

## J+S-Kids: Introduction au volleyball – Leçon 2

### Du rouler au lancer

#### Auteure

Nicole Schnyder-Benoit, cheffe de discipline J+S Volleyball

#### Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes  
 Niveau  simple  moyen  difficile  
 Âge recommandé 7 à 10 ans  
 Taille du groupe 12  
 Env. du cours Terrain de volleyball

#### Objectifs/But d'apprentissage

Variantes dans le rouler et le lancer sur une cible.

#### Indications

Le rouler du ballon et le lancer à une main depuis le bas préparent au service pas le bas. Veiller à ce que le droitier ait le pied gauche vers l'avant.

#### Contenu

##### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<b>Chasse aux champignons</b> Un nombre de ballons identique à celui d'enfants est posé partout sur le terrain de volleyball, tel des champignons. Pour cinq enfants, il y a un chasseur. - Il est interdit de toucher les champignons. Celui qui se fait attraper doit s'asseoir sur un champignon. L'on peut être délivré si une corbeille à champignons me cueille (deux enfants se prennent les mains autour du prisonnier). - Chaque enfant tente de s'asseoir sur le plus de champignons possible, sans se faire toucher par un chasseur. S'il est touché, il recommence à zéro. Qui arrive jusqu'à dix?	<p>Une esquisse simple d'un chasseur à gauche et d'un champignon à droite. Une courbe indique le mouvement du chasseur vers le champignon. Un autre champignon est dessiné en dessous.</p>	Ballons/sautoirs
10'	<b>Rouler la balle...</b> Chaque enfant va vers un ballon et se déplace sur le terrain de volleyball: - Rouler le ballon avec différentes parties du corps: les pieds, la tête, la main gauche ou la main droite. - L'enfant roule par-dessus le ballon pareil à un tronc d'arbre. - L'enfant roule le ballon et fait un tunnel (position de l'araignée ou de l'écrevisse) sous lequel roule le ballon. - L'enfant roule son ballon et saute par-dessus.	<p>Deux esquisses illustrant des techniques de roulement de ballon. La première montre un ballon roulant sur le dos d'une personne. La seconde montre un ballon roulant sous un tunnel formé par les jambes d'une personne.</p>	1 ballon par enfant

### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<p><b>Rouler ensemble</b></p> <p>Deux enfants se tiennent l'un à côté de l'autre derrière la ligne de fond: l'enfant A roule le ballon et l'enfant B essaie de l'arrêter avant la ligne du milieu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avec la main</li> <li>- Avec les mains en position de corbeille</li> <li>- Avec le front depuis l'avant</li> <li>- En se mettant assis dessus</li> </ul> <p>Deux enfants se tiennent face à face avec chacun un ballon et se lancent/roulent les ballons:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avec la main droite (pied gauche en avant)</li> <li>- Avec la main gauche (pied droit en avant)</li> <li>- Lancer par le bas</li> <li>- Event. essayer le service par le bas</li> </ul>		1 ballon par enfant
15'	<p><b>Roule le trésor</b></p> <p>Derrière une ligne du fond se trouvent beaucoup de ballons différents qui doivent être roulés derrière l'autre ligne du fond. L'équipe A est répartie derrière les deux lignes du fond et entre les lignes des 3m en formant les bases des ballons. L'équipe B se trouve devant les lignes du fond et tente d'intercepter les ballons. Combien de ballons atteignent leur objectif?</p>		20 ballons différents
15'	<p><b>L'île au trésor</b></p> <p>Derrière chaque ligne de fond se trouve un caisson/chariot avec beaucoup de ballons différents. Les enfants vont chercher un ballon à la fois et essaient de le lancer dans un des éléments de caisson marqués en rouge/bleu depuis la ligne des 3m. Quelle équipe aura le plus de ballons dans ses éléments de caisson?</p>		15 ballons différents par groupe
10'	<p><b>Chapeau bas</b></p> <p>Deux équipes se font face sur les deux moitiés de terrain. Sur la ligne du milieu il y a deux bancs suédois avec des cônes posés dessus. Au départ, chaque équipe a le même nombre de ballons. Le but est de toucher les cônes de manière à ce qu'ils tombent du côté de l'adversaire.</p>		12 ballons, cônes

### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<p>Tout le monde lance le ballon en l'air, en même temps et à deux mains. Quel ballon aura été lancé le plus haut et sera donc resté le plus longtemps en mouvement?</p>		1 ballon par enfant
	<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>		