

5

Manuel 5 Brochure 5

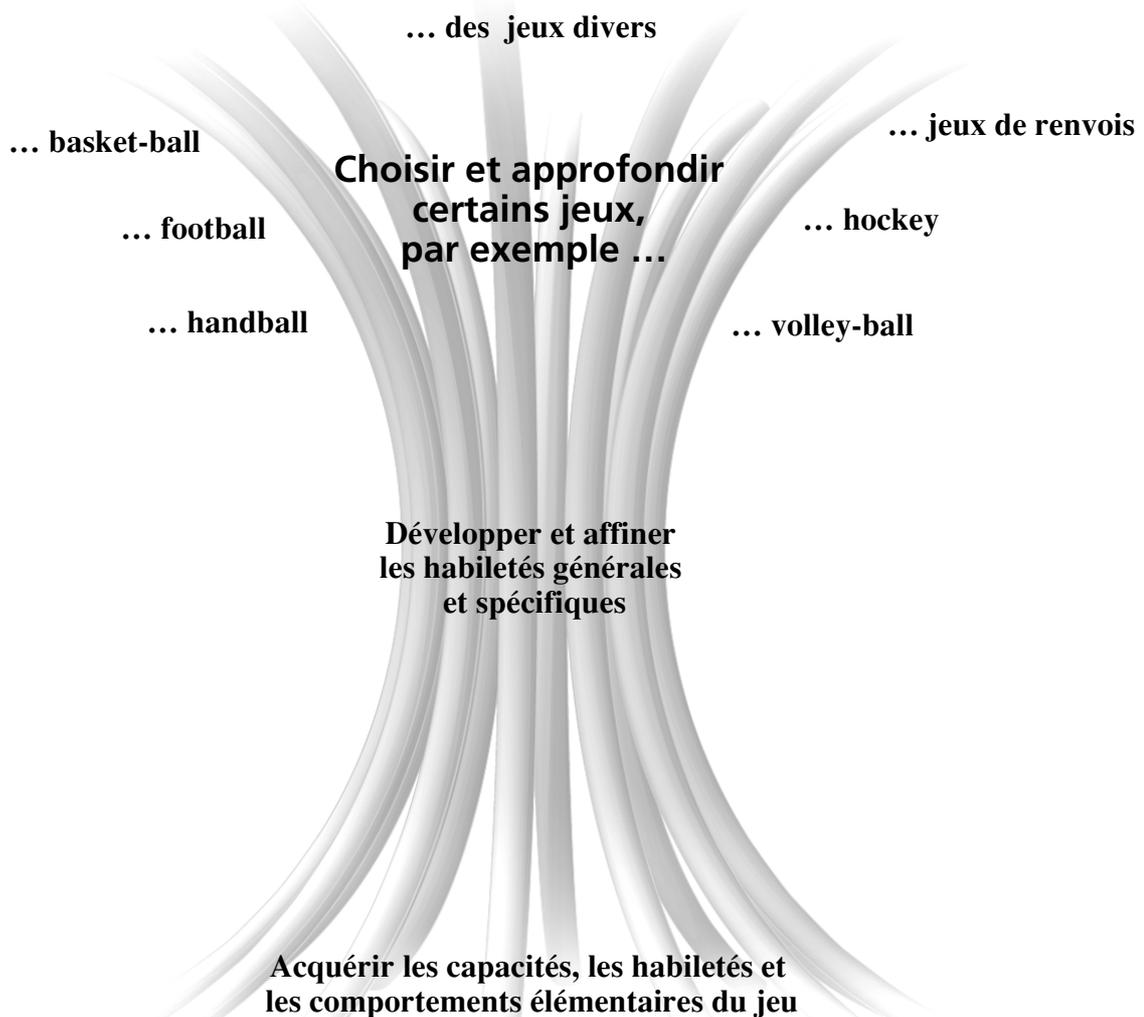


Jouer

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



La brochure 5 en un coup d'oeil



Les élèves développent des capacités spécifiques jeu (par ex. sens du jeu), des habiletés (par ex. adresse avec le ballon) et des comportements (par ex. fair-play, esprit d'équipe) et expérimentent le suspense, la fascination et le plaisir du jeu.

Accents de la brochure 5 des manuels 2 à 6:
➔ Voir page 3 de la couverture à la fin de cette brochure

Accents de la brochure 5 des manuels 2 à 6

- Jouer seul, à deux, en petits ou en grands groupes
- Découvrir et acquérir les capacités fondamentales du jeu dans des espaces originaux, avec du matériel attractif et principalement par des situations de jeu ouvertes
- Vivre des jeux de course, de poursuite, des jeux chantés, etc.
- Apprendre à respecter les règles et les adversaires



Ecole enfantine,
degré pré-scolaire

- Par des situations ouvertes de jeu, développer et appliquer des formes et des règles de jeu
- Négocier en commun les règles, les accepter et les respecter
- Ensemble, approfondir et varier les jeux connus
- Réaliser de multiples expériences de jeu en variant le matériel, l'espace et le temps
- Eveiller le sens du fair-play
- Apprendre à jouer en équipe



1^{re} – 4^e année scolaire

- Apprendre, appliquer et mettre en forme des éléments techniques et tactiques de base du jeu
- Acquérir les règles fondamentales de jeux codifiés
- Jouer à quelques jeux sportifs sous une forme scolaire
- S'intégrer dans une équipe et jouer avec loyauté
- Entraîner des habiletés motrices spécifiques à d'autres domaines d'activités, aussi avec des balles



4^e – 6^e année scolaire

- Approfondir les compétences fondamentales de jeu et le sens du fair-play
- Exercer globalement les habiletés motrices spécifiques au jeu
- Apprendre à connaître d'autres jeux (d'autres cultures par ex.)
- Parler des problèmes liés au jeu tels que: la violence, l'agressivité, le fair-play, les règles, les élèves plus faibles, etc.
- Mettre l'accent sur un ou deux jeux sportifs



6^e – 9^e année scolaire

- Intensifier l'apprentissage de quelques jeux d'équipe sur une période prolongée
- Appliquer et mettre en forme des capacités techniques et tactiques
- Jouer sans arbitre (s'auto-arbitrer) et avec fair-play
- Découvrir et apprendre des jeux nouveaux ou traditionnels



10^e – 13^e année scolaire

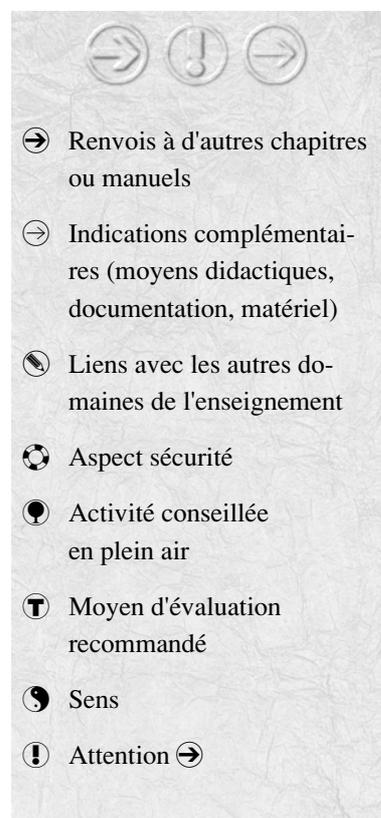
- Le *livret d'éducation physique et de sport* contient des remarques et des suggestions sur les thèmes suivants: idées de jeu pour les loisirs, règles de jeu, matériel, jonglage, fair-play, etc.



Livret d'éducation
physique et de sport

Table des matières

Introduction	2
1 Education au jeu au degré secondaire	
1.1 Enseigner et apprendre les jeux	3
1.2 Formation des équipes	4
1.3 Capacités et habiletés transversales	5
1.4 Diriger des jeux - la direction du jeu	7
1.5 Les élèves perturbateurs	8
2 Basket-ball	
2.1 Améliorer la technique de base	9
2.2 Changement de main entre les jambes	10
2.3 Du tir à l'arrêt au tir en extension	11
2.4 Lutter pour le rebond	12
2.5 Attaquer dans des conditions plus difficiles	13
2.6 Apprendre à défendre	14
2.7 Situation de jeu en attaque et en défense	15
2.8 Apprendre à jouer rapidement	16
2.9 Les combinaisons à deux	17
2.10 Jouer au streetball (3 contre 3)	18
2.11 Entraîner les positions dans le jeu	19
3 Handball	
3.1 Améliorer le tir de base et le tir en suspension	20
3.2 Attaquer dans des conditions difficiles	22
3.3 Jouer rapidement – entraîner la contre-attaque	23
3.4 Apprendre la défense	24
4 Football	
4.1 Le football également pour les filles	25
4.2 Progresser en jouant	26
4.3 Améliorer les passes, les réceptions et le jonglage	28
4.4 Marquer et éviter des buts	29
4.5 Apprendre à utiliser le "une-deux"	30
5 Unihockey	
5.1 Améliorer la technique de base	31
5.2 Attaquer dans des conditions difficiles	32
5.3 Jouer rapidement – l'équipe part en attaque	34
5.4 Apprendre à défendre	35
6 Volley-ball	
6.1 Améliorer la passe et la manchette	36
6.2 Apprendre la passe en suspension et la passe arrière	38
6.3 Exercer le service par en-bas et apprendre le service tennis	39
6.4 Apprendre à attaquer, le «smash»	40
6.5 Jouer à 2 contre 2 (beachvolley)	41
6.6 Passer du jeu à 3 contre 3 au jeu à 4 contre 4	42
7 Jeux de renvois	
7.1 Minitennis	44
7.2 Tennis	45
7.3 Squash	46
7.4 Badminton	48
7.5 Tennis de table	50
8 Autres jeux	
8.1 Tchoukball	51
8.2 Baseball	52
8.3 Ultimate	54
8.4 Rugby	55
8.5 Balle-chaussette	56
8.6 Jongler	57
9 Principales règles de jeu	58
Sources bibliographiques et prolongements	60



Introduction

Chaque sport peut être abordé par le jeu et les brochures du présent manuel proposent de nombreuses formes ludiques. Cette brochure met l'accent sur les actions ludiques et sur les *jeux avec objet*.

Planifier et organiser ensemble – mettre des accents

Le jeu vit de la tension créée par l'incertitude entre la *victoire* ou la *défaite*. Tout le groupe est responsable de rendre le jeu attractif. Les adolescents apprennent à prendre des responsabilités dans l'organisation d'une leçon. Il faut leur laisser une certaine liberté nécessaire à la création et à la prise d'initiative. Il faut les rendre capables de jouer seuls, de s'adapter à toute situation et de développer leur jeu. Ils doivent apprendre à adapter les règles à leurs besoins et à leurs capacités quand ils créent un jeu.

Les adolescents participent à la planification et au choix des accents à mettre. Ils doivent connaître *plusieurs jeux sportifs*. A la fin du premier degré du secondaire, les accents sont à fixer en fonction des aptitudes des élèves et des infrastructures à disposition. Les adolescents doivent être capables de participer à un tournoi dans au moins un jeu sportif et maîtriser les connaissances fondamentales leur permettant d'adhérer à une société sportive dans 3 ou 4 disciplines.

La formation autonome des groupes et la capacité à prendre la direction d'un jeu constituent des objectifs à atteindre. A la fin du degré supérieur, les élèves devraient être capables de diriger un jeu dans au moins une discipline sportive. En travaillant dans ce sens, on accentue ces compétences. En jouant sur plusieurs terrains et par petits groupes, il y a plus de contacts avec le ballon et plus de réussites individuelles.

Le *fair-play* est la première règle à observer dans toute discipline sportive. Il s'agit d'atteindre une qualité de jeu qui rende inutile la présence d'un arbitre. Les joueurs respectent les règles qu'ils ont fixées. Il est ainsi possible de se concentrer sur la qualité du jeu et sur les différentes tactiques à utiliser.

Jouer – le passe-temps favori de beaucoup

De nombreux adolescents préfèrent les *jeux* à toute autre activité sportive. Ils ont certainement plusieurs motivations à cela: «appartenir à un groupe et participer», «rechercher le défi» et «se mesurer aux autres». Les jeux satisfont les besoins de nombreux adolescents. L'enseignant est attentif à donner un enseignement qui ouvre de nombreuses perspectives.

Fixer des contrôles en commun

Le développement des compétences nécessite l'organisation d'un contrôle de l'apprentissage. Dans les pages consacrées à la pratique, les exercices de contrôle sont marqués du symbole **T**. Ils seront adaptés aux capacités individuelles.

➔ Apprentissage orienté vers l'action; capacité d'action au sport: voir bro 1/5, p. 13 ss; Jouer et créer des jeux – adapter les structures: voir bro 5/5, p. 3

➔ Formation des groupes: voir bro 5/5, p. 4; direction du jeu: voir bro 5/5, p. 7; compréhension du jeu et capacités spécifiques: voir bro 5/1, p. 6

➔ Fair-play: voir bro 5/4, p. 21

🌀 Sens: voir bro 1/5, p. 3 ss. et bro 5/1, p. 4

T Exercices de contrôle: voir colonne de droite des pages pratiques.

1 Education au jeu au degré secondaire

1.1 Enseigner les jeux et apprendre à jouer

Jouer et créer des jeux – adapter les structures

Une idée de jeu est testée après avoir fixé les conditions (taille des groupes, formation des groupes, règles minimales) en commun. Les adolescents s'imprègnent du déroulement du jeu en prenant des responsabilités dans son développement. Ils en adaptent les règles. Le plaisir de jouer et la recherche du défi déterminent la complexité du jeu. Quelques conseils pour l'enseignement:

- Accorder assez de temps pour la phase de création du jeu.
- Ecouter toutes les propositions concernant le déroulement du jeu.
- Laisser les adolescents gérer eux-mêmes les situations de conflit.
- L'enseignant observe, conseille, donne des idées ou participe au jeu.
- Analyser le développement du jeu.

➔ Apprentissage et enseignement: voir bro 1/5, p. 16;
jouer – adapter les structures: voir bro 5/1, p. 9; enseigner des jeux: voir bro 5/1, p. 13 ss.

Apprendre les jeux sportifs – accepter leurs structures

Après avoir appris les mouvements de base du jeu, il s'agit de maîtriser des actions de jeu de plus en plus complexes. Le modèle suivant met l'accent sur des capacités et des habiletés transversales. Exemple: passe et réception au degré 2. Durant l'adolescence, l'accent sera mis sur le degré 3 (les uns contre les autres). Cela suppose que des exercices et des jeux des degrés 1 et 2 soient régulièrement inclus dans le programme. En faisant jouer plusieurs groupes les uns à côté des autres, sur un terrain restreint (adversaire imaginaire), on se prépare à jouer contre un adversaire.

➔ Jeux sportifs – reprendre les structures: voir bro 5/1, p. 10



- seul
- à côté
- contre

Du 1:0 au 1 à côté de l'autre au 1:1 (=1 contre 1). Convient pour l'échauffement, l'amélioration des capacités de coordination et du maniement de l'objet du jeu et l'acquisition des habiletés motrices de base.



- avec son partenaire
- à côté
- contre

Du 2 par 2 au 2 à côté de 2 au 2 contre 2. Convient pour apprendre à maîtriser l'objet du jeu *et* le jeu avec partenaire, ainsi que la prise de conscience de la cible (passer de grandes à de petites cibles).



- avec ses partenaires
- à côté
- contre

Du 3,4,5... par 5 au 3:3, 5:5... Convient comme préparation au jeu d'équipe: s'orienter dans l'espace et dans le temps en jouant par petits groupes. Apprendre à marquer un adversaire et à se démarquer.

1.2 Formation des équipes

Le sentiment du «nous» dans le groupe

La formation des groupes durant l'enseignement (du jeu) est important pour les adolescents. Ils aiment travailler en groupe, si possible dans un groupe d'amis. Ils s'y sentent à l'aise et bien entourés. Ce besoin du «nous» peut être utile à l'enseignement de l'éducation physique. On peut donner l'occasion aux adolescents de faire plus ample connaissance avec d'autres (qu'ils ne connaissent pas encore bien). Dans chaque classe, il y a des élèves qui n'appartiennent à aucun groupe et qui font un peu bande à part. Il faut essayer de développer le sentiment du «nous», par exemple en discutant, et d'intégrer aussi les outsiders («ceux qui font bande à part»).

➔ Sentiment d'appartenance: voir bro 1/1, p. 15

Formation des groupes

En principe, il faut renoncer au «libre choix» des équipes. Les élèves qui sont choisis en dernier ressentent un sentiment d'humiliation et ont la sensation de «ne pas être appréciés». Il y a des moyens qui conviennent mieux pour former des équipes.

La formation des équipes selon le principe du hasard

- Par des jeux: exemples; jeu des chiffres ou de l'avalanche ➔ voir bro 4/5, p. 5. On distribue des sautoirs de différentes couleurs. A la fin du jeu, les élèves qui ont des sautoirs de la même couleur forment une équipe.
- Selon le type de ballon: chaque élève possède un ballon (de basket, de handball, de volley-ball...). Après chaque tâche accomplie, ils doivent échanger les ballons. A la fin, chaque type de ballon détermine une équipe.
- Avec un jeu de cartes: après un jeu de course, chaque élève tire une carte. Des cartes identiques ou de même couleur déterminent une équipe.
- Avec des pinces à linge: chaque élève fixe une pince à ses vêtements. Qui réussit à en attraper le maximum? Toujours les fixer à ses habits.
- Répartir les groupes selon la couleur des habits, les initiales, les dates d'anniversaire, etc..
- Faire des tâches par couple. A la fin, un élève par couple va chercher un sautoir. Les élèves qui ont les sautoirs forment une équipe.
- Les élèves forment spontanément des groupes de 2 ou 3. Ensuite, l'enseignant forme des équipes de 4 ou 6 avec ces groupes.

Former des groupes de façon autonome

Les adolescents connaissent le jeu (volley-ball, unihockey...), la durée (un jeu, une semaine, un semestre...) et le nombre de coéquipiers. Ensuite, ils doivent former eux-mêmes les équipes. A cet âge, la formation autonome des équipes est un des objectifs. Les adolescents savent que la formation des équipes est importante pour un déroulement qui satisfera tout le monde. Au début, cette formation d'équipes prendra beaucoup de temps. Mais à long terme, cet investissement de temps sera payant.

➔ De l'enseignement dirigé à l'enseignement autonome: voir bro 1/5, p. 12 et bro 1/1, p. 98 ss.

L'émergence du sentiment d'appartenance à un ensemble soudé nécessite du temps, c'est pourquoi il est important de faire jouer les mêmes équipes durant une certaine période.

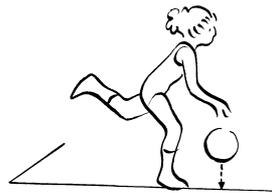
1.3 Capacités et habiletés transversales

Les formes de jeu suivantes permettent d'introduire les jeux dans lesquels on tire au but en passant du *déplacement individuel* avec ballon jusqu'à *l'opposition de deux équipes*. Ces jeux sont susceptibles d'être modifiés. L'enseignant fixe les accents. Les élèves sont libres de trouver des variantes.

Dribbler, passer, recevoir et viser sont des habiletés transversales.

La poursuite sur les lignes: Chaque élève dribble une balle. Il se déplace uniquement sur les lignes de la salle. 3 à 4 chasseurs portent un sautoir. Celui qui se fait attraper change de rôle avec le chasseur.

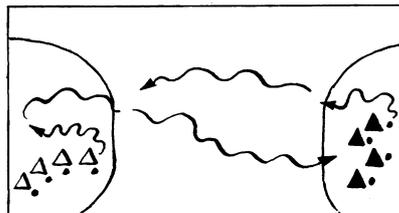
- Dribbler uniquement avec la main faible.
- Quand deux élèves se rencontrent, ils se croisent en dribblant avec la main extérieure.
- Changer de balle à chaque rencontre.
- A chaque croisement de ligne, changer de main.



⇒ Convient comme échauffement. Prévoir plusieurs sortes de ballons; changer régulièrement les ballons.

Changer le terrain: Chaque élève dribble dans la surface de but du terrain de handball, l'équipe A devant un but, l'équipe B devant l'autre. Au signal, les équipes changent rapidement de terrain. Quelle équipe est la première en place?

- Il faut toucher les deux lignes latérales pendant le changement.
- Contourner des obstacles durant le changement.
- Sous forme d'estafette par groupe de 2 ou 3: A dribble sur une certaine distance puis passe la balle à B dans une surface délimitée, etc..
- Reculer ou dribbler 2 balles en même temps.



Le vol de balles: Chaque élève dribble sur un terrain délimité et tente de prendre les balles de ses camarades sans contacts physiques. Celui qui perd sa balle doit accomplir une tâche supplémentaire et revient jouer.

- Avec différentes balles, aussi avec une canne.
- 4-6 chasseurs sans balle volent les balles des autres.
- Se déplacer à l'aveugle sur le terrain sans provoquer une collision.
- Avec 2 balles ou en se donnant la main, etc..

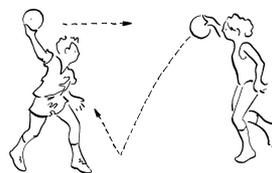


⚠ Pas d'élimination!

⇒ Se déplacer avec la balle: voir bro 5/4, p. 6 ss.

Jouer ensemble: A et B se font des passes, immobiles ou en se déplaçant. Ils varient les formes de passes. Réduire la surface de jeu.

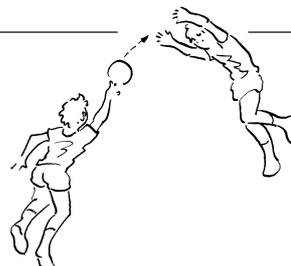
- Changer le terrain avec des passes (voir ci-dessus).
- A et B avec deux balles. Ils essaient différentes formes de passes et les apprennent à C et D.
- A fait une passe avec rebond, B une passe directe.
- A joue du pied, B des mains (changer).



⇒ Reprendre les idées des élèves. Démontrer, tester et exercer.

Passer du jeu avec au jeu contre: A deux: les élèves se déplacent librement et se font des passes. Au signal, celui qui a la balle la protège et l'autre essaie d'en prendre possession (fixer les règles). Au coup de sifflet, retour au jeu en commun en faisant des passes.

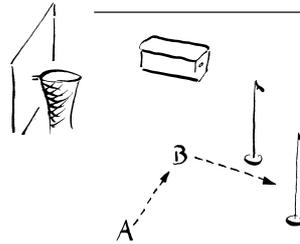
- Des tapis, caissons... servent de cibles. En jouant l'un contre l'autre, qui obtient le plus de points?



⇒ Utiliser différentes sortes de ballons. Jouer également avec des cannes d'unihockey.

Qui touche la cible? A et B se déplacent librement dans la salle. Ils se passent le ballon et essaient de toucher une des nombreuses cibles (fixes ou mobiles).

- Quelle équipe marque 10/20 points en premier?
- Les élèves cherchent des formes de tir originales.
- Faire 3,5... passes avant de viser une cible.
- Il faut/ne faut pas dribbler.
- On peut intercepter les ballons des autres équipes.



⚠ Adapter la disposition et la taille des cibles. Principe: passer des grandes cibles aux petites.

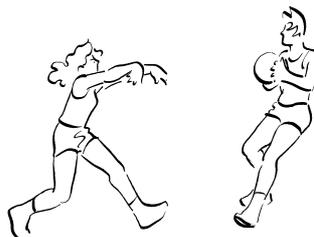
La balle-chasseur: Deux équipes de 4 à 6 joueurs s'affrontent dans la moitié de la salle. L'équipe en possession du ballon fait des passes rapides et essaie de toucher un joueur de l'équipe adverse. Le joueur touché doit se mettre sur un des 5 tapis répartis dans le terrain. Il peut bouger sur le tapis (un pied doit rester dessus). Il essaie d'intercepter le ballon pour se libérer. Les autres joueurs de l'équipe font la même chose. Dès qu'ils sont en possession du ballon, ils peuvent libérer leurs coéquipiers en leur faisant une passe. Si une équipe réussit à toucher tous les équipiers de l'autre équipe, elle obtient un point. L'autre équipe reçoit le ballon pour débiter une nouvelle partie.



➔ Balle-chasseur: voir bro 5/4, p. 12 ss.

La balle volée: L'équipe A essaie de faire un maximum de passes. L'équipe B veut l'en empêcher en organisant une défense individuelle. Le jeu nécessite des passes rapides et des démarrages pour se démarquer.

- Quelle équipe réalise le plus de passes en 2' ou 4'?
- L'équipe obtient 1 point pour 10 passes.
- Délimiter les terrains si nécessaire.
- Faire différentes formes de passes; jouer uniquement de la main faible.
- Avec un frisbee; en dribblant le ballon.

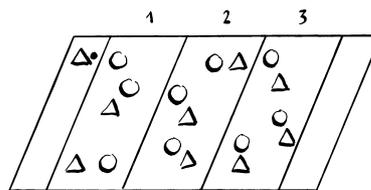


➔ En jouant en petits groupes on augmente le nombre de contacts avec le ballon! Utiliser différents ballons; jouer également avec les pieds ou avec des cannes.

➔ Balle volée: voir bro 5/4, p. 14

La balle en zones: Le terrain de jeu est divisé en trois zones chacune pour 3 défenseurs et 3 attaquants. En partant de la zone de but, l'équipe A essaie de faire traverser la balle dans les zones 1, 2 et 3. L'équipe B essaie de l'en empêcher par une défense individuelle, d'intercepter la balle et la faire traverser les zones dans l'autre sens pour la poser dans la zone de but.

- Il faut faire 3 (4) passes dans chaque zone.
- Jouer avec 2 ou 3 balles en même temps.

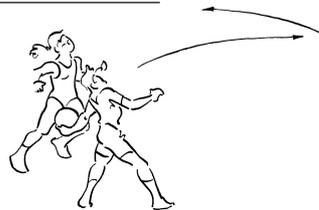


➔ Les élèves proposent la meilleure façon de se démarquer. Les élèves participent à la détermination des règles.

➔ Handball avec des cerceaux: voir bro 5/5, p. 24

La balle contre le mur: L'équipe A fait des passes rapides pour atteindre le mur adverse (ou zone de but). L'équipe B essaie de l'en empêcher.

- La balle est jouée avec les pieds et arrêtée dans la zone de but.
- Diverses formes de passes; dribbler/ne pas dribbler.
- Un point chaque fois que la balle est jouée contre le mur de la tête.

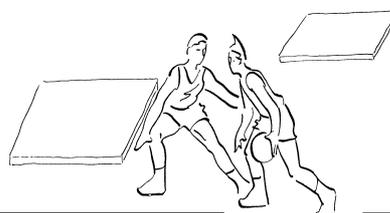


➔ Analyser le déroulement du jeu avec les élèves; discuter des possibilités tactiques (ex. "une-deux").

Ⓣ Les élèves jouent tout seuls contre le mur ou des tapis. Ils améliorent le "une-deux".

La balle sur le tapis: Disposer 3 tapis dans le terrain. L'équipe A fait des passes et tente de poser la balle sur un des tapis. B essaie de s'opposer et d'intercepter la balle. Les élèves choisissent l'emplacement des tapis et fixent les règles.

- Varier le nombre et la grandeur des cibles.



⚠ Plusieurs cibles obligent les élèves à se disperser dans la salle.

1.4 Diriger des jeux – la direction du jeu

Apprendre à diriger un jeu

La personne qui dirige le jeu doit avant tout organiser la situation de jeu, observer et animer le jeu. Elle observe le comportement social des joueurs, les aptitudes techniques, le comportement tactique et le respect des règles fixées. Siffler les fautes ne constitue qu'une toute petite partie du travail de la personne qui dirige le jeu.

⊙ On peut utiliser un klaxon à la place du sifflet (hygiène).

Il est plus facile et plus efficace de diriger le jeu si les accents principaux ont été fixés avant le début du jeu. Exemple: faire le plus possible de "une-deux". Même les règles standardisées devraient être adaptées au niveau et aux besoins des joueurs. Exemple en basket-ball: la règle des 3 secondes devient celle des 5 secondes.

Observer – évaluer – conseiller

Durant la phase de jeu qui suivra, l'observateur se concentrera sur l'accent principal fixé auparavant. Au début, l'enseignant s'occupe de la direction du jeu. Petit à petit, cette fonction sera remplie par les participants. Ils apprennent la difficulté de devoir prendre rapidement une décision et vivent la situation désagréable de prendre une fausse décision. En même temps, ils apprennent à prendre des responsabilités en tant que joueur et à être plus tolérants envers d'éventuelles fausses décisions. Ils participent activement à la réalisation du jeu.



Durant les arrêts de jeu, il est primordial de discuter des phases de jeu observées. Les joueurs expriment les sensations ressenties dans le jeu. Ils disent ce qu'ils aimeraient changer. L'enseignant dirige la discussion et décrit le jeu du point de vue de l'observateur. Ensemble, ils fixeront la manière poursuivre le jeu.

La direction du jeu dépend de plusieurs facteurs

<i>Tâche:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • ouverte 	<ul style="list-style-type: none"> • standardisée, définie
<i>Règles:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • peu de règles 	<ul style="list-style-type: none"> • formes de jeu et règles connues
<i>Objectif:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • développer une forme de jeu 	<ul style="list-style-type: none"> • améliorer le jeu et la tactique
<i>Comment diriger le jeu:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • observer, rester discret, soutenir, animer... • conseiller si nécessaire 	<ul style="list-style-type: none"> • observer, participer (en pensée), décider, imposer... • analyser les situations de réussite et d'échec
<i>Evaluer en commun:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Comment a été vécu le jeu? • Comment allons-nous poursuivre? • Que voulons-nous améliorer? • Sur quoi allons-nous mettre l'accent? 	

1.5 Les élèves perturbateurs

Comment se manifestent les élèves perturbateurs?

Les élèves perturbateurs sont des individus qui refusent de participer et qui empêchent les autres de s'épanouir dans le jeu. Celui qui n'est pas d'accord d'accepter les règles fixées en commun perturbe le jeu.

➔ Que faire en cas de problèmes: voir bro 1/5, p. 21

Pourquoi certains adolescents deviennent-ils des perturbateurs?

La rébellion et l'esprit de contradictions font partie de l'adolescence. Mais il y a souvent d'autres raisons qui entraînent un comportement perturbateur (pour le jeu):

- Les jeunes ne voient pas l'intérêt d'un sport ou d'un jeu.
- Il y a de grandes différences d'intérêt et de capacités dans la classe (trop/pas assez exigeant).
- Des changements d'humeur rapides sont très fréquents chez certains adolescents ou adolescentes, voire dans des groupes entiers.
- Des tensions et des rivalités sont inévitables au sein d'une classe. Ces conflits, souvent cachés, voient fréquemment le jour durant le jeu.

➔ Gérer les conflits: voir bro 5/1, p. 15

Comment réagir face aux perturbateurs?

En cherchant le dialogue avec un individu, avec un groupe ou avec la classe entière, l'enseignant montre qu'il prend leurs problèmes au sérieux. L'enseignant ou un élève exprime la situation qui a été ressentie comme dérangeante. En parlant à la première personne, le malaise est directement exprimé. Il faut chercher une solution ensemble. Tous les participants devront respecter cette décision. L'enseignant et les élèves sont responsables du respect de ces décisions.

