

Leçon

Introduction au futnet

Durant cette leçon, les élèves découvrent le futnet. Ils se familiarisent avec les gestes et les règles de base de ce jeu.

Conditions cadre

Durée: 90 minutes

Tranche d'âge: 11-15 ans


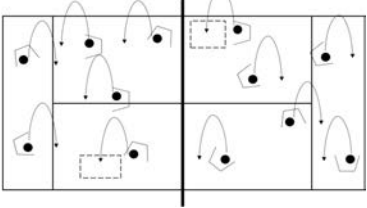
Degré scolaire: secondaire I

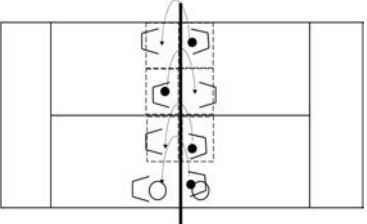
Niveau de progression: débutants

Objectifs d'apprentissage

- Apprendre le geste de base: la passe
- Prendre connaissance des trajectoires du ballon et des dimensions du terrain
- Connaître les règles de base

Indications: Jouer sur le terrain de badminton et utiliser un filet long de volleyball, installé à une hauteur d'environ 90 à 100 cm sur la longueur de la salle.

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	<p>15' Passe-moi le ballon!</p> <p>Deux équipes s'affrontent dans un camp du terrain officiel de futnet. Pour rapporter un point à son équipe, un joueur doit passer le ballon avec l'intérieur du pied à un coéquipier, sans que celui-ci touche le sol. Les passes à la main sont autorisées, mais elles ne donnent aucun point. Les déplacements avec le ballon dans les mains sont interdits. Lorsque le ballon rebondit sur le sol, il est redonné à l'équipe qui ne l'a pas touché en dernier.</p> <p>Plus facile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de faire rebondir le ballon sur le sol. <p>Plus difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mettre un deuxième ballon en jeu. • Pour rapporter un point à son équipe, le joueur qui reçoit le ballon doit d'abord le contrôler avec l'intérieur du pied, avant de le prendre avec les mains. 		Deux à quatre paires de sautoirs de différentes couleurs, un ou deux ballons
Partie principale	<p>5' Ascenseur</p> <p>Individuellement. Les joueurs laissent rebondir leur ballon sur le sol et effectuent une passe pour eux-mêmes avec l'intérieur du pied. Ils laissent ensuite le ballon rebondir une nouvelle fois, puis enchaînent directement avec une passe pour eux-mêmes. Qui comptabilise le plus de passes sans commettre de faute?</p> <p>Plus facile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avant chaque passe, le joueur peut contrôler le ballon avec n'importe quelle partie du corps, y compris les mains. <p>Plus difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le joueur définit une zone dans laquelle son ballon doit rebondir. 		Un ballon par élève
	<p>5' Ascenseur à deux</p> <p>Comme l'exercice précédent, mais par deux. Les joueurs effectuent une passe à tour de rôle. Quelle paire comptabilise le plus de passes sans commettre de faute?</p>		Un ballon pour deux élèves

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	5'	<p>Au filet! Par deux. A trois mètres l'un de l'autre, les joueurs effectuent des passes sans contrôle par-dessus le filet.</p> <p>Indications: Définir au préalable une petite zone, accolée au filet, dans laquelle le ballon doit rebondir après chaque passe.</p> <p>Plus facile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avant chaque passe, le joueur peut contrôler le ballon avec n'importe quelle partie du corps, y compris les mains. <p>Plus difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le joueur doit viser l'intérieur d'un cerceau déposé dans la zone de son partenaire (= 1 point). Dans cette variante, le joueur peut effectuer un contrôle avant sa passe. 		Un ballon pour deux élèves, terrain de badminton et filet de volleyball, évent. cerceaux, assiettes pour définir les zones
	10'	<p>Au filet, bis! Comme l'exercice précédent, mais sous forme de petits matchs. Au signal, chaque élève se déplace d'un terrain vers la gauche et joue contre un nouvel adversaire.</p> <p>Règles</p> <ul style="list-style-type: none"> • Au maximum deux rebonds non consécutifs autorisés avant de passer le ballon dans le camp adverse. • Au maximum deux touches de ballon autorisées par joueur. <p>Plus facile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autoriser un contrôle du ballon avec n'importe quelle partie du corps, y compris les mains. 		Un ballon pour deux élèves, filet et terrain de futnet, assiettes

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	10' Deux contre deux L'équipe A joue contre l'équipe B par-dessus le filet dans une zone définie au préalable. Le joueur en possession du ballon effectue une passe en direction du camp adverse: si l'adversaire réussit à rattraper le ballon avec les mains avant qu'il ne touche le sol, c'est à son tour d'effectuer une passe dans le camp adverse, et ainsi de suite. L'équipe qui parvient à faire tomber son ballon dans le camp adverse (toucher le sol) marque un point. Il est interdit de se déplacer avec le ballon dans les mains. Indications: Les dimensions du terrain et/ou la hauteur du filet sont à adapter selon le niveau des joueurs. Il est également possible d'augmenter le nombre de joueurs sur le terrain (trois contre trois, évent. quatre contre quatre).		Un ballon par terrain, évent. des sautoirs
	30' Matches de double ou de triple Une seule contrainte: les deux ou trois joueurs de l'équipe doivent tous toucher le ballon avant de le renvoyer dans l'autre camp. Règles <ul style="list-style-type: none"> • Au maximum trois rebonds non consécutifs autorisés avant de passer le ballon dans le camp adverse. • Effectuer le service entre les lignes de service et de fond. • Après le service, le ballon doit rebondir une fois dans le camp adverse avant de pouvoir être joué par l'autre équipe. Indications: Les équipes au repos/remplaçants arbitrent. Au signal, les matchs sont arrêtés et les équipes changent d'adversaires. Plus facile <ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de toucher le ballon une fois avec les mains (compte comme une touche de ballon). Plus difficile <ul style="list-style-type: none"> • Diminuer le nombre de rebonds autorisés par équipe. 		Un ballon par terrain, évent. des sautoirs
Retour au calme	10' Rangement du matériel et bilan Trois ou quatre élèves récupèrent les sautoirs, deux autres rangent les ballons, l'enseignant et quelques élèves s'occupent du filet. Tous se réunissent et dressent un bilan (impressions des élèves, etc.) de cette initiation au futnet.		