GUIDE D'INITIATION AU

Pour les jeunes de 9-10 ans

TABLE DES MATIÈRES

Clique sur le sujet de ton choix pour un raccourci vers son contenu

INTRODUCTION 3

Qu'est-ce que Volleyball Québec ?
Qu'est-ce que le smashball ?
Objectifs du guide
Description du contenu des séances

SECTION 1 : ÉLÉMENTS ESSENTIELS AU BON DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE 7

Matériel nécessaire
Pour le bon déroulement des séances
Adaptations essentielles pour favoriser le plaisir
Comment jouer au smashball
Gestes techniques

SECTION 2 : LES SÉANCES

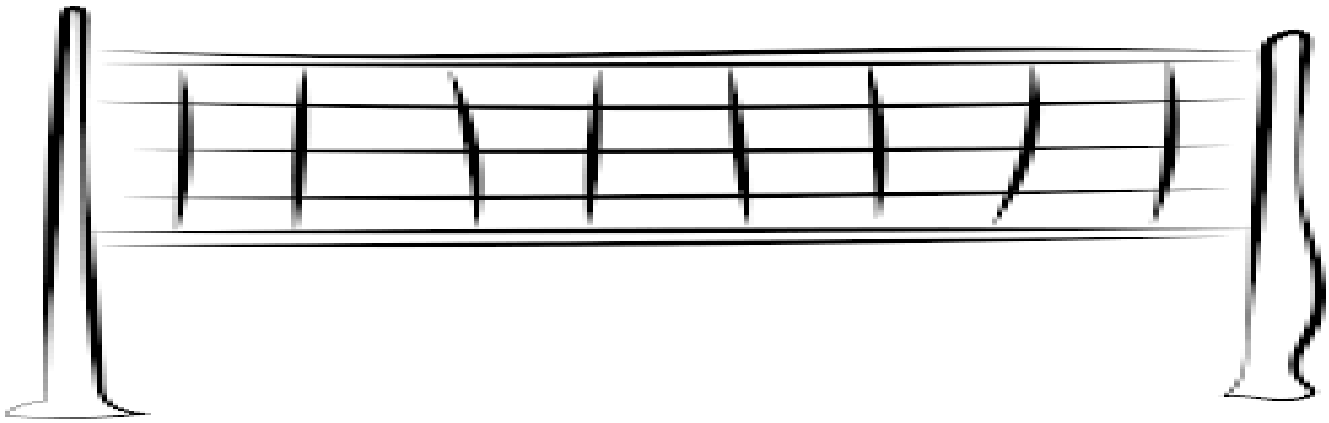
___Préambule

Séances 1 à 10 . . . . . **21**

Séances 11 à 20 (à venir) **67**

SECTION 3 : INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES 71

Cheminement du joueur de volleyball à travers le temps.
Trucs et conseils généraux



QU'EST-CE QUE VOLLEYBALL QUÉBEC ?

Volleyball Québec est le seul organisme provincial reconnu par le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur pour régir le volleyball et le volleyball de plage au Québec. Sa mission est de **promouvoir** la pratique du sport, de **développer** l'excellence et de **former** des intervenants. Sa vision est d'être reconnu comme meneur à l'intérieur et à l'extérieur de la province en ce qui concerne le volleyball et le volleyball de plage.

Concrètement, **VOLLEYBALL QUÉBEC** c'est :

- l'organisation de championnats, d'omniums et de ligues ;
- le soutien technique à l'organisation de compétitions ;
- un programme de formation pour les entraineurs ;
- un programme de formation pour les officiels ;
- un programme d'excellence des niveaux « espoir, relève et élite » ;
- l'édition, la publication et la vente de documents techniques et pédagogiques et des règlements de jeu.

QU'EST-CE QUE LE SMASHBALL ?

Le smashball est une méthode d'apprentissage du volleyball destiné aux enfants âgés de 6 à 12 ans, mais il peut également faciliter l'initiation au sport chez les débutants de tous âges. En effet, contrairement à l'apprentissage du volleyball qui est difficile d'un point de vue technique, le smashball avec ces 5 niveaux d'apprentissage propose une formule permettant aux participants de connaitre du **succès dès le départ.**

OBJECTIFS DU GUIDE D'INITIATION AU SMASHBALL

- **Informer** sur les bases du smashball.
- **Faciliter** la planification de plusieurs séances de smashball.
- Maximiser le **plaisir** et l'**engagement moteur** des participants dans l'apprentissage d'un nouveau sport.

