

J+S-Kids: Introduction au volleyball – Leçon 3

Dribbler

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

Dribbles différenciés à une ou deux mains. Contrôle du ballon.

Indications

Dribbler représente une forme naturelle de la manipulation du ballon. Même si le dribble ne s'utilise pas spécifiquement dans le volleyball, il est tout de même important de l'apprendre. La mobilité du poignet et le contact du ballon avec la surface de la main sont essentiels dans l'apprentissage des techniques de volleyball (passe, attaque).

Contenu

MISE EN TRAIN

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu | Organisation/Esquisse | Matériel |
|-------|--|-----------------------|---|
| 10' | Le serpent véloce Deux enfants sont chasseurs et tirent chacun une longue corde à sauter avec eux. Celui qui se fait attraper devient aussi chasseur en tant que partie du serpent. Qui se fait attraper en dernier? | | 2 longues cordes à sauter |
| 5' | Le serpent se tortille Tous les enfants d'un groupe tiennent la corde avec les deux mains au même endroit. Sans lâcher la corde, les enfants tournent une fois autour de leur axe et passe par-dessus la corde: 2x de chaque côté. | | 1 longue corde à sauter |
| 5' | Tir à la corde Deux équipes tirent aux extrémités respectives de la corde et essaient de tirer l'autre équipe par-dessus la ligne du milieu. | | 1 longue corde à sauter par groupe |
| 10' | Attention hop Le moniteur se tient au milieu et fait tourner une longue corde autour de lui. Les enfants sont répartis dans la salle et doivent sauter par-dessus la corde lorsqu'elle passe. Celui qui touche la corde à perdu une de ses 5 vies (ou celui-ci prend la place de celui/celle qui tourne la corde. <u>Variante:</u> idem avec un ballon au milieu des enfants avec lequel on ne peut pas sauter. | | 1 longue corde à sauter par groupe et 2 ballons |

PARTIE PRINCIPALE

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu | Organisation/Esquisse | Matériel |
|-------|---|-----------------------|-------------------------------------|
| 10' | Jeu de rebond Chaque enfant fait rebondir un ballon à deux mains et: - Tente de passer le plus de fois sous le ballon. - forme une corbeille avec les bras (cercle), à travers laquelle doit tomber le ballon. Une fois qu'il rebondit, on l'attrape. - S'assied de manière à ce que le ballon rebondisse entre les jambes. Est-il ensuite possible d'attraper le ballon en position debout? | | Les ballons durs rebondissent mieux |

| | | | |
|-----|--|--|---|
| 10' | A deux mains – à une main Dribble à deux mains devant le corps à la hauteur du bassin. Bloquer la balle et dribbler à nouveau jusqu'à ce qu'il soit possible de dribbler sans arrêt. ➤ Accompagne la balle avec la main (ne pas frapper). <u>Variante:</u> en mouvement. | | 1 ballon par enfant |
| 10' | Maître et chien L'enfant A montre le chemin (à l'intérieur du terrain de volleyball) ainsi que le rythme des rebonds, l'enfant B reproduit. Inversion les rôles. <u>Variante:</u> ne marcher que sur les lignes; alterner les dribbles à une et à deux mains ainsi que de la main gauche et la main droite. | | 1 ballon par enfant |
| 10' | Voleur de balles Tous les enfants se déplacent sur le terrain en dribblant une balle. 3 enfants n'ont pas de balle et doivent essayer d'en attraper une. Qui n'a pas de balle au coup de sifflet? | | 1 ballon par enfant |
| 15' | Ballon bondissant 2-3 enfants se font face dans une moitié de terrain. Au milieu se trouvent les bancs suédois. Un enfant fait rebondir le ballon de manière à ce qu'il touche 1 fois le sol de sa zone avant de passer dans l'autre moitié de terrain. Le ballon peut rebondir 2 fois dans l'autre zone avant qu'il ne doive être attrapé par un enfant de l'autre moitié de terrain. L'enfant qui a lancé le ballon doit aller toucher la ligne du fond de son terrain pour avoir le droit de rejouer. | | Des bancs suédois pour former la ligne du milieu. |

PARTIE FINALE

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu | Organisation/Esquisse | Matériel |
|-------|--|-----------------------|----------|
| 5' | Hello! Les enfants forment un demi-cercle autour d'un lanceur. Celui-ci fait rebondir fortement le ballon et prononce le nom d'un autre enfant. Le lanceur ainsi que les autres enfants s'enfuient ensuite. L'enfant dont le nom aura été prononcé essaie d'attraper le ballon et crier «hello!». A cet instant, tous les enfants doivent s'immobiliser. L'enfant qui vient de crier «hello!» essaie de lancer le ballon vers un enfant. Celui-ci devient le lanceur s'il réussit à attraper le ballon, lancé avec précision. Si le ballon n'est pas attrapé, le lanceur reste encore un tour. | | 1 ballon |
| | Rituel final 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»). | | |