

J+S-Kids: Introduction au volleyball – Leçon 10

Passe

Auteure

Ruth Meyer, cheffe de projet Kids Volley

Conditions cadres

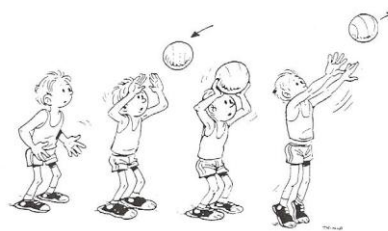
Durée de la leçon ≥60 minutes
 Niveau simple moyen difficile
 Âge recommandé 7 à 10 ans
 Taille du groupe 12 enfants
 Env. du cours Long filet ou corde (hauteur: 2,00m), terrains de volleyball (4,5 x 6m)

Objectifs/But d'apprentissage

Apprentissage de la technique de base (placement par rapport au ballon et contact avec le ballon)

Indications

En attrapant le ballon à deux mains au-dessus de la tête, on développe la passe. D'abord on passe un ballon qu'on s'est lancé à soi-même, ensuite celui lancé par un autre joueur et finalement on joue au volleyball ensemble. Attention au placement par rapport au ballon: le joueur se trouve sous le ballon pour le contact avec celui-ci: le ballon est joué avec tous les doigts. L'impulsion se donne par une extension totale du corps.



Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5-10'	Chasseurs et ballons Groupe de 6 enfants: s'attraper. Celui qui tient un ballon ne peut pas être attrapé.		1 ballon pour 6 enfants
10'	Rouler Chaque enfant a un ballon: - Le ballon est roulé entre les jambes écartées en formant un «8» - Le ballon est coincé entre les jambes tendues de l'enfant qui roule en arrière et pose le ballon derrière sa tête. - L'enfant tient le ballon bras tendus et sans toucher le sol. L'enfant, au sol, se tourne comme un tronc d'arbre vers la droite puis vers la gauche. - Le ballon roule depuis la ligne du fond vers celle du milieu. L'enfant tente de sauter le plus de fois possible par-dessus.		1 ballon par enfant

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Habileté avec le ballon B tourne le dos à A, ce dernier roule un ballon entre les jambes écartées de B. Aussitôt que B repère le ballon, il court après le ballon aussi vite que possible et l'arrête (avec la tête, s'asseoir dessus, etc.). <u>Variantes:</u> - B est couché sur le ventre. - Attraper derrière le dos: chaque enfant a un ballon, le lance à deux mains et essaie de le rattraper dans son dos. - Un tour complet sur soi-même avant d'attraper le ballon: lancer à deux mains, un tour complet et attraper le ballon au-dessus du front ou en position assise.		1 ballon par enfant
5'	Position correcte des mains Les enfants se retrouvent en cercle et se mettent sur les genoux. Chacun a un ballon devant soi et pose les deux mains dessus. Les pouces et l'index forment un triangle. Les doigts sont écartés. Les enfants touchent le ballon avec toutes les mains. Ils lèvent le ballon, plient les poignets en arrière et amène le ballon au-dessus du front. Depuis cette position les enfants lancent le ballon verticalement en l'air. Puis ils le rattrapent dans la position de départ juste au-dessus du front. 10 répétitions.	 Source: www.zebis.ch	1 ballon par enfant
5'	Exercices avec rebond Chaque enfant fait rebondir son ballon, court sous le ballon, l'attrape avec les mains en «corbeille» et reste dans cette position jusqu'à ce que tous s'y retrouvent. Attendre que le professeur siffle ou crie «go» pour recommencer l'exercice. <u>Variantes:</u> - Frapper le plus de fois possible dans les mains avant de rattraper le ballon - Qui réussit à rattraper le ballon avec la «corbeille» et en position assise? - A la place d'attraper le ballon, jouer la passe haute et ensuite seulement attraper (avec ou sans frapper des mains)		1 ballon par enfant
10'	Machine à faire des passes Groupes de 3. A est assis sur le sol et fait les gestes de l'exercice ci-dessus avec les pouces et index en «corbeille». B se trouve juste derrière A et laisse tomber le ballon dans la «corbeille». A joue une passe aussi haute que possible vers C qui se trouve à 2-3m devant A. C lance vers B. 12x et changement.		1 ballon par groupe de 3
10'	1 «avec» 1 par-dessus le filet/corde A et B se font un maximum de passes par-dessus le filet/corde. La balle doit être jouée avec un mouvement d'«attrape-relance» fluide par dessus la tête. Quelle paire parvient en premier à 10 passes sans fautes? Quel groupe de 2 réussit 10 passes à la suite sans erreur? «Shake hands» et rotation dans le sens des aiguilles d'une montre. Répétition de l'exercice avec les nouveaux groupes formés. <u>Variantes:</u> - Frapper dans les mains avant de faire la passe - «Prier» avant de faire la passe		Long filet ou corde

5-10'	Mini-volley les uns contre les autres Par deux dans un terrain: un enfant lance la balle à deux mains par le bas au-dessus du filet. De l'autre côté, les joueurs ont le droit de toucher la balle 3x, bien que la deuxième touche puisse être attrapée (stabilisation du jeu). Les autres touches de balle devraient faire partie des gestes de volleyball.		Long filet 1 balle par groupe de 4
-------	--	--	---------------------------------------

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Balle en cercle, avec passe Les enfants se tiennent en cercle. 2 enfants ont une balle, appellent le nom d'un autre enfant et lui font une passe, que ce dernier devra attraper. Celui qui a fait la passe s'assied. 2 ^e tour: se relever après une passe en position assise.		1 balle
3'	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»).		