Ce guide d'initiation vise à outiller les animateurs, intervenant et aussi les parents à l'animation de séances auprès de participants âgés de 9 à 10 ans. Attention ! **Un entraineur de volleyball compétent ne sera pas nécessairement un animateur de smashball compétent**.

Pour une clientèle de cet âge, il n'est pas seulement question de savoir enseigner les gestes techniques, le concept du jeu et être en mesure d'utiliser une progression adéquate. En effet, il est prioritaire de savoir stimuler les jeunes face à ce sport difficile techniquement. Ce guide a donc été créé en ce sens **en adaptant le contexte d'apprentissage**.

Le mot « animateur » plutôt qu'« entraineur » sera utilisé afin de bien imager le rôle de l'intervenant responsable d'initier ces débutants à cette variante du volleyball.

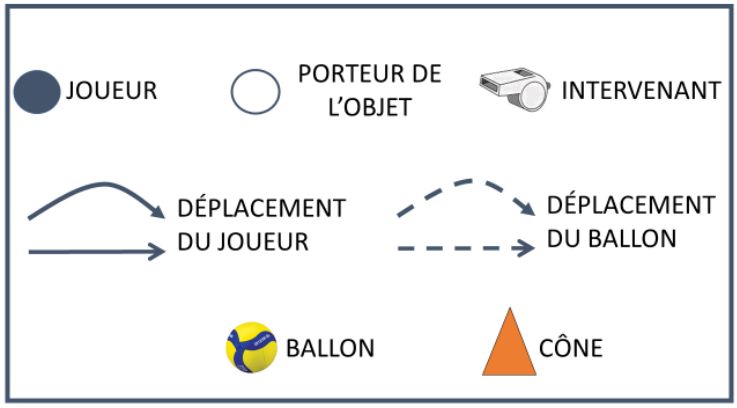
DESCRIPTION DU CONTENU DES SÉANCES

Les séances de smashball présentées dans ce guide sont d'une durée de **60 minutes** avec généralement 1 **échauffement**, 2 périodes de **jeu ,**1 période d'**exercices techniques** et 1 **retour au calme**. Les activités sont faciles à mettre en place et permettent d'expérimenter les principales habiletés du smashball. Les séances ont été conçues pour un groupe de 24 participants évoluant sur 3 terrains avec un ratio de **1 animateur pour 12 participants** (donc 2 animateurs).

À ce jeune âge (9-10 ans), la vie de famille et les activités sont bien souvent chargées et il est cohérent de s'attendre ponctuellement à des absences des participants. Pour cette raison et comme les débutants assimilent beaucoup plus les techniques lorsqu'ils effectuent un exercice pour la deuxième ou troisième fois, certains éducatifs se répèteront dans une courte période de temps.

LÉGENDE POUR LES SCHÉMAS

Pour bien comprendre les schémas du guide, se référer à cette adaptation de la légende internationale pour les sports d'équipe.



- Source : GAGNON, Gérard (1989). *Hockey : Jeux d'équipe. Plus de 200 exercices et jeux tactiques.* Presses universitaires de l'Université de Montréal.

SECTION 1 :

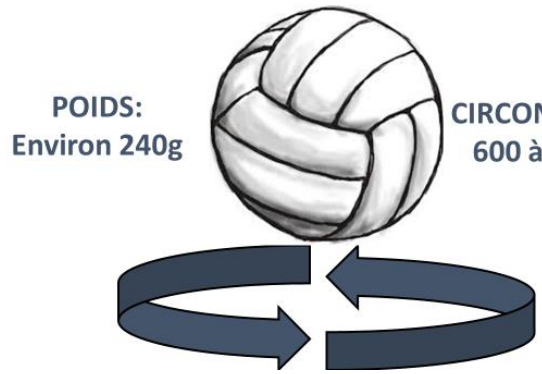
ÉLÉMENTS ESSENTIELS AU BON DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

BALLON

Avec les jeunes de moins de 13 ans, il faut choisir un ballon qui offre un **meilleur contrôle**, une **vitesse modérée** et un **contact moins douloureux** avec les avant-bras pour permettre de **longs échanges** et un **taux de réussite** élevé.

