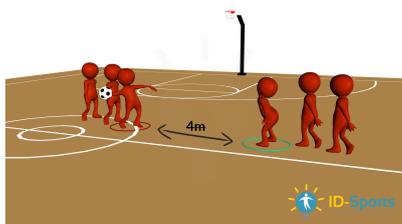


## ÉCHAUFFEMENT

### PASSE ET SUIV

🕒 10 minutes 🧑‍🎓 groupes-6 🏆 1 vareuse par enfant, 1 ballon pour 6 🎯 Lancer par-dessus, analyse de trajectoires, se démarquer, attraper



#### Organisation :

Un groupe de 6 enfants se divise en deux files équitables se faisant face à une distance variable. Un ballon pour le groupe.

#### Objectif(s) :

Etre capable de faire des passes précises à un partenaire afin qu'il puisse rattraper la balle avec sa poitrine sans qu'elle ne tombe à terre.

#### Description :

L'enfant en possession du ballon lance celui-ci à la main en direction du premier enfant de la file opposée. Il doit le réceptionner à l'aide de sa poitrine avant qu'il ne tombe à terre. Il relance ensuite le ballon en direction du premier enfant de l'autre file. Après avoir lancé le ballon, l'enfant va se placer dans la file opposée.

- Quelle équipe arrivera à faire 10 passes consécutives sans que la balle ne tombe à terre ?
- Même disposition mais on fait rouler le ballon vers son partenaire qui doit s'asseoir dessus. L'enfant se trouvant derrière lui arrache alors la balle scratchée et lui donne pour qu'il la relance.

## CORPS DE SÉANCE

### VITESSE DE PASSES

🕒 10 minutes 🧑‍🎓 groupes-6 🏆 1 vareuse par enfant, 1 ballon pour 6, des cerceaux 🎯 Lancer par-dessus, analyse de trajectoires, se démarquer, attraper



#### Organisation :

Les enfants sont par groupes de 6 et chaque groupe a 1 ballon. Les joueurs se positionnent chacun dans un cerceau espacé entre eux de 4 mètres.

#### Objectif(s) :

Parvenir à faire des passes précises à son partenaire sans que la balle ne touche le sol.

#### Description :

Le premier joueur de chaque groupe est en possession du ballon de son équipe. Au signal, il doit lancer le ballon à son partenaire se trouvant dans le cerceau devant lui. Celui-ci doit réceptionner le ballon avec sa poitrine en gardant un pied dans le cerceau. S'il y arrive, il relance le ballon au partenaire suivant qui doit également le réceptionner avec la poitrine. Et ainsi de suite pour être la première équipe à faire parvenir son ballon au dernier de la file.

Si la balle tombe à terre, le ballon revient au début de la file.

- On garde la même disposition mais dès que j'ai lancé le ballon j'avance d'un cerceau. Le dernier de la file quant à lui dès qu'il récupère le ballon, court jusqu'au premier cerceau devenu libre afin de relancer la balle. La partie se termine lorsque chaque joueur de l'équipe a repris sa place initiale.
- Si le ballon tombe à terre, le joueur qui rate la réception doit alors s'asseoir sur la balle et se diriger vers son partenaire lui ayant fait la passe afin qu'il puisse arracher le ballon scratché. Il peut ainsi relancer la balle dès que son partenaire a repris sa place dans son cerceau.

### PASSE À 10

🕒 20 minutes 🧑‍🎓 demi-classe 🏆 1 vareuse par enfant, 2 ballons 🎯 Lancer par-dessus, analyse de trajectoires, se démarquer, attraper



#### Organisation :

Former 2 équipes. S'il y a beaucoup de joueurs, séparer l'espace en 2 et séparer le groupe en 4 équipes. Il y aura ainsi moins de joueurs par équipes, ils auront ainsi l'occasion de réceptionner la balle plus souvent.

#### Objectif(s) :

Faire dix passes entre les joueurs d'une même équipe sans que la balle ne soit interceptée par l'équipe adverse.

#### Description :

Pour atteindre le nombre de 10 passes successives, les joueurs doivent se transmettre la balle à la main et la réceptionner avec la poitrine. Il ne peut y avoir de contact entre les joueurs, notamment pour intercepter une balle. Les interceptions ne sont permises qu'avec la poitrine. Si un joueur, lors d'une interception, touche la balle avec la main, la passe est comptabilisée. Si la balle tombe à terre, celle-ci est rendue à l'autre équipe qui essaie à son tour de réaliser 10 passes successives.

- Former 2 équipes se trouvant chacune d'un côté de la salle. Un joueur de chaque équipe passe dans le camp opposé. Il devra ralentir la progression de l'équipe adverse dans la réalisation de ses 10 passes.

- Au signal, chaque équipe devra réaliser 10 passes consécutives sans que la balle ne tombe au sol et sans qu'elle ne soit interceptée par le défenseur. Si c'est le cas, l'équipe recommence à 0. Quelle équipe sera la première à réaliser 10 passes ?

- Le jeu en supériorité permet aux joueurs de s'améliorer et de prendre confiance dans les passes et les réceptions.

- Réduire cette supériorité au fur et à mesure en augmentant le nombre de

En fonction du niveau de réussite des équipes, n'hésitez pas à faire évoluer les dimensions du terrain de jeu et le nombre de passes nécessaires pour marquer un point collectif (plus ou moins). | défenseurs pour au final arriver au jeu des | 10 passes "traditionnel".

## LE MATCH

🕒 20 minutes 🧑‍🎓 demi-classe 🏆 1 vareuse par enfant, 1 ballon 🎯 Lancer par-dessus, analyse de trajectoires, se démarquer, attraper



### Organisation :

Former deux équipes qui se répartissent sur le terrain. Définir les zones d'en-but.

### Objectif(s) :

Un match se joue en 3 sets de 11 points (2 points d'écart).

### Description :

La mise en jeu est la même qu'un entre-deux au basket-ball : un joueur de chaque équipe se place dos à dos par rapport à son adversaire, derrière la ligne du milieu de terrain, en direction de la zone d'en-but adverse. Les autres sont dispersés autour d'eux. La balle est lancée au-dessus des deux joueurs et ceux-ci doivent frapper la balle dans sa phase descendante avec la main pour qu'un de leurs équipiers la réceptionne. Le joueur ayant réceptionné la balle peut : • courir avec la balle, s'arrêter et ensuite effectuer une passe • arracher la balle et faire directement une passe. Cet entre-deux est également utilisé au cours du jeu lorsque les deux équipes ne sont pas d'accord sur une décision.

1 point : balle réceptionnée dans la zone d'en-but avec la poitrine. • 3 points : balle réceptionnée dans la zone d'en-but avec le bas du dos.

L'équipe qui marque garde la balle et le jeu peut continuer. Cependant, les joueurs doivent attendre 10 secondes avant de pouvoir marquer une nouvelle fois sur la même zone de but.