Prévenir en différenciant

L'enseignant peut organiser différemment l'apprentissage (objectifs et offres individuels) quand il constate que certains élèves sont trop ou pas assez sollicités. La création de groupes de besoin ou de niveau peut être judicieuse pour mieux accompagner certains élèves. On peut également utiliser les compétences de certains adolescents pour l'enseignement. Les spécialistes peuvent remplir la fonction d'arbitre ou d'entraîneur.

➔ Organiser l'apprentissage: voir bro 1/5, p. 20

➔ Pourquoi différencier: voir bro 1/1, p. 85

Prévenir par un enseignement en codétermination

En permettant aux élèves de participer aux décisions, ceux-ci peuvent mieux s'identifier à l'enseignement et prendre des responsabilités. Grâce à un apprentissage ouvert, les structures peuvent être adaptées à la situation. Un comportement perturbateur peut avoir des côtés positifs et devenir le moteur qui fait évoluer le jeu.

Il est important de donner le bon exemple dans une situation difficile. Les adolescents observent notre comportement face aux élèves qui perturbent l'enseignement. Une discussion sur la relation enseignant-enseignés peut tirer profit d'une situation difficile en exploitant les potentialités de changement qui la caractérisent.

2 Basket-ball

2.1 Améliorer la technique de base

Il faut sans cesse exercer les gestes fondamentaux et augmenter leur difficulté. De nombreux éléments ont déjà été abordés à la fin du degré primaire. Les adolescents apprennent à intégrer dans le jeu le changement de main, l'arrêt, le mouvement de pivot et le tir au panier et à les combiner.

Changer de main en dribblant: Les élèves essaient différentes façons de changer de main. Ils démontrent et apprennent différentes formes; toujours droite-gauche et gauche-droite; sur place, en fermant les yeux.

- Dribbler le ballon entre les jambes.
- Les élèves essaient de dribbler énergiquement le ballon dans leur dos en avançant rapidement.



❗ **Les points importants du dribble:**

- Garder la main ouverte, presser sur la balle pour dribbler.
- Toujours utiliser la main qui se trouve à l'extérieur.
- Quitter la balle du regard.

Arrêt – pivot: Les élèves dribblent en contournant des cerceaux. Ils essaient de s'arrêter avec les deux pieds dans un cerceau. Puis, ils lancent le ballon en l'air et l'attrapent avec un arrêt avec deux pieds et continuent à dribbler autour des cerceaux.

- Pivot: après l'arrêt sur les deux pieds, une jambe devient la jambe d'appui. L'autre jambe (la jambe libre) fait des pas en dehors du cerceau. Ensuite, les élèves lancent la balle en l'air, l'attrapent avec un arrêt avec deux pieds et dribblent vers un autre cerceau.
- A dribble, fait un arrêt avec deux pieds dans un cerceau, puis fait des pivots jusqu'à ce que une passe précise à B soit possible. Ensuite, B fait un arrêt, fait des pivots, dribble, s'arrête dans un cerceau, etc.



➔ L'arrêt avec deux pieds est préférable à l'arrêt en deux temps.

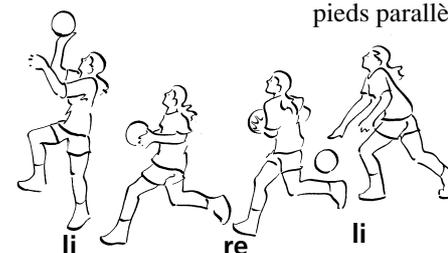
❗ Il faut commencer à dribbler avant de lever le pied de la jambe d'appui (marcher!). Rendre les élèves attentifs qu'une passe à soi-même sera considérée comme une faute dans le jeu.



➔ Du dribble au pivot: voir bro 5/4, p. 25; jouer au basket-ball: voir bro 5/4, p. 24

Tir en foulée: Les élèves dribblent et tirent au panier.

- Dribble à droite et faire un pas du pied gauche simultanément; prendre le ballon; faire deux pas; saut d'appel sur le pied gauche et tirer de la main droite au panier.
- Tirer après un dribble continu (accentué).
- Test: l'élève fait deux tirs au panier depuis la droite et la gauche. Départ au piquet sur la ligne des 3m (à droite). Tir à droite, prendre le ballon et dribbler autour du piquet à gauche, tir à gauche (2 fois).



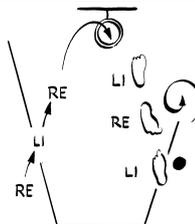
➔ Exercer le tir au panier: commencer au coin de la raquette, les pieds parallèles.

Ⓜ Critères: réception; dribbler deux fois; appel sur le pied gauche – lancer de la main droite (ou appel sur le pied droit – lancer de la main gauche).

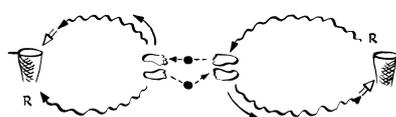
Varié les tirs: Les élèves cherchent leurs propres formes de tirs. Une condition: le rythme doit être correct.

- Tourner le ballon autour de la taille pendant les deux derniers pas.
- Pirouette: une vrille aux deux derniers pas. Pour les droitiers: demie vrille sur le pied droit (talon vers le panier); finir la vrille sur le pied gauche et sauter.
- Mixer les techniques: A et B échangent les ballons après un arrêt avec deux pieds, font des pivots, dribblent jusqu'au panier et tirent au panier, reprennent les ballons, dribblent jusqu'au centre, font un arrêt avec deux pieds ...

Cet exercice peut faire l'objet d'un test; fixer le contenu et les critères en fonction des accents de l'entraînement.



➔ Les élèves présentent leurs variantes. Les autres contrôlent que le rythme soit correct.



Ⓜ Critères: arrêt sauté avec réception correcte; pas de pivot; dribbler sans faute; regard au loin; tir en foulée correct.

2.2 Changement de main entre les jambes

Les adolescents apprennent les exercices suivants en partenariats éducatifs. Ils s'observent et évaluent à quel moment ils peuvent passer à la tâche suivante. Les élèves n'utiliseront certainement pas tous le même temps. Fixer des tâches supplémentaires en commun.

Etape 1 – changer la main en dribblant: A dribble en faisant des changements de main. B le suit et dribble de la même main que A. Changement.

- A et B se font face. A dribble. Il montre un chiffre de la main libre. B dribble et montre le même chiffre. Dribbler à gauche et à droite. Changer de rôle après avoir montré 5 à 10 chiffres.



Vous apprenez le changement de main en passant la balle entre les jambes.

⚠ **Points à retenir pour les étapes 1 à 6 de l'apprentissage:**

- La main ouverte; ne pas regarder le ballon.
- Pousser et «aspirer» le ballon.
- Dribbler de côté.

Etape 2 – dribbler et protéger le ballon: A et B dribblent et essaient de pousser la balle de l'adversaire sans contacts physiques. Qui réussit le premier à pousser 5 fois correctement le ballon de l'autre?

- Dribbler à gauche et à droite, changer souvent!



- Protéger le ballon avec le bras et la jambe opposés (dribbler à droite, protéger à gauche).
- Position basse, le bras fléchi, env. hauteur des hanches.

Etape 3 – dribble entre les jambes sur place: Station debout, jambes en position de marche, légèrement fléchies. Passer le ballon entre les jambes en déplaçant la main vers le ballon et en le poussant obliquement de l'autre côté. Est-ce que l'élève réussit aussi de l'autre côté? Dribbler d'un côté à l'autre plusieurs fois de suite.

- Réduire petit à petit le nombre de dribbles entre les changements; jambe gauche ou droite en avant.
- Celui qui réussit 3 changements d'affilée sans dribble intermédiaire peut passer à l'étape suivante.



- Dribbler énergiquement, pas plus haut que les hanches.
- Déplacer la main qui dribble du côté du ballon.
- Pousser le ballon entre les jambes; l'autre main est prête à dribbler.

Etape 4 – dribbler entre les jambes en mouvement: Dribbler librement dans la salle, passer le ballon entre les jambes en marchant, une fois depuis la gauche, une fois depuis la droite.

- Augmenter progressivement la vitesse du déplacement et de changement de main.



- Dribbler énergiquement à côté du corps.
- Se mettre en position de marche avant de déplacer la main vers le ballon.

Etape 5 – protéger le ballon après le changement: Dribbler dans la salle. Effectuer les changements uniquement quand le pied gauche est en avant en dribblant de la main droite (et vice versa). Après le changement, faire immédiatement un pas pour protéger le ballon (nouvelle main: la gauche; faire un pas du pied droit pour protéger le ballon).



- La jambe gauche doit être en avant pour passer la balle depuis la droite.
- Après le changement, faire rapidement un pas avec la jambe arrière.

Etape 6 – changement de main devant un défenseur: A fait une passe à B. B dribble vers A. Tout près de lui, il fait un changement de main entre les jambes et part en dribblant. Changement: B passe à A ...

- S'observer attentivement. Répéter les étapes précédentes en cas de besoin.
- Les élèves trouvent d'autres exercices pour le changement de main. Conclure par un tir au panier.



- Dribbler vers le défenseur.
- Faire le changement de main au dernier moment.
- En même temps que le changement de main, il faut changer de direction et accélérer.
- Ⓜ Montrer les 6 étapes de l'apprentissage.

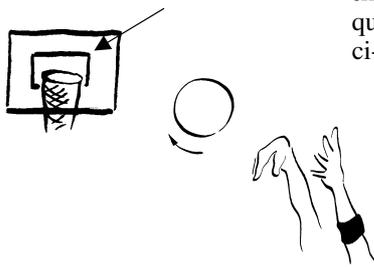
2.3 Du tir arrêté au tir en extension

Il faut prévoir suffisamment de temps pour l'apprentissage et l'exercice des tirs au panier pour que les points marqués durant le jeu ne soient plus une simple question de hasard. Les adolescents progressent rapidement si les entraînements sont variés et si l'on tient compte de leurs propositions.

La précision des tirs au panier nécessite beaucoup d'entraînement.

Tir arrêté: Les élèves dribblent en direction d'un panier en effectuant un changement de main. Ils s'arrêtent (arrêt avec deux pieds) près du panier. Ils tirent au panier à l'arrêt (en visant le rectangle du panneau). Echanger les premières expériences.

- A deux: A observe B. Après 3 tirs, il demande si le tir a été fait des deux mains, de la main gauche ou de la main droite, si les pieds étaient parallèles, si la balle tournait (en arrière, en avant), si ...
- Rassembler les observations (les inscrire éventuellement sur une fiche), souligner les points importants.
- Exercer en jouant: quelle équipe de deux est la première à réaliser 10, 15 paniers. Varier la distance.

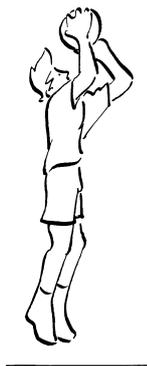


➔ **Les points importants du tir à l'arrêt:** même mouvement que pour le tir en extension (voir ci-dessous) mais ne pas décoller!

➔ Tir au panier à l'arrêt: voir bro 5/4, p. 26

Tir en extension: Les élèves se mettent en cercle. Ils essaient de sauter correctement après un arrêt avec deux pieds. Ils montent le ballon durant le saut (phases 1 et 2 de l'image continue) et tirent correctement (phase 3 de l'image continue). Ils réceptionnent le ballon avant qu'il ne touche le sol.

- Faire le même exercice contre un mur ou en tirant au panier.
- A et B se déplacent d'un panier à l'autre. Ils se font des passes jusqu'à ce que A se trouve dans une bonne position de tir. B attrape la balle au rebond, fait une passe ...



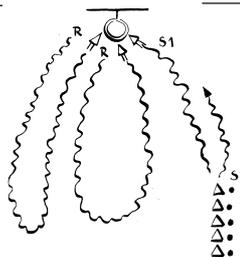
⚠ Si possible, viser le rectangle du panneau.

➔ Rebond: voir bro 5/4, p. 26

Ⓣ Les élèves font 5 tirs au panier les yeux fermés à courte distance. Critères: tirer d'une main; tendre le bras au maximum; plier le poignet; donner une rotation arrière au ballon.

Exercices de tirs sous forme de concours: Les élèves sont répartis par groupes sous les paniers. Un élève dribble; il s'arrête près du panier; il tire à l'arrêt ou en extension; il attrape la balle au rebond; il dribble à la ligne centrale; il refait le même exercice en prenant l'élan depuis la gauche. Les autres élèves le suivent à 4 à 6 mètres de distance.

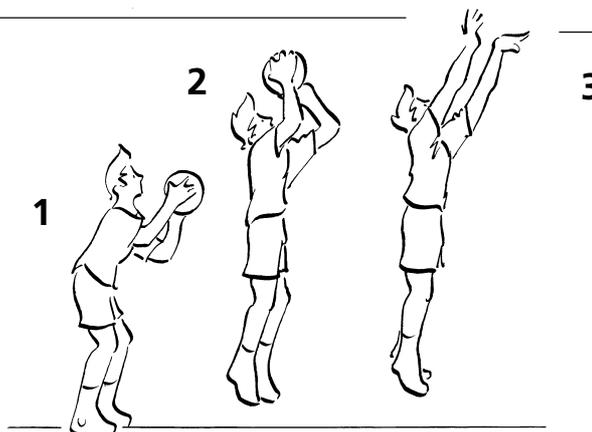
- Concours individuel ou en groupe.



➔ Si on ne dispose pas d'assez de ballons de basket, utiliser d'autres ballons ou ajouter des tâches supplémentaires.

Critères du tir en extension:

- les pieds parallèles
 - la main qui tire est derrière le ballon, la main qui protège est de côté
- garder la main ouverte et plier le poignet en arrière jusqu'à l'angle droit
 - saut d'appel puissant
- tendre le corps, puis lever les bras
 - plier le poignet en avant et donner une rotation arrière au ballon



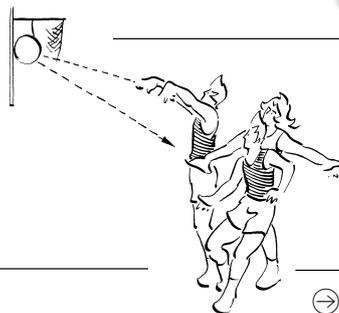
2.4 Lutter pour le rebond

Il y a rebond lorsque le ballon rebondit contre le panneau ou l'anneau du panier. En basket-ball, de nombreux tirs ne sont pas très précis. Il est important que les joueurs apprennent le «rebond» très tôt. Dans le jeu, sauter au rebond devrait devenir un automatisme.

Après un tir au panier, il faut se mettre immédiatement en position pour le rebond.

Basket contre le panneau: En faisant des passes, les élèves essaient de se mettre en bonne position de tir. Un joueur de l'équipe A tire contre le panneau. Un point pour l'équipe, si un coéquipier réussit un rebond.

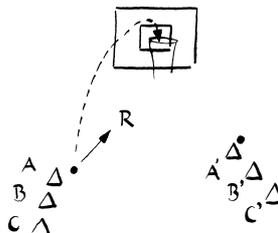
- Un point pour l'équipe A ou B pour chaque rebond.
- Demi terrain: 2 points par rebond, un point chaque fois que le ballon est posé derrière la ligne centrale.



⇒ Meilleure position pour le rebond: près du panier, l'adversaire dans le dos. Blocage interdit.

Concours de tirs: 1 à 2 groupes de 3; 2 ballons par panier; à une distance du panier qui permet des tirs corrects. A tire au panier. Il essaie d'attraper le ballon avant qu'il ne touche le sol. En cas de réussite, il peut tirer au panier depuis l'endroit où il a attrapé le ballon. Ensuite, passe au prochain élève du groupe. 2 points pour le premier tir; 1 point pour le deuxième. Quelle équipe obtient x points la première?

- Knock out: 4 à 6 élèves se mettent en colonne. Ils tirent les uns après les autres. A essaie de marquer un panier avant B. Si B est plus rapide, il obtient 2 points ou A est «éliminé» (il doit accomplir une tâche supplémentaire avant de rejouer).



⇒ Les élèves inventent des concours avec des rebonds, ainsi que leur propre manière de compter.

Attraper le ballon en l'air: A deux; à 3 mètres du mur; l'un à côté de l'autre. A lance le ballon contre le mur. B attrape le ballon en sautant aussi haut que possible. Changement de rôle.

- Faire une passe en extension contre le mur.
- A et B sont l'un derrière l'autre.
- Le couple se tient à 6 mètres du mur. Il fait le même exercice avec élan (tir contre le mur, réception).
- A lance le ballon contre le mur (distance: 6 mètres). A et B essaient d'attraper le ballon.
- Qui réussit 5 rebonds de suite en premier?

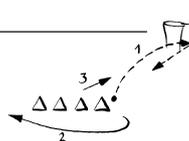


⇒ Au début, lancer doucement contre le mur. Les élèves estiment jusqu'où ils peuvent aller.

⚠ Il est important de se placer devant l'adversaire pour le rebond. Celui qui est devant n'a pas le droit de faire barrage avec ses bras.

Rebonds sans fin: 5 à 8 élèves forment une colonne à 4 mètres du mur ou du panier. Le premier lance le ballon contre le mur ou le panneau. Le deuxième attrape le ballon et le lance à son tour. Combien de rebonds avant de perdre le ballon?

- Les groupes essaient d'améliorer leurs scores.



🕒 Une équipe de cinq essaie de faire 20 rebonds sans faute, c'est-à-dire sans interruption.

"Tips in": 3 élèves se mettent en colonne à 3 mètres à la droite du panier. 3 autres élèves se mettent à 2 mètres à gauche du panier avec un ballon. Un élève lance le ballon depuis la gauche à l'élève de droite qui attrape le ballon en l'air et tire au panier pendant son saut (tip in). Le premier prend la balle au rebond et fait une passe au deuxième. Changement de position.



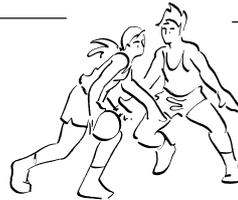
⇒ Les élèves cherchent une forme de concours avec le «tip in».

2.5 Attaquer dans des conditions plus difficiles

Au début de la pratique du basket-ball, l'entraînement des actions offensives est plus important que l'apprentissage de la défense. Même contre une défense peu entraînée, l'attaque devient plus difficile. Il faut donner des conseils aux adolescents qui leur permettent de conduire des attaques gagnantes.

L'attaque est la meilleure défense.

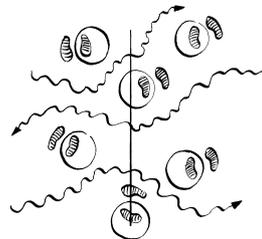
Les chasseurs de ballon: La moitié de la classe se disperse dans un demi terrain. Chacun dribble un ballon. 3 à 4 élèves par groupe n'ont pas de ballon. Ils essaient de s'emparer d'un ballon selon les règles fixées auparavant. Les joueurs qui perdent leur ballon, deviennent «chasseurs» à leur tour.



⚠ Pendant le dribble, le ballon est en danger! Le protéger avec le bras libre (tenir le bras à hauteur du ballon).

- Changement d'espace: tous sur un terrain réduit.

La forêt vivante: Un quart des élèves se tient avec un pied dans un cerceau vers le centre de la salle. Ils ont le droit de faire des pivots dans tous les sens pour essayer de subtiliser le ballon d'un des élèves qui traversent la forêt en dribblant. On change les rôles après 2 minutes. Combien d'élèves ont réussi à traverser? Qui a pu prendre un ballon?



➔ Transformer le terrain, l'allonger.

⚠ Rendre les élèves attentifs au fait qu'ici on exerce (exceptionnellement) un pas d'attaque (le mouvement de pivot) dans un sens défensif (s'emparer du ballon).

Le ballon dans le cerceau: La salle est divisée en bandes de 4 mètres environ. Dans chaque bande, deux élèves s'affrontent. A dribble et essaie de poser son ballon dans un des deux cerceaux qui se trouvent aux extrémités de la bande. B essaie de l'en empêcher. Chaque équipe fixe ses règles, surtout les fautes.

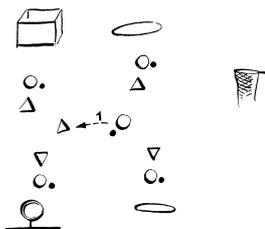


🎯 Approfondir le thème «fautes».

- 4 joueurs s'affrontent dans un jeu de 2 contre 2.

⚠ Faute: retenir, pousser, bloquer, prendre sa place trop tard en défense et toucher des attaquants.

1 contre 1, jouer sur différentes cibles: Des paniers, des cerceaux, des caissons ouverts... sont disposés dans la salle. B tourne le dos à la cible (au moins à 5 mètres). Au signal, B passe le ballon à A. A essaie de toucher une cible malgré la défense de B. Qui marque 3 fois en premier? Puis, changer de cible.

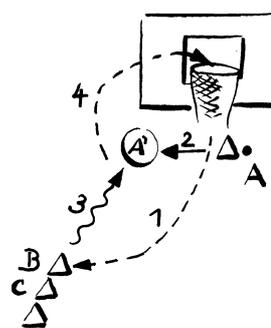


⚠ Deux élèves par cible.

➔ Les élèves collectionnent les tactiques gagnantes (exemples: protéger le ballon, changement de main, changement de rythme, feintes...)

- Le ballon est posé entre deux élèves. Au signal, les deux essaient de toucher le ballon. Le premier peut ensuite attaquer.

Rendre les tirs difficiles: 3 à 4 élèves se mettent en colonne à 4 mètres du panier. A passe le rebond à B (1). Il se place devant B comme défenseur passif (2). B dribble (3) et tire (4). Il attrape le rebond et passe à X, devient défenseur et se met à la fin de la colonne.



➔ Les élèves essaient différentes manières de feinter. Ils les démontrent. Adapter les tirs à la situation de jeu.

- Les élèves observent le comportement des défenseurs (D). Si D s'approche trop, A fait une feinte (p.ex. mouvement de pivot) ou passe de côté.
- 3 à 6 élèves se tiennent à 6 mètres du panier (ligne des 3 points). Un élève dribble vers D (piquet, défense passive et finalement défense active). Il essaie de feinter ou d'éviter la défense et de tirer au panier par une des techniques apprises auparavant.

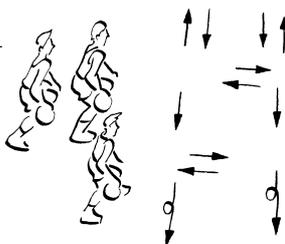
🎯 Les élèves connaissent au moins 3 manières d'attaquer et une manière de contrer une défense passive.

2.6 Apprendre à défendre

En partant de la défense spontanée, on élabore en commun les caractéristiques techniques d'une bonne défense. Les adolescents la connaissent et apprennent à l'appliquer dans le jeu. Le but de la défense est de mettre l'adversaire dans une position de tir défavorable.

La défense en miroir: Les élèves se dispersent dans le tiers central de la salle. L'enseignant se met devant eux. Il indique la direction des déplacements (en avant, en arrière...) par des signes de la main. Les élèves se déplacent en pas chassés.

- Un élève prend la place de l'enseignant. Il montre des mouvements de la défense ou autre chose.

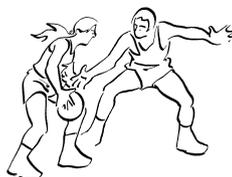


En défense, on tourne toujours le dos au panier. On se déplace avec de rapides mouvements de jambes.



- ⊙ Position basse pour défendre. Déplacements latéraux *sans* croiser les pieds.

1 contre 1 dans 1/4 du terrain: A reçoit le ballon de B. A dribble, B essaie de rendre l'attaque difficile en défendant correctement en pas chassés. B défend jusqu'à ce qu'il a intercepté le ballon ou jusqu'à ce que A a touché le panier (la cible). Ensuite, le prochain groupe prend le relais. Changement de rôle.

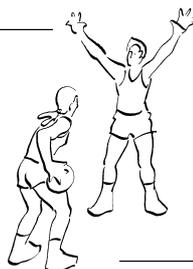


! Important en défense:

- dos tourné vers le panier
- position basse, prêts à réagir, déplacements latéraux sans croiser les pieds

La balle contre le mur avec défense: A et B sont les adversaires directs. A essaie de défendre de manière à observer B et le ballon. A chaque arrêt de jeu, contrôler si cette tâche a pu être accomplie.

- Les élèves cherchent d'autres jeux dans lesquels ils peuvent avoir à l'œil l'adversaire et le ballon.



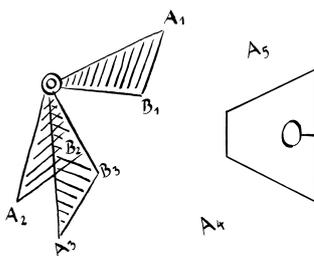
! Défense individuelle:

chaque joueur marque un adversaire (pas de défense de zone dans le basket-ball à l'école!)

- ⊙ La balle contre le mur: voir bro 5/5, p. 6

Le triangle de défense: A et B se dispersent par groupes de deux. Tous les attaquants A s'orientent vers le panier, tous les défenseurs B se mettent en position triangulaire: le dos tourné au panier, l'adversaire et le ballon dans la main de l'enseignant dans leur champ de vision. Au début, les attaquants A se déplacent en marchant. Les défenseurs B se déplacent en conséquence en avant, toujours l'adversaire *et* le ballon à l'œil.

- L'enseignant se déplace lentement en dribblant, les défenseurs B adaptent leurs positions.
- L'enseignant fait des passes aux attaquants A qui sont libres. Les défenseurs adaptent leurs positions.
- Si le ballon est près de son adversaire direct, B peut serrer la défense pour empêcher le ballon d'arriver jusqu'à A. Augmenter petit à petit la vitesse.

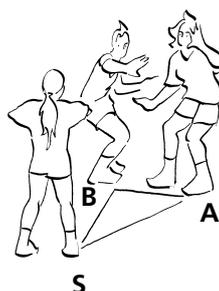


! Position triangulaire:

- position basse, dos au panier, prêt à réagir
- regard droit devant, mais il faut voir B *et* le ballon (vision périphérique)
- B ne doit jamais montrer le dos à A

1 contre 1 sans ballon: Le terrain est divisé en quatre secteurs. Chaque couple (A et B) se place dans une partie. 4 élèves avec un ballon (playmaker) essaient de faire une passe à A. Les défenseurs B essaient de les en empêcher (observer simultanément le ballon et l'attaquant) (= position triangulaire). Si A possède le ballon, on joue 1 contre 1 au panier. Changement de rôle.

- Avant de tirer au panier, il faut faire une passe à un coéquipier qui se tient sur la ligne (hauteur de la ligne des lancers francs).



- ⊙ Les élèves discutent des améliorations possibles.

- ⊙ Positions dans le jeu: voir bro 5/5, p. 19

- Ⓣ Durant un jeu de 10 minutes, les élèves passent plus de la moitié du temps avec le dos tourné au panier en défense.

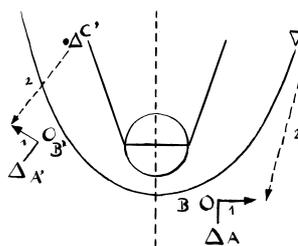
2.7 Situations de jeu en attaque et en défense

Dans les jeux de 1 contre 1 jusqu'à 5 contre 5, on développe toujours l'attaque en premier lieu. L'enseignant et les élèves décident si la défense est passive ou active. Selon la maîtrise du jeu, les groupes changent l'objectif à atteindre et adaptent les règles.

Tous attaquent et tous défendent!

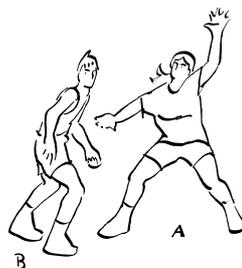
Jeu 1 contre 1: A se tient sur la ligne des 3 points. Il essaie d'obtenir le ballon et de se démarquer. Ensuite, 1 contre 1 dans un quart du terrain. C fait une passe à A depuis la ligne de fond. B défend en observant toujours le ballon et l'attaquant. Changer les rôles et les terrains.

- Jeu 1 contre 1: A et B décident à quel endroit commence le jeu 1 contre 1 et depuis l'endroit où la passe doit se faire (1/4 de salle).



⇒ Pour le jeu 1 contre 1: jouer sur des surfaces réduites, utiliser des cerceaux comme cible.

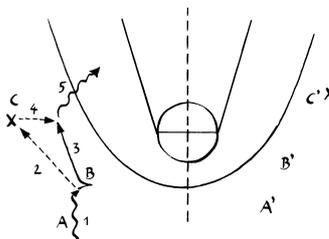
Se démarquer: C (avec ballon) se tient sur la ligne centrale. A un peu plus près du panier, décalé de 5 mètres. B prend une position de défense correcte (position triangulaire). Pour recevoir le ballon, A fait quelques pas en direction du panier (en direction de B). Il se démarque et indique à C qu'il est prêt pour la passe. Ensuite, jeu 1 contre 1 sur 1/4 de terrain. Changement de rôle.



⚠ Conseils pour se démarquer: changement de vitesse; courir vers le défenseur et l'éviter latéralement au dernier moment; appel du ballon de la main; se démarquer vers les lignes latérales; ne pas courir à la même hauteur que le joueur en possession du ballon!

- Comme ci-dessus mais le ballon de côté et l'attaquant au centre.

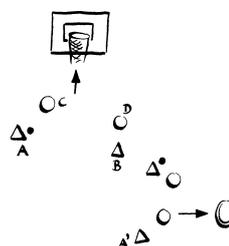
Exercice complexe de 1 contre 1: De chaque côté, un élève (C) se tient sur la ligne latérale à la hauteur de la ligne des lancers francs. Les autres élèves se mettent par deux sur la ligne centrale. A dribble en direction du panier. Il fait une passe à C et essaie de passer pour tirer au panier. B défend contre A qui dribble, puis défend contre A sans ballon et essaie d'empêcher la passe. Finalement il défend contre A qui essaie de passer. Le prochain couple part, dès que A a fait sa passe.



⚠ Les éléments de cet exercice sont fondamentaux. Répéter régulièrement.

⇒ Jouer sur un quart de terrain si la classe est nombreuse.

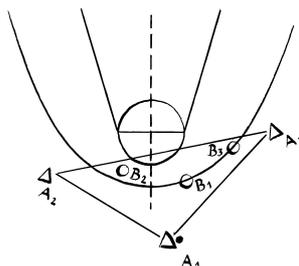
2 contre 2 sur un cerceau ou sur un panier: Sur un terrain délimité, A et B jouent contre C et D. B, sans ballon, essaie de se démarquer. Si B obtient le ballon, C et D doivent changer de place. A essaie de passer et de conclure. En cas de réussite, il y a changement de rôle. C et D reçoivent le ballon sur la ligne de fond. Ils traversent le terrain en dribblant jusqu'à une ligne désignée avant de préparer le tir à leur tour.



⚠ Dès qu'une passe a été faite, les défenseurs prennent leur nouvelle position (position triangulaire).

⇒ Interrompre subitement le jeu pour contrôler les positions des défenseurs.

3 contre 3 ou 4 contre 4 sur un panier: On exerce d'abord les éléments de l'attaque, puis ceux de la défense. Après un panier ou une interception, il faut passer le ballon derrière une ligne désignée (p.ex. ligne des 3 points). Les joueurs fixent les règles et en contrôlent le respect. Principe: celui qui commet une faute (exemple: double-dribble...) lève la main pour indiquer sa faute et passe le ballon à l'équipe adverse.