TYPES DE BALLONS POUR LE SMASHBALL



RECOMMANDÉS PAR VOLLEYBALL QUÉBEC

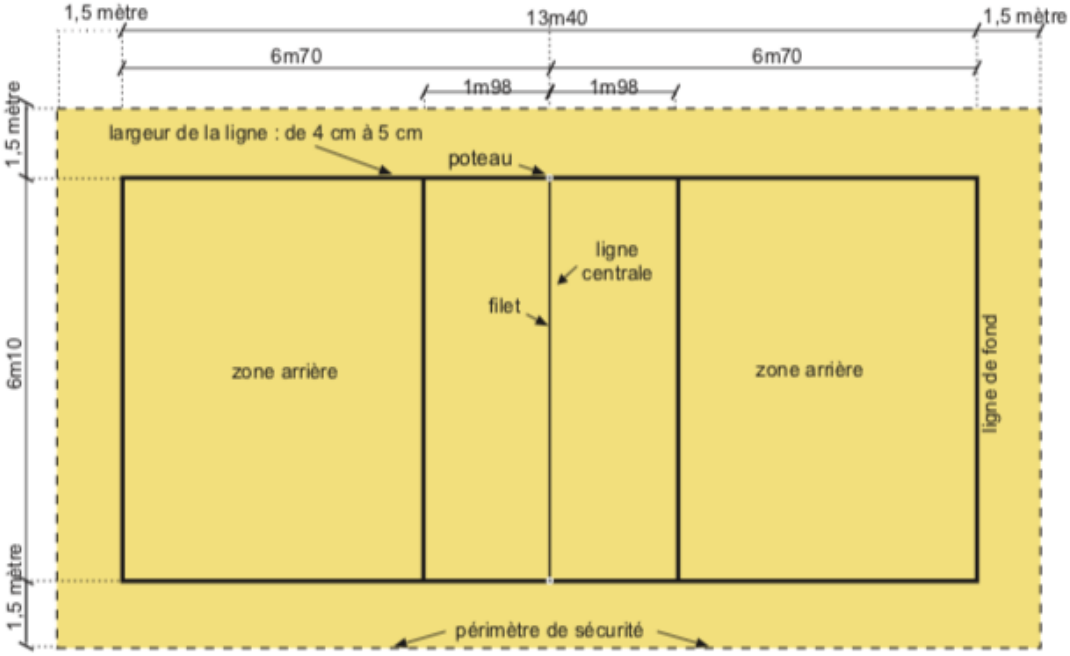
VS123W-SL de MIKASA CANADA

AUTRES BONS CHOIX DE BALLONS

VT1 de MIKASA CANADA

POTEAUX, FILET ET AUTRES ACCESSOIRES

Le smashball se joue normalement sur un terrain équivalent à un **terrain de badminton**. Les poteaux doivent pouvoir soutenir le filet **à 1,55 m du sol** (hauteur badminton) et idéalement s'adapter aux différentes capacités des joueurs (entre 1,50 et 2,10 m).



POUR LE BON DÉROULEMENT DES SÉANCES

- Miser sur le plaisir de vivre **des séances amusantes**. À cet âge, il est plus important que le participant désire poursuivre son apprentissage dans le club que d'exécuter à la perfection ce qui lui est demandé.
- Se limiter à un ratio animateur par participant de 1/12.
- Planifier suffisamment de **matériel** pour s'assurer que les jeunes touchent le plus possible au ballon.
- Mettre en place un plateau **sécuritaire** (voir ***SÉCURITÉ***).
- Prévoir des **variantes** aux activités choisies (plus difficiles et plus faciles).
- Les animateurs arrivent d'avance afin de préparer les plateaux et bien accueillir les participants.
- Au besoin, les animateurs prennent le temps de discuter avec les parents des participants à la fin des séances.

