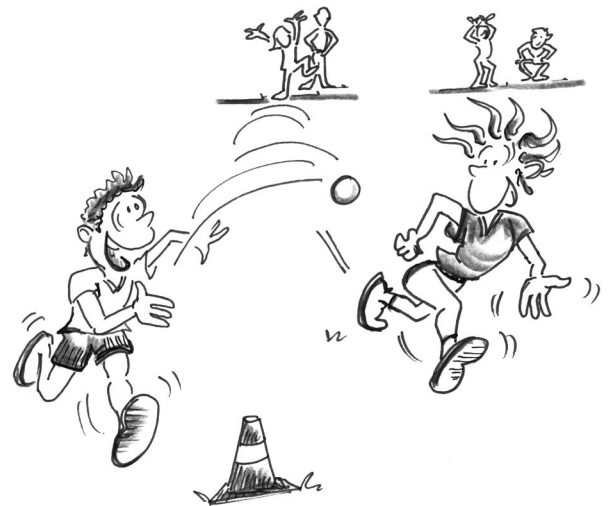
## Estafette «passes»

Délimiter un terrain avec quatre cônes et former deux équipes de taille égale. Deux par deux, les coéquipiers parcourent une distance en se faisant des passes selon la technique définie. Exemple: à l'aller, les coureurs passent avec la main droite, au retour avec la gauche. Si la balle tombe, ils reviennent au départ du tronçon – aller ou retour – qu'ils sont en train d'effectuer.

Variantes de passes:

- Aller = main droite; retour = main gauche.
- Aller = par-dessus la tête; retour = en dessous de la tête.
- Aller = un joueur court à reculons; retour = son coéquipier court à reculons.
- Aller = passes latérales; retour = passes latérales.

**Matériel:** Quatre cônes, chasubles, balles



## Ring of fire

Deux équipes, chacune avec son filet, s'affrontent sur un terrain délimité. Le but: frapper une balle sur le filet adverse de manière à ce que l'équipe en défense ne la rattrape pas. Pour se rapprocher du filet, les joueurs se lancent la balle (interdiction d'avancer la balle en main). Autour de chaque filet est tracée une zone (un cercle) réservée à l'équipe qui attaque. Un seul attaquant à la fois peut y entrer (cinq secondes au maximum). S'il reçoit une balle à l'intérieur de la zone, il doit la frapper directement sur le filet. La balle doit toucher le sol à l'extérieur du cercle pour que le point soit valable. L'équipe en défense reste à l'extérieur de ce cercle et essaie de rattraper les frappes des attaquants en évitant les contacts physiques. Si elle y parvient, elle récupère la balle et déclenche son attaque en direction du filet adverse.

**Matériel:** Deux filets, marquage pour tracer le cercle, chasubles, une balle



# Leçon: «A la découverte du roundnet»

Cette double leçon d'introduction met l'accent sur la découverte du roundnet. Les participants acquièrent les bases en jouant et développent la compréhension du jeu grâce à des réflexions ciblées.

## Conditions cadres

- Durée de la leçon: 90 minutes
- Années scolaires: 9H-11H (cycle 3)

## Objectifs d'apprentissage

- Nommer trois règles de jeu ou plus.
- Expliquer trois manières de marquer des points.
- Connaître une tactique pour marquer des points et l'appliquer dans le jeu.