⇒ Le jeu de 3 contre 3 prépare le 5 contre 5. En se plaçant en triangle, l'attaque est plus facile.

⇒ Streetball: voir bro 5/5, p. 18

2.8 Apprendre à jouer rapidement

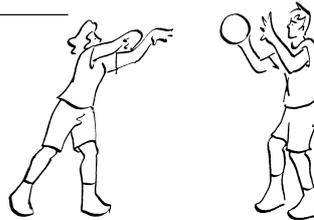
De longues passes précises permettent une contre-attaque rapide. En plus des passes longues, il faut également répéter les passes puissantes directes ou indirectes. Dans le jeu, la passe longue n'est plus possible dès que le ballon a franchi la ligne centrale.

Les passes sont plus rapides que le dribble.

Prends des décisions sans hésiter.

Passes variées: A deux, les élèves se font face. Ils se font des passes variées. Démontrer les différentes formes. Passe fortes directes ou indirectes (avec rebond au sol) ou avec une seule main.

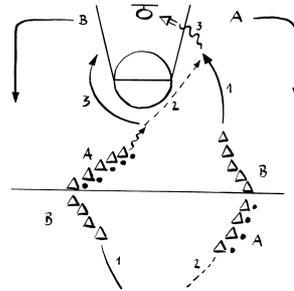
- En carré ou en cercle, suivre le ballon quand la passe a été faite. Passes courtes et longues.
- Faire les passes d'une main, à droite et à gauche!



- ⚠ Passes rapides en tendant les bras au maximum. Les dos des mains tournés vers l'intérieur. A la réception, avancer les mains en direction du ballon!

Passes pour une attaque rapide: Deux colonnes (à droite et à gauche) sur la ligne centrale. A avec des ballons. B avance et à la hauteur de la ligne des trois points, il reçoit une passe, dribble et tire au panier. A court à la fin de la colonne B, B à la colonne A.

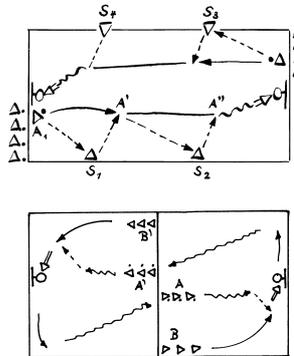
- Tester et évaluer différentes formes de passes.
- Après la passe, A avance pour prendre le rebond.
- A dribble avant de faire la passe.
- Après la passe, A devient défenseur. Il essaie de marquer B et de défendre.



- ➡ Les élèves allongent les passes selon leurs capacités.

Le carrousel: De chaque côté, deux élèves (S1 à S4) se tiennent sur la ligne latérale, à hauteur de la ligne des lancers francs. Les autres élèves sont sur la ligne de fond avec un ballon. A fait une passe à S1. Il avance et S1 lui donne le ballon. A continue et fait une passe à S2. Après la passe de S2, A dribble et tire au panier. Ensuite, il se met derrière la colonne sur la ligne de fond. B part dès que A fait la deuxième passe.

- 1/4 des élèves (A) au milieu avec un ballon, 1/4 (B) sur la ligne latérale. A dribble. B part en même temps et reçoit une passe de A. Il tire au panier et rejoint la ligne latérale de l'autre côté. A ramasse le ballon et fait une passe à B. B dribble au centre...

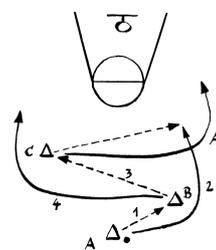


- ➡ Exercices exigeants; introduction en travaillant par demie classe. Travailler simultanément sous les deux paniers.

- ⚠ Chaque couple essaie de faire un maximum de passes rapides faites des deux mains en 1 minute. Critères: passe forte; tendre complètement les bras; les dos des mains l'un contre l'autre; nombre de réception; répéter; constater les progrès.

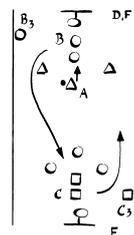
Le criss cross: A trois, dans le sens de la longueur de la salle. Les élèves sont à 2 à 3 m de distance. Le ballon est au centre chez A. A fait une passe à B et avance en contournant B par l'extérieur. B fait une passe à C et avance en contournant C par l'extérieur etc. Il est important que les élèves avancent et ne se déplacent pas uniquement de côté. Revenir par les côtés.

- Au lieu de revenir en courant, jouer à 2 contre 1: quand C passe, défense devant les attaquants A et B.



- ⚠ Effectuer le criss cross lentement sur une surface restreinte jusqu'à ce que le déroulement soit bien compris. Varier les passes.

Attaque en vagues à 3 contre 2: Diviser la classe en groupes de 3 (terrain: en largeur). Le groupe A est au centre, B et C près du panier; les groupes D, E ... se tiennent prêts à la ligne de fond. Le groupe A attaque, B défend (en défense seulement 2 joueurs). Le troisième joueur n'intervient qu'au moment où B lance une attaque contre C. Le groupe A fait une pause, etc.



- ⚠ Une bonne démonstration est importante. L'équipe qui vient d'attaquer fait une pause. Dès qu'une équipe lance son attaque, la prochaine équipe se prépare pour la défense (depuis la ligne centrale).

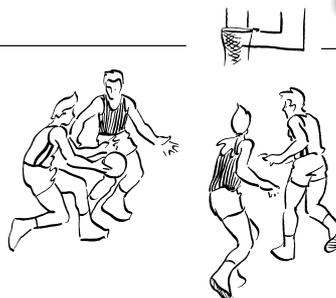
2.9 Les combinaisons à deux

Les combinaisons à deux forment la base du travail d'équipe. Les élèves essaient de trouver certaines combinaisons. Ils doivent comprendre les combinaisons apprises pour pouvoir les expliquer à d'autres. Tous connaissent le «give and go» et apprennent le blocage.

Cherchez vos propres combinaisons et appliquez le «give and go» dans le jeu.

Jouer à 2 contre 2 sur une cible: Les élèves jouent sur un panier (cerceau) en essayant de conclure avec des combinaisons qu'ils savent répéter plus d'une fois.

- Changer les équipes et appliquer à nouveau les combinaisons apprises.
- Deviner, expliquer et tester les combinaisons mutuellement.
- Discuter et exercer les combinaisons concluantes.



⇒ Il faut du temps pour assimiler!

Give and go: C et D défendent à la ligne des 3 points contre les attaquants A et B. A possède le ballon et fait une passe à B qui s'est démarqué. A traverse la défense et reçoit le ballon de B.

- A 2 contre 2 / 3 contre 3, un panier marqué après un «give and go» compte 4 points.
- Deux colonnes par 1/4 de terrain: colonne A avec, colonne B sans ballon. A fait une passe depuis le milieu vers B sur le côté. A avance, reçoit une passe et tire. B ramasse le ballon. Changement.

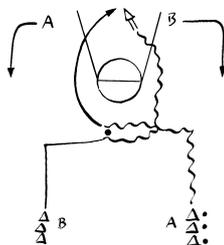


⇒ «Give and go» = une deux: voir bro 5/5, p. 30

⇒ Essayer différentes manières de tirer: tir en foulée, tir en extension éventuellement avec des feintes.

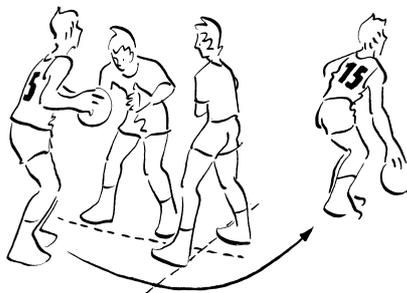
Croiser à deux: Quatre groupes vers le centre du terrain (deux groupes par demi-terrain). Un élève de chaque groupe avance en direction de la raquette. A dribble avec la main à l'extérieur. A et B se croisent à la ligne des coups francs. A s'arrête et passe le ballon à B. Ensuite, B tire au panier.

- Un défenseur s'oppose à A ou aux deux attaquants.
- B choisit de conclure ou de faire une passe à A.
- Jeu à 2 contre 2: exercer les deux combinaisons apprises.



Le blocage: 10 piquets (caissons, cerceaux...) sont dispersés dans la salle. Ils symbolisent les défenseurs. A dribble en gardant B à l'œil. B se démarque près d'un piquet. A fait une passe à B et court vers le piquet. Il se met en «position de blocage en T». B dribble en passant près de A (épaule contre épaule). A se tourne en direction de B (suivre le ballon des yeux). B dribble en regardant A, fait une passe à A, etc..

- Tirer sur une cible après le blocage.
- Remplacer le piquet par un défenseur actif.
- A dribble et joue contre un défenseur. 5 à 7 coéquipiers sont prêts à se mettre en position de blocage. Celui qui a fait le blocage, reçoit le ballon d'A. Les élèves décident des changements de rôle.
- Combinaisons: appliquer les combinaisons dans le jeu à 2 contre 2, 3 contre 3, 5 contre 5. Les élèves décident de la répartition des points selon les tirs utilisés.



❗ Position du blocage en T:

- jambes écartées; position stable
- les pieds à gauche et à droite du pied le plus proche du défenseur
- croiser les bras devant la poitrine

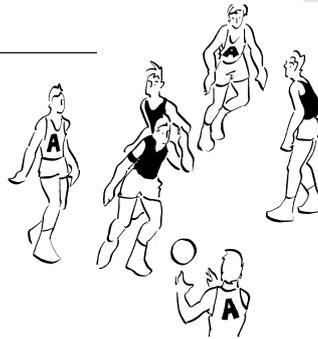
⇒ Blocage direct: positionner le blocage près de l'attaquant qui est en possession du ballon.

2.10 Jouer au streetball (3:3)

Le streetball se joue à 3 contre 3 sur un seul panier. Cette forme de jeu convient bien à l'école, autant du point de vue pédagogique que de l'organisation. Les adolescents apprennent à jouer sans arbitre et à diriger eux-mêmes le jeu. Le fair-play est indispensable.

Combinaisons à trois: Trois joueurs jouent ensemble sur une cible. Ils cherchent des combinaisons ingénieuses. Au jeu à 3 contre 3, ils testent ces combinaisons et les expliquent. Chercher de nouvelles combinaisons, éventuellement avec une défense passive.

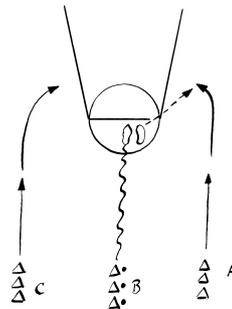
- Croiser à trois: se mettre en triangle, C près de la raquette. A passe à C et avance en passant près de C vers le panier. B avance juste après A en passant près de C. C passe à A ou B.



- ⇒ Exercer les combinaisons d'abord sans défense.

Passer du 3 contre 0 au 3 contre 3: Trois colonnes sur la ligne centrale (A à droite, B au centre avec ballon, C à gauche). B dribble. A et C courent en même temps, un peu devant B, s'arrêtent sur la ligne des lancers francs et passent à A ou C qui tirent. A et C prennent le rebond. Le prochain groupe part au moment du tir au panier. Retour par les côtés. Changer de colonne.

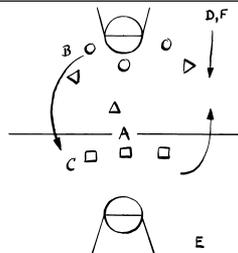
- 1 ou 2 défenseurs, le nombre des passes des attaquants est libre.
- 3 défenseurs («défense individuelle»).
- Même exercice, mais sans dribbler.



- ⇒ Les positions en attaque: A, B et C se mettent en triangle. Reprendre toujours les positions en triangle.

Attaque par vagues de 3: Les équipes se disposent comme suit: l'équipe A au centre, l'équipe B sous un panier et l'équipe C sous l'autre panier. A lance l'attaque contre B jusqu'à la conclusion ou à la perte du ballon. Ensuite, B attaque contre C qui a avancé jusqu'à la ligne centrale durant l'attaque précédente. Les équipes D, E, F ... entrent en jeu chaque fois qu'une attaque est terminée.

- Attaques par vague de 4 ou de 5 (très exigeant!).



- ⇒ Selon les capacités, augmenter la surface de la défense. Les équipes au repos doivent remplir des tâches d'observation.

Streetball: Deux équipes de trois jouent sous un panier. Terrain: demi-terrain ou selon entente. On applique les règles officielles du basket-ball pour les fautes techniques (marcher...). Les joueurs indiquent les fautes et les infractions eux-mêmes. Après chaque faute ou après chaque panier, le ballon est mis en jeu au «checkpoint» (centre du terrain, derrière la ligne des 3 points). A passe le ballon à un coéquipier qui contrôle si tous sont prêts. Il repasse le ballon à A. Dès que A est à nouveau en possession du ballon, le jeu commence. Si l'autre équipe intercepte le ballon, elle doit le passer derrière la ligne des 3 points (ou une autre ligne désignée) avant de lancer une attaque.

Points: tirs à l'intérieur de la ligne des 3 points = 1 point; tirs à l'extérieur de la ligne des 3 points = 2 points. L'équipe qui a marqué le panier reste en possession du ballon. Ajouter d'autres règles selon entente.



- ⇒ Un élève observe le jeu et compte les points. Il n'intervient qu'en cas de litige. Suggérer des changements de règles si les problèmes se répètent.

- Ⓣ Deux équipes sont capables de jouer durant 15 minutes toute seules. Critères: jeu fluide et autonome; tous les élèves sont contents du déroulement du jeu.

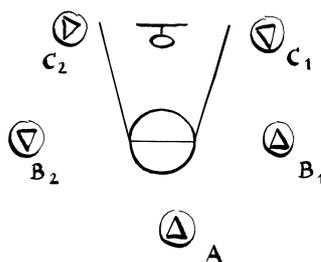
- Ⓣ Planifier, organiser et évaluer un tournoi de streetball.

2.11 Entraîner les positions dans le jeu

Pour utiliser au mieux l'espace à disposition, on a développé des positions de jeu dans le basket-ball. Les adolescents apprennent ces positions d'attaque et essaient de les appliquer durant le jeu. Ils apportent leurs propres idées.

Positions de base en basket-ball: Les positions de base sont les suivantes: 1 *distributeur* au centre du terrain, 2 *ailiers* à hauteur de la ligne des lancers francs en dehors de la ligne des 3 points et 2 *pivots* qui se tiennent près de la ligne de fond. Les élèves occupent ces positions marquées avec des cerceaux par l'enseignant et se passent le ballon. Après chaque passe, ils changent de position.

- On pose une cerceau supplémentaire sur la ligne des lancers francs. Les élèves peuvent également occuper cette position.
- Les pivots changent uniquement de place entre les trois cerceaux près de la raquette. Les trois autres attaquants changent les places entre eux. Quand le distributeur «coupe», les deux autres se déplacent d'une position. Principe: avancer d'une position.

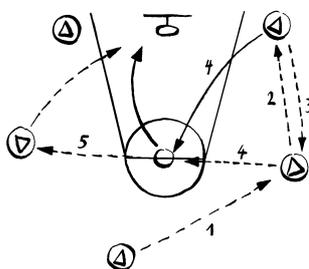


⚠ Le maintien des positions initiales est important. Les élèves apprennent à occuper au mieux la surface de jeu. Il faut éviter que tous se concentrent à l'endroit où le ballon se trouve.

➡ Changement de position: quand B1 traverse la raquette pour se mettre à la position de C2, tous se décalent d'une position: A > B 1; B 2 > A; C 2 > B 2.

Jouer à cinq: Les élèves occupent leurs positions de départ et font cinq passes en changeant les positions. Celui qui reçoit la cinquième passe, pénètre dans la raquette, reçoit une nouvelle passe et tire au panier. Le passeur avance pour prendre le rebond. Les deux occupent une autre position. L'élève qui a pris le rebond fait une passe et le jeu recommence. Répéter plusieurs fois.

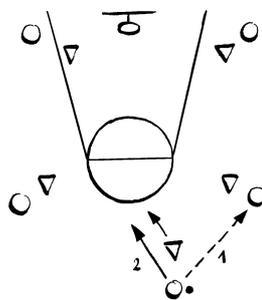
- Au signal, l'équipe change de panier, se met en position et recommence les passes ...
- Au signal, conclure rapidement et reprendre les positions de départ.
- Ajouter 1, 2 3 ... défenseurs.



➡ Entraîner les uns avec les autres et les uns à côté des autres. Jusqu'à quatre groupes de 5 joueurs peuvent s'exercer les uns à côté des autres (2 et 2 sous un panier): voir bro 5/5, p. 3 et bro 5/1, p. 10

Jouer à 5 contre 5: Défense individuelle. Décider avant le jeu qui marque qui. Au début, la défense est passive: pas le droit d'intercepter le ballon, mais toujours faire face à l'attaquant. Jouer sur *un seul* panier.

- La défense s'active un peu. Elle montre qu'elle pourrait intercepter le ballon (mais ne le fait pas encore).
- La défense est active. Jouer sur un panier avec les règles connues, resp. fixées auparavant.
- Basket-ball – forme finale: les joueurs essaient de garder leurs positions. Ils ne lancent pas de contre-attaques.
- Après une contre-attaque, les attaquants obtiennent le ballon pour lancer une attaque depuis leurs positions initiales.
- Les élèves trouvent des combinaisons qui les ramènent en position initiale si l'attaque échoue.



⚠ Pas de défense de zone dans le basket-ball à l'école. On pratique la défense individuelle; au début, elle est passive.

➡ Demander souvent de garder les positions. Adapter les règles selon besoin.

Ⓜ Les 5 à 7 joueurs d'une équipe inventent une combinaison qui les ramène aux positions de départ. Ils la démontrent et l'expliquent.

3 Handball

3.1 Améliorer le tir de base et le tir en suspension

Le handball devient un jeu rapide et plus varié lorsque les adolescents maîtrisent mieux les tirs et qu'ils visent avec précision. Il faut régulièrement prévoir des exercices pour améliorer individuellement le tir de base et le tir en suspension. Le partenariat éducatif s'avère très utile pour augmenter l'efficacité des exercices d'apprentissage.

En sautant haut, on a le temps de viser. Savoir tirer de la main gauche et de la main droite est un avantage.

La balle volée – handball: L'équipe A fait des passes d'une main. Pour cinq passes réussies, elle obtient un point. L'équipe B essaie de l'en empêcher en utilisant la défense individuelle. Si l'équipe B intercepte le ballon, elle fait les passes à son tour. Pour obtenir d'autres points, l'équipe doit faire 5 passes de plus que sont totaux de points obtenus.

- Passer uniquement avec la main faible.
- Faire trois pas avant chaque passe.
- Saut d'appel sur un pied et tir durant le saut.
- Passe contre le mur et réception par un coéquipier.



❗ **Tir de base:**

- mouvement ample
- balle en dessus de la tête
- jambe opposée en avant
- arrêt avant le saut

➔ Tir de base et tir en suspension: voir bro 5/4, p. 31 ss.; Lancer: voir bro 4/5, p. 22 ss.

Tir en suspension depuis le banc: Les élèves tirent d'une main contre un gros tapis ou dans un but en sautant depuis un banc suédois.

- Les élèves s'observent mutuellement et essaient de trouver les caractéristiques techniques du tir. Rassembler les observations dans une discussion, tester et exercer les différentes caractéristiques.
- Partenariat éducatif: A exerce plusieurs fois un des points observés (exemple: lever le genou de la jambe d'élan). B observe et commente. Changement.
- Faire des tirs en suspension contre un but.



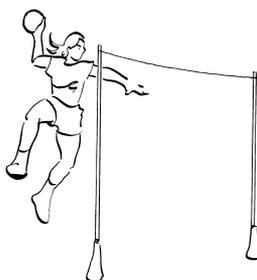
❗ **Tir en suspension:**

- saut d'appel rapide sur la jambe opposée
- monter la jambe d'élan de côté
- mouvement ample, la main libre tendue en direction du but

🌀 Amortir la réception avec les genoux.

Tir en suspension par-dessus une corde: Tendre une corde. A fait un tir en suspension par-dessus la corde. Il essaie de toucher le mur d'en face. B attrape la balle au premier ou deuxième rebond. Changement.

- Viser des cibles au mur à l'aide de passes indirectes.
- A et B comptent les points et les rebonds captés durant deux minutes.
- A et B essaient de toucher les cerceaux disposés au sol par des tirs en suspension par-dessus la corde.
- Les élèves inventent des jeux avec cerceau et corde.



➔ Jouer au handball – mais comment? voir bro 5/4, p. 30

Tir en suspension dans des situations de jeu: A et B lancent une attaque contre C (demi-cercle de but). Si possible, tirs en suspension au but. Comment faire pour attirer C et permettre à son coéquipier d'avoir le champ libre pour tirer?

- 2 contre 1: A feinte le tir pour attirer C et créer un espace libre pour B.
- 2 contre 1: chercher et tester d'autres formes d'attaque. Démontrer.
- Un groupe d'élèves apprend une autre technique aux intéressés (p.ex. tirer en plongeant).
- Tirer avec la main faible. Les buts comptent double.
- Jouer à 1 contre 1 depuis le centre. B recule, les mains dans le dos. Il reste entre A et le but. A dribble, feinte et s'impose avec un tir en suspension.



➔ Organisation: dès qu'un groupe de 3 a terminé, le prochain groupe de 3 commence.

🕒 **Tir de base:** durant 2 minutes, faire un maximum de tirs contre le mur. Alternativement à droite et à gauche d'un banc. Réception directe du rebond. Compter uniquement les rebonds réussis. Répéter plusieurs fois en tentant d'améliorer sa performance.

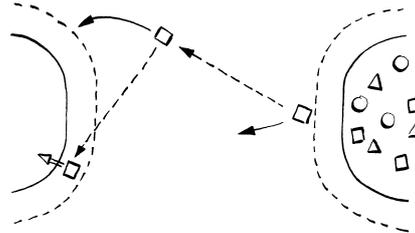
3.2 Attaquer dans des conditions difficiles

Les adolescents approfondissent les mouvements spécifiques du handball par des exercices qui simulent les actions de jeu. On aménage la situation pour faciliter les attaques et les tirs au but. Les joueurs participent à la création du jeu. On les incite à réfléchir.

Nous améliorons notre attaque et adaptons les règles à nos capacités.

Jouer les uns à côté des autres: Des groupes de 2 ou 3 élèves jouent sur un terrain. Diminuer progressivement la surface. Il faut varier les passes et la vitesse des déplacements.

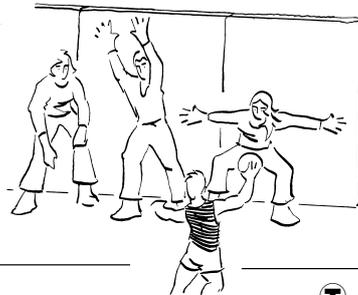
- Quelle groupe réussit le maximum de passes en une minute? Fixer l'ordre dans lequel les passes doivent être faites.
- Plusieurs groupes se font des passes dans la surface de réparation devant un but. Au signal, un des groupes lance une contre-attaque vers le but opposé. Le groupe revient vers les autres après la conclusion.



⇒ Faciliter ou rendre plus difficile en changeant l'espace, les règles...

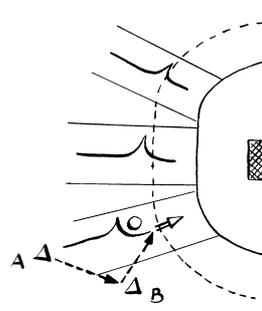
Handball géant: Jouer à 5 contre 5 avec 5 gardiens par équipe. Les murs frontaux servent de but (jusqu'à 2 mètres de haut). Délimiter les buts à l'aide d'une ligne.

- Les joueurs fixent d'autres règles et la manière de changer les gardiens.



Attaque vers le but: Essayer de contourner un défenseur dans un secteur de 3 à 4 mètres de large pour pouvoir tirer contre le but défendu par un gardien. A fait une passe à B, passe le défenseur et tire au but (pas de restrictions). C fait une passe à B, etc.. L'enseignant ou les élèves décident de la modalité des changements.

- A reçoit une passe avant d'attaquer. Il passe la défense avec la balle et tire au but. (Au début, ignorer les fautes de pas. Les défenseurs n'ont pas le droit de pousser et de retenir). Convient comme exercice de contrôle.
- Après avoir passé la défense, dribbler. La règle des 3 pas entre en vigueur.
- Chercher la conclusion immédiatement après s'être démarqué (règle des 3 pas comme ci-dessus).
- Réception de la balle tout près du défenseur.

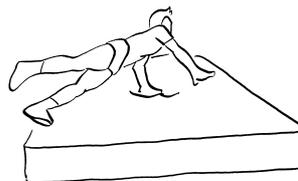


Ⓣ Attaque et conclusion avec un tir en suspension contre un défenseur; retour à la position de départ en dribblant. Trois passages. Critères: passes précises; percée sans faute; saut vigoureux; mouvement ample; réussite minimale (exemple: au minimum deux buts).

Ⓛ Jeu à 3 contre 2 jusqu'au 5 contre 5: si nécessaire, alléger les règles pour les attaquants (exemple: marcher).

Rendre l'attaque plus difficile:

- Surface de réparation: l'équipe A attaque pour déposer la balle dans la surface de réparation; l'équipe B doit poser la balle sur un des trois tapis posés sur la ligne centrale. Changer les rôles après 3 minutes.
- La balle sur le tapis: l'équipe A doit poser la balle avec les deux mains sur le gros tapis adverse. L'équipe B défend sans toucher le tapis. Si un joueur B touche le tapis, on attribue 1 point à l'équipe A. 2 points pour un tir d'une main contre le mur en plongeant sur le tapis.
- Démonter le caisson: un caisson dans chaque surface de réparation. Un élément est enlevé chaque fois que la balle touche le caisson. Quelle équipe démonte la première le caisson de l'adversaire?



Ⓛ Fixer les règles en commun. Les joueurs décident ce que le défenseur a le droit de faire. Laisser s'exprimer la combativité propre au handball. Le fair-play reste toujours en vigueur!

Feintes: Disposer plusieurs cerceaux dans le terrain. A deux, les uns après les autres, les élèves font des feintes devant un cerceau (sans balle). Ils s'observent et se donnent des conseils.

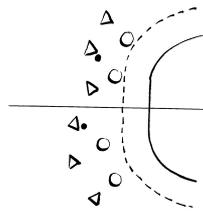
- Feinter également en dribblant la balle.
- 1 contre 1: A essaie de toucher avant B un cerceau désigné (sans balle).
- Poser la balle dans un des deux cerceaux.
- 1 contre 1: secteur limité comportant 2 cerceaux.



⚠ Bien accentuer le mouvement de la feinte pour tromper la défense.

Appliquer les feintes: Jouer à 3 contre 2. Diviser la surface de réparation en deux (2 terrains). Les défenseurs se tiennent devant la ligne des 9 mètres. Les attaquants peuvent pénétrer dans la zone des jets francs avec la balle. Pour réussir, ils sont obligés de feinter. Après la feinte, ils tirent au but (avec/sans gardien, év. gros tapis pour remplacer le but).

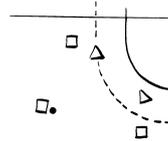
- A 3 contre 3, etc. sur toute la surface de réparation.



⚠ Fixer des règles pour la défense de manière à donner à l'attaque de réelles chances de réussite.

Jouer sur un demi terrain: Diviser la surface de réparation, resp. la zone des jets francs en deux. Jouer à 3 contre 2. Les attaquants cherchent des positions judicieuses pour l'attaque. Ils présentent les meilleures solutions aux autres équipes.

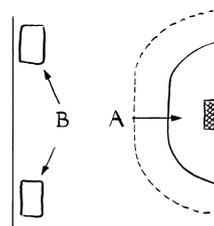
- Jouer à 3 contre 3, 4 contre 3.



⚠ Occuper les positions suivantes en jouant à trois: ailier, centre et distributeur.

Combinaisons: Deux équipes (4 à 5 joueurs) jouent dans la moitié de la salle. L'équipe A tire au but, l'équipe B pose la balle derrière la ligne centrale (but=2 points; ligne=1 point). Changer à la mi-temps. Les élèves appliquent leurs règles ou les règles du handball.

- A tire au but de handball; B dispose de 2 tapis pour poser la balle.
- A tire au but; B fait des passes indirectes entre les portes formées par des piquets. La balle doit être attrapée derrière la porte par un coéquipier.
- A tire au but; B obtient des points avec des passes indirectes contre un caisson.
- Balle au caisson: tous jouent avec des passes indirectes contre les caissons.

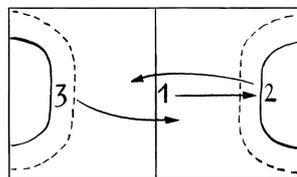


Ⓣ Deux équipes sont capables de jouer pendant au moins 15 minutes en intégrant des combinaisons proposés ou inventer une nouvelle forme.

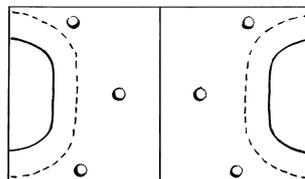
Critères: le jeu est autonome. Tous les participants sont contents du déroulement du jeu.

Handball par vagues: Les groupes 1, 2 et 3 jouent les uns après les autres. Quand le groupe 1 a conclu son action, l'équipe 2 qui défendait lance une attaque contre le groupe 3. Après la conclusion, le groupe 3 attaque...

- Après chaque conclusion, un élève neutre fait une passe à l'équipe qui débute l'attaque.
- La défense commence à la ligne centrale pour rendre l'attaque et la conclusion plus difficiles. Si une équipe réussit à marquer un but, elle a droit à une attaque supplémentaire.



Jouer avec des buts supplémentaires: Jouer à 6 contre 6. Trois cerceaux en dehors de la ligne des jets francs servent de buts supplémentaires. L'objectif est de décoller la défense du cercle. En posant un pied dans un cerceau avant la balle, la défense peut empêcher l'attaque adverse de marquer dans ce cerceau.



⇒ Handball «sans frontières»: encourager les élèves à développer leurs propres formes de handball (exemple: avec des cibles supplémentaires).

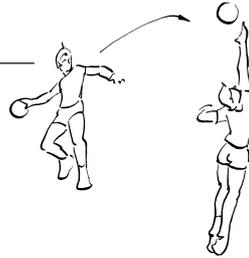
3.3 Jouer rapidement – entraîner la contre-attaque

Dans tous les jeux avec des tirs au but, la rapidité du passage de la défense à l'attaque est décisive pour l'issue du jeu. Les joueurs apprennent à faire un bon usage tactique de la contre-attaque. Ils doivent être capables de faire des passes précises, des réceptions en pleine course et de dribbler sans perdre le contrôle du ballon à grande vitesse.

Les passes rapides, puissantes et précises sont importantes.

Exercice de réaction avec partenaire: A court et lance la balle en l'air. B doit l'attraper avant qu'elle ne touche plus d'une fois le sol.

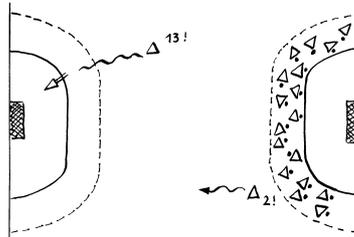
- La balle ne doit pas toucher le sol.
- B court derrière A. Il lance la balle en avant par-dessus A. A attrape la balle aussi vite que possible.



⇒ Laisser le choix des distances.

