

J+S-Kids: Introduction au volleyball – Leçon 5

Lancer et attraper: Lancer à une main

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 une main par-dessus la tête prépare au mouvement d'attaque. Si l'on «attrape» le ballon avec un cerceau (le ballon passe à travers), il n'est pas nécessaire de localiser le ballon de manière aussi précise que lors du frapper du ballon. A l'aide du cerceau il est possible d'entraîner l'évaluation de la trajectoire, de la distance et de la vitesse du ballon.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Balle au cerceau Deux équipes de trois jouent indépendamment les unes des autres dans une moitié du terrain de volleyball. 4 cerceaux sont disposés sur ce terrain. Lorsqu'un enfant se trouve dans un cerceau et qu'il reçoit un ballon, il obtient un point. Après chaque ballon attrapé, il faut changer de cerceau. Qui fait le plus de points en 5 minutes?		Cerceaux Un ballon par groupe de trois
10'	Pondre des œufs Les enfants qui attaquent essaient de poser aussi souvent que possible le ballon dans un cerceau vide. Les enfants qui défendent peuvent l'éviter en se mettant dans le cerceau. Dans un cerceau occupé il n'est pas possible de faire un point. - L'équipe A rassemble les points pendant 2 minutes. L'équipe B peut uniquement défendre. - Lorsque l'équipe adverse parvient à récupérer le ballon, ils deviennent les attaquants (→ changement de rôle fluide)	3 contre 3 dans un demi-terrain avec 4 cerceaux 	Cerceaux (au moins un de plus qu'il n'y a de participants par groupe) Un ballon pour six enfants
5'	A deux dans un cerceau - A roule le cerceau, B essaie de le traverser sans le toucher. - Les deux tiennent le cerceau et tournent autour de leur propre axe sans lâcher le cerceau - Lequel des deux peut faire du hula hoop le plus longtemps?		Un cerceau pour deux enfants

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<p>Parcours rythmique</p> <p>Poser les cerceaux en deux stations comme décrit sur le schéma. Faire passer les enfants les uns après les autres:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si un cerceau se trouve à gauche, entrer avec le pied gauche - Si un cerceau se trouve à droite, entrer avec le pied droit - Si deux cerceaux se trouvent l'un à côté de l'autre, entrer avec les deux pieds <p><u>Variante:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Lorsque l'on saute avec le pied droit, lever aussi le bras droit;... - Lorsque l'on saute avec le pied droit, lever aussi le bras gauche;... 		Cerceaux
15'	<p>A trois</p> <p>Un cerceau et deux ballons par groupe de 3.</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'enfant C déplace le cerceau au sol à l'endroit où il pense que la balle rebondira. - Idem, mais il doit attraper la balle après le rebond. - Idem, mais l'enfant C «attrape» la balle en tenant le cerceau au-dessus du sol horizontalement après la première partie. - L'enfant C reçoit la balle alternativement de A et B. Il essaye de rattraper la balle à deux mains en dessous, mais aussi au-dessus de la tête. - Les enfants se tiennent sur une ligne. Les deux enfants aux extrémités se lancent le ballon de manière à ce que l'enfant du milieu ne puisse toucher le ballon tout en permettant à l'autre de l'attraper. Si l'enfant du milieu touche ou attrape le ballon, celui qui a lancé va au milieu. 		Un cerceau par groupe de 3, balles de tennis, ballons de volleyball
10'	<p>Attraper ou courir</p> <p>A lance un ballon vers B ou C et crie «maintenant». B et C se tournent lors de l'appel. Celui qui ne doit pas attraper le ballon court vers A et le touche. Va-t-il réussir à toucher A avant que l'autre enfant ait renvoyé le ballon à A?</p>		Un cerceau par groupe de 3
10'	<p>Balle pour attraper</p> <p>L'équipe A se disperse sur les zones marquées du terrain de volleyball, l'équipe B sur les zones blanches. Chaque équipe a 2 balles de tennis et essaie en 5 minutes d'attraper un maximum de balles qui sont lancées à une main.</p> <p><u>Variante:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Comptage: quelle équipe a en premier 5 balles? - Quelle équipe a en premier 5 balles à la suite? - Jeu avec 2 balles contre les autres: les balles peuvent être interceptées par l'adversaire. 		2 balles de tennis par équipe

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<p>Cerceau toupie</p> <p>Chaque enfant a un cerceau qu'il fait tourner comme une toupie. Tous essaient ensemble de maintenir en vie le plus longtemps possible les cerceaux. Après chaque «coup de toupie» les enfants doivent aller toucher un mur de la salle pour avoir le droit de donner un nouveau «coup de toupie». Lorsque 3 cerceaux se retrouvent immobiles au sol, c'est terminé.</p>		
	<p>Rituel final</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>		