	Durée	Tâche/Exercice/Forme de jeu
Mise en train	5'	<b>Introduction</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Présenter le roundnet (<a href="#">vidéo</a>).</li><li>• Expliquer brièvement les différents termes: le roundnet est le nom officiel du sport; Spikeball, Rashball, Bam-ball, etc. sont utilisés à tort comme synonymes, car ce sont des noms de commerces produisant du matériel de roundnet.</li><li>• Questionner les participants: Qui connaît le roundnet? Qui a déjà joué au roundnet?</li></ul> <b>Matériel:</b> Un ordinateur portable, évent. beamer
	10'	<b>Echauffement: Estafette «montage»</b> <p>Deux ou plusieurs équipes, toutes placées derrière la ligne de fond, s'affrontent lors d'une estafette. En face, à une distance de 20 mètres environ, sont déposés les éléments du filet de roundnet. A tour de rôle, les joueurs courent vers les éléments du filet, en prennent un et l'amènent au départ. Les joueurs en attente commencent à monter le filet avec les parties à leur disposition. Quelle équipe réussit à monter son filet le plus rapidement?</p> <b>Plus difficile</b> <p>Sur le trajet, les joueurs se font des auto-passes. Si la balle tombe, ils reviennent au départ du tronçon (aller ou retour) avant de repartir.</p> <b>Remarque:</b> Avant l'estafette, l'enseignant monte une fois le filet devant les joueurs (éventuellement). <b>Matériel:</b> Filets et leurs éléments, une balle par groupe (évent.)
Partie principale	10'	<b>Forme de jeu I: Rattraper et lancer</b> <p>Quatre joueurs par filet. L'échange débute toujours de la position de base par un tir sur le filet.</p> <p>1<sup>re</sup> touche de balle: rattraper, lancer 2<sup>e</sup> touche de balle: rattraper, lancer 3<sup>e</sup> touche de balle: rattraper, lancer (sur le filet)</p> <b>Remarques</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Si la balle touche l'arceau, rebondit deux fois sur le filet ou tombe sur le sol → faute.</li><li>• Trois touches de balle au maximum.</li><li>• L'équipe en possession de la balle ne doit pas être gênée par l'équipe en défense.</li><li>• L'équipe qui gagne l'échange obtient le droit de servir.</li></ul> <b>Matériel:</b> Un filet, une à deux balles pour quatre joueurs
	5'	<b>Réflexion</b> <p>Par deux, effectuer une petite boucle en trottinant et discuter des questions suivantes:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Quel est l'objectif du jeu?</li><li>2. Quel est l'objectif de l'équipe en attaque?</li></ol> <p>(voir «<a href="#">Questions de réflexion: B1-2</a>»)</p> <p>Si les joueurs n'ont pas encore compris toutes les règles ou les objectifs du jeu, l'enseignant les explique une nouvelle fois. Quand les joueurs ont compris le jeu, recommencer une partie et leur donner la mission de compter les points.</p> <b>Matériel:</b> Event. questions notées sur le tableau blanc ou sur des billets; tableau blanc pour consigner les réponses
	10'	<b>Forme de jeu II: Rattraper, passer et frapper</b> <p>Quatre joueurs par filet. L'échange débute toujours de la position de base par une frappe sur le filet.</p> <p>1<sup>re</sup> touche de balle: rattraper, passer 2<sup>e</sup> touche de balle: rattraper, passer 3<sup>e</sup> touche de balle: rattraper, frapper (sur le filet)</p> <b>Remarques</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Règles identiques à la forme de jeu I «Rattraper et lancer».</li><li>• Nouveau: la balle d'attaque est frappée sur le filet au lieu d'être lancée.</li></ul> <b>Matériel:</b> Un filet, une à deux balles pour quatre joueurs

