

## J+S-Kids: Introduction au volleyball – Leçon 4

# Lancer et attraper: Lancer à deux mains

### 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 enfants  
 Env. du cours Terrain de volleyball

### Objectifs/But d'apprentissage

Localisation du ballon (évaluation de la trajectoire)

### Indications

Lancer et attraper le ballon à deux mains que ce soit par le bas ou bien au-dessus de la tête préparent aux techniques respectivement de la manchette et de la passe. En jouant avec des ballons gonflables et des ballons de plage, les enfants ont plus de temps pour réagir puisque ces ballons sont plus légers et qu'ils volent plus lentement que des ballons de volleyball. Ceci augmentera les chances de succès pour les toucher et les attraper.

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<b>Chasse entre les îles</b> 2-3 enfants sont reconnaissables comme chasseurs par le ballon qu'ils portent. Ils essaient de se défaire de ce ballon le plus vite possible en touchant un autre enfant. Les enfants peuvent se protéger des chasseurs en se réfugiant sur une île (tapis). Ils ne peuvent y rester que jusqu'à ce qu'un autre enfant y arrive.		6 tapis et 2-3 ballons en mousse
10'	<b>Balle Alaska</b> L'équipe A est répartie sur le terrain et doit «brûler» dans un cerceau la balle lancée par l'équipe B. Un joueur de l'équipe B lance une balle et peut courir de tapis en tapis aussi longtemps que la balle n'a pas été brûlée par l'équipe A. L'équipe A doit se regrouper en colonne derrière la personne ayant attrapé la balle. Cette personne passe ensuite la balle entre ses jambes, et ainsi de suite jusqu'au dernier de la colonne qui peut alors courir brûler la balle. Si à ce moment précis, le coureur ne se trouve pas sur un tapis, il doit alors reculer au tapis précédent. <u>Variante:</u> Tous les joueurs de l'équipe B peuvent courir, mais il doit toujours y avoir un lanceur au départ.		4 matelas 1 balle en mousse 1 cerceau

### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<b>Jeu du ballon et du tapis</b> Chaque équipe de deux enfants a un tapis et un ballon qu'il faut essayer de maintenir en l'air aussi longtemps que possible. - Les deux enfants se trouvent sur le tapis et tentent de garder le ballon en l'air en le poussant avec différentes parties du corps. Combien de fois est-ce possible? - Après une touche par chaque enfant dans la position debout, suit une touche dans la position assise. Combien de fois est-ce possible - ? - Chaque enfant se tient en dehors et à chaque extrémité du tapis. L'enfant A lance une balle en dessus de lui et change sa position avec l'enfant B. Ce dernier doit rattraper la balle avant qu'elle ne tombe par terre. - Chaque enfant se trouve dans un angle du tapis et passe le ballon à l'autre. D'abord en bloquant le ballon puis en se faisant des passes directes.		Un tapis et un ballon pour deux enfants
15'	<b>Volleyball avec bancs suédois</b> Installation du jeu: 2 bancs suédois sont superposés et de chaque côté sont posés des tapis sur toute la longueur. Les élèves définissent des camps sur la base des lignes existantes (si possible larges et courts). Idée du jeu: lancer le ballon de l'autre côté du terrain de manière à ce que celui-ci touche le sol. Le joueur adverse essaie d'éviter cela en attrapant le ballon. Si le ballon touche un tapis, c'est une erreur du lanceur. - Jouer le ballon depuis l'endroit où il vient d'être attrapé. - Attraper le ballon uniquement les bras tendus au-dessous de la hauteur des épaules. - Lancer le ballon à deux mains de bas en haut par-dessus le banc suédois.	1 contre 1 	Bancs suédois, tapis et un ballon pour deux enfants.
10'	<b>Chasse aux ballons sur tapis</b> Les tapis sont répartis sur le terrain (comme dans l'introduction). Deux équipes, jouant sur le même terrain, ont chacune deux ballons. Il est interdit de se déplacer avec le ballon. Chaque équipe collecte un maximum de points. Il y a un point si: - le ballon peut être attrapé par un coéquipier se trouvant sur un tapis; - le ballon attrapé a été lancé à deux mains. <u>Variante:</u> le ballon peut être attrapé en sautant par un coéquipier se trouvant sur un tapis.		6 tapis 4 ballons
10'	<b>Balle au roi</b> Il est interdit de se déplacer avec la balle, mais celle-ci doit être passée entre les coéquipiers. Un point est obtenu lorsqu'un joueur se trouve sur un des trois tapis derrière la ligne de fond et parvient à attraper la balle		6 tapis 1 ballon

### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Tous les enfants essaient ensemble de maintenir tous les ballons en l'air le plus longtemps possible. Il n'est pas permis de toucher deux fois le même ballon		Ballons
5'	<b>Rituel final</b> 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»).		