Déclencher la contre-attaque: Tous les élèves dribblent dans une surface de réparation. Au signal visuel ou optique, la personne désignée court vers l'autre but et tire. Ensuite, elle revient vers le groupe.

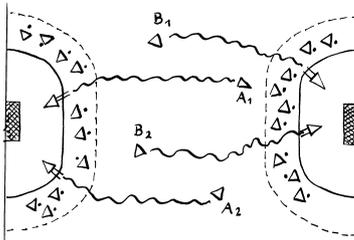
- Dans une surface de réparation, les élèves se font des passes à deux. Ils partent en contre-attaque au signal de l'enseignant.
- Après la ligne centrale, l'enseignant ou un élève remplit la fonction de défenseur. Les attaquants doivent tirer profit de la supériorité numérique.
- Contre-attaque à 3 contre 1 ou 2 défenseurs.



⇒ Discussion sur le jeu: discuter des possibilités de contre-attaques et tester.

Contre-attaques des deux côtés: Chaque élève possède de une balle. De chaque côté, la moitié des élèves dribble entre la ligne des 6 mètres et des 9 mètres. A l'appel, deux élèves par côté lancent une attaque. Ils essaient de passer les élèves qui dribblent de l'autre côté et de tirer au but.

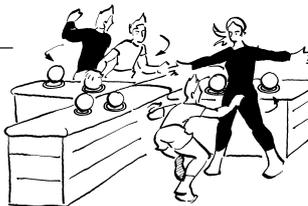
- Faire la contre-attaque par groupes de 2 ou 3.
- Contre-attaque avec un défenseur. Le défenseur choisit contre quel groupe d'attaquants il veut défendre.



! Valable pour de nombreux jeux sportifs:

- Diviser l'espace et courir dans des couloirs.
- La passe est plus rapide que le dribble!
- Attirer les défenseurs avant de faire une passe.

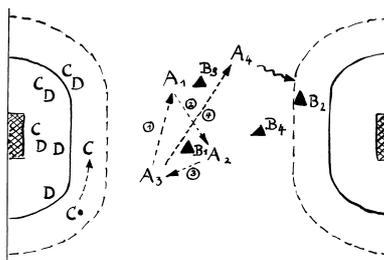
Contre-attaque après une feinte: Poser 4 caissons en croix au milieu de la salle. Plusieurs balles sont posées sur chaque caisson. A essaie d'attraper une balle sur un caisson en feignant devant B. Dès qu'il a une balle, A lance une attaque contre un but et tire.



⇒ Poser des anneaux de plongée ou un objet du même genre sous les balles ou retourner l'élément du haut des caissons.

Balle volée et contre-attaque: L'équipe A essaie de faire 5 passes de suite sans perdre la balle. Après 5 passes, A lance une contre-attaque pour obtenir un point supplémentaire. L'équipe B défend. Dès que l'équipe A part en attaque, les équipes C et D commencent à jouer à la balle volée.

- Contre-attaque et tir au panier de basket-ball du côté opposé.
- Partir en contre-attaque après le jeu à 5 contre 4.
- Créer d'autres formes de jeux avec contre-attaque ou combiner différents jeux.



T Les élèves élaborent une variante de contre-attaque en basket-ball, en football ou en inihockey, la montent et expliquent leur choix.

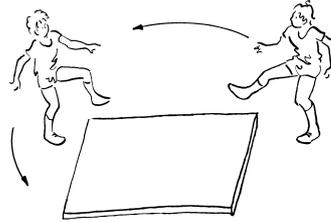
3.4 Apprendre la défense

Grâce à de nombreuses formes de jeux et d'exercices, les joueurs apprennent les déplacements et les comportements à adopter en défense. Ils savent où ils doivent se placer. On fixe les règles du fair-play et on en surveille leur respect.

Défends avec énergie mais reste fair-play!

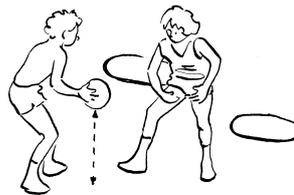
La poursuite autour du tapis: A et B se tiennent près d'un tapis. A essaie d'attraper B en se déplaçant avec des pas chassés. Il est défendu de toucher le tapis.

- Faire le même exercice en dribblant une balle.
- Toucher les jambes: les deux joueurs essaient de toucher les mollets de l'autre avec les mains.
- Les élèves cherchent d'autres formes de jeux (avec/sans un tapis) avec des déplacements rapides.



Défendre un cerceau: A 1 contre 1: A défend deux cerceaux, distants de 2 à 3 mètres l'un de l'autre. B essaie de poser sa balle dans un cerceau en faisant des feintes. Il n'y a pas de règle pour le dribble ou pour le déplacement. A peut empêcher B de marquer un point en posant un pied dans le cerceau.

- Introduire des règles pour le dribble et le déplacement et ajouter d'autres règles déterminées par les participants.
- 2 contre 2: A et B essaient d'empêcher C et D de poser la balle dans un de trois cerceaux posés au sol.
- Important pour d'autres formes: il faut toujours un cerceau de plus que de défenseurs.



⚠ Les défenseurs se déplacent en pas chassés!

Jeux de handball avec cerceaux: Jouer en largeur; deux groupes de quatre et cinq cerceaux par groupe. L'équipe A veut poser la balle dans un des cerceaux. L'équipe B l'en empêche en touchant à l'épaule l'attaquant qui tient la balle. L'attaquant ne peut pas poser la balle, il doit d'abord faire une passe à un coéquipier.

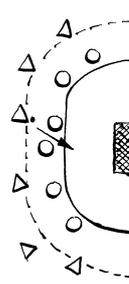
- Possible avec des groupes plus grands ou plus petits. Toujours prévoir un cerceau de plus que de joueurs par équipe.
- Disposer cinq cerceaux dans la salle. Les deux équipes jouent avec les mêmes cerceaux.
- L'équipe A peut marquer un point si elle réussit à faire rebondir la balle dans un cerceau. L'équipe B peut l'en empêcher en interceptant la balle.



➡ Jeu avec cerceaux: voir bro 5/5, p. 13

Défendre le but: Les attaquants A (5 à 6) essaient de poser la balle dans la surface de but. L'équipe B les en empêche. Quelle tactique appliquer?

- Changement de rôle au signal de l'enseignant.
- L'équipe A se met en position de tir à 6 à 7 mètres du but gardé par un gardien.
- Changement de rôle du côté du but opposé si la balle est perdue ou si le tir a été marqué.
- Supériorité numérique: à 3 contre 2 sur un demi terrain.
- A 4 contre 3; 5 contre 4; 6 contre 5 sur tout le terrain.



⚠ Les défenseurs se placent entre l'attaquant et la cible; le dos tourné à la cible.

🏆 Organiser un tournoi de handball avec une classe parallèle.

4 Football

4.1 Le football également pour les filles

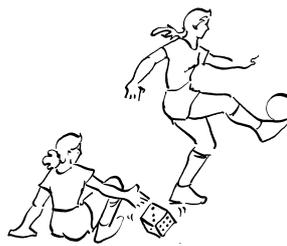
Les filles devraient pouvoir jouer au football entre elles. Elles adaptent les formes de jeux à leurs capacités et à leurs besoins. Si nécessaire, elles en modifient les règles. Les exercices de cette page devraient les motiver à la pratique de ce sport. Dans tout le chapitre, il y a des formes de jeux qui conviennent aux filles.

De quelle façon aimes-tu jouer au football?

Lancer le dé et dribbler: 2 à 3 élèves forment une équipe. A 1 lance le dé et fait le tour du banc en dribblant de la manière demandée par le dé. Puis, A 2 lance le dé ...

Formes de dribble: 1 = main droite, 2 = pied droit, 3 = main gauche, 4 = pied gauche, 5 = pied gauche-droit, 6 = joker. Plusieurs sortes de ballons sont à disposition.

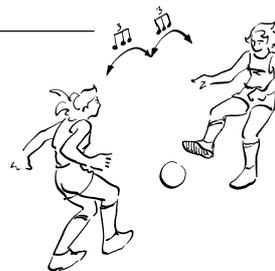
- Quelle équipe a lancé tous les chiffres en premier?
- Attribuer d'autres tâches aux chiffres.
- Les élèves cherchent d'autres tâches motrices (avec les mains ou les pieds) autour d'un banc.



➔ Football mais comment? voir bro 5/4, p. 36 ss.

➔ Laisser jouer les élèves. N'intervenir que quand l'intensité du jeu baisse.

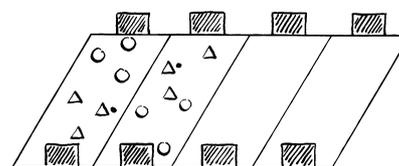
Dribbler en musique: Les élèves essaient de bouger avec le ballon au rythme de la musique. Deux élèves se joignent et apprennent les formes que chacune a trouvées. Elles choisissent chacune une forme possible et les enchaînent. Deux groupes de deux se joignent. Elles apprennent leurs formes et les enchaînent. Deux groupes de quatre se joignent et ... Présenter les mouvements à toute la classe.



➔ Choix musical: exemple: rock'n roll pour courir, etc..

Le jeu avec des buts: Les élèves jouent à 3 contre 3 ou 4 contre 4 sur de petits terrains. Elles fixent les règles (le moins possible au début) et choisissent les buts. Après le jeu, elles discutent des éventuelles faiblesses.

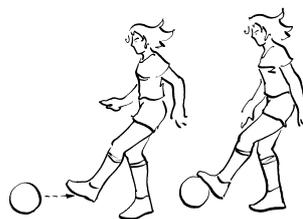
- Au signal, elles passent du jeu avec le ballon aux pieds au jeu avec le ballon dans les mains.



⚠ Le jeu par petits groupes: plus de mouvements, plus de contacts avec le ballon et plus de réussites.

Les bases du football: Exercer les éléments techniques suivants par deux sur de courtes distances. Ensuite, exiger du mouvement (courir). Agrandir les distances et les groupes. Ajouter des obstacles ou des défenseurs pour augmenter la difficulté de l'exercice (2 contre 1; 3 contre 1; 3 contre 2).

- Les élèves exercent des formes de passe et de contrôle (les passes avec l'intérieur ou l'extérieur du pied, les contrôles avec le plat ou avec l'intérieur du pied). Ils les présentent.
- Passe de la tête (conseil: au début, utiliser un ballon en mousse).
- Passes de volley-ball (avec tout sauf les mains).
- Exercices de tirs sur différentes cibles.



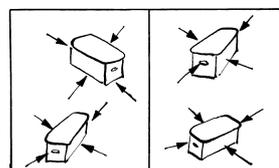
➔ Les élèves décrivent leurs difficultés. Elles choisissent l'exercice et le développent. Des élèves expérimentées remplissent la fonction d'entraîneur.

⚠ Utiliser différentes sortes de ballons pour l'entraînement technique (améliorer le toucher du ballon).

➔ Passe et réception: voir bro 5/5, p. 28

Le football avec caissons: Poser 2 à 3 caissons dans une moitié de la salle. 2 équipes s'affrontent. Un but, chaque fois que le ballon touche un des caissons. Le prochain but doit être marqué contre un autre caisson.

- Passe à un joueur sur le caisson = un but.



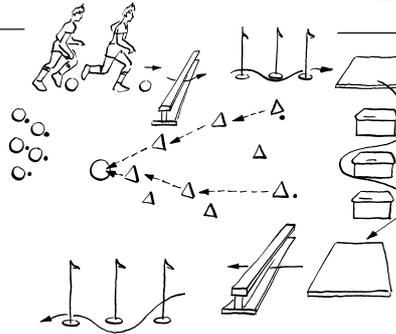
Ⓜ Une équipe de filles participe à la journée sportive ou au tournoi de football.

4.2 Progresser en jouant

En variant les actions de jeu, on entraîne un choix de mouvements multiples, on oblige les participants à réfléchir, à anticiper et à trouver des solutions créatives aux différentes tâches. Les joueurs reconnaissent leurs lacunes et cherchent des exercices adaptés. Sujet: apprendre à jouer au football.

Votre technique progresse grâce au jeu. Vous découvrez vos faiblesses et vous y remédiez au moyen d'exercices adaptés.

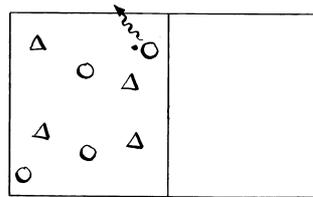
Football – balle brûlée: Les élèves construisent un parcours qui doit être accompli en conduisant un ballon avec les pieds. L'équipe des coureurs tire deux ballons dans le camp. L'équipe des défenseurs doit arrêter ces balles et les diriger vers un cerceau en passes, dribbles, etc.. Pendant ce temps, les coureurs avancent dans le parcours. Dès que les balles sont arrêtées dans le cerceau, ils s'arrêtent. Ils attendent jusqu'à ce que deux nouveaux ballons soient en jeu. On change les rôles après X minutes. Les élèves peuvent fixer des règles supplémentaires en commun.



● Toutes les formes de jeux peuvent se faire aussi bien à l'extérieur que dans la salle.

Football sur la ligne: Dans un terrain délimité, deux équipes de 3 à 5 joueurs se font face. Les deux lignes de fond servent de but. Une équipe reçoit un point chaque fois qu'un coéquipier passe la ligne de fond avec le ballon au pied.

- 1 point chaque fois que le ballon est arrêté sur la ligne ou dans la zone de but après une passe faite par un coéquipier.
- Passer par le centre = 1 point, passer par les côtés = 3 points ou l'inverse.
- Changer la direction de l'attaque au signal.
- Dans les zones de but (ou de chaque côté), un élève est placé pour recevoir les passes. L'équipe obtient un point quand un de ces joueurs parvient à arrêter le ballon. L'attaque suivante sera dirigée vers un autre joueur. Le passeur prend place sur la ligne.
- Passer la ligne de fond en dribblant = 1 point; passer la ligne latérale en dribblant = 2 points. Modifier ou adapter les règles.



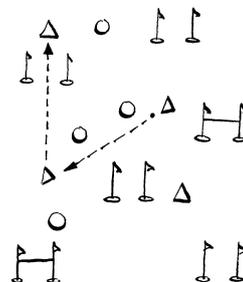
➔ Football - balle volée: voir bro 5/5, p. 6

➔ Variantes: pour développer la construction du jeu par les côtés: passer par le centre = 1 point, passer par le côté = 3 points; pour développer la construction du jeu par le centre: passer par le côté = 1 point, passer par le centre = 3 points.

➔ En réfléchissant sur le déroulement du jeu, les élèves reconnaissent leurs lacunes et leurs points forts.

De nombreux buts: Plusieurs buts (2m de large; plus de buts que de joueurs par équipe) sont dispersés dans le terrain. L'équipe reçoit un point pour chaque passe qui traverse un but.

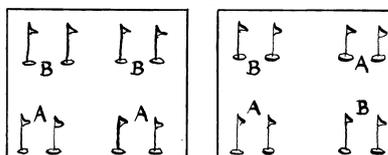
- Passe à travers un but jaune = 1 point; dribble à travers une porte rouge = 2 points.
- Changer les règles: porte jaune = lob par-dessus la barre, porte rouge = passe par-dessous la barre.
- Au lieu des buts: toucher des ballons lourds avec le ballon; poser des cerceaux dans lesquels il faut arrêter le ballon.



➔ Intention: déplacer rapidement l'action du jeu dans la zone libre.

➔ Règle du jeu: on ne peut pas passer le ballon deux fois de suite dans la même porte.

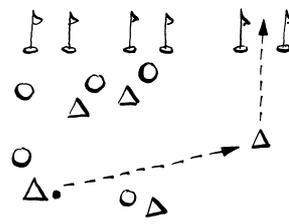
Jeu avec 4 buts: Deux équipes s'affrontent sur un terrain délimité. Chaque équipe défend deux buts. Les élèves décident où ils placent les buts et adaptent les règles à leurs capacités et à leurs besoins. Changer souvent l'emplacement des buts.



➔ Apprendre à analyser rapidement les situations de jeux inconnues.

Jouer avec 3 buts en parallèles: Disposer 3 buts de 2 à 3 mètres de large sur la ligne centrale. La distance entre les buts est d'environ 5 mètres. Chaque équipe tire aux buts depuis un côté et défend de l'autre côté. Après avoir intercepté le ballon, la passe depuis le côté de la défense pour le côté de l'attaque doit franchir les buts. Les buts sont gardés par un seul gardien qui se déplace d'un but à l'autre selon le déroulement du jeu.

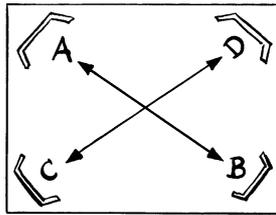
- Tirer au but depuis les deux côtés.



Ⓣ Les élèves sont capables de jouer une forme de football en petits groupes (3 à 5 élèves) durant au moins 10 minutes. Ils analysent leur jeu et reconnaissent leurs lacunes et leurs points forts. Ils peuvent éventuellement proposer un exercice pour améliorer leurs points faibles.

Football en diagonale: Sur un terrain délimitée, deux fois deux équipes jouent en même temps. L'équipe A joue contre l'équipe B et l'équipe C contre l'équipe D. Disposer les buts dans les angles. Les équipes jouent en diagonale.

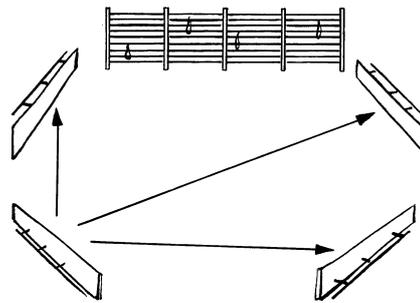
- Avancer les buts dans le terrain. Ainsi, les buts peuvent également être marqués depuis l'arrière.



⊙ Développer la compréhension du jeu mais dans des conditions plus difficiles.

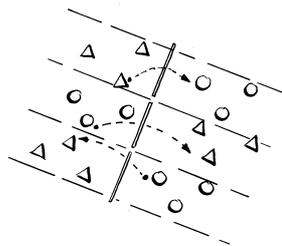
Football avec 4 bancs: Quatre équipes avec chacune un ballon jouent contre quatre bancs disposés dans les angles (buts). Chaque équipe défend le banc de sa couleur (marquer les bancs avec les couleurs des équipes) et attaque les trois autres. Les gardiens n'ont pas le droit d'utiliser les mains. Si l'équipe rouge marque un but contre le banc jaune, on monte le ruban rouge d'un échelon sur l'espalier et on descend le ruban jaune d'un échelon. A la fin du temps réglementaire, quel ruban se trouve le plus haut sur l'espalier?

- Poser les bancs normalement. Un but à chaque fois que le ballon passe dessous.
- Passer au basket-ball: jouer sur quatre paniers.



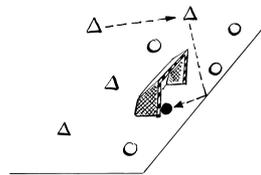
Football – tennis: Jouer à 3 contre 3 par-dessus un banc, une corde... Adapter la grandeur des terrains au nombre de joueurs et à la place à disposition. Chaque équipe peut toucher le ballon au maximum 3 fois avant de le passer dans le camp adverse. Le ballon peut rebondir une seule fois entre deux touches. Fixer d'autres règles suivant le développement du jeu.

- Les élèves développent d'autres formes: 1 contre 1; 1 avec 1; football - squash; football - volley-ball, etc.

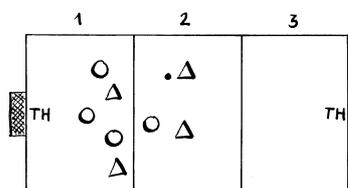


Football avec des buts à l'envers: Deux équipes s'affrontent. Les buts (exemple: buts d'unihockey) sont retournés. Ils sont placés à 2 mètres du mur. On peut marquer uniquement avec des passes indirectes qui rebondissent contre le mur et pénètrent dans le but.

- Football des siamois: par deux, les élèves ont les jambes attachées avec un élastique. Ils courent, sautillent ou ... (retenir les idées des élèves).



Football en trois zones: Le terrain est divisé en trois zones. L'équipe A joue dans les zones 1 et 2. Elle joue en attaque. L'équipe B essaie de prendre le ballon et de le garder en son sein. Au signal, l'équipe B attaque dans les zones 2 et 3 vers l'autre but. L'équipe A essaie de l'en empêcher, d'intercepter le ballon et de le garder dans ses rangs.



⊙ Au signal, déclencher rapidement l'attaque.

4.3 Améliorer les passes, les réceptions et le jonglage

L'enseignant doit adapter les exercices aux besoins des élèves et laisser suffisamment de temps aux joueurs pour qu'ils puissent entraîner les éléments techniques leur permettant de jouer rapidement et de créer des actions de jeu maîtrisées.

Nous améliorons les passes, la réception et le contrôle du ballon ainsi que le jonglage.

Réception – contrôle: A deux, faire des passes et arrêter la balle avec la plante du pied droit et du gauche.

- Freiner le ballon avec l'intérieur du pied en avançant le pied en direction du ballon. «Amortir» avec un mouvement de recul (également en courant).
- Lancer le ballon légèrement en l'air. Arrêter le ballon avec la plante du pied dès qu'il a rebondi. Le ballon ne bouge plus ou roule dans la direction du jeu.



⚠ Lever la pointe du pied et bloquer le ballon avec la plante du pied. Freiner le ballon avec la face intérieure du pied.

Réceptionner et partir avec le ballon: Lancer le ballon en l'air. Contrôler avec l'intérieur du pied droit dès que le ballon a rebondi et partir vers la gauche avec le ballon. La jambe libre croise légèrement devant la jambe d'appui.

- Lancer le ballon en l'air. Contrôler avec l'extérieur du pied juste après le rebond et partir de côté.



⚠ Effectuer tous les exercices techniques aussi bien du pied droit que du pied gauche!

Jeux avec des passes: A deux, les élèves essaient des variantes de passes. Deux groupes de deux proposent leurs solutions. Tester ces variantes d'abord par groupe de deux, puis par groupe de quatre.

- Exercer les passes de l'intérieur et de l'extérieur du pied.
- Exercer les passes en mouvement. Viser des cibles placées contre les murs.

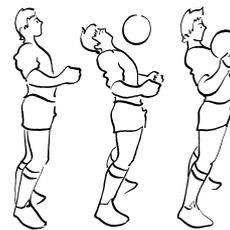


➔ Cibles: tapis, caissons (éléments de caissons), bancs suédois, ballons lourds.

Ⓜ A 10 m, faire 10 passes du pied droit et du gauche contre le banc. Amortir le rebond et continuer. Fixer les critères ensemble.

«Amortir» le ballon: Lancer le ballon en l'air, l'amortir en douceur avec la cuisse, la poitrine ou la tête et le bloquer.

- Avec le pied: lancer le ballon, lever la pointe du pied, reculer le pied au moment du contact.
- Lancer le ballon depuis la position assise, la position couchée, entre les jambes, derrière le dos etc. Amortir et contrôler le ballon.
- Amortir le ballon et essayer de jongler dès que le ballon est sous contrôle.



⚠ Conseil pour «amortir»: avancer la partie du corps concernée en direction du ballon. Au moment du contact, céder à la pression en reculant.

De la tête: Les élèves capturent un volant avec un rouleau en carton de papier WC fixé au front (à l'aide d'un élastique). Les élèves inventent d'autres jeux avec le carton fixé à une autre partie du corps.

- A lance le ballon en l'air et le renvoie de la tête vers le mur ou vers B. A et B font des passes de la tête.



➔ Avec le front: apprendre à frapper de la tête en utilisant des ballons en mousse ou des ballons de volley-ball.

Jongler: Lancer le ballon en l'air et le faire rebondir avec le pied ou le genou et attraper avec les mains. Jongler aussi souvent que possible.

- A et B tentent le maximum de passes en jonglant.
- Le groupe se met en cercle. Jongler ...



Ⓜ Jongler sans interruption avec le pied, la cuisse ou la tête; exercer souvent pour permettre aux élèves de progresser.

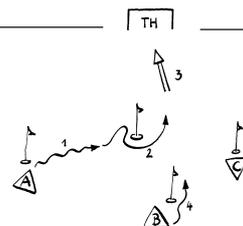
4.4 Marquer et éviter des buts

Il faut exercer dès le début le tir au but en étant opposé à un défenseur. Les élèves créent leurs propres exercices de tirs au but en fonction de leurs points faibles. Améliorer d'abord l'attaque. Ensuite, exercer la défense (comportement dans les duels).

Essaie de passer ton adversaire, mais reste toujours fair-play dans les duels.

Tir après une feinte: A avance en direction du but avec le ballon au pied. Il évite un obstacle avec une feinte et tire sur le but dès que l'obstacle est contourné. Ensuite, B s'élance, puis C. Changer la position de départ après chaque essai.

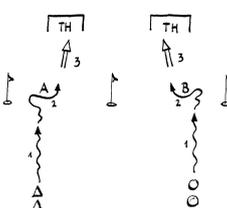
- Utiliser un défenseur (d'abord passif, puis actif) à la place de l'obstacle à contourner.



- ⚠️ **Conseils pour le jeu offensif:**
 - Avancer rapidement et en ligne directe vers le but adverse.
 - tromper l'adversaire par des feintes rapides.
 - Protéger le ballon avec le corps.

Passer la porte: A et B (év. C) défendent les portes (piquets ou cônes). Ils peuvent se déplacer uniquement latéralement entre les «piquets». Les autres élèves essaient, à tour de rôle, de passer ces portes et de tirer au but.

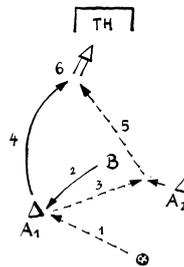
- Prévoir un joueur fixe à l'aide duquel le une-deux peut être entraînée.



➡ "Une-deux": voir bro 5/5, p. 30

2 contre 1 avec 1 but: A1 reçoit une passe d'un coéquipier. B défend sur A1. A1 et A2 attaquent (double passe, percée ...). Le groupe suivant part dès que le tir au but a eu lieu.

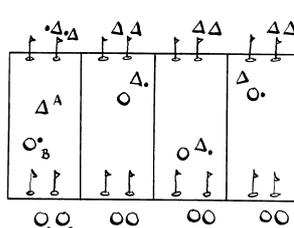
- Jouer à 3 contre 1 (le passeur participe à l'attaque) ou à 3 contre 2; 4 contre 2.
- Chaque équipe se compose de 3 attaquants et de 2 défenseurs. Les défenseurs doivent rester dans leur camp, les attaquants dans le camp adverse. Les défenseurs essaient de faire des passes aux attaquants pour leur permettre de marquer un maximum de buts.



➡ Changer souvent le gardien!

Duels avec 2 petits buts: Sur un terrain restreint, les équipes A et B s'affrontent (2 petits buts, de 2 à 3 mètres de large). C et D sont responsables qu'il y a toujours des ballons en réserve. Changer après deux minutes de jeu.

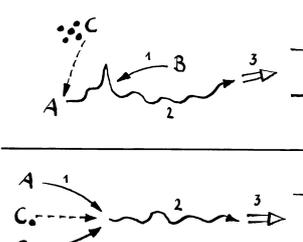
- Jouer sous forme de tournoi sur plusieurs terrains.
- Balle sur la ligne: des points chaque fois qu'un joueur de l'équipe en possession du ballon traverse une ligne avec le ballon aux pieds.



- ⚠️ **Conseils pour le jeu défensif:** Presser l'adversaire dès qu'il réceptionne le ballon et le pousser vers le côté.

Tirs au grand but: A 1 contre 1 sur un grand but défendu par un gardien. A reçoit une passe de C, essaie de contourner B et de tirer au but. B essaie de défendre.

- B doit se déplacer sur une ligne droite entre deux piquets. A doit passer entre ces piquets.
- Sprint, puis à 1 contre 1 et tir au but. C fait une passe à ras du sol en direction du but. A et B partent au moment où il shoote le ballon. Le premier au ballon essaie de se mettre en position de tir, l'autre défend.



- ⚠️ **Tir au but:** contourner le piquet avec le ballon. Tir au but (contre le caisson) depuis une marque (à gauche et à droite). Deux passages à droite et à gauche. Critères: maîtrise de la conduite du ballon; ne pas dépasser la marque; tir rapide; tirer deux fois à gauche et deux fois à droite; nombre de touches minimales.

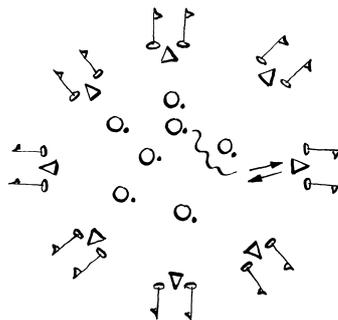
4.5 Apprendre à utiliser le "une-deux"

Le "une-deux" est un élément tactique important de tous les sports avec tirs au but. La compréhension du jeu et la pratique permettent aux élèves d'utiliser le "une-deux" dans le jeu. Il s'agit d'être capable de faire des passes rapides et de se démarquer. Exemple: l'attaquant se démarque en accélérant.

Le "une-deux" est un élément important, pas uniquement en football!

Le "une-deux" avec le gardien: Des buts d'environ 1 m de large sont disposés en cercle. Un gardien devant chaque but. Les autres élèves dribblent chacun avec un ballon dans l'espace à disposition. Ils font librement des passes aux gardiens.

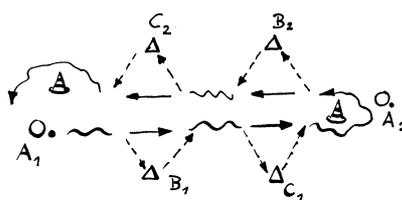
- Uniquement 2 à 3 touches en dribblant.
- Les gardiens se tiennent derrière les buts. Passe à travers du but et passe retour à côté du but dans la direction de course du passeur. Inverser.
- Trois passes entre le joueur et le gardien. Intégrer le changement de rôles dans le déroulement du jeu.



⊙ Ne pas faire l'exercice en cercle, mais effectuer sans cesse des changements de direction.

Le "une-deux" sans adversaire: A contourne les deux cônes et fait des "une-deux" de chaque côté avec les élèves fixes. 2 à 4 élèves travaillent en même temps. Changer régulièrement les joueurs fixes.

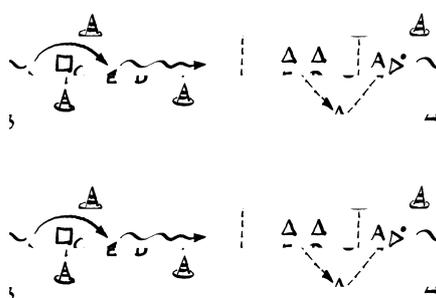
- Varier les distances entre les passes.
- Les élèves essaient de cacher la direction de la passe. Ne pas changer la position du corps en courant.



Ⓛ Transposer ces exercices et formes de jeux en unihockey, en basket-ball ou en handball.

2 contre 1 avec "une-deux" et cible: Les élèves se mettent par deux. 3 à 4 paires par quart de terrain. A fait un "une-deux" avec B à la hauteur de la ligne centrale. Il fait une percée et tire au but en étant opposé à un élève du groupe précédant (défense mi-active). Départ du prochain groupe.

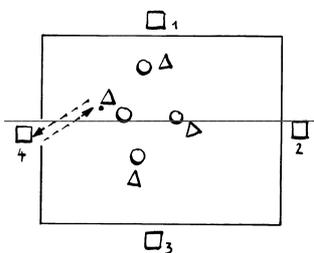
- Les défenseurs deviennent actifs. Le "une-deux" doit rester possible.
- "Une-deux" ou individuellement: celui qui possède le ballon choisit entre la double passe et l'attaque en solitaire selon la position de la défense (feintes).
- Utiliser les mains. Exemple: tirs au panier de basket.



⊙ Environ 2 mètres entre A et la défense au moment de la première passe. Un petit sprint après la première passe pour dépasser la défense (changement de vitesse et de rythme).

Le jeu des "une-deux": 1 contre 1 jusqu'à 5 contre 5 avec 4 joueurs neutres qui se déplacent uniquement le long des lignes du terrain et renvoient directement la balle. On attribue des points pour les "une-deux" faits avec les coéquipiers ou avec les joueurs neutres.

- 1 à 2 jokers soutiennent toujours l'équipe qui possède le ballon.
- On a le droit d'utiliser les mains.
- Passer des mains aux pieds au signal.

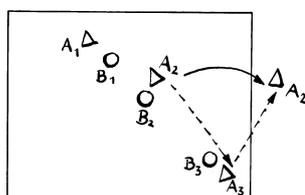


⊙ Celui qui veut recevoir une passe doit se libérer de la défense.

⊙ Jouer avec différentes sortes de ballons.

La balle sur la ligne en "une-deux": Jouer à 3 contre 3. Des points sont marqués à chaque fois qu'un élève traverse une ligne avec le ballon après un "une-deux".

- 1 point si le ballon est arrêté derrière la ligne après un "une-deux".
- Jouer avec des buts: le but compte double si le tir est précédé par un "une-deux".



⊙ Développer des formes de combinaisons: football-handball, football-basket-ball, etc.. Sports complémentaires: voir bro 3/5, p. 26

5 Unihockey

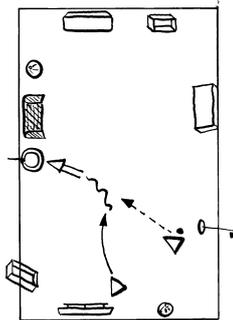
5.1 Améliorer la technique de base

Les joueurs progressent en jouant et en exerçant les différentes formes de passes et de contrôles en unihockey. Devise: jouer en apprenant – apprendre en jouant! Il faut encourager les élèves à adapter les formes d'exercices à leurs capacités, c'est-à-dire rendre facile ou plus difficile une forme de jeu.

Améliorer les passes et les contrôles de la balle.

Hockey avec partenaire: Disposer des caissons dans la salle et des cibles (p.ex. tapis) contre les murs. Les élèves se déplacent par deux dans la salle. Ils se font des passes. Dès que A accélère pour se dégager, il reçoit la passe. Les élèves testent différentes manières de passer et d'arrêter la balle.

- Les élèves alternent les passes en revers et en coup droit, les tirs en slap et les tirs frappés. Ils peuvent arrêter la balle avec la canne ou le pied.
- Tirer sur une cible après 2 à 3 passes. Quelle équipe marque 20 points la première? Changer de cible après chaque tentative. Les élèves fixent d'autres règles ou créent leur propre forme d'exercice.
- Les élèves font le maximum de passes à travers un élément de caisson pendant une minute. Changer l'élément de caisson après chaque tir.
- Les élèves essaient de se faire des passes directes ou indirectes par-dessus l'élément de caisson.



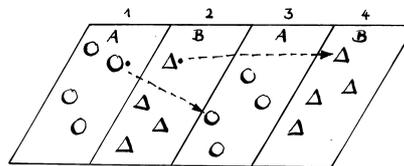
➔ Changer souvent de main pendant l'exercice.

⚠ Conseils pour arrêter la balle: pencher la palette légèrement en direction de la balle. Arrêter la balle avec un mouvement de recul de la palette («aspirer»).

⌚ Pendant une minute, les élèves tirent le plus souvent possible contre un banc posé à une distance de 4 à 6 mètres. Répéter plusieurs fois l'exercice pour permettre de constater les améliorations individuelles.

Jeu de passes en zones: La salle est partagée en 4 zones. L'équipe A se répartit dans les zones 1 et 3, l'équipe B dans les zones 2 et 4. Chaque équipe joue avec une balle et obtient des points pour les passes effectuées d'une zone à l'autre (1 à 3; 2 à 4).

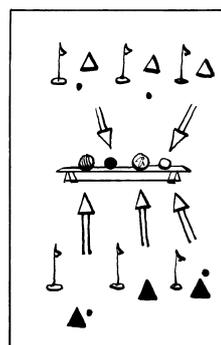
- Avec plusieurs balles: les élèves trouvent des formes de jeu en zones avec au minimum quatre balles



➔ Passes et réceptions de la balle d'unihockey: voir bro 5/4, p. 43

Nettoyer le terrain: Chaque équipe occupe la moitié de la salle. Chacune essaie de nettoyer sa moitié de la salle en repoussant les balles dans le camp adverse.

- Chasser la balle: l'équipe n'a pas le droit de quitter sa moitié de la salle. Celui qui arrête la balle, vise le but adverse. Les élèves décident de la grandeur du but (des buts) et avec combien de balles ils veulent jouer. Ils fixent les règles selon le déroulement du jeu.
- Rollmops: disposer différents ballons sur des bancs sur la ligne centrale. Quelle équipe réalise le plus grand nombre de touches?



➔ Les élèves créent des variantes avec leurs propres règles pour chacune des trois formes de jeux.

⚠ Poser des boyaux en caoutchouc (ou des sautoirs) sous les ballons (ils roulent moins facilement).

Tir en slap



La canne guide la balle, de côté, un peu en retrait



Lâcher la balle après l'accélération

Tir frappé



Prendre l'élan avec la canne en l'air



Frapper la balle avec l'avant de la palette

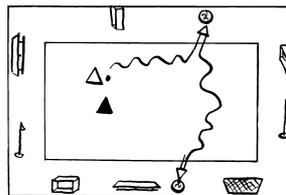
5.2 Attaquer dans des conditions plus difficiles

Le dribble, les passes et les réceptions sont plus difficiles à exécuter en jouant les uns à côté des autres sur un terrain restreint. Les élèves apprennent ainsi les bases nécessaires pour s'affronter dans le jeu. Il est souhaitable d'élaborer d'abord l'attaque avant de s'intéresser à la défense.

Dribbler et faire des passes et des réceptions dans un espace restreint et sous pression.

Dribbler: Chaque élève contrôle une balle. Des cibles sont disposées en dehors des limites du terrain. Les élèves peuvent choisir librement une cible et quitter le terrain pour faire un tir contre cette cible. Ensuite, ils reviennent sur le terrain. Diminuer la surface de jeu.

- Au signal de l'enseignant accélérer et tirer sur une cible choisie librement.
- A deux: A démontre et B imite tous les mouvements de A. L'un derrière l'autre ou comme en un miroir.
- Avec le matériel à disposition, créer des formes de jeux de poursuites ou d'estafettes dans lesquelles il faut dribbler le plus possible.

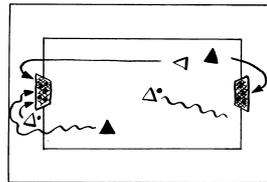


⚠ **Important pour le dribble:**

- Garder la tête haute
- Plier les genoux
- Guider la balle avec la palette
- Changer la main qui guide

🔗 L'enseignant et les élèves tracent un parcours de dribble. Ils désignent les critères techniques et quantitatifs à évaluer dans le test. Éléments possibles à faire en dribblant: slalom; contourner un piquet ou un caisson; reculer...

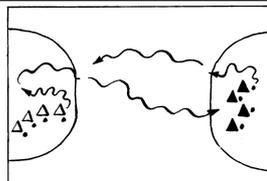
Remplir les buts: On renverse les buts sur la ligne de fond du terrain de volley-ball avec l'ouverture en direction du mur. Chaque but contient la moitié des balles. Pendant 2 minutes, l'équipe A va chercher des balles dans le but de l'équipe B pour les mettre dans son propre but. L'équipe B fait le contraire. A la fin, quelle équipe possède plus de balles dans son but?



➡ Marquer des buts: voir bro 5/4, p. 44

Changer de camp: Les groupes A et B dribblent chacun dans la zone de but de handball. Au signal, ils changent de camp. Quelle équipe termine la première?

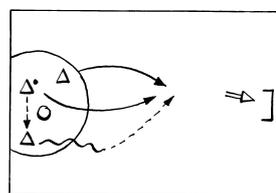
- Par groupes de 2 ou 3, les élèves se font des passes. Durant le déplacement ils poursuivent leurs passes.
- 4 à 6 élèves dribblent en serpentant.



➡ Par groupes, les élèves inventent et présentent d'autres jeux comportants des dribbles et des passes.

Passes à trois: Chaque groupe de 3 joue en faisant des passes frappées ou des slaps. Quelle groupe effectue le plus grand nombre de passes en 1 minute?

- Diminuer la surface du terrain.
- Les élèves se positionnent en triangle. Dans chaque triangle, un élève d'un autre groupe tient lieu «d'obstacle».
- Dans chaque triangle, un élève joue le rôle de défenseur et essaie d'intercepter la balle. Changement de position en cas de réussite.
- Le triangle doit toujours être en mouvement
- Faire des passes à l'intérieur du groupe et tirer librement sur les cibles. Dès que le groupe quitte le terrain désigné pour les passes, il doit accélérer la vitesse du déplacement et des passes.
- Les élèves dribblent dans la zone de but de handball. Selon l'envie, un des groupes quitte cette zone pour lancer une contre-attaque avec un tir au but.
- Partir en contre-attaque au signal de l'enseignant.



⚠ **Important pour le slap:**

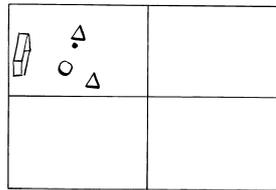
- La canne garde le contact avec le sol en prenant l'élan
- La canne garde le contact avec le sol au moment de frapper la balle



🔗 Exercice de tirs avec partenaire: A fait une passe ou un tir contre le mur. B observe et indique à la fin quelle technique a été utilisée. Sur 8 essais, il doit désigner 5 fois la bonne technique. A et B changent de rôle.

Jeux avec un handicap: Dans un quart de la salle, jouer à 2 contre 1 sur de petits buts ou à 3 contre 2 avec gardien. Changer la défense après chaque attaque.

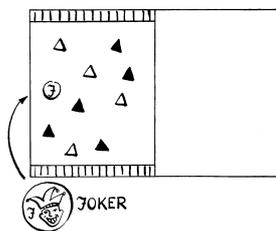
- Buts accordés uniquement si le tir est direct.
- Un but après un "une-deux" compte 2 points.
- Handicap: jouer sur la moitié du terrain (3 à 4 joueurs par équipe). Les défenseurs doivent tenir les cannes à l'envers (la palette dans les mains). Les élèves fixent la grandeur du but, l'équipement du gardien et les règles.
- Les élèves cherchent d'autres formes de jeux avec un handicap pour la défense.



➔ Donner un avantage aux attaquants, le jeu sera plus fluide.

Hockey en zones: 4 groupes de 5 élèves jouent chacun avec une balle. Pendant 2 minutes, ils font le maximum de traversées avec la balle et l'arrêtent dans la zone de but (env. 2 m de large). Un point chaque fois que tous les équipiers ont participé à l'attaque.

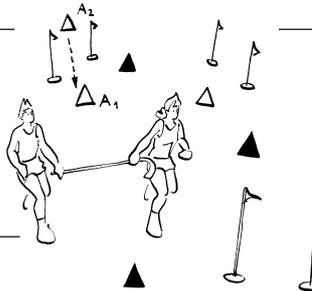
- Quelle équipe est la première à obtenir 10 points?
- Dans la moitié de la salle, deux équipes jouent en zones. Le nombre de passes est libre.
- Balle volée: quelle équipe réalise le maximum de passes sans perdre la balle?
- Jouer avec un joker (l'équipe attaquante compte un joueur de plus).



⚠ Des jeux de ce type conviennent également pour d'autres sports comme le football, le basketball ou le handball.

➔ Défense individuelle: A couvre B! Utiliser souvent des jokers, car l'attaque en supériorité numérique augmente la fluidité du jeu.

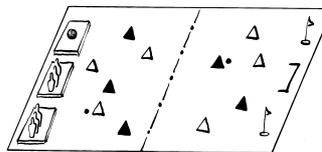
Stop-hockey: 2 équipes (A et B) jouent dans la moitié de la salle. 4 (2) buts sans gardiens sont disposés dans le terrain. Un point si A1 peut contrôler la passe de A2 à travers un but. Les joueurs décident de la largeur des buts et à quels endroits il faut les placer. Ils fixent les autres règles. Exemple: endroit de l'engagement.



➔ Utiliser des buts mobiles à la place des buts fixes formés à l'aide de piquets. Exemple: deux élèves qui tiennent une canne.

Hockey sur un demi-terrain: Poser 5 balles sur la ligne centrale. Deux équipes (A et B) de 4 à 5 joueurs s'affrontent dans la moitié du terrain. L'équipe A essaie de marquer un maximum de buts en 5 attaques. Après chaque tir au but, elle doit repartir depuis la ligne centrale. Changer les rôles après 5 attaques.

- Si l'équipe attaquante marque un but (touche la cible), elle peut continuer, sinon elle change de rôle.
- Disposer plusieurs petits buts ou cibles (p.ex. ballons lourds) sur la ligne de fond.
- Poser un piquet de chaque côté du but (distance: environ 4 mètres). Les attaquants peuvent marquer des points en conduisant la balle vers ces piquets. Les défenseurs les en empêchent en touchant un piquet avec la main avant que l'attaquant arrive avec la balle.
- Deux équipes (3 à 5 joueurs) s'affrontent dans chaque moitié de la salle. Chaque équipe attaque sur deux (trois) buts. Au signal, toutes les équipes changent de côté et de rôle. Les attaquants deviennent les défenseurs et vice versa.
- Deux équipes s'affrontent dans la salle entière. Quatre (six) buts sont posés librement dans la salle. Chaque équipe joue sur deux (trois) buts.
- Deux équipes jouent sur deux buts dans la moitié de la salle.



➔ Variante d'unihockey: voir bro 5/4, p. 47;

Ⓣ Par groupes de 3 à 5, les élèves sont capables de jouer une des formes d'unihockey durant au minimum 10 minutes. Ils sont capables d'énumérer leurs points forts et leurs points faibles dans le domaine du jeu.

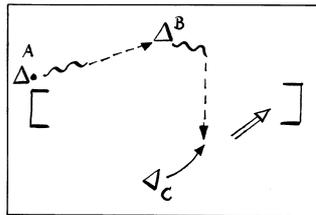
5.3 Jouer rapidement – l'équipe part en attaque

Les adolescents apprennent différentes possibilités d'attaque. Ils testent d'abord les différentes variantes avant de les présenter. L'enseignant prend soin de laisser du temps aux élèves et de développer les idées en commun. Il peut attribuer des points supplémentaires aux attaques apprises et utilisées.

Nous créons et apprenons des variantes d'attaque plus complexes.

Attaquer à trois: A se tient derrière un but avec la balle. Il attaque avec B et C contre le but adverse. Tester et montrer différentes manières de procéder.

- Condition: toute variante doit permettre une conclusion rapide (tir au but).
- A se tient au centre, B à droite et C à gauche. A fait une passe à B. B passe à C qui court en direction du but adverse. C réceptionne la balle et tire au but. Départ du prochain groupe de trois. Changer les positions dans le groupe au prochain passage.
- Celui qui réceptionne la passe dribble jusqu'au camp adverse avant de faire une passe.
- Un défenseur gêne les attaquants.

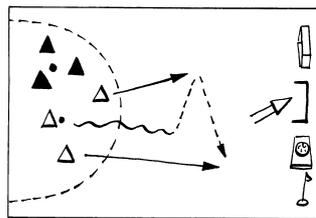


⌚ Accorder du temps aux élèves même durant le jeu pour de courtes discussions – temps mort!

👉 Améliorer la vision du jeu: voir brochure 5/6, p. 12 ss.

Nous passons à l'attaque: Plusieurs groupes de trois se font des passes libres dans une zone délimitée. Ils doivent être continuellement en mouvement et éviter les autres joueurs en se déplaçant. Au signal, le groupe désigné par l'enseignant lance une attaque contre le but adverse. Après la conclusion, le groupe revient dans la zone de départ. Le groupe devrait se déplacer en maintenant les positions en triangle (2 ailiers, 1 centre).

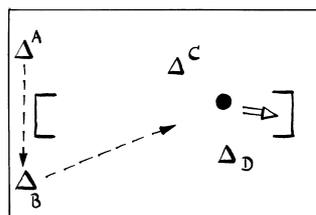
- L'attaque peut se faire à n'importe quel moment.
- Tous les attaquants doivent toucher au moins une fois la balle avant la conclusion.
- Les équipiers sont numérotés de 1 à 3. Le groupe doit respecter une certaine suite dans ses passes.
- L'attaque doit traverser une forêt d'obstacles.
- Un défenseur rend l'attaque plus difficile.
- Poser plusieurs cibles contre les murs de la salle. L'enseignant désigne la cible contre laquelle doit être dirigée l'attaque.
- Un élève du groupe prend le rôle de défenseur. Le jeu se déroule donc à 2 contre 1.
- Les élèves jouent dans la moitié de la salle. Au signal, les défenseurs se transforment en attaquants contre le but opposé. Un des autres élèves les gêne.



⚠ Des passes latérales ou des passes en avant sont préférables aux passes en diagonale.

Attaquer à quatre: Les élèves cherchent des possibilités d'attaquer à quatre. Jouer en supériorité numérique à 4 contre 1 ou à 4 contre 2. Répéter les variantes concluantes et les présenter aux autres groupes.

- Deux groupes de quatre partent en même temps, chacun avec une balle. Tous participent à la construction de l'attaque qui mène à la conclusion.
- Avant de partir en attaque, il faut faire une passe latérale derrière son propre but.
- Attaquer contre trois défenseurs.



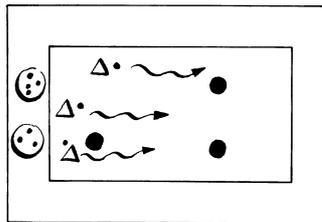
5.4 Apprendre à défendre

Certains jeux permettent aux adolescents d'apprendre à intercepter la balle. Inciter régulièrement les joueurs à reconnaître leurs fautes et à les annoncer. Il faut discuter du sujet du fair-play en utilisant des situations de jeu concrètes.

Du fair-play, surtout en défense!

Prendre le contrôle de la balle: Dribbler librement dans la salle. Quelques élèves sans balle essaient de prendre la balle d'un camarade et de la garder (sans contacts physiques).

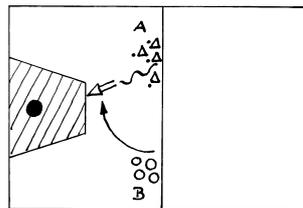
- Décider ensemble de changer la surface de jeu.
- Toutes les balles sont derrière la ligne de fond du terrain de volley-ball. Les élèves essaient de traverser la salle en dribblant ou en faisant des passes sans que les défenseurs ne touchent la balle. Si la balle est touchée, elle doit être déposée derrière la ligne de fond et le jeu recommence. Combien de temps faut-il jusqu'à ce qu'il n'y ait plus que trois balles en réserve?



⇒ Education au jeu / fair-play: ne pas toujours tout contrôler. L'honnêteté est une partie du fair-play.

Marquer malgré la défense: Deux colonnes sur la ligne centrale; une avec balle, l'autre sans balle. A (avec balle) et B (sans balle) partent en même temps. A essaie de toucher un ballon lourd avec la balle et B essaie de le gêner sans contacts physiques. Changer les rôles.

- Les élèves décident qui part quand. Handicap pour les plus forts: guider la canne de la main la plus faible.



- ⚠ Conseils pour la défense:
 - Ne pas toujours tenter de séparer l'attaquant de la balle. Essayer plutôt d'empêcher l'adversaire de passer ou de tirer!
 - En défense, se tenir entre l'attaquant et la cible.

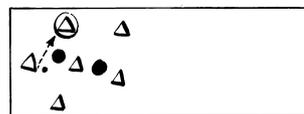
Jouer avec les bandes: On utilise un banc pour 3 joueurs (ou jouer contre le mur). Deux élèves se font une passe via la bande (le mur). Le troisième essaie de les en empêcher en interceptant la balle. Pas de contacts physiques.

- Squash: poser 3 bancs en U. A joue la balle par-dessus un ou deux bancs de manière à ce que B ne puisse pas l'intercepter. Fixer d'autres règles.



⇒ Ateliers: travailler en variant les jeux aux différents postes.

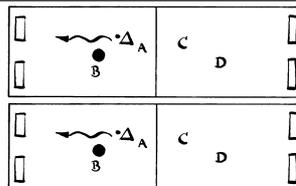
La balle au roi: Cinq attaquants essaient de faire des passes au roi (un des coéquipiers désigné). Deux défenseurs essaient de les en empêcher. Les élèves fixent d'autres règles.



⚡ Il est défendu de frapper avec la canne!

1 contre 1 avec 2 buts: A part en attaque contre B depuis la ligne centrale. Pendant ce temps, C et D jouent sur l'autre moitié du terrain. Changer les rôles après chaque attaque.

- A, B, C et D jouent à 2 contre 2 sur leur terrain. Ils jouent sur deux buts. Ils fixent leurs règles.

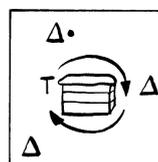


⇒ Des contacts physiques sont admis; la règle la plus importante reste le fair-play!

⚠ Jouer sur deux moitiés de terrain!

Jeu de tirs au but: 3 à 4 élèves attaquent. Le gardien essaie d'arrêter les tirs des deux côtés du but (formé par deux piquets etc.). Les élèves fixent d'autres règles.

- Château: un caisson sert de but (château). Le gardien essaie de retenir les tirs sur les quatre côtés.



⇒ Eviter un défenseur: voir bro 5/4, p. 46

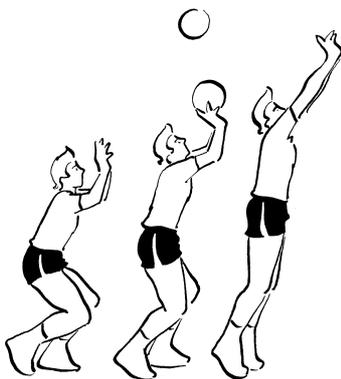
6 Volley-ball

6.1 Améliorer la passe et la manchette

A l'école, la passe et la manchette sont les gestes les plus utilisés en volley-ball et doivent être appris en priorité par les adolescents. Ces gestes techniques doivent être exercés régulièrement, si possible dans des situations proches du jeu, mais également dans des formes d'exercices qu'ils ont créés eux-mêmes.

Nous exerçons les gestes les plus utilisés en volley-ball: la passe et la manchette.

Important pour la passe:



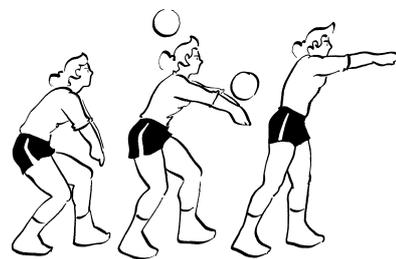
Se placer sous la balle et la toucher en dessus du front

Tendre le corps



Former un «panier» avec les mains

Important pour la manchette:



Plier les genoux et tendre les bras

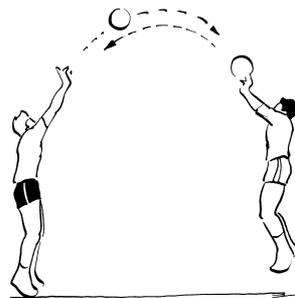
Tendre les jambes lentement



Les pouces se touchent

Exercices pour la passe: A se tient près du filet (tendu dans le sens de la longueur), B vers le fond. Ils font des passes. Combien de passes réussissent-ils?

- A fait une passe un peu à côté de B. B se place sous la balle, prend la position de base et retourne par une passe précise. A garde au moins un pied dans un cerceau et fait des passes à B. Combien de passes réussit-il sans quitter le cerceau?
- A alterne des passes courtes et longues.
- A et B accomplissent une tâche après chaque passe: toucher le sol, faire un bloc, toucher une ligne etc.
- B se couche sur le ventre après chaque passe. Quel groupe réussit dix passes sans interruption?
- B fait une passe sur A (1) et court au filet (2). A se fait une passe à lui-même (2) puis une haute passe sur place (3). B court sous la balle, fait une passe sur lui-même puis une passe haute vers le fond (5) pour A, etc.



⚠ La passe est plus précise et plus sûre que la manchette. Les joueurs devraient faire des passes aussi souvent que possible et utiliser les manchettes seulement si cela n'est pas possible.

⚠ S'il est impossible de poursuivre directement en passe, bloquer la balle en dessus de la tête, la lancer en l'air et faire la passe.

➡ Retour en hauteur en passe, retour par en-bas en manchette: voir bro 5/4, p. 49 ss.

➡ Jouer au volley-ball – mais comment? voir bro 5/4, p. 48 ss.

Exercices pour la manchette: A se tient près du filet. Il lance la balle à B qui est assis sur un banc. B renvoie la balle en manchette en se levant (travail des jambes!). Changer après 10 manchettes. Les élèves expliquent pourquoi le travail avec un banc est important.

- Le même exercice mais sans banc. Plus difficile: faire une passe au lieu de lancer la balle.
- A fait une passe à B par-dessus le filet. B prend en manchette. A passe sous le filet, récupère la manchette de B et lui fait une passe. B attrape la balle. Il fait une passe sur A de l'autre côté du filet, etc.



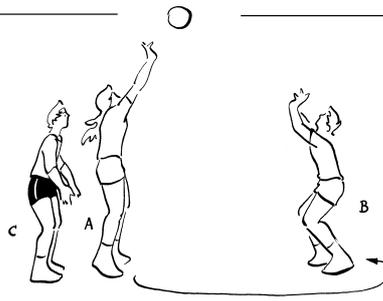
➡ Quand on doit faire des exercices en manchette, ne pas jouer le retour sur le partenaire mais toujours légèrement devant lui.

⚠ Utiliser des balles soft pour rendre les exercices plus faciles.

➡ Jour au volley-ball – mais comment? voir bro 5/4, p. 48 ss.

Suivre la balle: A et B sont face à C. A lance la balle et fait une passe sur C. Il suit la balle et se met derrière C. C fait une passe sur B et suit la balle, etc.

- Se faire une passe à soi-même avant de faire la passe au suivant.
- Si nécessaire, les joueurs utilisent la manchette.
- Faire les passes par-dessus le filet et passer dessous pour aller de l'autre côté.
- Même exercice mais à quatre en position de triangle. Les joueurs s'orientent dans la direction dans laquelle ils font la passe.
- Jeu par éliminations: des équipes de 3 à 5 joueurs se font face. Celui qui n'arrive pas à faire la réception ou qui ne réussit pas sa passe est éliminé. Il recommence un nouveau jeu avec les autres éliminés. Les deux derniers joueurs obtiennent un point.

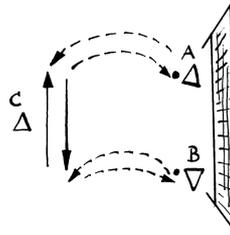


❗ Jouer régulièrement à 1 contre 1, à 2 contre 2 ou à 3 contre 3. Les élèves voient comment la passe et la manchette s'utilisent dans le jeu. Jouer souvent *ensemble*.

Ⓣ Par groupes de trois, faire l'exercice de base «suivre la balle» 20 fois sans faute. Répéter plusieurs fois pour permettre aux groupes de s'améliorer.

Le défi: A et B sont au filet avec une balle chacun. Ils font des passes hautes mais peu précises pour C à tour de rôle. C se déplace aussi vite que possible. Dès qu'il a fait une passe, il reçoit la suivante. 10 à 15 passes puis changement de rôle.

- C doit accomplir une tâche supplémentaire après chaque passe. Exemples: contourner un piquet, faire un appui facial, etc.

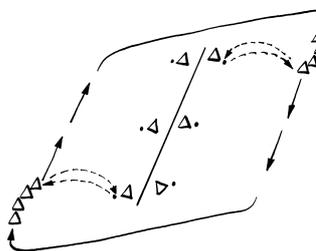


❗ Il faut jouer plus haut les balles qui ne sont pas précises!

Ⓣ B fait 10 manchettes sur A. A est au filet dans un cerceau. B retourne assez précisément pour qu'A puisse rester avec au moins un pied dans le cerceau.

Déplacements latéraux: 6 à 10 élèves avec une balle se placent le long des deux côtés du filet. Les autres se mettent en deux colonnes. Ils se déplacent d'un élève à l'autre. Dès qu'ils sont en face d'un joueur, ils reçoivent une passe qu'ils doivent retourner en passe.

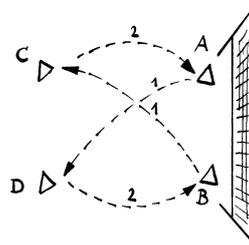
- La passe n'est pas précise, elle est trop courte. La réception se fait en manchette.
- Après chaque réception, ils doivent toucher le mur au fond de la salle.
- La première passe se fait au fond, le retour en passe. La deuxième passe est courte, le retour en manchette ou l'inverse.



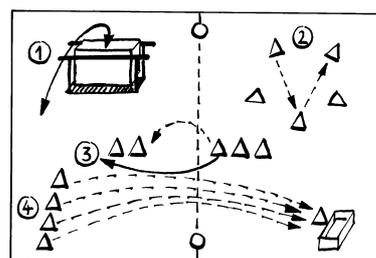
⇒ L'élève suivant part quand le précédent a fait au moins deux passes. Les passes doivent être assez faciles pour permettre aux élèves qui se déplacent de faire des retours précis.

Exercice complexe à quatre: A et B lancent la balle en même temps. Ils font des passes en diagonale sur C et D. C et D retournent la balle en passe vers le filet sur A et B.

- A et B se font une passe à eux-mêmes.
- C et D changent de position après chaque passe.
- Ils changent de position uniquement quand C crie «changement».



Un tournoi varié: 4 postes; des groupes de 4 à 6 élèves; s'exercer durant 5 à 8 minutes à chaque station. *Poste 1:* faire des passes par-dessus un gros tapis posé entre les barres parallèles. *Poste 2:* les élèves se mettent en cercle (env. 5 mètres de diamètre) et font des passes. *Poste 3:* suivre la balle (exercice 1 de cette page). Compter les points pour les postes 1 à 3: nombre de passes sans que la balle tombe. *Poste 4:* service. Un élève est assis sur un caisson bas. Les élèves font des services précis sur cet élève. Quand il attrape une balle, il y a un changement de rôle.



Ⓣ Passe et manchette: faire une passe haute contre le mur. Prendre le rebond en manchette. Lever la balle en dessus de soi et refaire une passe haute contre le mur. Répéter aussi souvent que possible. Répéter plusieurs fois pour permettre aux élèves d'améliorer leurs performances.

6.2 Apprendre la passe en suspension et la passe arrière

La passe en suspension et la passe arrière élargissent le répertoire des gestes dont disposent les joueurs. Encourager les adolescents à essayer les passes en suspension durant le jeu. La passe arrière est un défi pour les avancés.

Saute pour faire la passe en suspension et joue la balle au point culminant.

Attraper la balle au point culminant: Les élèves lancent la balle en l'air en dessus de leur tête. Ils sautent et la bloquent au point culminant du saut en plaçant les mains correctement (panier) en dessus de la tête comme pour faire une passe.

- A lance la balle en l'air et fait une passe en suspension par-dessus le filet sur B. B attrape la balle, la lance en l'air et ...
- Essayer de faire 2, 3 ... passes en suspension contre le mur, en l'air, à deux ... sans faute.

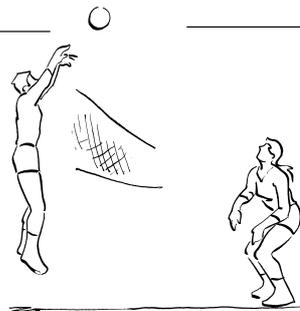


❗ **Important pour la passe en suspension:**

- Jouer la balle au point culminant de sa trajectoire.
- Nécessite beaucoup de force dans les bras. L'extension du corps en l'air rend difficile le jeu en hauteur.

Passes en suspension sur des cibles: Les élèves lancent la balle en l'air et font des passes en suspension par-dessus le filet sur des cibles placées dans l'autre camp (tapis, cerceau ...).

- A est au filet. Il lance la balle à mi-hauteur, un peu derrière B. B se déplace et renvoie la balle avec une passe en suspension sur A.
- A et B se font des passes. B doit faire des passes en suspension. Combien de passes réussissent-ils sans interruption? Changer de rôle au bout d'un moment.



➞ Attribuer un point supplémentaire chaque passe en suspension effectuée dans le jeu.

➞ Utiliser les tapis (cerceaux) pour la mise en train et pour d'autres exercices inventés par les élèves.

Passe arrière – mais comment: Les élèves cherchent eux-mêmes comment ils doivent se positionner pour que la passe parte en arrière. A tourne le dos à B. Il lance la balle à la verticale et essaie de faire une passe arrière sur B. Changer les rôles. A et B décrivent les caractéristiques qu'ils ont identifiées. Ils comparent leurs observations avec celles des autres élèves.

- Détail important: tendre le corps légèrement vers l'arrière. Laisser les élèves tester la passe. Faire des expériences du contraire.

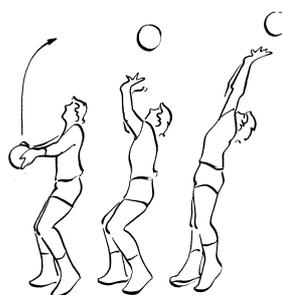


❗ **Important pour la passe arrière:**

- Tendre un peu le corps vers l'arrière.
- Prendre la balle encore plus en dessus de la tête que pour la passe avant.
- Utiliser plus les pouces.
- Plier les poignets fortement en arrière.

Passes arrières: Les élèves se tiennent à genoux, le dos tourné au mur. Ils lancent la balle à la verticale. Dès que la balle touche les mains, ils poussent la balle en arrière et en hauteur en tendant les hanches et les bras.

- Même exercice mais en position debout.
- A lance une balle précise à B. B se tient à 2 mètres du mur. Il fait une passe arrière contre le mur.
- A fait une passe à B. B fait la passe arrière à C et se tourne en direction de C. C fait une passe à B. B fait une passe arrière à A et se retourne etc.
- A lance la balle vers le filet. B se déplace au moment où A lance. B fait une passe arrière haute et proche du filet (env. 1 mètre) à C. Changer les positions après cinq essais.



➞ Attribuer un point supplémentaire chaque passe arrière faite durant le jeu.

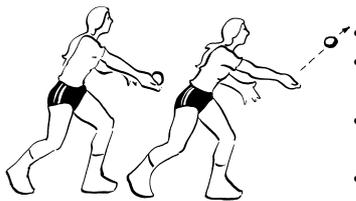
6.3 Exercer le service par en-bas et apprendre le service-tennis

Le service (engagement) par en-bas est plus facile à apprendre que le service-tennis. Il convient bien au volley-ball à l'école. Le service-tennis est plus attractif. Les adolescents apprennent si possible les deux manières de servir.

La sécurité avant le risque! Sers depuis l'endroit où tu es sûr de passer la balle par-dessus le filet.

Le service par en-bas: A et B se font face. Ils se roulettent la balle. Plier les genoux, se pencher en avant et poser la balle par terre. Frapper la balle avec le bras tendu pour qu'elle roule vers le partenaire. Le bras tendu fait en mouvement de balancier en arrière et en avant, perpendiculaire au sol.

- Le même exercice avec la main la plus faible.
- A et B se font face au filet. A tend le bras en arrière pour prendre l'élan, le balance en avant et lance une balle (de tennis) par-dessus le filet sur B. Exercer de la main gauche *et* de la main droite.

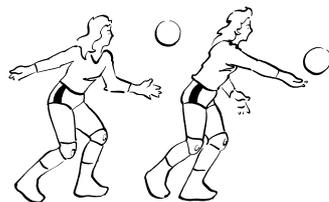


! Important pour le service par en-bas:

- Décoller légèrement la balle.
- Balancer le bras qui frappe en avant.
- Frapper la balle avec le bras tendu.
- Tendre également la main pour frapper.

Lancer la balle et frapper: Tenir la balle dans la main gauche. Plier les genoux, pencher le torse en avant et avancer légèrement le pied gauche. Lancer la balle en l'air et la frapper avec le bras tendu par-dessus le filet. Faire attention à fixer le poignet et tendre les doigts au moment de la frappe. La balle doit décrire une courbe haute par-dessus le filet en direction de B. A et B servent à tour de rôle.

- A et B collaborent avec C et D. Pendant qu'A (B) fait le service, C (D) observe et donne les indications relatives au service.
- Les joueurs adaptent cet exercice à leurs capacités. Exemple: faire la réception en manchette, etc.



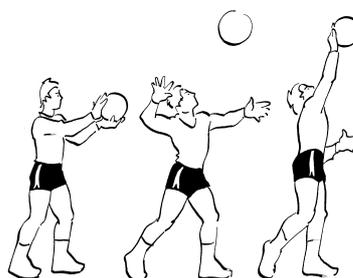
! Règles pour le service:

Le service se fait derrière la ligne de fond. Adapter cette ligne aux capacités des élèves! Pour le service, la balle doit avoir quitté la main avant d'être frappée avec l'autre main.

➔ Partenariats éducatifs: voir bro 4/5, p. 7

Le service-tennis: Tenir la balle dans la main gauche devant l'épaule droite avec le bras tendu. Poser le pied gauche devant le pied droit. Le bras droit est plus haut que l'épaule, la main près du ballon. Lancer la balle en l'air et prendre l'élan avec le bras droit. Frapper légèrement la balle (contre le mur ou vers le partenaire).

- Frapper la balle en hauteur: frapper la balle au-dessus et devant l'épaule avec le bras tendu. Lancer la balle juste à la hauteur à laquelle elle peut être frappée au point culminant. Fixer le poignet et tendre les doigts au moment de frapper.
- Exercice à deux: A sert contre le mur. B observe, critique et conseille.

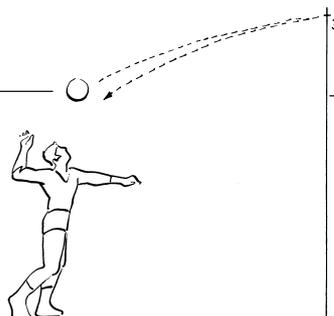


! Important pour le service-tennis:

- Pied gauche en avant.
- Main droite en position de frappe.
- Lancer la balle en l'air et la frapper au point culminant.
- Fixer le poignet et tendre les doigts.

Exercices de service: Les élèves choisissent librement entre le service par en-bas et le service-tennis.

- Servir contre le mur (distance: environ 3 mètres) et attraper le rebond.
- Servir sur un autre élève par-dessus le filet.
- Toucher des cibles (p.ex. tapis).
- Essayer les exercices et les adapter à ses capacités.



T Service: par en-bas ou service-tennis contre le mur (à 4 mètres). Réception du rebond en manchette et attraper la balle. Faire trois fois de suite sans faute.

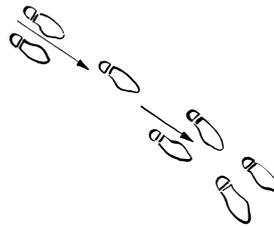
6.4 Apprendre à attaquer, le «smash»

Le geste du smash est très attractif pour les adolescents. Au degré secondaire, la technique du smash peut être acquise dans ses grandes lignes. Le saut avec élan au filet permet également d'introduire les passes en suspension et les feintes.

Toucher la balle en l'air – avoir le bon timing – demande beaucoup d'entraînement!

L'élan du smash: Les élèves partent à 3 mètres du filet (corde, ligne). Ils cherchent des formes d'élan adéquates. Conditions: ne pas toucher le filet en frappant la balle et à la réception du saut. Les élèves présentent leurs solutions. Tester quelques idées. Discuter des avantages et des désavantages de ces formes.

- Démonstration (enseignant, vidéo, images continues): direction de l'élan à 30–45° par rapport au filet. Suite des pas: gauche-droite-gauche ou droite-gauche-droite. Appel sur les deux pieds. Rythme: «tamm ... ta-damm».



- ⚠ Tendre le filet assez bas. Les joueurs devraient avoir le filet à la hauteur du front lorsqu'ils sautent. Le tendre en biais pour adapter la hauteur aux différentes tailles des joueurs. Faire des marques sur le sol comme points de repère.

Smasher avec ou sans élan: 2 élèves sont debout sur des caissons. Ils tiennent une balle entourée d'une serviette de bain. Les autres élèves frappent correctement la balle sans toucher le filet. Réceptions des sauts contrôlées.

- Les élèves se tiennent à 2 à 3 mètres d'un mur. Ils lancent la balle à la verticale et la frappent pour qu'elle touche le sol avant le mur.
- Les élèves sont devant le filet à hauteur de la tête. Ils frappent la balle par-dessus le filet (év. avec cibles).

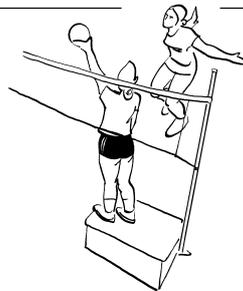


- ➔ Tenir la balle: les deux élèves sur le caisson coincent la balle entre deux balles dégonflées.

- ⓘ Smash: les élèves font trois smashes de suite: élan correct, frapper la balle (dans une serviette de bain), ne pas toucher le filet.

Frapper la balle: B lance une balle à A qui est debout sur un caisson. A tient la balle à 50 cm du filet pour que B puisse la frapper par-dessus en sautant. B va ramasser sa balle et se remet à la queue de la colonne. Changer souvent A.

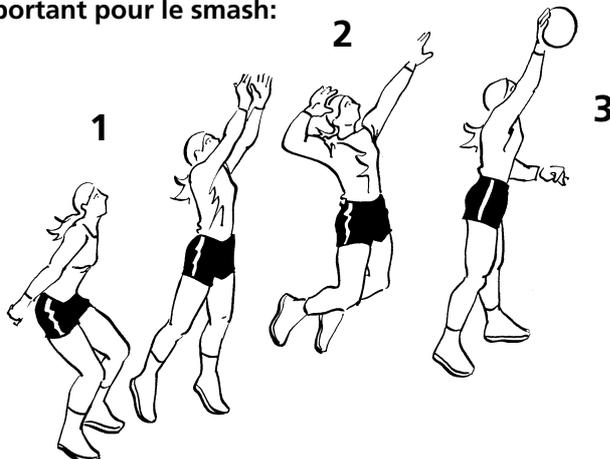
- Lancer la balle à 2 à 3 mètres de hauteur. B prend l'élan et frappe la balle par-dessus le filet au point culminant de son saut.
- A passe la balle à B. B fait une passe près du filet. A prend son élan et frappe la balle.



- ⚠ Organisation: les élèves frappent dans une seule direction.

- ➔ Améliorer le bloc: voir bro 5/6, p. 16

Important pour le smash:



- 1 Appel des deux pieds. Accompagner l'élan avec les bras. Sauter haut.
- 2 Prendre l'élan avec le bras.
- 3 Frapper la balle au-dessus de l'épaule, devant soi avec la main tendue et ouverte.

6.5 Jouer à 2 contre 2 (beachvolley)

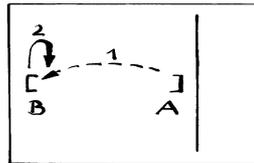
Le jeu à 2 contre 2 peut être organisé n'importe où. La grandeur du terrain doit être adaptée aux aptitudes des adolescents. Le jeu devient plus attractif si la balle est choisie à bon escient (ballon en mousse, ballon gonflable, ballon de beachvolley) et si on adapte les règles.

Vous pouvez jouer au beachvolley partout.

Essayer d'attraper toutes les balles.

La défense en beachvolley: A près du filet, B au fond du terrain. A donne à B (1) assez haute pour que B puisse l'attraper en-dessus des épaules (en formant un panier avec les mains) (2). Idem dans l'autre sens.

- Idem, mais B n'attrape pas la balle. Il essaie de faire une passe directe.
- Idem, mais A fait une petite attaque sur B. B défend en manchette. Idem dans l'autre sens.
- A effectue des attaques hautes ou basses.

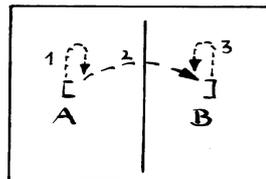


➔ Former «un panier» avec les mains.

⚠ Les élèves cherchent les meilleures positions défensives, aussi bien haute que basse. Comparer les solutions.

L'attaque en beachvolley: Tendre le filet à une hauteur qui permet aux élèves d'attaquer sans sauter. A et B se font face des deux côtés du filet.

- A lance la balle en l'air et fait une attaque sans sauter par-dessus le filet sur B. B défend et attrape la balle. Faire le même exercice dans l'autre sens.
- Idem en sautant pour attaquer.

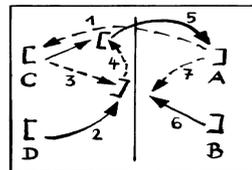


⚠ Service: voir bro 5/5, p. 39

➔ Attaquer sans élan à environ 1 mètre du filet.

2 avec 2 comme exercice de jeu: La position de départ est au fond du terrain. A attaque sans élan sur C (1). D avance vers le filet (2) et attrape la réception de C (3). D lance la balle pour C (4). C fait une attaque sans élan sur A (5). B avance vers le filet (6) et attrape la réception d'A (7)... Changer les positions.

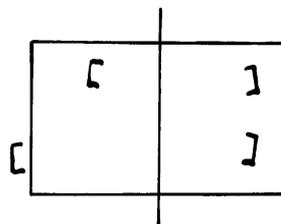
- L'attaque peut se faire sur A ou C respectivement sur D ou B.
- Le même exercice, mais sans bloquer la balle.



⚠ Exercice de fluidité du jeu: 4 élèves font «l'exercice à 2 avec 2» quatre fois de suite par-dessus le filet sans faute (faute: tenir la balle, la balle touche le sol).

Le beachvolley à 2 contre 2: Tendre le filet dans le sens de la longueur. Jouer à 2 contre 2 sur des terrains de badminton (ou semblables). Les joueurs fixent les règles ou les handicaps. Suggestions:

- Les joueurs expérimentés doivent jouer toujours en passe en suspension, attaque en suspension, manchette en suspension...
- Les élèves les plus faibles ont le droit de plonger sur les balles extrêmes (c'est-à-dire les bloquer comme un gardien de football) et jouer depuis cet endroit.

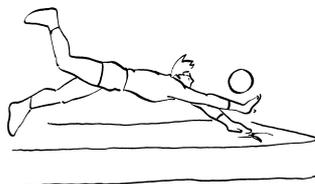


➔ Adapter les règles. Ne pas introduire trop tôt les règles officielles du beachvolley.

⚠ Les élèves organisent un tournoi de beachvolley pour toute la classe et la classe parallèle.

Formes de circuit avec les éléments du beachvolley: intégrer le beachvolley dans un circuit.

- Circuit pour la condition physique; intégrer des éléments de sauts du beachvolley.
- Intégrer le beachvolley dans un parcours de condition physique ou d'obstacles (prévoir des postes de 2 ou 4 élèves à cause du nombre de joueurs).



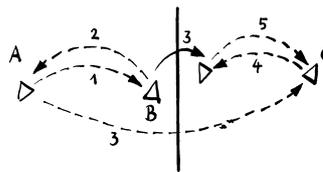
⚠ Jouer à l'extérieur à chaque fois que l'occasion se présente.

6.6 Passer du jeu à 3 contre 3 au jeu à 4 contre 4

Le jeu à trois touches de balle nécessite des passes et des manchettes précises. Seul l'entraînement permet d'améliorer la précision. L'entraînement devient plus attractif si les élèves peuvent adapter librement les formes d'exercices. En adaptant les règles (exemple: 3 touches = 1 point), il est possible de développer le jeu d'équipe.

3 touches: A fait une passe à B au filet. B retourne en passe à A. A passe par-dessus le filet à C, C à B (qui a passé sous le filet entre temps), B à C, etc.

- B choisit une position près du filet pour obliger A et C de s'orienter dans sa direction.
- Organisation comme ci-dessus: les élèves cherchent d'autres formes d'exercices qui obligent A, B et C de s'orienter.
- A fait une passe à B au filet. B fait une passe en-dessus de lui. A avance et passe à C de l'autre côté du filet. B passe sous le filet, C lui fait une passe. B fait une passe en-dessus de lui et C avance, etc.
- B joue la balle à 1 mètre du filet à une hauteur d'environ 2 mètres. A et C se déplacent vers cette position et jouent cette balle par-dessus le filet.
- A et C font une passe en suspension par-dessus le filet.
- A et C jouent toujours en manchette sur B.

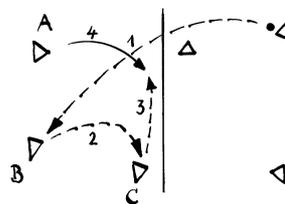


➔ Apprendre à jouer la balle de façon précise, près du filet! Intégrer souvent des exercices dans ce but. Les élèves décident s'ils veulent adapter un exercice ou une forme de jeu (plus difficile - plus facile).

➔ Constructions de jeu à trois touches: voir bro 5/4, p. 51

La construction en 3 contre 3: A et B en réception au fond. C est à droite au filet comme passeur. La balle entre en jeu au fond à droite. A ou B font la réception sur C. C fait une passe haute à A ou C (ou attrape la balle puis fait la passe). A ou B passent la balle de l'autre côté du filet. Une construction identique se fait de ce côté.

- A et B font une passe en suspension ou une attaque.
- Les élèves trouvent d'autres attaques en 3 touches.

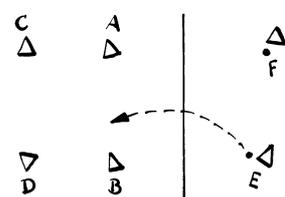


➔ Le jeu collectif est important au volley-ball. Exemple: combien de touches sans interruption?

Ⓜ 3 avec 3: 2 équipes de 3 joueurs réussissent à passer la balle 4 fois (6 fois) par-dessus le filet en effectuant chaque fois 3 touches au préalable.

La défense et l'attaque en 4 contre 4: E passe la balle par-dessus le filet à n'importe quel endroit du terrain. Celui qui est le plus proche de la balle crie «oui» et fait la réception au centre, près du filet. B (qui est devant à droite) attrape la balle et la roule à E. Dès que tous sont prêts, F fait la passe par-dessus le filet.

- E et F font les passes depuis des endroits différents.
- E et F font une passe en suspension ou un service par-dessus le filet.
- E et F visent les endroits «à risque». Exemples: entre deux joueurs, tout au fond dans le coin, près du filet au centre...
- A, C et D jouent une manchette au centre près du filet. B essaie de faire une passe haute à A (év. C ou D). Si B doit faire la réception, A ou un autre joueur qui est mieux placé fait la passe.
- Jouer à 4 contre 4; adapter les règles aux capacités des participants.



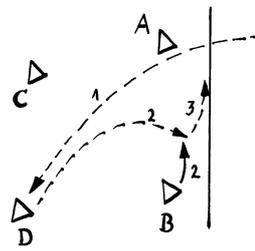
➔ Indications pour l'aménagement des terrains: tendre le filet dans le sens de la longueur. Le terrain fait 6 mètres de large et 12 mètres de long. Diviser le grand terrain de volley en trois dans le sens de la largeur. Allonger le terrain à l'aide de rubans adhésifs. De cette manière, 24 élèves peuvent jouer en même temps. La hauteur du filet est de 2 mètres 15 pour les filles et de 2 mètres 30 pour les garçons.

⚠ Celui qui fait la réception crie: «Oui!»

➔ Règles du minivolley: voir bro 5/5, p. 59. Adapter les règles aux capacités des élèves.

Exercer la précision de la construction: Les élèves jouent à 4 avec 4. Ils essaient de placer les réceptions toujours près du filet pour que B (A) puisse faire une passe. Combien d'essais successifs réussis? Répéter l'exercice ultérieurement et comparer les résultats.

- 1 point pour chaque construction en 3 touches.
- Celui qui passe la balle à B se prépare pour une attaque. B fait une passe haute près du filet. A prend l'élan et passe ou attaque par-dessus le filet dans le terrain adverse.
- B joue la balle près du filet pour une attaque. A (près du bord à gauche) ou D (près du bord à droite) attaquent en passe ou en smash.
- Les élèves peuvent choisir de feinter, de passer... à la place d'un smash.

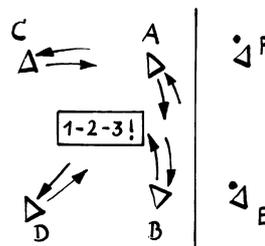


⊙ Dans le volley scolaire, D et C devraient également attaquer.

⊙ «Feinte»: même élan que pour l'attaque. Prendre l'élan avec le bras mais au lieu de frapper la balle, la toucher avec la main ouverte pour qu'elle passe juste par-dessus le filet.

Jouer ensemble: E passe la balle par-dessus le filet. A, B, C et D construisent et passent la balle par-dessus le filet après 3 touches. Dès que la balle a passé le filet, A, B, C et D reprennent les positions de départ. Dès qu'ils sont prêts, F passe la balle. E ramasse sa balle et se prépare pour la suite.

- E et F n'attendent pas que A, B, C et D aient repris leurs places. Ils passent la balle dès qu'elle arrive de leur côté.
- 2 équipes de 4: une équipe passe 12 balles difficiles par-dessus le filet. L'autre équipe doit retourner la balle après 3 touches. Combien de fois réussit-elle? Changer les rôles après 12 balles.
- Comme ci-dessus: quand la balle revient, l'équipe qui sert essaie de faire également une construction en 3 touches. Elle obtient un point pour chaque réussite. Ensuite, recommencer en passant la balle par-dessus le filet.

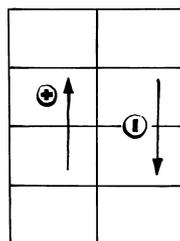


⊙ Effectuer les rotations (dans le sens des aiguilles d'une montre). Objectif: la passe se fait au filet à droite.

⊙ Exercer la tactique en équipe: voir bro 5/6, p. 14

Ⓣ 4 avec 4: 2 équipes de 4 joueurs réussissent à passer la balle 4 fois de suite par-dessus le filet après avoir fait 3 touches.

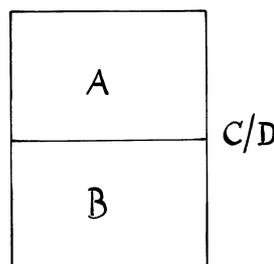
Tournoi par ligues: 8 équipes (de 2, 3 ou 4 joueurs) s'affrontent sur 4 terrains. Après 5 minutes, les vainqueurs se déplacent d'un terrain vers la gauche, les perdants d'un terrain vers la droite. L'équipe qui atteint les terrains extrêmes ne peut plus se déplacer et reste sur place. Jouer quatre tours si on joue sur quatre terrains pour donner à chaque équipe la possibilité d'atteindre le terrain le plus à gauche. Dans un dernier tour, on joue pour la victoire de la ligue respective (mondiale, européenne, suisse ou régionale).



⊙ Donner des tâches d'observation aux élèves qui ne jouent pas.

Tournoi à 3 équipes: L'équipe A joue contre l'équipe B. Si une des deux équipes fait deux fautes consécutives, elle doit quitter le terrain. Elle est remplacée par l'équipe C. L'équipe qui reste sur le terrain obtient un point.

- Avec 4 équipes: l'équipe A joue contre l'équipe B. L'équipe C est prête et l'équipe D attend. Si l'équipe A (B) fait une faute, elle quitte le terrain et elle est remplacée par l'équipe C. L'équipe D est prête, A (B) est en pause. L'équipe qui continue le jeu obtient un point.



Ⓣ Les adolescents organisent un tournoi de volley-ball. Quand ils ont une pause, les joueurs remplissent la fonction de dirigeant dans les autres équipes.

7 Jeux de renvois

7.1 Minitennis

Le jeu du minitennis facilite l'approche du tennis grâce à l'utilisation des balles en mousse lentes et grâce à la simplicité des règles. Le jeu convient bien à un enseignement coéducatif du sport.

- **Terrain:** grandes places (places de parc, cours d'écoles) sur lesquelles on peut dessiner plusieurs terrains d'environ 5 x 12 mètres. On peut utiliser des craies, des briques ou de la peinture permanente pour marquer les terrains. Dans la salle, on utilise les lignes existantes de badminton qu'on complète avec du ruban adhésif.
- **Filet:** on se contente d'une corde tendue à environ 1 mètre du sol (mettre des piquets entre les terrains et enrouler la corde une fois pour mieux la tendre).
- **Balles:** balles en mousse d'un diamètre d'environ 9 centimètres.
- **Points:** compter les points comme au tennis.

Nous jouons au tennis sur une surface réduite.

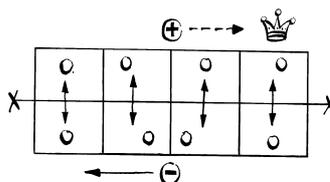
➔ Passer du GOBA au minitennis: voir bro 5/4, p. 55

🔧 Fabriquer soi-même les raquettes de GOBA: voir bro 5/4, p. 54

🕒 Jouer à l'extérieur chaque fois que c'est possible.

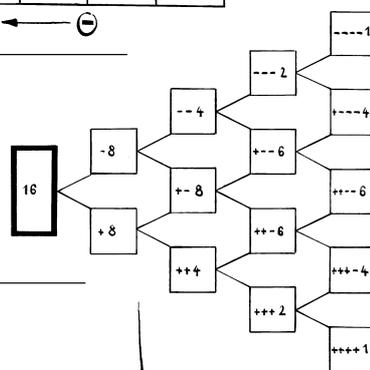
Le jeu du roi: Jouer à 1 contre 1, au temps. A la fin du temps, le vainqueur monte d'une case, le perdant descend d'une case. Le joueur qui arrive tout en haut est le *roi*. Quand il y a un nombre impair de joueurs, le roi fait une pause avant de reprendre le jeu.

- Le roi peut choisir de quel côté il veut jouer.

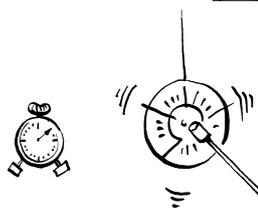


⚠ Un bon timing est important.

Tournoi pyramidal: Dans l'urne, il y a un papier pour chaque élève. On joue à 1 contre 1 au temps. Les points se comptent comme au tennis de table 1, 2, 3... Le gagnant se déplace d'une case vers le bas, le perdant se déplace d'une case vers le haut. Tirage au sort après chaque tour jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un seul joueur dans la case du vainqueur en bas à droite.



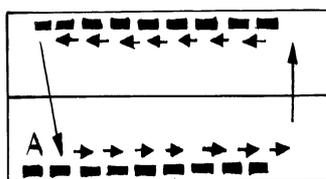
Tournoi avec un gong: On joue au minitennis sur tous les terrains. Le gong interrompt le jeu à intervalles irréguliers. Le gagnant se déplace d'un terrain, le perdant reste sur le même terrain. En procédant ainsi, des nouvelles paires s'affrontent à chaque partie. Le vainqueur est l'élève qui a remporté le plus de victoires.



⚠ Fixer les changements de terrains et la suite des parties avant de commencer le jeu.

Chacun contre chacun: Si on dispose de suffisamment de terrains (exemple: 10 terrains pour 20 élèves pour des simples ou 5 terrains pour des doubles), on peut organiser un tournoi «chacun contre chacun». On peut fixer les règles et le mode de jeu selon ses envies. Exemples:

- Changer la raquette de main après chaque frappe.
- Accomplir des tâches supplémentaires entre deux.
- Une raquette pour deux. Changer à chaque frappe.
- Jouer avec la main la plus faible.
- Jouer à deux mains (tenir la raquette avec les deux mains, sauf pour le service).
- Fixer les règles à chaque fois qu'on change de partenaire.



⚠ Organisation des changements: A (exemple: l'enseignante) ne change jamais de place.

➔ Autres formes de minitennis: voir bibliographie bro 5/5, p. 60

7.2 Tennis

Les élèves ne devraient pas se comporter comme des adversaires mais comme des partenaires d'apprentissage et de jeu. En choisissant des formes de jeu, des partenaires et des exercices adéquats, il est possible de mettre des accents sur la perception, l'assimilation ou l'exécution.

Les élèves apprennent à deux, avec des balles en mousse et en jouant par-dessus une corde. Au début, la «prise universelle» (comme un marteau) est la mieux adaptée. Les élèves changent régulièrement de partenaires selon les instructions de l'enseignant. Dans tous les exercices, on encourage les élèves à s'observer et à se conseiller mutuellement (partenariats).

La réflexion accélère l'apprentissage.

➔ Reprendre certaines formes de jeu du squash: voir bro 5/5, p. 46; Partenariats éducatifs: voir bro 4/5, p. 7

Toucher la balle: Toucher la balle à divers endroits et en différentes positions.

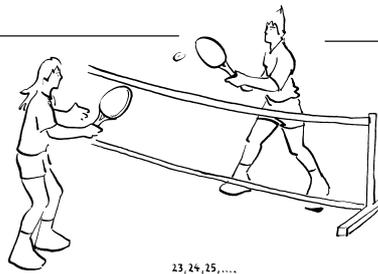
- Frapper la balle à différentes hauteurs.
- Jouer devant et derrière le corps.
- Mettre le poids du corps alternativement sur le pied avant et sur le pied arrière.
- Jouer de la main gauche, droite, des deux mains.
- Essayer de frapper avec des endroits différents sur la raquette. S'observer mutuellement.



➔ Trouver l'impact «idéal» sur la raquette (au centre) en faisant l'expérience des contraires.

Assurer l'échange: Passer la balle plusieurs fois par-dessus la corde sans faute (tendue à environ 1 mètre 20). Recommencer en cas d'erreur.

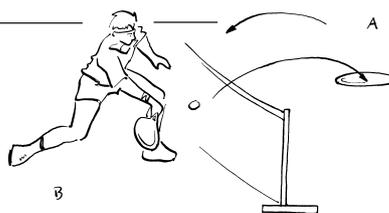
- Jouer des volées (sans rebond).
- Seulement en revers, en coups droits, alterner les coups.
- Seulement de la main gauche, de la droite, des deux mains.
- S'observer et se conseiller mutuellement.