Durée		Tâche/Exercice/Forme de jeu
Partie principale	10'	<p><b>Réflexion</b></p> <p>Par deux, effectuer une petite boucle en trotinant et discuter des questions suivantes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Quelle est la meilleure stratégie pour marquer le maximum de points?</li> <li>2. A quoi servent les passes entre coéquipiers?</li> <li>3. Quelle technique permet de réussir les passes les plus efficaces?</li> </ol> <p>(voir «<a href="#">Questions de réflexion: B3-4 et PA2</a>»)</p> <p>→ Collecter les réponses et les discuter en plénum.</p> <p>En s'appuyant sur les réponses et remarques des joueurs, faire le lien avec la séquence de jeu et montrer la pertinence des exercices. Exemple: si nous voulons frapper la balle sur le filet de manière à ce que l'équipe adverse ne la rattrape pas, il faut ouvrir des espaces. Pour ouvrir des espaces, nous devons jouer la balle vers le centre du filet ou au-dessus du filet. Pour jouer la balle au centre du filet, il faut que nous fassions des passes précises).</p> <p><b>Matériel:</b> Event. questions notées sur le tableau blanc ou sur des billets; tableau blanc pour consigner les réponses.</p>
	5'	<p><b>Pause boisson</b></p>
	10'	<p><b>Exercice: Passes créatives</b></p> <p>Par deux, face à face. Les joueurs exercent plusieurs variantes de passes en suivant cet ordre:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Au-dessus de la tête</li> <li>2. Au-dessous de la tête</li> <li>3. De côté</li> <li>4. En arrière</li> </ol> <p>Pour chaque variante, le joueur commence avec sa main dominante. Pour cela, il effectue une auto-passe avant de passer la balle avec un bref contact de la main à son partenaire. Par la suite, les variantes de passes peuvent être réalisées après un lancer préalable du partenaire. L'étape suivante consiste à effectuer des passes via le sol ou à les enchaîner directement. Pour terminer, le joueur change de main en suivant la même progression.</p> <p><b>Variantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Varier l'écart entre les coéquipiers (plus près, plus loin), la trajectoire de la balle (haute/plate).</li> <li>• Sous forme de jeu: qui réussit le plus de passes?</li> </ul> <p><b>Remarque:</b> Après l'exercice, les joueurs sont encouragés par l'enseignant à appliquer ce qu'ils ont appris dans le jeu.</p> <p><b>Matériel:</b> Une balle pour deux joueurs</p>
15'	<p><b>Forme de jeu III (idem à II): Rattraper, passer et frapper</b></p> <p>Quatre joueurs par filet. L'échange débute toujours de la position de base par une frappe sur le filet.</p> <p>1<sup>re</sup> touche de balle: rattraper, passer</p> <p>2<sup>e</sup> touche de balle: rattraper, passer</p> <p>3<sup>e</sup> touche de balle: rattraper, frapper (sur le filet)</p> <p><b>Matériel:</b> Un filet, une à deux balles pour quatre joueurs</p>	
Retour au calme	5'	<p><b>Rangement</b></p> <p>Ranger les filets et les balles.</p>
	5'	<p><b>Evaluation</b></p> <p>Les joueurs sont étendus sur le dos, les yeux fermés. Quand ils peuvent répondre «oui» à une des affirmations suivantes, ils tendent vers le haut une partie du corps (jambe gauche, jambe droite, bras droit, bras gauche).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je sais comment marquer des points au roundnet.</li> <li>• Je suis capable de marquer des points au roundnet.</li> <li>• Je sais pourquoi les passes sont importantes au roundnet.</li> <li>• Je suis capable de faire des passes précises en direction du filet.</li> </ul>



# Indications

## Ouvrage

- Bunker, D., Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. Bulletin of Physical Education, 18(1), 5-8.

## Liens

- [Roundnet Club Bern](#)
- [Swiss Roundnet](#)

Un grand  
merci



à David Howald, Merlin Baumeler et Carole Gassner (de gauche à droite) du Roundnet Club Bern pour leur engagement durant les prises de vue.

## Partenaires



## Impressum

**Editeur:** Office fédéral du sport OFSP0, 2532 Macolin

**Auteurs:** Stefan Müller, cofondateur, président et entraîneur du Roundnet Club Bern, cofondateur et vice-président de Swiss Roundnet, bachelors en sciences du sport

Ramon Felix, cofondateur et entraîneur du Roundnet Club Bern, membre du cadre national, actuel champion de Suisse, en formation pour devenir enseignant d'éducation physique au secondaire II

**Rédaction:** [mobilesport.ch](#)

**Traduction:** Véronique Keim

**Vidéos et photos:** [Valentin Schürch](#), [Valiues](#)

**Dessins:** Leo Kühne

**Conception graphique:** Office fédéral du sport OFSP0

# Techniques de jeu

## Lancer



Le joueur lance la balle à son coéquipier.

## Passer



Le joueur se lance à lui-même la balle rattrapée au préalable et la passe à son coéquipier avec un contact court.

## Passer directement



Le joueur passe directement la balle à son coéquipier sans la bloquer au préalable.

## Tirer



Le joueur tire la balle en direction du filet après l'avoir rattrapée.

## Frapper



Le joueur se lance à lui-même la balle rattrapée au préalable et la frappe en direction du filet.

## Frapper directement



Le joueur frappe directement la balle en direction du filet.