ADAPTATIONS ESSENTIELLES POUR FAVORISER LE PLAISIR

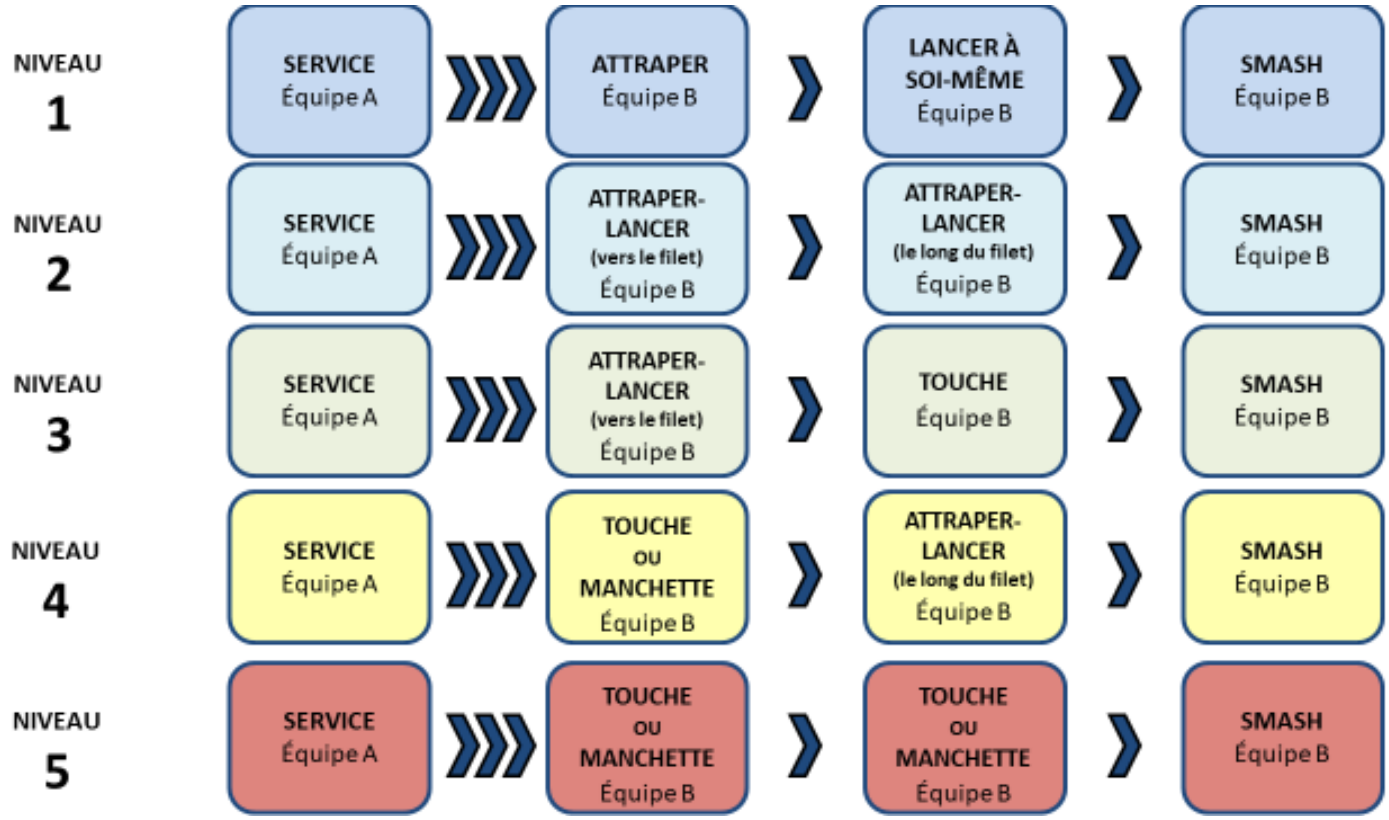
- Mettre beaucoup l'accent sur ce qui est « autour » des séances et qui viendra agrémenter l'expérience du participant. Ex. :
    - donner un surnom aux animateurs,
    - organiser des activités spéciales,
    - miser sur des récompenses de toute sorte,
    - démonstration de joueur de plus haut niveau,
    - etc.
- Intégrer rapidement la notion de **pointage** pour augmenter la motivation et se donner un levier qui facilitera l'apprentissage de nouvelles matières.
- Diviser les groupes selon **la force et l'expérience des participants**. Avoir en tête que tous les participants ne sont pas des « athlètes » dotés d'habiletés s*p*ortives naturelles.
- Privilégier les activités de **courte durée** pour maintenir la concentration et entretenir la motivation.
- Ne pas hésiter à **reprendre** un exercice qui a bien fonctionné dans plus d'une séance. Plusieurs avantages en découlent (mise en place rapide, meilleurs résultats pour une augmentation de la confiance des participants, etc.).
- Varier la **formule de jeu** utilisée à la fin des entrainements pour garder l'intérêt des participants.
- Toujours **démontrer** un exemple lorsqu'on présente un nouvel exercice.
- Supprimer la **ligne de service** (permettre aux joueurs de servir à partir de l'intérieur du terrain).
- Permettre le **service** en lançant le ballon à 2 mains par en dessous.