➔ Apprendre à placer la balle.

Placer la balle: A et B jouent. A côté de A se trouve un cerceau qui sert de cible. B essaie d'y placer sa balle selon des règles déterminées (en coup droit, en revers...). A retourne la balle sur B. Changer les rôles.

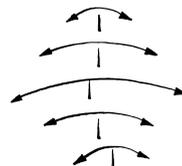
- Placer un cerceau de chaque côté. Qui est le plus précis?
- Quelle équipe réalise 2, 3 ... points de suite?



➔ Devenir habile des deux mains: jouer alternativement de la main droite, de la main gauche ou des deux mains.

Varié la distance: Jouer à deux, essayer de s'approcher d'un pas à chaque frappe. Quand les deux joueurs se trouvent au filet, ils refont l'exercice à l'envers, c'est-à-dire en s'éloignant petit à petit.

- Jouer en volées.
- Jouer seulement de la main droite, de la gauche...



➔ Jouer à la volée: jouer la balle directement sans qu'elle ne touche le sol.

Balle hautes: Jouer à deux, la corde est tendue à environ 2 mètres de hauteur.

- A et B essaient de toucher la corde.
- Jouer en coups droits, en revers, à deux mains.
- Quelle équipe réalise 2, 3 ... frappes en série?
- Jouer 1 fois sous la corde, 1 fois par-dessus.
- A crie s'il faut passer par-dessous ou par-dessus.
- B montre s'il faut jouer par-dessous ou par-dessus.



Ⓣ Distance minimale: 6 mètres. Faire une dizaine de passes sans faute par-dessus le filet ou la corde.

7.3 Squash

Pour introduire le squash, on peut se contenter d'un mur frontal (mur de la salle), de balles en mousse et de raquettes de tennis ou de squash.

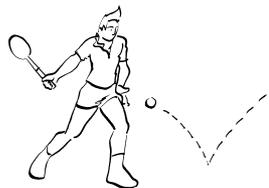
- *Idée du jeu:* au squash, deux joueurs frappent la balle (en caoutchouc) à tour de rôle contre le mur (au vrai squash, ils jouent dans une cage et utilisent les quatre murs). Après avoir touché le mur, la balle peut rebondir une seule fois sur le sol. La volée est autorisée. Elle accélère le jeu.
- *Terrain:* marquer des lignes perpendiculaires au mur (coller du ruban adhésif dans la salle ou dessiner avec de la craie à l'extérieur). A l'extérieur, on peut utiliser des treillis (jouer obligatoirement avec des balles en mousse). Marquer une ligne à environ 50 cm de hauteur sur le mur ou tendre une corde à cette hauteur. La balle doit toucher le mur en dessus de cette ligne.
- *Prise de la raquette:* garder la surface de frappe à la verticale (prise universelle).

Nous jouons au squash contre un mur.

➔ Reprendre d'autres formes du minitennis: voir bro 5/5, p. 44 ss.

Squash contre le mur: Jouer de manière continue en coup droits et en revers contre le mur.

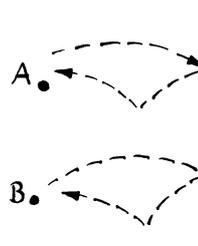
- Laisser rebondir la balle une fois.
- Jouer directement (volée).
- Jouer seul ou avec un partenaire.
- Jouer avec la main la plus faible.
- Utiliser éventuellement des raquettes et des balles de squash.
- Tours de salle: A et B jouent à tour de rôle sans perdre la balle. Ils avancent le long du mur en jouant.



➔ Placer la balle et améliorer les sensations.

Des frappes variées: Comme ci-dessus, mais varier le jeu contre le mur.

- A et B jouent simultanément au même rythme.
- Varier la distance par rapport au mur.
- Toucher des cibles au mur.
- Jouer jusqu'à ce que la cible soit touchée 2, 3 ... fois de suite.
- Jouer à deux avec une balle. Essayer de toucher les cibles.



➔ Utiliser différentes balles pour améliorer la maîtrise de la balle.

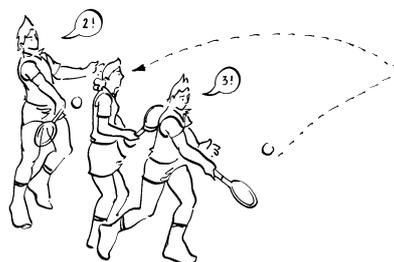
Circuit: Les élèves se mettent en colonne. A joue contre le mur, ensuite B renvoie la balle, puis C... Après chaque frappe, les élèves contournent une marque (un piquet) avant de se mettre à la queue de la colonne.

- Faire comme compétition en groupes.
- Imposer la manière de frapper la balle.
- Le groupe des vainqueurs fixe la prochaine règle.



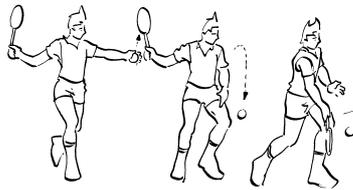
Le jeu des numéros: 3 à 4 joueurs se mettent face au mur. Le premier élève joue la balle. En frappant, il crie un numéro (ou un nom). Celui qui a été appelé frappe la balle et crie un autre numéro.

- Ne pas crier à chaque frappe, mais faire quelques frappes de suite avant d'appeler quelqu'un.



Service: Nous apprenons le service en trois étapes. Ensuite, nous enchaînons les trois éléments en rythme.

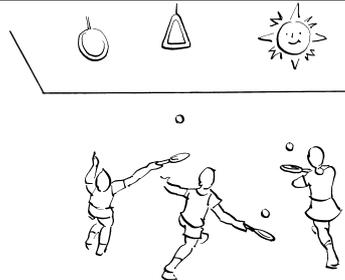
- 1 Se tenir latéralement par rapport au mur. Le bras qui va servir à hauteur d'épaule, légèrement plié.
- 2 Lancer la balle avec la main libre devant le pied.
- 3 La raquette frappe la balle depuis le bas, devant la jambe et avant qu'elle ne tombe sur le sol.



⚠ En utilisant peu de force, on a une meilleure sensation de la balle.

Exercices de précision: Toucher une cible (journal, cerceau suspendu, ballon, etc.) en effectuant le service appris auparavant.

- Les élèves essaient de continuer le jeu après le rebond du service.
- Toucher 2, 3 ... fois de suite la même cible.
- Toucher un maximum de fois la même cible pendant un certain laps de temps.
- Servir avec la main la plus faible.



🎨 Les élèves dessinent différentes figurines sur le mur (on peut les utiliser pour d'autres jeux).

Séries de dix: Fixer ensemble la distance qui nous sépare du mur. Faire au minimum dix frappes identiques contre le mur à cette distance. Exemples:

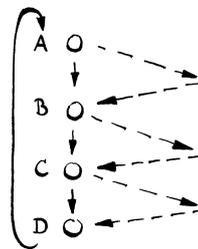
- 10 coups droits, puis 10 revers.
- 10 coups droits et revers en alternance.
- 10 volées.
- 10 coups droits, revers, volées en alternance.
- Idem en alternant la main.
- 10 services.
- Autres variantes selon ses capacités.



➔ Ces exercices peuvent être intégrés dans un circuit d'entraînement.

Réaction en chaîne: 4 joueurs se placent devant le mur. A passe la balle à B via le mur, B à C, C à D. Le dernier attrape la balle et se met en tête du groupe. Quel groupe réalise le maximum de passes pendant un certain laps de temps?

- Faire une tâche supplémentaire après chaque frappe.
- Le vainqueur ou le perdant décide des règles pour le prochain passage.



⚠ Une bonne réaction est importante pour jouer au squash.

Le squash en groupe: On joue la balle dans le groupe en volées sans utiliser un mur et sans la laisser tomber sur le sol. Un joueur peut toucher une seule fois la balle. Puis, il doit la passer à un autre.

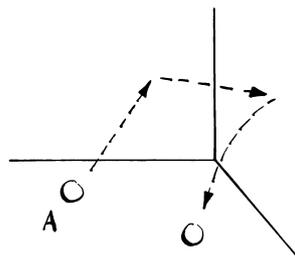
- Intégrer le revers dans le même jeu.
- Autoriser uniquement les revers.
- Jouer en deux groupes. Quelle équipe joue le plus longtemps sans commettre de faute?
- Les groupes se placent près d'un mur. Après trois frappes, la balle doit toucher le mur. Continuer après le rebond et ainsi de suite.



➔ On peut faire des exercices semblables pour le tennis.

Le squash dans un coin: A et B choisissent un coin de la salle. Ils utilisent les deux murs pour jouer au squash.

- Faire un maximum de passes sans faute.
- Jouer l'un contre l'autre.
- Jouer également avec la main la plus faible.
- Trouver d'autres formes de concours.



🎯 Exercice: à deux, alternativement. Jouer 20 fois sans faute contre le mur.

7.4 Badminton

Les adolescents apprennent certains éléments techniques de base du badminton. Ils les exercent et les utilisent en jouant ensemble ou l'un contre l'autre. Le badminton, comme tous les jeux de renvois, convient très bien à un enseignement coéducatif.

Passer du «jeu du volant» au badminton.

Jouer sur place: Jouer le volant devant soi et en dessous de la tête. Le coude précède le mouvement de frappe (effet de fouet).

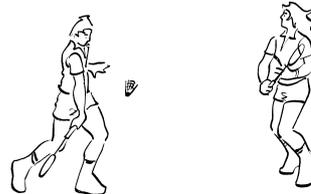
- Jouer en coups droits et en revers.
- Se déplacer à gauche ou à droite en même temps.
- Varier la hauteur.
- Toucher des cibles (exemples: anneaux, plafond ...).
- Tester d'autres combinaisons.



- ⦿ Tous les exercices peuvent se faire à l'extérieur quand il n'y a pas de vent.
- ➡ Utiliser les lignes existantes pour délimiter les terrains; tracer les lignes avec des cordes (pré) ou avec de la craie (goudron). Hauteur du filet: environ 1m50.

Placer le volant: Jouer avec un partenaire. Jouer le volant toujours en dessous de la hauteur des hanches.

- Alternier les coups longs et courts.
- Jouer à gauche et à droite.
- jouer dans les zones délimitées auparavant.
- A place le volant et varie les coups. B renvoie toujours sur A. Changer les rôles après un certain temps.



- ➡ Prise (prise universelle): voir bro 5/5, p. 45

Servir: Jambes légèrement écartées latéralement. La main libre tient le volant. Le laisser tomber et frapper avec la raquette depuis dessous.

- Varier la longueur du service (court, long).
- Varier la trajectoire du service (haut, bas, court ...).
- A deux: faire 5 passes après le service ou jouer jusqu'à ce qu'il y ait faute.



- ⚠ Un bon service est important.

Jouer en-dessus de la tête (clear): Les jambes légèrement écartées, passer le poids du corps du pied arrière sur le pied avant. Pousser le coude vers l'avant et frapper le volant devant le corps. Le volant doit voler au fond du terrain, vers la ligne de fond.

- Jouer à deux. Faire des clears corrects aussi loin que possible.
- Jouer en clears après le service.
- Placer: à gauche, à droite, au fond, plus court.
- Jouer aussi avec la main la plus faible.
- Jouer à l'endroit où le partenaire ne se trouve pas.

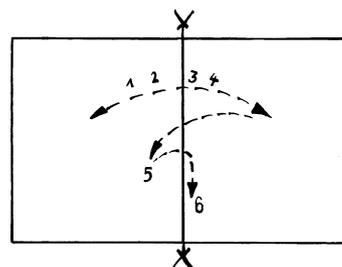


- ⚠ Tenir la raquette prête, légèrement en dessus de la tête.

- ➡ Trajectoire du clear: haute et longue.

Variantes de jeu: Jouer le volant de manière à ce que le partenaire puisse le renvoyer. Le concours commence après 4 passes. Ensuite, essayer de placer le volant pour mettre le partenaire en difficulté.

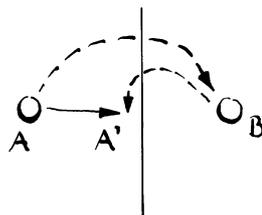
- Décider auparavant de la technique qu'on veut utiliser dans le concours.
- Toutes les équipes commencent en même temps avec le service, puis jouent en clears. Quelle équipe joue le plus longtemps sans faute?
- Combiner le badminton avec d'autres disciplines sportives.



- ➡ Variantes (exemple badminton avec agrès): voir bro 3/5, p. 26

Drops au filet (amortis): A et B se tiennent près du filet et jouent des drops. Ils tentent de frapper le volant le plus haut possible, près du bord du filet et de jouer le plus longtemps possible.

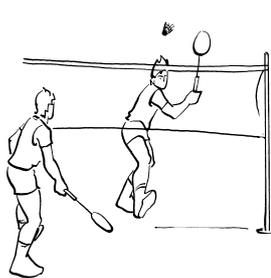
- Dès que A effectue un drop, B avance au filet pour retourner le volant.
- Les deux joueurs font des drops. Ils reçoivent un point pour chaque drop réussi.



⚠ Lever le poignet en dessus de la tête pour frapper.

Partenariats: A prend le rôle d'«entraîneur». Il observe B qui se concentre sur la technique. Changer les rôles après quelques échanges.

- L'enseignant indique les critères d'observation. A observe B et donne des conseils. Changer les rôles après un moment.
- B détermine les critères d'observation.
- B fait exprès de commettre des fautes (exemples: mauvaise prise, ne bouge pas le coude, mauvaise position du corps...). En tant qu'entraîneur, A doit indiquer les erreurs.

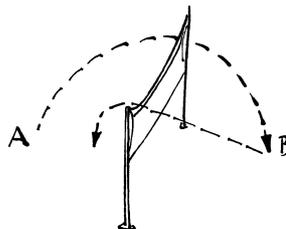


⚠ L'observation permet d'améliorer son propre mouvement.

➡ Partenariats: voir bro 4/5, p. 7

Duel au filet: A deux, jouer plusieurs variantes près du filet.

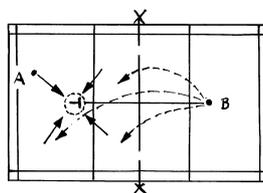
- A joue le volant très haut, B essaie immédiatement de retourner très bas. Changer les rôles après quelques échanges.
- Inverser. A passe bas et B retourne haut. Changer.
- A et B jouent de plus en plus rapidement jusqu'à ce qu'ils commettent une faute. Recommencer.



⌚ Faire 20 passes rapides et sans faute avec un partenaire dans un temps déterminé.

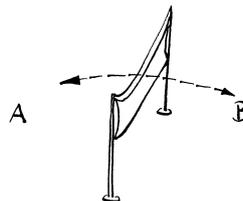
La course au T: Jouer alternativement à gauche et à droite du partenaire qui doit courir au centre du terrain (point T) après chaque frappe et revenir.

- Alternier coups droits, revers, puis à choix.
- Alternier la gauche et la droite.
- Les joueurs changent de rythme.
- Faire de temps en temps une passe très haute...



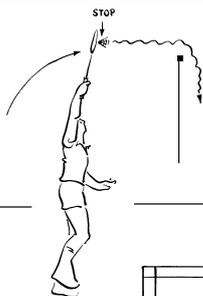
Jouer à ras du filet (drive): Frapper le volant avec un mouvement de rotation rapide de l'avant-bras. Ce coup est réalisable en coup droit ou en revers. Il est important de frapper devant le centre du corps.

- Placer les coups bas.
- Jouer de temps en temps un lob (volant très haut).



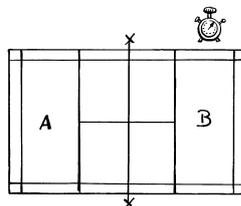
Amorti au-dessus de la tête (drop): Imiter la position du clear. Au dernier moment, arrêter le mouvement et laisser simplement rebondir le volant, sans frapper.

- A fait de longs clears. B essaie de temps en temps un drop. Changer après un certain temps.



Concours: A et B fixent les dimensions du terrain et la manière de compter les points. Ensuite, ils jouent.

- Sous forme de tournoi et au temps.
- Jusqu'à un certain nombre de points.
- Règles: imposer certaines règles à respecter.



➡ Autres formes de badminton: voir bro 5/4, p. 56 s. et bibliographie 5/5, p. 60

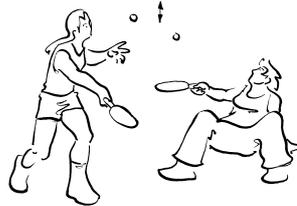
7.5 Tennis de table

La plupart des écoles ne disposent pas d'un nombre suffisant de tables de tennis de table. On peut utiliser le sol de la salle comme surface de jeu. Cette situation inhabituelle encourage la création de formes de jeu inédites.

Passer du «ping-pong» au tennis de table.

Le ping-pong au cirque: Faire sauter la balle sur la raquette; toujours plus haut = toujours plus difficile. Les élèves cherchent des mouvements pour accompagner cet exercice. Ils les présentent. Les formes suivantes conviennent bien à l'échauffement.

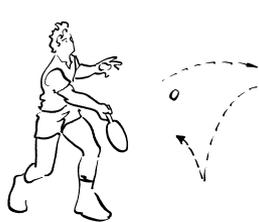
- Se mettre à genoux, s'asseoir, se coucher sur le ventre ou sur le dos ... se relever.
- Marcher, courir, sautiller... d'un côté de la salle à l'autre.
- Chercher d'autres formes «artistiques» avec la balle.



➔ Chaque élève a une raquette de tennis de table et une balle (éventuellement apporter son propre matériel à l'école).

Squash – tennis de table: Jouer contre le mur. On peut laisser rebondir la balle une fois sur le sol.

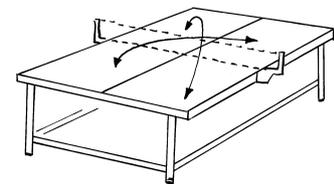
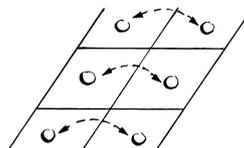
- Jouer uniquement en coups droits ou en revers.
- Varier la grandeur du terrain.
- Jouer à deux: ensemble ou l'un contre l'autre.
- Jouer aussi avec la main la plus faible.
- Fixer le mode de concours et les règles.



➔ Ces exercices s'intègrent bien dans un circuit d'entraînement.

Tennis de table sur le sol: fixer une corde à environ 60 cm du sol. Jouer la balle par-dessus cette corde.

- Faire des passes droites («longline»).
- Faire les passes en diagonale («cross»).
- Combinaison: passes droites et diagonales.
- A joue droit; B joue en diagonale.
- A joue haut et loin, B joue rapide et bas.
- Augmenter progressivement la distance.
- Si possible, jouer sur des tables de tennis de table.



Les rotations de la balle: Donner une rotation avant ou arrière à la balle. Que doit-on faire avec la raquette pour donner un effet à la balle?

- A donne un effet, B retourne sans effet.
- A donne un effet avant; B un effet arrière.
- A donne un effet à la balle. B essaie de reconnaître le sens de rotation et le dit à A.
- A donne toujours le même effet, B peut choisir comment il veut renvoyer la balle.
- A donne toujours l'effet contraire de B.

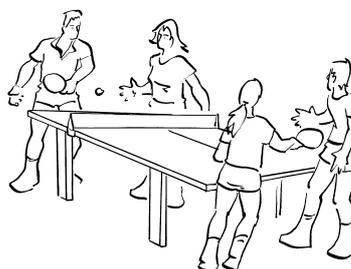


⚠ Apprentissage par la découverte – donner un effet à la balle.
Rotation avant: trajectoire haute balle rapide, mais sûre.
Rotation arrière: trajectoire basse, balle lente.

➔ Essayer le même exercice avec des raquettes de tennis et des balles en mousse.

Double avec handicap: Jouer des doubles avec un handicap. Exemples:

- Une seule raquette pour chaque paire. Il faut se passer la raquette après chaque frappe.
- Double siamois: A et B se donnent la main; A joue avec la main droite, B joue avec la main gauche.
- A et B sont reliés par un élastique.
- Fixer d'autres règles après chaque jeu.



➔ Autres formes de tennis de table: voir manuel 1014... tennis de table; bibliographie bro 5/5, p. 60

8 Autres jeux

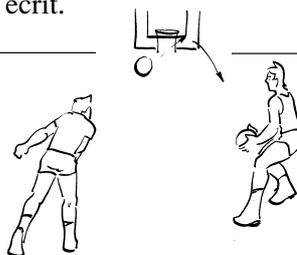
8.1 Tchoukball

Les cadres de tchoukball sont des cibles très attractives qui incitent à trouver ses propres formes de jeux. Diverses formes de jeux peuvent être testées et développées pour aboutir à un jeu passionnant et surtout *fair-play* auquel on donne un nom et pour lequel on fixe les règles par écrit.

Utilise les cadres de tchoukball pour créer ton propre jeu passionnant.

Rebonds: A et B se déplacent dans la salle en se passant la balle. Le plus souvent possible, ils utilisent les murs ou les panneaux de basket-ball pour effectuer des rebonds.

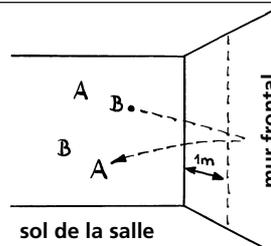
- Utiliser les cadres de tchoukball et fixer les parcours.
- Quelle équipe réalise le maximum de rebonds corrects dans le temps imparti (A lance contre le mur, B attrape = 1 point)?



⇒ On peut utiliser comme cibles des éléments de caisson posés en biais contre les caissons.

! Marcher: les élèves fixent le nombre de pas qui est autorisé avec la balle dans les mains.

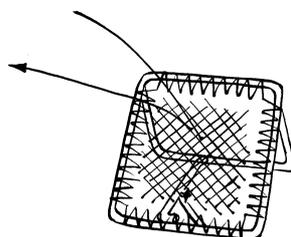
Squash à main nue: Deux équipes de deux joueurs jouent l'une contre l'autre sur un terrain relativement petit, contre un mur. L'équipe A lance la balle contre le mur de manière à ce que l'équipe B ne puisse pas attraper la balle avant qu'elle tombe. Si la balle tombe dans le terrain, l'équipe A obtient un point. L'équipe B relance le jeu depuis l'endroit où la balle est tombée par terre.



! La balle doit toucher le mur à une hauteur minimale d'environ 1 mètre (marquer éventuellement avec du papier collant).

Jouer avec un cadre: Deux à quatre groupes d'élèves disposent d'un terrain avec un cadre de tchoukball (élément de caisson en biais). Ils ont la tâche de créer un jeu qui utilise le filet de tchoukball. 4 à 6 joueurs par groupe. Limiter le temps à disposition.

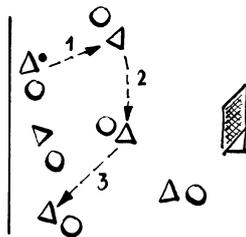
- Présenter les formes de jeux créées aux autres groupes et les tester. Développer ensuite les meilleures idées en commun.



⇒ Idée de base: le jeu doit plaire à tous les participants. Tous participent à l'atteinte de l'objectif. Accorder suffisamment de temps pour l'élaboration du jeu, la pratique et la réflexion sur le processus du jeu.

⇒ Partenariats: voir bro 4/5, p. 7

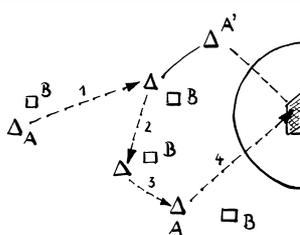
La balle volée avec cadre: Deux équipes de quatre à six joueurs jouent à la balle volée dans la moitié de la salle jusqu'à huit points. Ensuite, ils obtiennent un point supplémentaire si un élève lance la balle contre le cadre de tchoukball et un autre élève attrape le rebond. Soit la même équipe commence un nouveau jeu jusqu'à huit points, soit l'autre équipe prend possession de la balle.



⇒ Faire participer les joueurs à l'élaboration des règles. Le jeu devient de plus en plus complexe.

⇒ Tchoukball: voir bro 5/4, p. 61

Tchoukball: L'équipe A lance la balle contre le cadre après un maximum de trois passes. Elle essaie de faire rebondir la balle hors de la zone interdite (demi cercle). L'équipe B essaie d'intercepter le rebond en l'air. Il est défendu de déranger l'équipe qui attaque pendant qu'elle fait les passes. *Autres règles:* les équipes A et B peuvent tirer sur les deux filets. Après trois attaques du même côté, il y a changement de direction. A chaque faute de réception, la balle revient à l'adversaire. Après une interruption de jeu, quatre passes sont permises.



⇒ Adapter le nombre de joueurs à la dimension des terrains. Les coups francs se font à l'endroit où la faute a été commise. Un point pour l'équipe sans balle si le tir au but ou le rebond ne sont pas corrects (retombe dans le cercle ou en dehors des limites du terrain, touche le bord du cadre ou le tireur).

8.2 Baseball

On peut jouer au baseball sans battes officielles et sans gants. Il est judicieux de faire participer les adolescents au processus de développement du jeu en les laissant choisir le matériel ou en leur donnant la possibilité de fabriquer ce matériel eux-mêmes. Ils participent également à l'établissement et à l'adaptation des règles.

Nous apprenons et développons un jeu passionnant: le baseball!

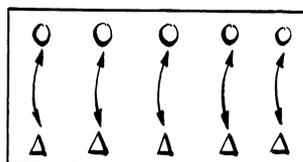
Lancer et recevoir: Les joueurs se mettent par deux, avec 1 ou éventuellement 2 gants et une balle. Ils se font face et se lancent la balle. Les adolescents essaient de trouver ce qui est important pour attraper la balle. Ils échangent leurs expériences.

- Combien de passes correctes en une minute?
- Augmenter la distance et refaire le même exercice.
- Faire des passes peu précises, ainsi, la réception sera plus difficile.
- Les élèves lancent les balles en hauteur, la main qui lance près de la main qui attrape (passes rapides).
- Passes: sur le corps. Réception: avec le gant, le pouce tourné vers le sol.
- Faire des passes à ras du sol ou rouler la balle. Toucher le sol avec les doigts pour la réception.
- Les joueurs s'exercent à lancer loin et à recevoir avec le gant.
- Faire des exercices en mouvement: suivre la balle après la passe.



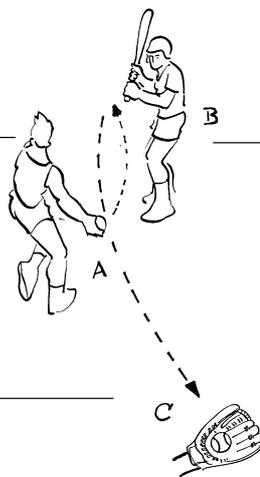
➔ Gant: ceux qui lancent de la main droite mettent le gant à gauche (pour recevoir).

Balles: ne pas utiliser les balles «officielles» mais des balles d'entraînement plus molles. La forme de baseball qui est jouée à l'école est aussi appelée «softball».



➔ Batte: utiliser des battes de baseball ou fabriquer soi-même les battes (exemple: avec des bouteilles en PET): voir bro 7/5, p. 10

Frapper: Les joueurs exercent la frappe avec les raquettes de GOBA, de tennis ou avec des battes de baseball par groupes de 3. A est à 5 à 10 mètres de B. Il lance la balle par le bas à hauteur des genoux en direction de B (=batter). B se tient de profil et essaie de frapper la balle avec élan. C (avec un gant) essaie d'attraper la balle et la lance à A. Changer les rôles après 10 à 15 essais.

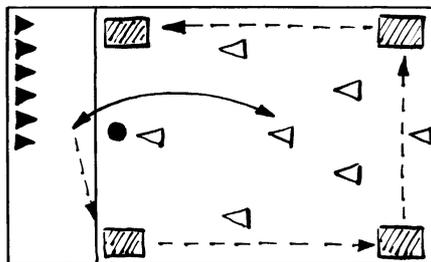


➔ Saisir la batte au bout avec les deux mains comme on tient une raquette de tennis à deux mains.

➔ Tous regardent dans la même direction!

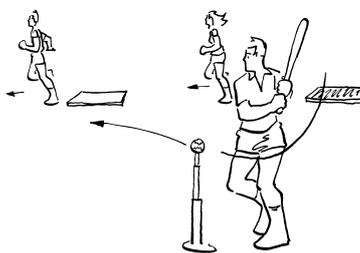
Développer le baseball:

- Baseball-balle au chasseur: 3 à 5 joueurs de l'équipe A essaient de toucher les joueurs de l'équipe B en faisant des passes rapides. Changer après 5 minutes.
- Baseball-balle au tapis: poser 2 tapis dans le fond du terrain sur lesquels il faut poser les balles.
- Baseball-balle brûlée: règle: la balle doit être frappée dans le terrain. Créer d'autres formes.
- Intégrer les règles du baseball: 1 élève de l'équipe qui court frappe la balle dans le terrain et court jusqu'au premier tapis (base). D'autres joueurs de l'équipe peuvent courir en même temps. Ils obtiennent un point quand ils touchent la dernière base. Ils sont «brûlés» si la balle revient pendant qu'ils courent. L'équipe des défenseurs retourne la balle aussi vite que possible vers l'avant où elle doit être posée («brûlée») dans un cerceau. Si les défenseurs attrapent la balle en l'air, ils reçoivent un point. Ils peuvent éliminer les coureurs s'ils posent la balle sur la base que les coureurs aimeraient atteindre. La balle doit toucher le tapis avant le coureur.



➔ Baseball-balle volée: voir balle volée: bro 5/5, p. 6

Frappe et cours: Les membres de l'équipe des coureurs frappent l'un après l'autre la balle dans le terrain et courent jusqu'à la première base. A chaque frappe, ils doivent avancer d'une base (un seul élève par base). Ils obtiennent un point pour chaque tour accompli. Les défenseurs peuvent éliminer un coureur (runner) en posant la balle sur la base qu'il veut atteindre. En faisant des passes rapides, les défenseurs peuvent éliminer plusieurs coureurs. Les défenseurs ont le droit de courir avec la balle. Ils obtiennent un point pour chaque élimination. Ils obtiennent également un point après trois mauvaises frappes. Changer après 3 points.



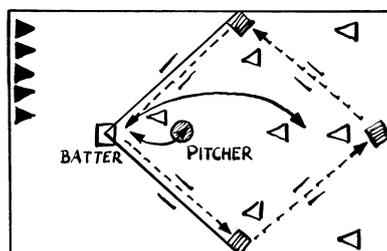
⇒ Les élèves devraient apprendre les aspects tactiques en jouant.

⇒ Inning: chaque équipe défend et court.

⇒ Improviser la base du frappeur («T-base») avec un cône etc.

Goba-baseball: Les bases sont disposées comme au baseball. Un membre des coureurs se place dans le cercle (cerceau) du lanceur (pitcher). Il lance la balle par en-bas vers le batteur. La balle de tennis peut rebondir une fois. Dès qu'il a frappé, le batteur doit poser la raquette de GOBA dans la base du batteur avant de partir. Les coureurs n'ont pas le droit de se dépasser. Un seul coureur est admis par base. Le coureur est obligé de partir si la base derrière lui est occupée. Si elle est libre, il peut choisir de partir ou de rester. Le jeu est interrompu si le batteur fait une frappe irrégulière ou s'il n'y a plus de coureur.

