

CYCLE ROUNDNET (Spikeball)

Premier cycle (à partir de la 5è)

Proposition de cycle

CA 4 : « Conduire et maîtriser un affrontement collectif »

Les compétences visées sont nombreuses grâce à cette nouvelle APSA, d'un passage à la recherche de la continuité de l'échange à la quête d'une rupture en jouant dans l'espace vide

D'un joueur qui commence à identifier les différents rôles autour de la défense et de l'attaque à un joueur qui maîtrise les différents rôles (receveur, passeur, attaquant) et accomplit la bonne action en conséquence (variété de frappes).

De placements et déplacements aléatoires à des déplacements rapides et anticipés en fonction du placement du partenaire et ceux des adversaires.

De l'utilisation d'une frappe simple à l'utilisation de différentes hauteurs et directions de frappes.

D'une prise d'information occasionnelle à une action de prise d'information systématique pour s'adapter.

D'une tentative de communication à une communication permanente avec son partenaire.

D'un joueur qui joue à l'identique quel que soit l'évolution du score à un joueur capable d'adapter son jeu en fonction d'un score.

D'un élève parfois attentif mais hésitant à un élève attentif et prenant les bonnes décisions en rapport avec le règlement. Score bien géré.

D'un joueur qui éprouve quelques difficultés à contenir ses émotions à une bonne maîtrise de soi.

Beaucoup de formes de jeu pour appréhender la technique (très importante dans cette APSA). **Notion de lectures de trajectoires, jeu en équipe, communication, échanges en continuité puis recherche de rupture.**

Conditions de pratique : 1 filet pour 4 élèves est le minimum nécessaire pour la pratique en dehors de la situation de référence de match (2 contre 2). 1 balle pour 2 élèves

Le cycle se fera avec 5 types de niveaux de jeu, les élèves auront le choix (ou l'enseignant imposera) et pourront évoluer avec la forme de jeu où ils se sentent le plus à l'aise : (débutants : N1, vite évoluer en N2, puis N3). **Insister sur les verbes d'actions utiliser (attraper/ lancer/spiker = frapper balle sur filet)**

- N1 : Attraper (à 1 ou 2 mains) – Lancer (sur le filet) ou passer en lançant à son partenaire
- N2 : Attraper – Frapper (sur le filet) ou passer à son partenaire
- N3 : Attraper - Jonglage (3 touches max) - Frapper (sur le filet) ou passer (*niveau intermédiaire*)
- N4 : Jongler (3 touches max) – Frapper ou passer
- N5 : Jeu en 1 touche, frapper (sur le filet) ou passer (*niveau expert*)

Maximum d'opposition de type match pour la compréhension des règles et du système de jeu

Leçon 1 : Découverte et connaissance règlement

Règles de base : ne pas toucher le filet et l'armature, la balle ne doit pas tomber au sol (idem volleyball), il faut sauver la balle

Si la balle touche le plastique jaune = Faute (ou notion de bruit)

Si 2 rebonds sur le filet = Faute.

Liberté de déplacement autour du filet, pas de limite de terrain, jeu à 360° (ne pas se gêner ou se toucher). Priorité à l'attaque autour du filet

- **Échauffement routine** : Jonglage individuel (technique) 1 balle pour élève (si possible, sinon 1 balle pour 2). Il faut valider le contrat pour passer au suivant, la balle ne doit pas tomber au sol (sauf C3 et C4, un rebond autorisé)

Repères : Image d'un barman avec un plateau, jonglage comme en cirque, frapper la balle vers le haut, paume main ouverte, contact entre 1^e phalange et milieu de la main. Hauteur des yeux au max.



- Contrat 1 : 10 jonglages main droite en attrapant la balle après chaque frappe
- C2 : 10 jonglages main gauche (idem)
- C3 : 10 jonglages main droite, en laissant la balle rebondir au sol après chaque frappe
- C4 : 10 jonglages main gauche (idem)
- C5 : 10 jonglages consécutifs main droite sans blocage (frapper la balle)
- C6 : 10 jonglages main gauche (idem)
- C7 : 10 jonglages en alternant MD-MG

- <https://www.youtube.com/watch?v=cT78vID2KsE&list=PL6bB7QEr5JPKO9WYpVOcSMhpmtr7Hl4Wc&index=1>

Illustrations diverses

→ **Échauffement routine, par 2** : Échange avec son partenaire ; 1 balle pour 2. Sous forme de contrat

Se faire des échanges face à face à 2m de distance, quand C4 validé, chaque élève recule d'un pas

- C1 : 10 échanges en lançant MD
- C2 : 10 échanges en lançant MG
- C3 : 10 échanges en frappant la balle MD

- C4 : 10 échanges en frappant la balle MG
- C5 : 20 échanges en frappant la balle MD
- C6 : 20 échanges en frappant la balle MG



→ **Même séquence avec le filet :** Échange avec son partenaire ; 1 balle pour 2 avec le filet. On repart à 0 quand on fait une faute (cf ; document annexe pour les règles précises)
Sous forme de contrat, 4 élèves par filet (2 groupes de 2)

- C1 : 10 échanges en lançant MD
- C2 : 10 échanges en lançant MG
- C3 : 20 échanges en lançant MD
- C4 : 20 échanges en lançant MG
- C5 : 10 échanges en frappant MD (*Repères : prendre la balle le plus bas possible (niveau nombril), alignement œil main balle filet, frapper devant soi.*)
- C6 : 10 échanges en frappant MG

<https://www.youtube.com/watch?v=KAIIB1OCv7g&list=PLZyIXgGemveUUdWqKJtpPfD-0tAOTxhW7&index=4>

Illustration : Level 4, 2min20'

- **Opposition match** en montante-descendante pour s'approprier les règles, les services et les rotations autour du filet. (*L'équipe qui marque garde le service, on change de position pour servir sur un autre receveur, comme au tennis*)
Jeu en N2 voir N1 si grande difficulté (à voir en fonction de l'évolution technique des élèves)

***Constat fin 1^e leçon** : beaucoup de renvois directs, peu de jeu en équipe, pas ou peu de déplacement pour empêcher la balle de tomber au sol. Les élèves sont lobés ou en retard pour rattraper la balle. Ils se déplacent avec la balle dans la main.*

Leçon 2 : Technique individuelle et début jeu à 2 :

- **Échauffement routine** : Jonglage individuel (technique) idem L1, sous forme de contrat
- **Échauffement routine** par 2 : Idem L1, sous forme de contrat. Tendre vers le N2 en niveau technique (attraper- frapper)

*Repères : jonglage comme en cirque, paume main ouverte, contact entre 1^e phalange et milieu de la main.
Venir frapper la balle par en dessous (semblable à un porter au volleyball), passe en cloche qui donne du temps au partenaire. Important de doser la passe.*

<https://www.youtube.com/watch?v=mcjtvylbmJs&list=PL6bB7QEr5JPKO9WYpVOcSMhpmtr7Hl4Wc&index=2>

Illustrations diverses avec adaptations

- C7 : Sur une ligne en aller-retour, après avoir envoyé la balle, A1 va se déplacer pour se mettre face à A2 (A2 pivote dès la réception de la balle et enchaîne la passe, puis se déplace par la suite). 1 aller-retour MD
- C8 : Idem MG

→ **Séquence avec le filet** : idem L1 (Attraper- frapper N2)

→ **Séquence sur la construction du point** : Par 2 (2 groupes par filet)

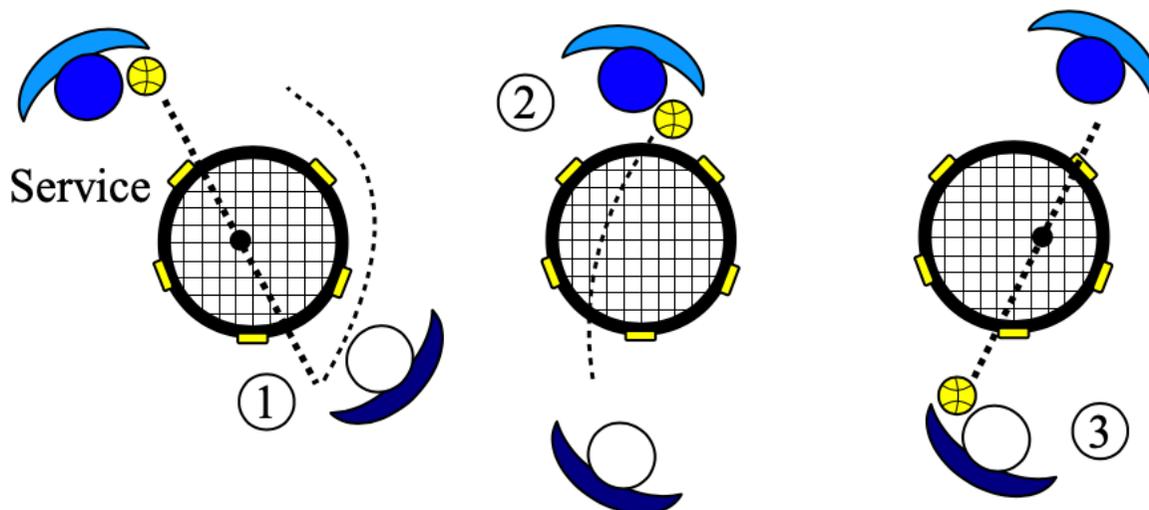
- Service vers son partenaire (filet entre nous 2), puis je me déplace à coté de mon partenaire.
- Receveur du service, attrape la balle puis, il enchaîne une passe en cloche le plus proche possible au-dessus du filet vers le partenaire
- Le serveur après son déplacement proche du filet et du partenaire, attaque en spikant la balle vers le filet pour marquer le point
- Un groupe sur deux en rotation très rapide
- 10 attaques puis on change les rôles (Réussir au moins 6 attaques sans faire de faute)

Repères : Venir frapper la balle (passe) par en dessous en dosant la force pour avoir une balle qui monte et proche de la cible pour faciliter l'attaque du serveur qui devient attaquant.

Spike= frappe la balle sur le filet, frapper la balle le plus bas possible (niveau nombril), alignement œil main balle filet, frapper devant soi.

J'ai la balle= déplacements interdits

Je n'ai pas la balle= déplacements autorisés où je veux



→ **Opposition match** en montante-descendante pour s'approprier les règles, les services et les rotations autour du filet.

Jeu en N2, N1 si grande difficulté

J'ai la balle = 2 options : Spike ou passe

2 passes maximum (idem volleyball)

***Constat fin 2^e leçon** : les règles principales sont connues par presque tous les élèves. Faire comprendre l'importance du déplacement et qu'il n'y a pas de limite de terrain.*

Leçon 3 : Communication et jeu collectif (tous les élèves jouent en N2)

→ **Échauffement routine** : Jonglage individuel (technique) idem L1, sous forme de contrat

→ **Échauffement routine** par 2 : Idem L1, sous forme de contrat. Tendre vers le N2 en niveau technique (attraper- frapper)

- Avec la même idée que C7 et C8, dans un carré imaginaire, je passe à mon camarade et je me déplace dans la diagonale pour aller à un autre coin du carré, mon partenaire rattrape la balle, pivote et me fait la passe puis il se déplace. Et ainsi de suite MD puis MG

→ **Séquence sur la communication** : Par 4

- Faire 6 passes consécutives sans que la balle ne touche le sol ou le filet, annoncer clairement le prénom du camarade à qui je fais la passe. A la 6^e passe, l'élève envoie la balle sur le filet (spike la balle) et ça continue. Challenge entre tous les groupes !
- Idem en reculant d'un grand pas du filet
- Idem avec des déplacements autour du filet, les élèves tournent en rond et doivent s'arrêter lors de la réception de la balle, 6^e passe= spike (attention à ce que les élèves restent à 1m de distance du filet)

<https://www.youtube.com/watch?v=xHXQ3mO4Oug&list=PL6bB7QEr5JPKO9WYpVOcSMhpmtr7H14Wc&index=4>

Illustrations et évolutions

→ **Séquence sur la construction du point** : idem que L2, Par 2 (2 groupes par filet)

- Demander une réussite de 7/10 pour l'attaquant

→ **Opposition match, montante/descendante**

Constat fin 3^e leçon : la plupart des élèves sont sur un N2 de pratique (attraper -frapper ou passer). Début de communication entre les partenaires, les 2 premiers terrains (4-5 groupes) se déplacent et cherchent à envoyer la balle où les adversaires ne sont pas

Leçon 4 : Importance jeu collectif (nouvelle notion) et placement

- **Échauffement routine** : 1 balle par élève, maximum de jonglages devant soi, au-dessus de la tête, main forte, main faible, en mettant de l'effet à la balle

- **Échauffement routine** : par 2 : Idem L3, sous forme de contrat. Tendre vers le N3 en niveau technique (pour certains élèves)

- **Séquence sur le jeu collectif** : par 4, même principe que lors de la construction du point (L2)
 - 2 équipes, une qui attaque (A) et une qui défend (B)
 - B1 ou B2 sert, A1 réceptionne, A1 et A2 doivent faire obligatoirement 2 passes avant de pouvoir spiker la balle
 - A marque 20 points si la balle tombe directement au sol (rupture échange) et 10 pts si B fait une faute
 - Le but est de varier les directions, les hauteurs de rebond pour tromper l'adversaire (importance du déplacement du non porteur !)
 - 10 essais puis on change les rôles (varier les receveurs de service à chaque fois, ainsi chaque élève attaque)

- **Séquence sur la communication** : Par 4, idem L3

- **Opposition match, montante/descendante** :
 - Les élèves marquent 1 point ou 10 ou 20 points s'ils font un 'jeu collectif'

Constat fin 4^e leçon : le jeu en 3 touches rendu obligatoire empêche le jeu rapide et la prise de décision (des fois lente) lorsque la balle est proche du filet pour renvoyer la balle directement et prendre l'adversaire de vitesse.

Les trajectoires de frappe sont verticales, ce qui donne du temps à l'adversaire d'aller chercher la balle

NB : Rupture échange avec balle directement au sol = 20pts, fautes adverses après jeu collectif = 10 pts

Leçon 5 : Evolution technique et collectif : Avec trajectoire de balle basse et horizontale

→ **Échauffement routine** : par 2 : Idem L3, sous forme de contrat. Tendre vers le N3 voir N4 en niveau technique

→ **Séquence sur la communication** : Par 4, idem L3, avec essai d'un niveau technique individuel plus complexe

→ **Travail sur la trajectoire de balle et le collectif : Frapper la balle le plus bas possible.**

- Par 2, A et B, 2 groupes par filet qui vont pratiquer chacun à leur tour
- A sert sur son partenaire B, B refait la passe sur A. A doit spiker la balle sur le filet en étant le plus proche possible et en prenant la balle le plus bas possible (action de « gifler » la balle)
- But : la balle doit avoir une trajectoire horizontale et rebondir à plus d'un mètre de la cible
- 10 essais puis on change les rôles

Repères : prendre la balle le plus bas possible (niveau genou !), action de frappe comme un coup droit de tennis, poids sur la jambe avant et opposée. Être le plus proche de la cible possible. Finir le geste devant soi en direction de la direction voulue

→ **Opposition match, Tournoi :**

- Les élèves marquent 1 point, 10pts ou 20pts s'ils font un 'jeu collectif'

*Constat fin 5^e leçon ; Geste technique assez complexe pour les élèves à mettre en place, les trajectoires restent verticales pour la plus-part car la balle est prise trop haut. Action nécessaire pour chercher la rupture de l'échange.
Les défenseurs commencent à anticiper la direction de l'attaque adverse (en face du porteur de balle)*

Leçon 6 : Technique individuelle et 1 contre 1

- **Échauffement routin** : 1 balle par élève, maximum de jonglages devant soi, au-dessus de la tête, main forte, main faible, en mettant de l'effet à la balle
- **Échauffement routin** : par 2 : Idem L3, sous forme de contrat. Tendre vers le N4 en niveau technique (pour certains élèves)
- **Montante/Descendante en 1c1 :**
 - Opposition en 1c1, tous les élèves doivent jouer N3 au minimum pour permettre une continuité dans le jeu
 - N3= attraper, jongler (2 max) et spiker
 - N4= jongler (2max) et spiker
 - Nouvelles règles : les élèves peuvent se déplacer avec la balle en possession mais uniquement pendant le jonglage !
 - 2pts si la balle tombe directement au sol, 1pt si faute adverse
 - Match au temps de 3'
- **Travail sur trajectoire horizontale :** Reprise de la situation faite en L5
- **Opposition match, montante/descendante :**

- Les élèves marquent 1 point, 10pts ou 20pts s'ils font un 'jeu collectif'

Constat fin 6^e leçon ; La séquence de 1c1 permet de manipuler la balle encore plus et à chercher les 2pts avec une rupture de l'échange, envoyer la balle loin de l'adversaire. Retour intéressant sur la trajectoire horizontale. N3 et N4, essayer de réduire à un seul jonglage pour accélérer le jeu