Ne pas oublier que les exercices présentés dans les séances se retrouvent sous le mode ***Introduction*** des étapes d'apprentissage qu'un animateur devrait utiliser dans sa préparation d'entrainement. Il s'agit de l'étape où l'animateur présente un nouvel élément technique ou tactique à acquérir. L'élément est appris par des exercices simples qui ne demandent pas une grande concentration et n'entrainent aucune fatigue.

COMMENT JOUER AU SMASHBALL

Le smashball se joue de façons différentes dans le monde et le nombre de niveaux de jeu diffère également d'un endroit à l'autre. Dans ce guide d'initiation, le nombre de séances proposées ne permet pas l'expérimentation de l'ensemble des niveaux.

Les détails des niveaux de jeu du smashball utilisés se retrouveront expliqués dans les différentes séances de ce guide. À cette page-ci, vous y trouverez néanmoins un résumé par niveau de la séquence des trois contacts d'un échange.



GESTES TECHNIQUES

Les éléments techniques utilisés dans l'apprentissage du smashball sont illustrés et décrits en points clés au cours des prochaines pages pour aider les intervenants à orienter les joueurs vers la réussite de leurs gestes.

Geste technique : la position de base (position d'attente)

La position de base est la posture qu'un joueur doit adopter en moment d'attente. Cette position optimisera le début de la prochaine action du joueur.

- Les pieds sont en position légèrement avant-arrière.
- Les pieds sont écartés à la largeur des épaules.
- Les jambes sont légèrement fléchies.
- Le poids du corps est concentré sur la pointe des pieds.
- Le bassin est tourné vers la cible.
- Les bras sont dirigés vers l'avant du corps à la hauteur de la taille.
- Les mains sont ouvertes, les paumes sont tournées vers le ciel.

Geste technique : le service par en dessous ou de style tennis

Position de départ

- Les pieds sont en position légèrement avant-arrière.
- Les pieds sont écartés à la largeur des épaules.
- Les jambes sont légèrement fléchies.
- Le bassin et les pieds pointent vers la cible.

Position des bras et des mains

- Le ballon est dans la main du bras non dominant, en extension devant le corps.
- Le ballon est tenu à la hauteur de la hanche du côté du bras de frappe lors d'un service par en dessous et devant l'épaule du bras de frappe lors d'un service tennis.

Contact avec le ballon

- Il y a transfert de poids de la jambe arrière vers la jambe avant.
- Le bras de frappe est ramené vers l'avant sans effectuer de rotation vers l'épaule opposée.
- Le ballon est frappé devant soit avec la main ouverte, les doigts collés et rigides, ou soit avec le poing, la paume orientée vers l'avant.

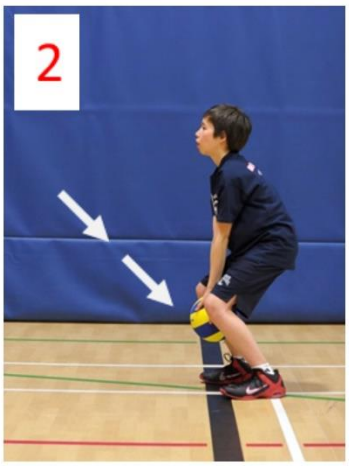
Par en dessous	Style tennis

Principales erreurs

- Un geste de frappe en diagonale, car le ballon n'est pas tenu face à l'épaule de frappe.
- Il n'y a pas de transfert de poids.
- Le ballon est lancé trop loin devant ou trop près du corps.

