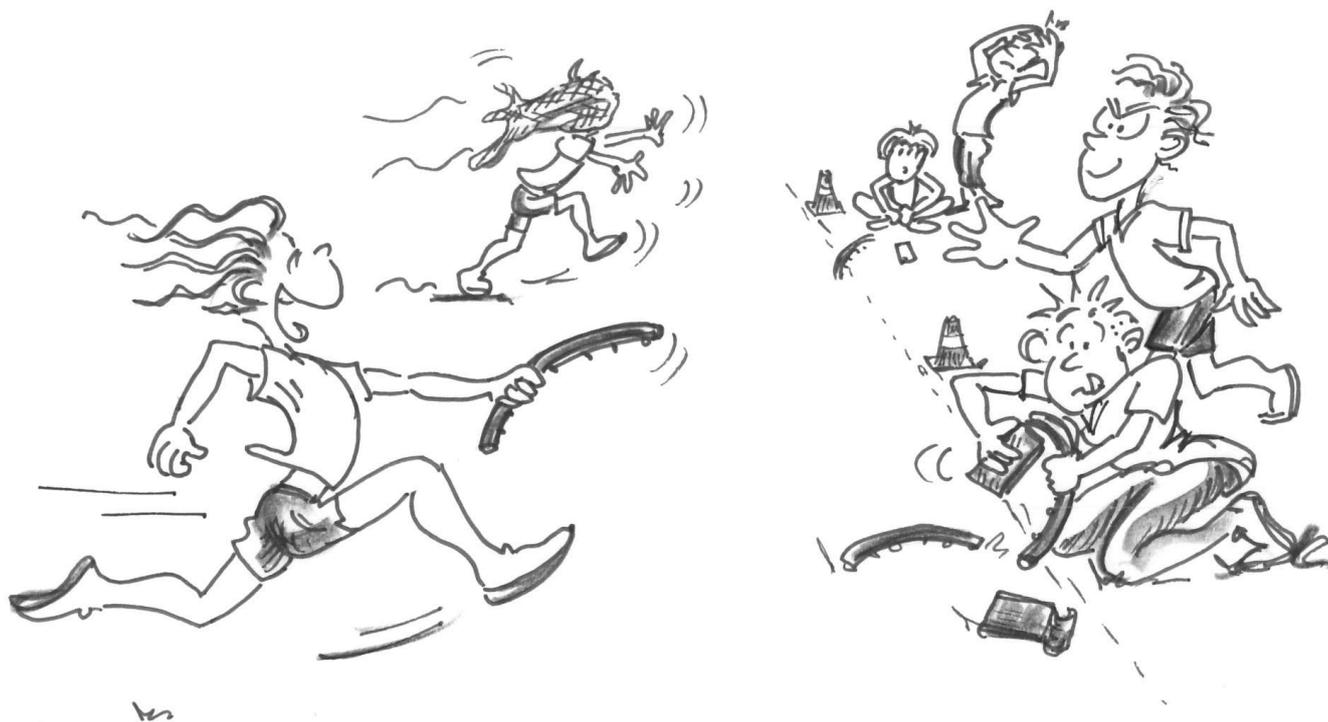


Roundnet: Jeux d'échauffement

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.

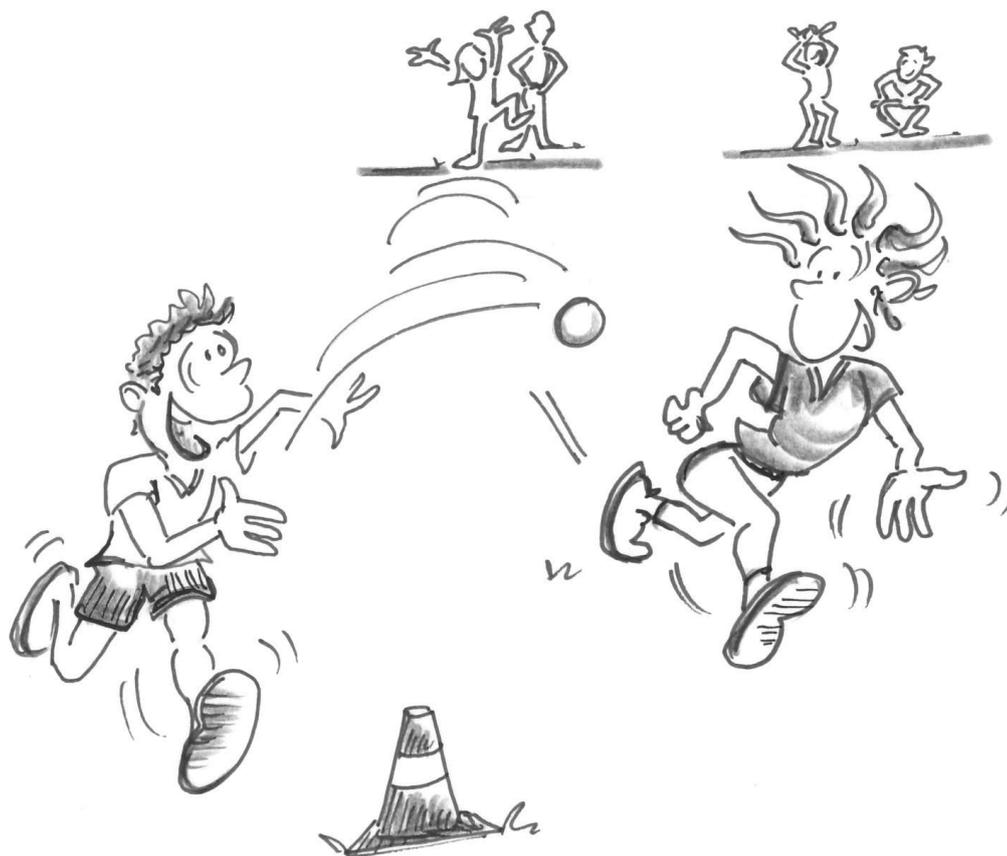
plus difficile

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 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

Source: Stefan Müller et Ramon Felix, cofondateurs et entraîneurs du Roundnet Club Bern



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO