

# Leçon

## Balle touchant le filet (let ou filet)

**Les ballons touchant le filet au passage sont freinés et adoptent souvent une trajectoire imprévisible. Cela complique la tâche des joueuses en réception et conduit fréquemment à des erreurs de leur part. Le let peut être entraîné spécifiquement. Il faut pour cela un bon coup d'œil et un lancer très précis.**

### Conditions cadres

Durée: 60 minutes

Taille du groupe: 12 joueurs

Tranche d'âge: 8-80 ans

Niveau de progression: avancés

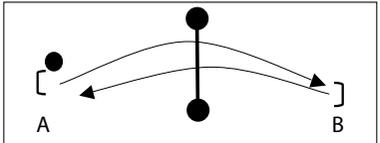
Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer

### Objectifs d'apprentissage

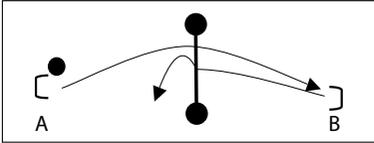
- Trouver la technique de lancer individuelle pour toucher le filet («let»)
- Appliquer le «let» en jeu
- Reconnaître les avantages et les inconvénients d'une balle touchant le filet au passage

### Organisation

Le terrain de volleyball peut être aménagé avant le début de la leçon. Dans la partie principale, les joueuses posent leur ballon au sol après chaque exercice et se déplacent d'une position dans le sens des aiguilles de la montre.

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	<p>15'</p> <p><b>Course et gym</b></p> <p>Toutes les joueuses courent dans la salle, la moitié d'entre elles avec un ballon. Tout en se déplaçant, elles font des passes aux joueuses sans ballon. Modes de déplacement: course avant et arrière, sautillés, pas chassés, croisés, talons-fesses, skipping, etc. Au signal, les joueuses se mettent par deux (un ballon par duo) et effectuent les exercices suivants:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gymnastique           <ul style="list-style-type: none"> <li>– Dos à dos, à 50 cm de distance, A et B se passent le ballon en effectuant</li> <li>– Même position, les joueuses passent le ballon par-dessus la tête puis entre leurs jambes.</li> <li>– A et B face à face roulent le ballon devant elles de droite à gauche et se le transmettent au point de retour.</li> </ul> </li> <li>• Adresse           <ul style="list-style-type: none"> <li>– A tient le ballon à deux mains derrière le dos et le passe à B qui l'attrape aussi derrière son dos.</li> </ul> </li> <li>• Réaction           <ul style="list-style-type: none"> <li>– A placée derrière B fait rebondir fortement le ballon sur le sol. Quand B entend l'impact, elle se tourne et attrape le ballon avant qu'il retombe.</li> <li>– A est assise jambes tendues sur le sol, B debout derrière elle. Elle tient un ballon au-dessus de A et le lâche sans préavis. A l'attrape avant qu'il tombe sur le sol.</li> </ul> </li> </ul>		Différents ballons
Partie principale	<p>20'</p> <p>A et B se tiennent face à face de chaque côté du filet et elles se font des passes.</p> <p><b>Lancers connus avec divers ballons</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Appliquer des techniques de lancers différentes en veillant à effectuer une fente avant correcte.</li> <li>• Lob: A joue de la ligne des trois mètres un ballon court juste derrière le filet. B démarre, l'attrape à une main et le relance précisément sur A. Changement de rôles.</li> <li>• Petite touche: les deux joueuses se tiennent près du filet et «déposent» le ballon délicatement juste derrière le filet, sans pour autant le toucher.</li> </ul>		Différents ballons

Légende	
	Joueur sans ballon, regard tourné vers la gauche
	Joueur avec ballon, regard tourné vers la droite
	Lancer
	Lancer puissant
	Déplacement
	Filet
	Ballon
	Piquet
	Zone visée
	Impact du ballon au sol
	Caisson
	Tapis

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale		<p><b>Construction du «let»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Enchaîner différents types de lancers avec une trajectoire plate à quatre mètres du filet. Comme contrôle de réussite, laisser retomber le ballon. Quel lancer me convient le mieux?</li> <li>Choisir ce lancer et jouer le ballon encore plus à plat, de manière à ce qu'il frôle la partie supérieure du filet.</li> <li>Supplément: si le ballon est lancé dans le filet, la joueuse démarre pour l'attraper avant qu'il rebondisse une deuxième fois sur le sol et elle le relance en direction de son adversaire à quatre mètres. Reprendre ensuite les passes plates en vue du «let».</li> <li>Supplément: si le ballon roule sur le rebord du filet et retombe dans le camp de la lanceuse, cette dernière essaie de l'attraper après le premier impact au sol et elle le relance vers sa camarade à quatre mètres. Reprendre les passes plates en vue du «let».</li> <li>Supplément: un ballon attrapé tout près du filet est relancé tout doucement juste par-dessus le filet. La joueuse récupère le ballon au filet et le lance en lob à quatre mètres. Reprendre les passes plates en vue du «let».</li> </ul> <p><b>Forme de concours</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu un contre un sur un terrain étroit. Compter les points normalement à l'exception des échanges gagnés avec le ballon qui touche le filet (deux points).</li> </ul>		Ballons de volleyball
	15'	<p><b>Forme de jeu: bonus pour «let»</b></p> <p>Jeu normal. Pour chaque point obtenu grâce à un «let», l'équipe reçoit un point supplémentaire (pas de rotation).</p> <p><b>Tâche annexe pour les deux équipes en attente</b></p> <p>Exercices de renforcement, tirés par exemple du <a href="#">thème du mois 05/2012 «Force sur mesure»</a>.</p>		
Partie finale	10'	<p><b>Cerceaux mobiles</b></p> <p>Les joueuses se donnent la main pour former un cercle. Trois cerceaux sont introduits à des endroits différents de la chaîne. Au signal, les joueuses font circuler les cerceaux de l'une à l'autre sans que la chaîne se brise (ne jamais lâcher les mains).</p>		3 cerceaux