

J+S-Kids: Introduction au volleyball – Leçon 9

Manchette

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 et en lançant le ballon avec les deux bras tendus devant le corps, on développe la construction par le bas, c.à.d. la manchette. D'abord on joue 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 centre de gravité du joueur se trouve derrière le ballon, ainsi que le contact avec le ballon: le ballon est joué dans l'axe du corps avec les avant-bras légèrement tournés vers l'extérieur, ce qui permet d'obtenir un plateau de contact idéal. L'impulsion est donnée par le mouvement des jambes vers l'avant et le haut (bras-tronc reste stable et sans grand mouvement différencié).



Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5-10'	Jeu de poursuite avec libération grâce à des mouvements de volleyball 2-3 chasseurs fixes, celui qui est attrapé se fige dans une position de volleyball. Les autres peuvent le libérer en imitant ces «statues»		2-3 sautoirs
5'	Un ballon et nous <ul style="list-style-type: none"> - Par deux, assis dos à dos et les jambes tendues: transmettre le ballon au partenaire avec les bras tendus par-dessus la tête et ensuite toucher ses propres pieds ou genoux avec les mains. Finalement récupérer le ballon. - Par deux l'un à côté de l'autre, sur le dos avec les genoux et le bassin levés. Rouler le ballon sous les jambes, une fois le bassin levé. - 2 enfants se font face en position d'appuis-faciaux, distance d'environ 3-4m. Ils se roulent le ballon avec une main. 		1 ballon par groupe de deux

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Ballon contre le mur - Chaque enfant a un ballon et tourne le dos au mur. L'enfant lance le ballon en arrière contre le mur, fait un demi-tour et attrape le ballon. - Avant d'attraper le ballon à hauteur du bassin, l'enfant frappe dans les mains. - Lors du rebond, sauter par-dessus le ballon, puis l'attraper.		1 ballon par enfant
5-10'	Manchette en cercle Les enfants s'agenouillent en cercle. Ils joignent les mains en manchette de manière à ce que les pouces soient disposés parallèlement. Les bras doivent être tendus et légèrement tournés vers l'extérieur. Le moniteur se déplace d'un enfant à l'autre et presse la balle sur la manchette formée par chaque enfant (avant-bras). <u>Variante:</u> le moniteur lance gentiment la balle et chaque enfant doit tenter de lui retourner le plus haut possible.		1 balle
5'	Manchette après rebond Chaque enfant a un ballon, le lance verticalement, le laisse rebondir et - dans la position de préparation (genoux pliés et poids du corps vers l'avant), le laisse retomber sur les avant-bras tendus - le joue vers le haut, le laisse rebondir une fois, etc.		1 ballon par enfant
5'	Manchette après rebond, par deux Deux enfants se font face comme ci-dessus mais cette fois les enfants se déplacent à tour de rôle sous le ballon pour essayer de le jouer vers le haut. <u>Variante:</u> toucher le mur ou le filet après la manchette.		1 ballon par groupe de deux
5'	Lancer ou faire semblant Par deux: A lance le ballon à deux mains vers le haut en direction de B ou il fait semblant de le lancer. B tient ses mains dans le dos. Lorsqu'A lance le ballon, B met ses bras en avant, fait une manchette et attrape le ballon. Si A fait semblant, B n'a pas le droit de mettre les bras devant le corps. <u>Variantes:</u> - la même chose en lançant le ballon plus fort; plus grande distance. - idem à genoux		1 ballon par groupe de deux
5-10'	Chasse aux papillons Deux contre deux. La balle doit être lancée par-dessus la corde et rattrapée de l'autre côté après avoir rebondi une fois dans un cerceau placé par un des joueurs de l'autre équipe. L'enfant qui tient le cerceau doit placer le cerceau où la balle doit tomber la première fois. Son coéquipier doit ensuite attraper le ballon et le relancer par-dessus la corde. L'estimation de la trajectoire de la balle et le fléchissement des jambes sont des thèmes centraux pour cette exercice. Changement des rôles!		Long filet 1 balle par terrain 1 cerceau par équipe de deux
5-10'	Passer à travers le cerceau Deux contre deux. La balle doit être lancée par-dessus la corde. Celui qui attrape la balle la relance immédiatement et passe dans un cerceau situé en dehors du terrain!		Long filet 1 balle par terrain 1 cerceau par équipe de deux

5-10'	Balle par dessus la corde, avec manchette et relance Deux contre deux (ou trois contre trois). La balle doit être lancée par-dessus la corde. De l'autre côté du terrain, la première touche doit se faire en manchette, la deuxième peut être attrapée et relancée de l'autre côté du terrain. Deux touches de balle sont obligatoires.		Long filet, 1 balle
-------	--	--	---------------------

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Construire des statues A transforme B en statue qui effectue une manchette. L'entraîneur contrôle et corrige. Ensuite les enfants inversent les rôles.		
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»).		