

# Cycle de 8 séances type de 1 heure

1

- ◆ Explication des règles du jeu
- ◆ Explication de la formule « montée-descente »

- 1) \* **Engagement** : - à 10 doigts en touche haute  
- 2 à 5 touches de balle
- \* **Echange** : - libre
- 2) \* **Engagement** : - 3 à 5 touches de balle  
\* **Echange** : - 2 à 5 touches de balle

### Adaptation pour les plus faibles:

- Attraper lancer frapper
- Attraper lancer jongler frappe

- Pas de reprise de lancer
- Pas de déplacement avec la balle
- Relancer la balle dans un geste continu « balle brûlante »
- 2ème engagement (essai) possible, à condition que le ballon ne touche pas le sol

2

1) 1er niveau: **Engagement** : 3 à 5 touches de balle  
**Echange** :- 3 à 5 touches de balle

2è niveau: **Engagement** : 3 à 5 touches de balle  
**Echange** :- 2 à 5 touches de balle

3è niveau: **Engagement** : 2 à 5 touches de balle  
**Echange** :- 2 à 5 touches de balle

2) \* **Engagement** : - 1 à 3 touches de balle  
\* **Echange** : - 1 à 3 touches de balle

\* **Comptage des points** :  
en fonction du nombre de touches de balle effectué  
(par le gagnant de l'échange) juste avant la faute de l'adversaire.

- si 1 tdb = 1 point
- si 2 tdb = 2 points
- si 3 à 5 tdb = 3 points

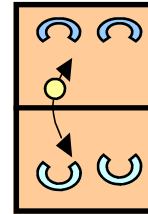
3

1)\* **idem 2è jeu de la séance 2.**  
1er arrivé à 15 pts dit STOP

2) \* **Engagement** : - 2 à 6 touches de balle  
**de la ligne de fond (4m)**

\* **Echange** : - 2 à 5 touches de balle

### LE DOUBLE (Niveau 1)



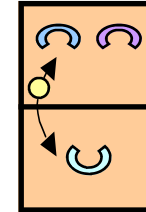
#### Jeu en 1x1 en équipe de 2

Un joueur peut faire 2 échanges de suite.

L'équipe vainqueur monte et l'équipe perdante descend

4

### LA RONDE ITALIENNE



Engagement fond de terrain de 2 à 6 touches par équipe.  
A 2, les joueurs sont obligés de se faire au moins une passe (même à l'engagement).  
Puis pour les meilleurs 5 touches de balle maxi, voire 4 touches.

#### Jeu en 1x2 en ou 2x2

3 rencontres de 3'.  
Chaque enfant joue avec 2 à 3 partenaires différents et marque ses points individuellement.

X joue avec Y contre Z  
Y joue avec Z contre X  
Z joue avec X contre Y

Après les 3 matchs, le vainqueur « monte », le ou les intermédiaires « restent » et le perdant « descend ».

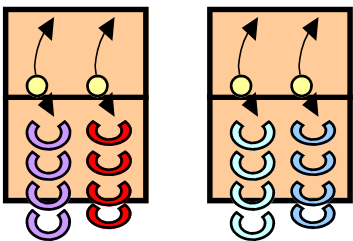
5

1) Idem 4è séance (La ronde Italienne) mais en faisant un maximum de 2x2

### LA COURSE AU TRESOR

#### Relais par équipe de 4 à 5 joueurs.

Le joueur qui réussit à jongler (nombre illimité) et faire passer le ballon par dessus le filet obtient un « lingot » (plot donner par l'enseignant) qu'il ramène après dans « le coffre fort » de l'équipe (cerceau).  
Entre temps, il doit lancer le ballon à son coéquipier, qui prend la suite du relais.  
L'équipe qui aura obtenu le plus de lingots devra reculer de 2 à 3 mètres (ou en fonction des lignes tracées).  
L'équipe qui aura alors gagné le plus de terrain sera désignée vainqueur.



6

### QUI PERD JOUE

*Jeu en 2x2 (en 2 à 6 tdb) en 7 pts.*

#### Tournoi avec handicap

Une équipe (au moins) est en attente, et remplacera l'équipe qui aura, la première, gagné son match.

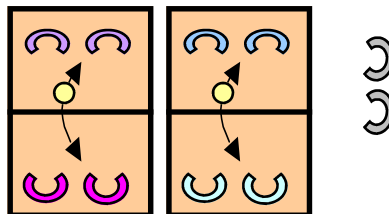
Quand une équipe remporte son match, elle « sort » et vient marquer une victoire.

L'équipe contre qui cette dernière a joué débute alors son nouveau match (contre l'équipe en attente) avec ses points gagnés précédemment.

Ex: Si je gagne 7-5, je sors du jeu et je marque 1 victoire.

L'équipe qui a perdu conserve ses 5 points et démarre contre l'équipe en attente à 5-0

Le but est de remporter le plus de victoires possible.



7

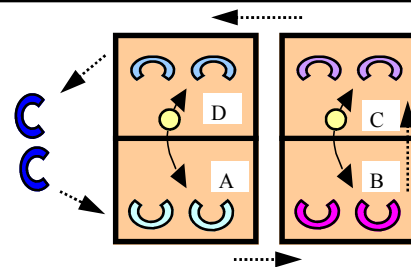
### CHAMPIONNAT

*Tournoi où toutes les équipes se rencontrent en 2x2*

Si 12 équipes = 11 matches = 3' à 4' par match (pour 1h).

En cas de nombre d'équipe impair, à la fin du 1er match, les équipes tournent dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. L'équipe en attente rentre alors sur le terrain A, l'équipe qui était sur le terrain A va au terrain B et ainsi de suite. L'équipe qui a joué contre l'équipe du terrain A va alors en attente.

En cas de nombre d'équipe pair, à la fin du 1er match, les équipes tournent dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, sauf une équipe déterminée à l'avance, qui devra toujours rester fixe.



8

### TOURNOI INTER-CLASSE

*Jeu en 2X2*

⇒ Triangulaires en montée descente

⇒ 3 matchs de 2'30 x 6

⇒ 8 terrains = 24 équipes de 2 = 48 élèves

⇒ Si le nombre d'équipes n'est pas un multiple de 3 = « match simple »

⇒ Pour les matchs simples = **Ronde Italienne**

*Jeu en 1x1 puis en 2x2*

\* **1er match** : X1 joue contre Y1  
\* **2ème match** : X2 joue contre Y2  
\* **3ème match** : X1 et X2 jouent contre Y1 et Y2

