

Module de perfectionnement « sport des jeunes »
dimanche 25 septembre 2016
Cours : jeu de renvoi

Exercice 1 : Deux joueurs se font face et se font des passes en roulant un ballon à travers une porte (deux assiettes) à l'aide de raquettes de tennis. Laisser faire et observer.

Discussion : que ressent-on ? Une équipe a-t-elle introduit le déplacement ? La vitesse ? Le coup de contrôle ? Le poids du ballon varie-t-il selon la manière de frapper ? Quel est le placement du corps pour rouler le ballon ?

Concours : Quelle équipe se fait dix passes en premier ? Quelle équipe se fait dix passes en premier sans faire aucun bruit ? Comment ?

Exercice 2 : Introduire le remplacement.
Rajouter une zone de remplacement à l'exercice 1, située derrière une ligne de but. Les joueurs se font des passes en essayant de faire sortir l'autre de sa zone centrale, dans laquelle chacun est obligé de se replacer après avoir rouler le ballon et avant de pouvoir le retoucher.
Faire un match : un point est marqué si le ballon franchit la ligne de but, si mon adversaire retouche la balle sans s'être replacé ou si le ballon ne passe pas à travers la porte. Le but est de montrer que même des tous petits peuvent faire des matchs avec échanges, même si cela ne veut pas forcément dire que la balle passe par-dessus un filet. Cet exercice permet également de travailler le réflexe de se replacer chez les enfants, ainsi que la tactique. Comment fais-je bouger mon adversaire ?

Exercice 3 : Deux joueurs se font des passes avec un ballon de volley par dessus un mini-filet et sur un terrain délimité. Le lancer se fait à deux mains, sur le côté, le corps tourné en position de coup droit ou de revers. Comme pour l'exercice précédent, laisser faire et expérimenter. Possibilité de marquer une zone de remplacement comme pour l'exercice 2. Faire un match. Point gagné si l'adversaire laisse rebondir la balle deux fois, s'il envoie le ballon hors des limites ou dans le filet. Obligation de

rejouer depuis l'endroit où l'on a rattrapé le ballon et dans le sens (coup droit ou revers) dans lequel on se trouve à ce moment. Possibilité de jouer en double.

Discussion : Quels éléments sont introduits ? Insister sur la notion de rebond, propre au tennis. La lecture des trajectoires est différente que pour d'autres sports sans rebond. Autre élément nouveau ? La délimitation du terrain. On retrouvera aussi certains éléments de l'exercice 2 (replacement etc)

Exercice 4 : Deux joueurs se font des passes avec des raquettes et une balle en mousse par dessus un mini-filet. Laisser faire. Quelle équipe se fait des passes sans contrôle(s) ? Introduire plusieurs types de balles (mousses, oranges, vertes, etc) Comme lors du premier exercice, concours de passes. Lancer des matches : « la balle ne meurt jamais » le joueur peut frapper la balle autant de fois qu'il veut et sans limite, le point est perdu si la balle roule. Ensuite, match avec limite de terrain mais pas de contrôle, puis sans contrôle, changer les balles, faire des doubles, etc

Exercice 5 : Atelier des jeux de renvoi. Les joueurs se font des passes par-dessus un filet de badminton en mélangeant les outils des différents sports de renvoi. Par exemple : une raquette de tennis, une de ping-pong et un volant de badminton. Quelle équipe arrive à se faire 10 passes ? Changer de configuration d'instruments après chaque réussite (10 passes).

Discussion : Qu'est ce que les candidats ressentent ? Différence de ressenti de poids, de force, d'amplitude, d'aisance, de vitesse, de contrôle etc. Expérimenter les contraires.

Exercice 6 : Présentation du smolball. Jeu où deux équipes s'affrontent, le but étant de lancer la balle en mousse dans un but de uni-hockey à l'aide d'une raquette. Les joueurs ont le droit de garder la balle 4 secondes sur leur raquette au maximum, ou de dribbler maximum 4 fois, de la faire rebondir sur la raquette également 4 fois maximum ou encore de faire un maximum de 4 pas avec la balle. Aucune charge ou contact par derrière.
Lancer un match

Michael Etter