Autres règles: élimination du batteur: après trois essais nuls ou s'il n'atteint pas la première base; élimination de coureurs: si deux coureurs se retrouvent sur la même base, celui qui n'a pas le droit d'y être sera éliminé. Attribution des points: voir ci-dessus. Si un des défenseurs attrape la balle en l'air (= flyball), le batteur est éliminé.

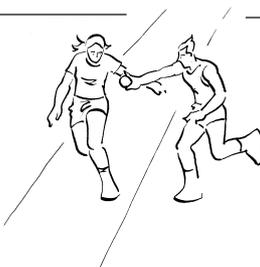


⇒ L'utilisation de la raquette de GOBA facilite les réceptions directes = fly ball.

⚠ Les règles d'élimination ont une grande influence sur les possibilités tactiques inhérentes du jeu. Tous les joueurs doivent les comprendre et savoir les appliquer pour pouvoir jouer en équipe.

Baseball avec «tagging»: Les défenseurs peuvent éliminer les coureurs uniquement en les touchant avec la balle entre deux bases. Les bases sont disposées comme ci-dessus. Une piste de 2 mètres de large délimite le chemin des coureurs (illustration). Le coureur est également éliminé s'il quitte cette piste.

- Plusieurs élèves peuvent courir en même temps et se trouver sur la même base.

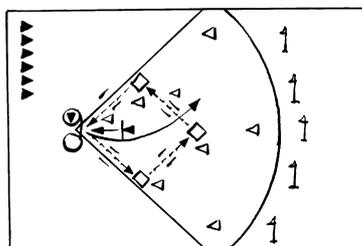


⇒ Comme le tagging est souvent négligé dans le jeu, il faut l'apprendre séparément au début (voir baseball-balle au chasseur, p. 52).

Baseball pour débutants: Un élève de l'équipe des coureurs lance la balle vers le batteur à hauteur du ventre. Le batteur la frappe avec la batte de baseball. Les coureurs partent seulement après la frappe. Ils courent jusqu'à l'interruption du jeu, c'est-à-dire jusqu'à ce que les défenseurs ont passé la balle au passeur. Intégrer les règles déjà connues.

Règles supplémentaires:

- Home run: en salle: si la balle frappe le mur en dessus d'une certaine hauteur; à l'extérieur: si la balle dépasse les limites du terrain. Quand il y a un «home run», le batteur et tous les coureurs peuvent terminer leur tour, tous obtiennent un point.
- Flyball: tous les coureurs retournent au départ.
- Stolen base: les coureurs peuvent partir à n'importe quel moment pour autant qu'il n'y ait pas d'interruption de jeu, même s'il n'y a pas eu de frappe.



⇒ Faire participer les joueurs à l'élaboration des règles et les encourager à fixer leurs propres règles. C'est pour eux que le jeu doit être passionnant.

⇒ Pour d'autres explications des règles, des descriptions tactiques et des conseils de méthodologie: voir LE MERCIER, F.: «Baseball: formes jouées». Editions EP.S. Paris.

8.3 Ultimate

Ultimate est un jeu de course très intensif. Il se joue sans arbitre, même lors des championnats du monde. Introduire ultimate par des exercices et des formes de jeu. Les adolescents apprennent à jouer loyalement sans arbitre. Ils apprennent à adapter les règles à leurs besoins.

Exercez la réception et les passes précises. Le jeu ultimate deviendra plus passionnant.

Passes en courant: A, B et C forment un groupe. B court dans une certaine direction. A essaie de faire une passe précise dans la trajectoire de B. Ensuite, B passe à C, C passe à A et ainsi de suite.

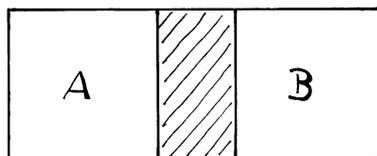
- Le groupe se met en colonne. Tous ont un frisbee sauf A. A court, B lance le frisbee en avant. A essaie d'attraper le frisbee. Il revient à la queue de la colonne avec le frisbee. L'élève qui vient de lancer sera le prochain à courir, etc..



➔ Matériel: les grands frisbees volent plus tranquillement. On peut les lancer très loin.

Le frisbee sur deux terrains: Jouer à 3 contre 3 avec un frisbee par équipe. Les équipes essaient de lancer le frisbee de telle sorte qu'il tombe par terre dans le terrain adverse. Un point en cas de réussite. Si le tir est manqué, les adversaires obtiennent un point.

- Il y a double faute quand une équipe touche les deux frisbees simultanément (= 2 points pour l'adversaire).
- Les élèves adaptent ces idées de jeu à leurs capacités et trouvent d'autres règles.



➔ Terrain: 15 x 15 mètres, entre deux, zone neutre de 7 à 10 mètres

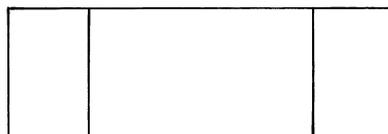
Le frisbee volé: Identique à la balle volée. Deux équipes (4 à 6 joueurs) s'affrontent. Un point après 4, 6, 8... passes et passage du frisbee à l'autre équipe. Fixer d'autres règles ou jouer avec les règles d'ultimate suivantes:

- R1** pas de contacts physiques avec l'adversaire.
- R2** ne pas courir avec le frisbee dans la main (le mouvement de pivot est permis).
- R3** les défenseurs doivent garder une distance d'un bras entre eux et l'adversaire.
- R4** si le frisbee tombe par terre, l'équipe le perd même si un défenseur l'a touché.
- Frisbee par-dessus les lignes: faire des passes avec le frisbee pour permettre à un des équipiers d'attraper le frisbee derrière une ligne adverse.



➔ Balle volée: voir bro 5/5, p. 6; mouvement de pivot: voir bro 5/5, p. 9

Ultimate: L'équipe A obtient 1 point si le frisbee est attrapé dans la zone de but. Depuis cette zone, l'équipe A lance le frisbee aussi loin que possible. L'équipe B, qui attend dans l'autre zone de but, part en attaque depuis l'endroit où le frisbee est tombé ou a été attrapé. Dès que le frisbee est lancé, les membres de l'équipe A se placent en défense individuelle. L'équipe B essaie alors à son tour d'atteindre dans la zone de but sans faute. Si l'équipe A peut intercepter le frisbee ou s'il tombe par terre, l'équipe A part à nouveau en attaque. Autres règles: voir «frisbee volé».



⚠ Fautes: 1 élève touche un attaquant quand il lance. L'attaquant annonce la faute et récupère le frisbee. Un seul défenseur marque un attaquant.

🌐 Jouer à l'extérieur si possible!

8.4 Rugby

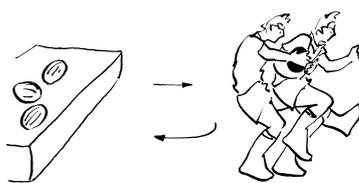
Les adolescents, y compris les filles, éprouvent le besoin de lutter pour obtenir la balle et d'utiliser leur force pour atteindre un but.

Consigne: être loyal et ne pas faire mal aux autres. 🚫 Jouer à l'extérieur si possible. 🏈 Un gazon mou protège bien des blessures.

Lutte loyalement et traite les autres comme tu aimerais qu'ils te traitent.

Lutte pour le ballon: Chaque équipe pose 5 ballons lourds sur un gros tapis. Quelle équipe amasse le plus de balles sur son tapis après 3 minutes? Ajouter un ballon de rugby comme joker (il vaut deux points).

- Poser un gros tapis au centre avec toutes les balles. En 3 minutes, l'équipe A essaie de sortir un maximum de balles du terrain de volley-ball. Quelle équipe comptabilise le maximum de balles hors du terrain de volley-ball après 3 minutes?



➔ Les joueurs fixent les autres règles.

➔ Jeux de lutte: voir bro 5/4, p. 63

Lutte pour le ballon lourd: Un ballon lourd est posé entre A et B. Ils donnent eux-mêmes le signal du départ. A obtient 1 point si la balle franchit une ligne derrière B. A et B décident des règles supplémentaires.

- 2 contre 2 / 3 contre 3. Adapter les règles.



➔ Peut se faire également avec d'autres ballons!

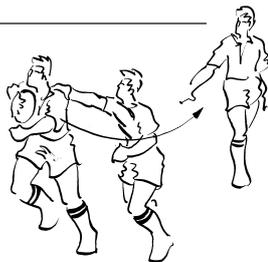
Le rugby des origines: Le ballon est au milieu du terrain. Les équipes A et B essaient de porter le ballon dans leur «église» (endroit marqué). Ils obtiennent un point. Les élèves fixent les règles durant le jeu. Consigne: ne jamais faire mal aux autres.

- Délimiter le terrain. A la place de l'église, délimiter une bande de terrain. Le ballon doit y être déposé.



🏈 Vers l'an 1500, deux villages anglais s'affrontaient dans le but de porter un ballon dans l'église du village adverse. Tout était permis.

Balle éclair: Les équipes A et B obtiennent 1 point quand elles parviennent à poser le ballon derrière la ligne de fond adverse. Le ballon peut être porté dans toutes les directions. Les passes doivent se faire en retrait (év. à hauteur égale). Dès que quelqu'un touche le joueur avec le ballon dans le dos, il doit passer le ballon (après maximum 3 pas ou 2 secondes). Coup franc: passe en retrait à l'endroit de la faute.



➔ Ballon lourd ou ballon de rugby? Avec le ballon lourd, le jeu est ralenti.

⚠ Chez les débutants, le jeu sur un petit terrain accentue l'aspect de lutte propre au rugby.

Rugby scolaire: L'équipe A ou B obtient 5 points lorsqu'elle pose la balle derrière la ligne de fond adverse. Comme pour la balle éclair, les élèves peuvent se déplacer dans toutes les directions avec le ballon mais faire les passes uniquement en retrait. Celui qui est en possession du ballon peut être chargé. Dès qu'il est retenu, au torse et en dessous, il doit lâcher le ballon. L'autre équipe obtient le ballon. Les coups francs se font à l'endroit de la faute.

- Le ballon peut être frappé du pied en avant. La règle du hors jeu est appliquée.
- On obtient des points pour un «tackling» correcte (faire tomber l'adversaire), pour de bonnes passes ou pour le gain de terrain (marques tous les 5 mètres).
- Jouer avec ses propres règles à 2 contre 2 ou 3 contre 3 sur de petits terrains.



⚠ Au début du jeu et lors des coups francs, il est préférable que les joueurs soient assez rapprochés de façon à modérer les charges contre le joueur qui est en possession du ballon.

🏈 Jeu sur le gazon: au lieu de lâcher prise, le ballon doit être éventuellement posé par terre.

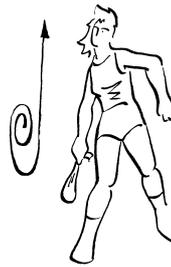
8.5 Balle-chaussette

En confectionnant eux-mêmes leurs instruments de jeu, les adolescents trouvent de nouvelles motivations. Lancer des balles-chaussettes nécessite beaucoup d'espace pour des raisons de sécurité. Dans la mesure du possible, les joueurs devraient créer et tester leurs propres formes de lancers, de réceptions et de jeux.

Il faut un certain entraînement pour pouvoir lancer la balle-chaussette de manière sûre et l'attraper par la queue.

La balle-chaussette: Les joueurs se mettent en cercle. Un élève fait des cercles latéraux avec la balle-chaussette. Il crie le nom d'un autre joueur et il lance la balle dans sa direction. Celui qui a été appelé essaie d'attraper le «projectile» par la queue, puis crie un autre nom et ainsi de suite.

- Jouer avec plusieurs chaussettes. Avec quel nombre de projectiles le jeu est-il le plus passionnant?
- Essayer d'autres formes de lancer et de recevoir.
- Créer un autre jeu en disposant les joueurs en cercle.



🕒 On fabrique une balle-chaussette en mettant une balle de tennis ou une balle en caoutchouc dans une chaussette. Faire un nœud derrière la balle.

Lancer loin: Deux joueurs se lancent la balle-chaussette. Après chaque lancer, ils reculent d'un pas. Quelle paire lance et attrape la balle-chaussette sur la plus grande distance?

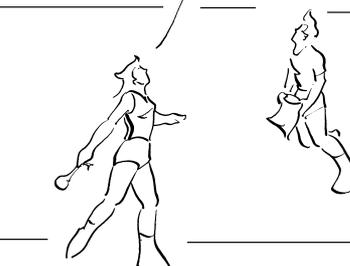
- Les élèves essaient de viser une cible (cerceau). Qui touche la cible à grande distance?



🕒 Il est conseillé de choisir une grande place et de poster quelques élèves dans les alentours pour récupérer rapidement les tirs manqués.

Le départ des comètes: Les élèves se tiennent très près les uns des autres, chacun avec une «comète» dans la main. Ils font tourner les balles-chaussettes. Le compte à rebours commence: 10-9-8 ... 1. Départ! A «départ», les comètes montent à la verticale. Les balles retombent comme le bouquet final d'un feu d'artifice.

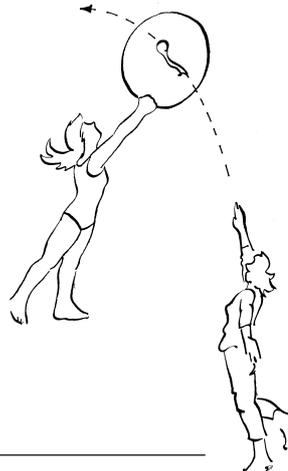
- Lâcher les comètes à intervalles.



Le hornuss: Deux équipes jouent l'une contre l'autre. L'équipe des lanceurs se place derrière la ligne de fond. L'un après l'autre, ils lancent leur comète dans le terrain. Les défenseurs sont équipés d'un linge ou d'un sac et à l'aide de ces objets essaient d'attraper les projectiles. Quelle équipe attrape le plus grand nombre de comètes?

La balle comète: Jouer à deux équipes avec une à deux comètes. Un élève tient un cerceau en l'air et sert de but. Un point à chaque fois qu'une comète traverse ce cerceau (et est attrapée de l'autre côté). Une équipe a le droit de jouer avec les deux comètes en même temps. *Règle importante:* on n'a pas le droit de gêner l'élève qui s'apprête à lancer la comète.

- Au début, chaque équipe s'entraîne individuellement (se mettre en cercle ou dans une autre formation).
- Quelle équipe marque le plus de buts à travers le cerceau dans un temps donné?
- Les joueurs créent un jeu par-dessus une corde ou en utilisant des zones de but (2 ou 4) dans lesquelles il faut réussir à poser la comète.
- Jouer avec deux à quatre comètes en même temps.



⚠ Pas d'équipes trop grandes (3 à 5 joueurs).

➡ Les participants fixent les règles nécessaires.

➡ Autres jeux: Intercross et football-flag: voir bro 6/6 ss.

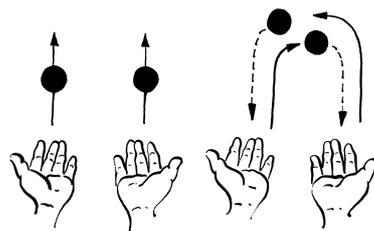
8.6 Jongler

De nombreux adolescents aimeraient savoir jongler avec trois balles. Cela nécessite beaucoup de temps et d'entraînement avec une, deux ou trois balles. Cet entraînement peut être intégré dans un circuit ou faire l'objet d'une tâche complémentaire. Un camp vert peut être le lieu idéal pour cet apprentissage.

Ensemble, nous apprenons à jongler.

Exercices ludiques avec 1 ou 2 balles: Les élèves inventent des formes de jonglerie avec une ou deux balles. Ils les démontrent et les essaient mutuellement.

- Tester des formes de jonglerie avec 2 balles à deux.
- Combiner des lancers en avant et à la verticale.
- Accomplir une tâche supplémentaire pendant la jonglerie: marcher, courir, s'asseoir, tenir l'équilibre (sur un banc, une ligne ...).
- Recevoir la balle par le haut («agripper») et relancer immédiatement.

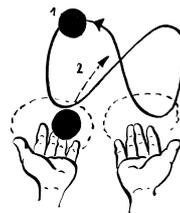


🔧 Fabriquer les balles soi-même: remplir un ballon de baudruche avec des graines pour oiseaux. Enfiler un 2e, 3e et 4e ballon par-dessus.

⚠ Exercer plus intensivement le côté le plus faible. Pour réussir à jongler, il faut lancer de façon précise.

Jongler avec deux balles: Les élèves lancent régulièrement les balles sans se déplacer (éventuellement en se mettant à genoux). Les trajectoires forment un huit (cascade). Rythme: lancer à droite – lancer à gauche – recevoir à droite – recevoir à gauche.

- Commencer une fois à droite et une fois à gauche. Faire cet exercice en ajoutant une tâche supplémentaire pour la main qui lance la première.
- Ne plus avancer les mains vers les balles mais lancer les balles précisément dans les mains.
- Les élèves tiennent déjà une troisième balle dans la main droite (ou gauche) pendant qu'ils jonglent avec deux balles.
- Les élèves essaient de lancer aussi la troisième balle.



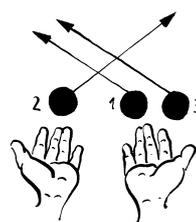
➡ Position de départ: coudes près du corps, mains à hauteur des coudes (comme pour porter un plateau).

⚠ Important pour la jonglerie:

- Fixer le regard à hauteur du point culminant (un peu en-dessus des yeux).
- Recevoir les balles à hauteur des coudes.
- Maintenir un rythme régulier.
- Lancer toujours les balles à distance égale par rapport au corps.

Jongler avec trois balles: Rouler trois balles de tennis contre le mur au rythme suivant: lancer à droite – lancer à gauche – recevoir à gauche – lancer à droite – recevoir à droite – recevoir à gauche.

- A deux: A a deux balles. B tient ses mains à la hauteur du point culminant, une balle dans la main gauche. A lance la balle de droite dans la main droite de B. B laisse tomber sa balle dans la main libre de A, etc.
- A effectuer en rythme, de manière fluide.
- A effectuer seul avec trois balles.

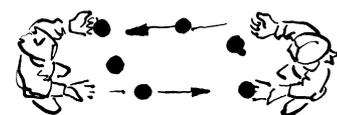


⚠ Pour faciliter l'apprentissage, on peut faire rouler les balles sur une surface inclinée (exemple: porte de garage entrouverte).

🔧 Jongler avec 3 balles: lancer 20 fois de suite à droite et à gauche (20 lancers sans faute).

Jongler avec un partenaire: Jongler avec une balle en marchant. Echanger sa balle sans s'arrêter à chaque fois qu'on rencontre un partenaire.

- A deux, se tenir très près l'un de l'autre: exercer d'abord avec deux, puis avec trois balles. A lance et reçoit de la main droite, B lance et reçoit de la main gauche. Changer de côtés.
- A jongle avec trois balles. B prend sa relève depuis le côté ou depuis l'avant.
- A deux, chacun jongle avec trois balles: passer chaque troisième balle à son partenaire.



➡ Programme d'apprentissage pour la jonglerie: voir bro 5/4, p. 60

9 Principales règles de jeu

Basket-ball

Début de la rencontre: entre-deux dans le cercle central

Hors-jeu: le ballon ou le joueur avec le ballon touchent la ligne latérale ou le sol en dehors des limites du terrain.

Remise en jeu – lancer franc: *remise en jeu* (depuis la ligne latérale ou la ligne de fond, depuis la ligne de fond après un panier valable): après une infraction. *Lancer franc:* 2 lancers après un comportement antisportif ou une faute sur un joueur qui tire au panier.

Double dribble: une fois interrompu le dribble avec une main, il est interdit de recommencer à nouveau.

Marcher: réception à l'arrêt: faire plus d'un pas avec le ballon dans la main. Exception: le pivot. Réception pendant la course (réception pendant le déplacement, fin du dribble): faire plus de 2 pas avec le ballon dans la main (contacts avec le sol). Toucher le sol avec les deux pieds en même temps (arrêt avec deux pieds) compte comme pas.

Règle des 3 secondes: les attaquants, avec ou sans ballon, ne peuvent pas rester plus de 3 secondes dans la raquette. Quand il y a un tir au panier, cette règle n'est pas en vigueur jusqu'à ce qu'un attaquant soit à nouveau en possession du ballon.

Faute: empêcher l'adversaire d'avancer en tendant les bras ou les jambes; le gêner par un contact physique (tenir, pousser, frapper...); charger un adversaire (avec /sans ballon) qui est à l'arrêt.

Règle des 5 secondes: garder le ballon plus de 5 secondes quand on est pressé par un défenseur.

Retour en zone: faire une passe en retrait dans sa propre moitié de terrain.

Pied: jouer ou défendre volontairement avec le pied.

Points: paniers = 2 points. Exceptions: 3 points pour un panier marqué depuis derrière la ligne des 3 points; 1 point par lancer franc marqué.

Handball

Engagement: au centre au début du jeu et après un but, après un coup de sifflet.

Remise en jeu: quand la balle a quitté entièrement le terrain, il y a remise en jeu pour l'équipe qui n'a pas touché la balle en dernier lieu. Si un défenseur fait sortir la balle derrière la ligne de but, il y a remise en jeu au point du corner. Cette règle ne s'applique pas au gardien de but.

Double dribble: on ne peut pas recommencer le dribble avec une main une fois qu'il a été interrompu.

Marcher: les joueurs peuvent faire un maximum de 3 pas avec la balle.

Règle des 3 secondes: on ne peut pas garder la balle plus de 3 secondes.

Pied: il est interdit de toucher la balle avec la jambe ou le pied.

Faute: barrer le chemin à l'adversaire avec les bras et les jambes; lui arracher la balle des mains ou frapper la balle; agripper, retenir et pousser l'adversaire.

Jet franc: à l'endroit où la faute a été commise ou à l'extérieur de la ligne de jet franc (ligne traitillée). Distance minimale par rapport à l'adversaire: 3 mètres.

Surface de but: les attaquants peuvent être en suspension au-dessus de la zone de but. Sinon, cette surface est réservée au gardien. Il est interdit d'y pénétrer volontairement (défense) ou de faire une passe en retrait au gardien. Sanction: un jet de 7 mètres. La balle qui roule ou qui est posée ne peut pas être jouée dans la surface de but.

Gardien: il peut quitter la surface de but ou y entrer seulement sans la balle. En dehors de cette zone, il doit respecter les mêmes règles que les autres joueurs.

Renvoi: un renvoi est ordonné si le ballon franchit la ligne de sortie de but.

Football

Coup d'envoi: pour débiter une partie ou reprendre le jeu après un but.

Toucher le ballon: il est défendu de jouer le ballon avec les bras ou les mains.

Rentrée de touche: quand le ballon a complètement quitté le terrain, la remise en jeu se fait à deux mains, derrière la ligne latérale. *En salle:* pas de rentrée de touche, utiliser les murs comme bandes.

Coup de pied de but: quand les attaquants sortent la balle à la ligne de fond et quand il y a un tir direct sur le but après l'engagement, le coup de pied de but ou le coup franc indirect. *Salle:* Le gardien fait l'engagement, le ballon doit tomber avant la ligne centrale.

Surface de réparation: dans sa surface de réparation, le gardien peut utiliser les bras ou les jambes pour jouer le ballon. *Salle:* utiliser la surface de but du handball.

Corner: quand le ballon franchit la ligne de fond après avoir été touché en dernier par un défenseur ou le gardien.

Faute: il est défendu de retenir l'adversaire, de l'agripper, de le frapper, de le pousser, de lui tendre un croche-pied, de lui donner des coups de pied, de s'appuyer sur lui.

Coup franc: après une faute ou après avoir touché le ballon des mains volontairement. On peut tirer directement au but.

Coup franc indirect: quand le ballon est bloqué en position assise ou couchée. En tacklant un adversaire sans ballon. *Salle:* quand le ballon touche le plafond.

Penalty: après toute faute commise par les défenseurs dans leur surface de réparation qui devraient être sanctionnées par un coup franc ou un coup franc indirect. En dehors du gardien et du joueur qui va tirer le penalty, aucun autre joueur n'est admis dans la surface de réparation.

Distance jusqu'au ballon: pour le coup franc, l'engagement, le dégagement, le corner: minimum 9 mètres 15; *en salle:* 3 mètres.

Unihockey

Petit terrain: 3 contre 3 plus gardien.

Grand terrain: 5 contre 5 plus gardien.

Terrain/but: terrain: salle de sport, utiliser des bancs comme bande dans les angles. **But:** caisson suédois ou but d'unihockey (160 x 115 cm), posé sur la ligne de fond du terrain de volleyball. Surface de réparation: raquette du basket-ball devant le but.

Mise en jeu: au début du jeu et après un but, il y a mise en jeu au centre. Deux joueurs se font face. Ils tiennent les cannes parallèles, à gauche de la balle. La balle peut être jouée après le coup de sifflet de l'arbitre.

Jeu du pied: on peut toucher la balle du pied si par la suite, on la joue avec la canne. Les passes avec les pieds sont défendues. Il est défendu de marquer les buts avec le pied.

Toucher le sol: on peut toucher le sol avec les pieds et un genou. Il est défendu de sauter en l'air.

Faute: il est défendu de: jouer avec la main, le bras ou la tête, de frapper avec la canne, de retenir la canne de l'adversaire, de lancer sa canne, de charger l'adversaire.

Utilisation interdite de la canne: lever la palette en-dessus des hanches; jouer la balle en-dessus des genoux avec la canne; frapper la canne de l'adversaire.

Coup franc: se fait à l'emplacement de la faute. On peut tirer directement au but. Distance minimale jusqu'à l'adversaire: 2 mètres. Un coup de sifflet libère la balle.

Gardien: il doit toujours garder une partie du corps dans la surface de réparation. Il ne peut pas retenir la balle plus de 3 secondes. L'engagement peut se faire à la main. Il est interdit de lancer la balle plus loin que la ligne centrale sans qu'elle soit touchée par un coéquipier. Le gardien joue avec ou sans canne.

Minivolleyball

Equipes: chaque équipe compte trois joueurs.

Terrain: 6 x 9 m. Filet: 2 m 15.

Service: un joueur - selon l'ordre déterminé - frappe la balle depuis derrière la ligne de fond par-dessus le filet dans le terrain adverse. Il est interdit de bloquer le service.

Touches: après le service, il faut jouer la balle simultanément avec les deux bras ou les deux mains ou brièvement avec une autre partie du corps. Après un maximum de trois touches (un joueur ne peut pas toucher la balle deux fois de suite), la balle doit passer de l'autre côté du filet.

Faute: la balle ne doit pas tomber par terre dans son camp; elle ne doit pas toucher un obstacle en dessus du terrain ou à côté du terrain (exception: remettre si elle touche un engin suspendu); elle ne doit pas tomber en dehors du terrain adverse.

Jouer au filet: les joueurs ne doivent pas toucher le filet ou la ligne centrale. La balle peut toucher le filet (exception: le service). Les joueurs peuvent dépasser le filet avec les mains pour défendre uniquement.

Points: l'équipe qui commet une faute perd le service. On peut marquer des points uniquement quand on a le service.

Durée du jeu: une équipe remporte un set si elle obtient 15 points avec au minimum 2 points de différence. A 16 à 16, un seul point suffit pour gagner le set. Une équipe remporte le match après 2 sets gagnés. Indication: à l'école, jouer au temps.

Jeux de renvoi

Minitennis

Terrain: selon la situation; utiliser éventuellement des lignes existantes (exemple: lignes du badminton) ou dessiner ses propres lignes (terrain environ 4 à 6 mètres sur 10 à 12 mètres).

Hauteur du filet: environ 1 mètre.

Points: compter les points gagnants comme au tennis de table.

Autres règles: faire le service par le haut; la balle doit tomber dans le terrain adverse; retour en volée ou après au maximum un rebond.

Conseil: laisser les joueurs fixer eux-mêmes les règles.

Squash

Terrain: dans la plupart des cas, on ne dispose pas de terrains de squash marqués, il faut donc improviser les terrains. Exemples: utiliser les deux murs qui forment un coin de la salle ou jouer uniquement contre un mur frontal.

Points: selon les règles officielles (voir littérature spécialisée) ou selon des règles fixées en commun.

Badminton

Terrain: utiliser les lignes de badminton existantes ou compléter les lignes avec du ruban adhésif.

Hauteur du filet: 1 mètre 55.

Points: selon les règles officielles (voir littérature spécialisée) ou selon les règles fixées en commun.

Autres règles de jeu:

voir la littérature spécialisée.

Conseil: les joueurs fixent les règles chaque fois que cela est possible.

☞ On peut se procurer les «règles officielles» auprès des fédérations sportives concernées.

Sources bibliographiques et prolongements

ADAM, R.:	Education physique et créativité par le jeu. Editions d'Arc. Ottawa 1991.
COLLECTIF D'AUTEURS:	Faites vos jeux: recueil des annexes pratiques de la brochure "Education physique à l'école". ASEP. Berne 1996.
BACHMANN, E. et M.:	1000 exercices et jeux de volley-ball. Vigot. Paris.
BAUMBERGER, J.:	Apprendre à jouer au handball. Fédération suisse de handball. 1993.
BRUGGER, L.:	1000 exercices et jeux d'échauffement. Vigot. Paris 1994.
BUCHER, W.:	1000 exercices et jeux sportifs par spécialités. Vigot. Paris 1989.
CARTERON, D.:	Jeux de hockey (gazon, salle, glace,...). Editions EP.S. Paris 1996.
CHAUVEAU, J.:	Mini-tennis à l'école élémentaire. Editions EP.S. Paris 1990.
COLLECTIF D'AUTEURS:	Des jeux à la carte. Editions EP.S. Paris.
COLLECTIF D'AUTEURS:	Le handball des 9/12 ans. Activité sportive et éducation. Editions EP.S. Paris.
DE GRANDMONT, N.:	Le jeu éducatif, conseils et activités pratiques. Editions LOGIQUES. Montréal 1994.
FEDERATION FRANCAISE DE BASKET-BALL:	Basket-ball: dossier technique et pédagogique. Editions EP.S. Paris.
FEDERATION FRANCAISE DE VOLLEY-BALL:	A la découverte du volley-ball. Editions EP.S. Paris.
FLURI, H.:	1000 exercices et jeux de plein air. Vigot. Paris
LE MERCIER, F.:	Baseball: formes jouées. Editions EP.S. Paris.
PELON, G.:	Situations éducatives de jeux collectifs pour l'école élémentaire. Vigot. Paris 1994.
RAFFY, G.:	Jeux sportifs collectifs. Nathan. Paris.
REVUE:	EPS, paraît 5 fois par an. Editions EP.S. Paris.
ROLLET, M.:	Les thèmes transversaux en éducation physique. Editions EP.S. Paris.
VARY, P.:	1000 exercices et jeux de basket. Vigot. Paris.
VERNHES, F.:	Fichier de jeux. Les Francas, Jeunes années. Paris.

CASSETTES VIDEO

ECOLE FEDERALE DE SPORT DE MACOLIN:	Série de cassettes vidéo sur divers jeux et sports collectifs. EFSM. Macolin.
FEDERATION SUISSE DE TCHOUKBALL	Tchoukball. Présentation du jeu.

La bibliographie de référence peut être consultée dans le manuel paru en allemand



Editions ASEP

Littérature spécialisée: brochures, manuels, vidéo, cassettes audio, moyens didactiques, compléments aux manuels officiels