

Leçon

Passer avec orientation dans le jeu 4:4

Au 4:4, les joueurs sont placés en diamant avec un joueur au filet qui endosse le rôle du passeur. La difficulté pour lui est de s'orienter vers la cible avant la passe. Cet élément est incontournable chez les débutants pour construire le jeu. La métaphore de la lampe de poche placée à hauteur du nombril et qui éclaire le chemin de la passe s'avère précieuse pour le passeur. Dans le cas d'une passe arrière, on imagine la lampe fixée entre les omoplates. Autre point important: les attaquants doivent apprendre à lire les intentions du passeur.

Conditions cadres

- Durée de la leçon: 90 minutes
- Années scolaires: 6H-8H

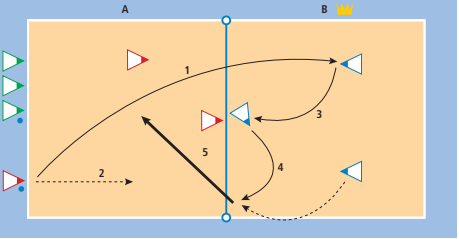
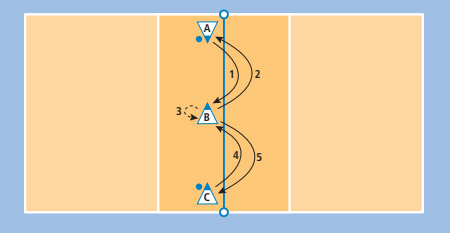
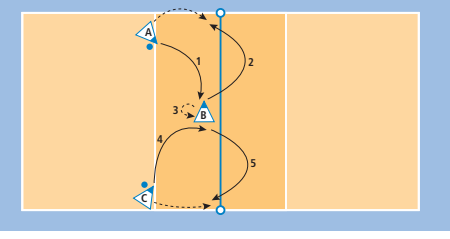
Objectifs d'apprentissage

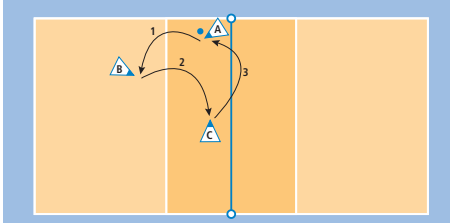
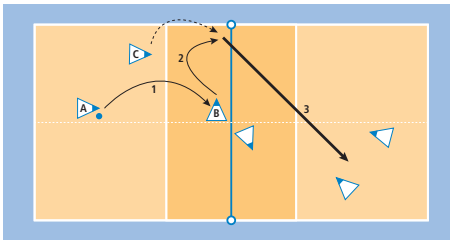
- Comprendre l'importance d'une orientation correcte.
- Se déplacer en fonction de la trajectoire et se positionner sous le ballon.
- Être capable de faire une passe haute pour l'attaque depuis les positions extérieures.

Remarques

- Installer le filet en largeur afin de créer plusieurs terrains et occuper plus de joueurs.
- Utiliser des ballons adaptés aux enfants et qui ne font pas mal (ballons Kids, ballons de Volley school).

	Thème/Tâche/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5' Maniement du ballon (mobiliser le poignet) Chaque enfant dribble son propre ballon en trotinant, 2x avec la main gauche, 2x avec la droite et 1x à deux mains très haut pour lui permettre d'effectuer une tâche annexe avant de recommencer l'enchaînement: <ul style="list-style-type: none"> • Taper dans ses mains devant soi et derrière le dos. • Toucher le sol avec les deux mains. • Faire un tour sur soi-même. • Etc. 	Tout le monde dans un demi-terrain avec un ballon.	<ul style="list-style-type: none"> • Un ballon par joueur
	10' Jongler avec le ballon et le rattraper (position correcte sous le ballon) Les enfants «dribblent» à deux mains en l'air. Deux à trois camarades, sans ballon, essaient d'en rattraper un. Pour cela, ils se tiennent devant un jongleur et crient «Oui!». A ce signal, le jongleur lance son ballon un peu plus haut. Le camarade le reprend directement en passe haute. Le jeu se poursuit, celui qui a perdu son ballon va à la rencontre d'un jongleur, etc. Variantes: <ul style="list-style-type: none"> • Se taper dans la main avant la transmission du ballon. • Au signal du moniteur, écartier ses mains pour faire rebondir le ballon sur le front, puis reprendre le jonglage. 	Tous les enfants avec un ballon, sauf trois à quatre joueurs sans ballon.	<ul style="list-style-type: none"> • Un ballon par joueur