Leçon 7 : Travail sur une trajectoire basse et croisée pour chercher la rupture de l'échange

→ **Échauffement routine** : par 2 : Idem L3, sous forme de contrat. Tendre vers le N4 en niveau technique (pour certains élèves)

→ **Travail sur la trajectoire croisée et horizontale :**

- Même principe que lors de la L5, sauf que le but est d'envoyer la balle vers la droite ou la gauche en la frappant
- Frappe croisée dans l'espace vide
- But : la balle doit avoir une trajectoire horizontale et rebondir à plus de deux mètres de la cible
- 10 essais puis on change les rôles

Repères : prendre la balle le plus bas possible (niveau genou !), action de frappe comme un coup droit de tennis, poids sur la jambe opposée. Être le plus proche de la cible possible et à droite de la cible (pour l'agrandir et éviter de frapper les arceaux) pour les droitiers (envoyer la balle vers la gauche), inverse pour les gauchers. Le bras et la main vont dans la direction voulue

→ **Travail sur la lecture de jeu et le collectif : Envoyer la balle où l'adversaire n'est pas !**

Par 4, en 2 contre 2 : A1 A2 contre B1 B2.

- L'équipe A sert sur l'équipe B, B1 réceptionne puis passe en cloche à B2

- Après sa passe, B1 vient se placer entre A1 ou A2 et le filet
- B2 fait une passe vers B1 proche du filet (pour le mettre en bonne position)
- B1 spike la balle sur le filet en face de lui ou sur le côté droit ou gauche dans l'espace vide (A2 derrière lui, A1 à côté de lui)

But pour l'attaque : Marquer le point en faisant tomber la balle au sol directement (10 tentatives)

But pour la défense : Anticiper l'endroit de l'attaque puis attaquer à son tour si défense réussie

Repère : L'attaquant doit être le plus proche de la cible possible.

Prendre l'information le plus rapidement sur le placement de la défense

L'attaquant peut tourner le poignet pour envoyer la balle dans l'espace libre

Séquence qui privilégie l'attaque, les défenseurs doivent être mobile pour empêcher la rupture de l'échange

→ **Opposition match, montante/descendante :**

- Les élèves marquent 1 point, 10pts ou 20pts s'ils font un 'jeu collectif'

Constat fin 7^e leçon ; Exercices assez complexes sur la recherche de rupture de l'échange par des attaques croisées, les élèves qui jouent N2 et N3 gardent la balle trop longtemps en main pour lire le placement adverse (leur donner 1sec max)

Leçon 8 : Évaluation

- Dyades au choix (équipes hétérogènes) ou imposées (équipes homogènes entre elles)
- Les élèves annoncent leur niveau de jeu avant le début des tournois (de N2 à N5)
- Matches au temps de 4', 1pt, 10pts ou 20pts

Classement final tournois : Performance /5

1^{er}-> 5/5

2^e-> 4,5/5

3^e->4/5

4^e-> 3,5/5

5^e-> 3/5

6^e-> 2,5/5

7^e-> 2/5

8^e->1,5/5

9^e-> 1/5

10^e-> 0,5/5

<p>Technique individuelle</p> <p>5 pts</p>	<p>N1</p> <p>Attraper – Lancer</p> <p>1 pt</p>	<p>N2</p> <p>Attraper- Frapper</p> <p>2pts</p>	<p>N3</p> <p>Attraper- Jongler – Frapper</p> <p>3 pts</p>	<p>N4</p> <p>Jongler- Frapper</p> <p>4 Pts</p>	<p>N5</p> <p>Jeu en une touche</p> <p>5 pts</p>
<p>Efficacité collective</p> <p>10 pts</p>	<p>Renvois systématiques sur le filet (jeu en 1 touche) Beaucoup de fautes directes</p> <p>0,5/4 pts</p>		<p>Jeu avec le partenaire lorsqu'il est loin de la cible ou en difficulté Cherche la continuité de l'échange en priorité</p> <p>4,5/8 pts</p>		<p>Joueur qui analyse le placement adverse, construit le point à chaque fois pour valider le bonus Jeu loin des adversaires (frappe fort ou amorti) Recherche rupture échange systématique</p> <p>8,5/10 pts</p>