	Thème/Tâche/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
15'	<p>Jeu 3:3 avec trois à quatre équipes</p> <p>Disposition avec pointe avant. Celui qui touche le premier ballon le reçoit en retour du passeur et il peut attaquer. Le passeur s'oriente vers sa cible.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • La première touche peut être rattrapée et lancée en cloche au passeur pour qu'il ait le temps de se positionner sous le ballon. • Imposer la troisième touche: passe, passe en suspension, attaque pieds au sol, etc. 	<p>King of the court: On sert toujours du côté A et on joue le point jusqu'à son terme. Si le côté B marque le point, l'équipe reste sur le terrain et obtient un point. Si le côté A gagne, l'équipe passe sur le terrain B, celui du roi. Elle peut ainsi marquer le point lors du prochain échange. L'équipe éliminée passe du côté A en réserve.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Terrains de mini-volley • Antennes • Trois à quatre ballons par terrain
30'	<p>Passe avec orientation</p> <p>A passe à B qui lui redonne le ballon puis il se tourne vers C et fait de même. B joue huit ballons en restant bien en équilibre, le pied côté filet devant, avant de changer de rôle.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • A passe à B, B fait une passe arrière à C qui à son tour joue une longue passe avant vers A. <p>Ouvrir l'angle</p> <p>A et C se tiennent à trois mètres du filet avec leur ballon, de manière que B doive faire une passe avec un angle. A et C effectuent à tour de rôle une passe à B qui la leur remet au filet. A et B rattrapent le ballon en sautant. Changer après huit ballons.</p>	 	<ul style="list-style-type: none"> • Terrains de mini-volley • Antennes • Trois à quatre ballons par terrain

		Thème/Tâche/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Parte principale		<p>Jeu en triangle A passe à B, B joue en manchette sur C, C s'oriente et passe à A. Changer après huit ballons.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • B rattrape le ballon et la lance en cloche à C. • A effectue une attaque facile pieds au sol. • A se tient en position 2, derrière le passeur, de manière que la manchette soit jouée vers l'arrière. <p>Jeu en diagonale Trois touches de ballon obligatoires, la deuxième étant une passe. A lance le ballon au passeur B qui le remet à C. C attaque en diagonale et l'échange se poursuit jusqu'à son terme.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Attaque de la position 2, on joue donc dans les deux autres demi-terrains en diagonale. • Le passeur saute au bloc quand l'adversaire attaque. • Imposer l'enchaînement en attaque: passe, passe en suspension, attaque pieds au sol, attaque en suspension, feinte. 	 	<ul style="list-style-type: none"> • Terrains de mini-volley • Antennes • Trois à quatre ballons par terrain
	25'	<p>Jeu 4:4 On joue des mini-matches. L'équipe A sert sur B, en démarrant sur le score de 18-21. Elle reste au service jusqu'à la fin du set (deux points de différence), sans rotation et indépendamment de qui marque le point. Si A gagne le set, elle effectue une rotation et sert à nouveau. Si B gagne, elle fait une rotation et sert à son tour. Quelle équipe a effectué une rotation complète en premier?</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si l'échange est gagné suite à une passe parfaitement orientée, le point compte double. • Si le point est marqué suite à une passe arrière, le point vaut triple. 	Deux équipes de quatre joueurs.	<ul style="list-style-type: none"> • Un ballon par terrain
Retour au calme		<p>Thème/Tâche/Exercice/Forme de jeu</p>	<p>Organisation/Skizze</p>	<p>Material</p>
	5'	<p>Massage au ballon A se couche sur le ventre. B roule un ballon sur ses jambes et son dos en exerçant une certaine pression.</p>	Par deux.	<ul style="list-style-type: none"> • Un tapis et un ballon par duo