Geste technique : le mouvement « attraper-lancer »

- Le joueur attrape le ballon à deux mains et le relance.
- Le mouvement s'effectue en descendant les bras au niveau des genoux et en les remontant jusqu'à la hauteur du visage.
- Le geste doit se faire dans un mouvement continu (sans pause).
- Le geste doit respecter le plan sagittal (avant ou arrière) en restant dans l'axe des épaules.
- Les pieds ne peuvent pas bouger, pivoter ou se déplacer après que le ballon ait été attrapé et jusqu'à ce qu'il soit lancé.
- Le joueur doit être en mesure de voir sa cible entre ses deux bras au moment où il lance le ballon.



Geste technique : la touche

Position de départ

- Se tenir en dessous de la trajectoire du ballon qui approche.
- Les pieds sont en position légèrement avant-arrière.
- Les pieds sont écartés à la largeur des épaules.
- Les jambes sont légèrement fléchies.
- Le bassin est tourné vers la cible.

Position des bras et des mains

- Les mains se retrouvent au-dessus du front (coudes plus hauts que les épaules).
- Les coudes s'écartent un peu plus que la largeur des épaules.
- Les paumes se font face et les mains sont « rondes » en forme de demi-sphère ou de panier, au-dessus du front.

Contact avec le ballon

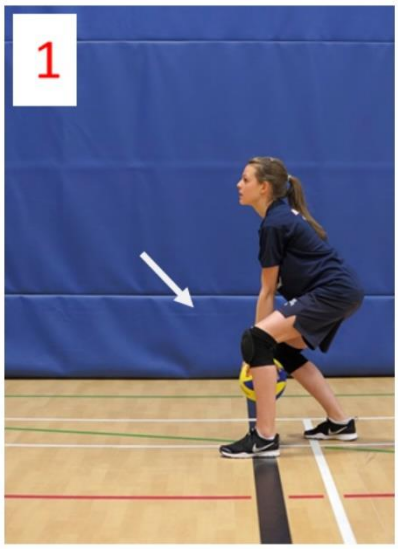
- Il y a transfert de poids à partir de la jambe arrière.
- Tous les doigts sont en contact avec le ballon.
- Le corps accomplit un mouvement de flexion, puis d'extension (comme un ressort).
- À la suite de ce contact, les bras, les mains et les doigts sont en complète extension dans la direction de la projection.
- L'action doit être faite dans un mouvement continu.

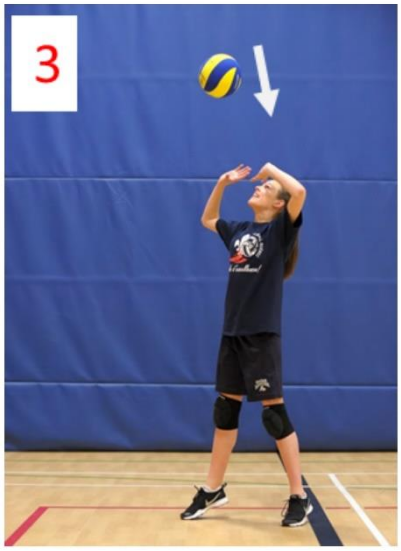
Principales erreurs

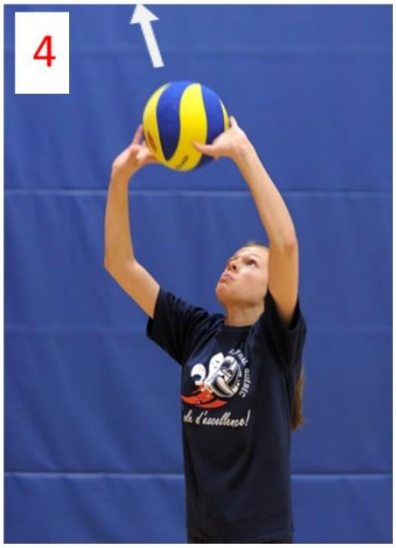
- Le contact avec le ballon se fait à la hauteur du menton (trop bas).
- Le contact du ballon est trop loin du front (trop devant ou derrière la tête).
- Le joueur n'utilise pas suffisamment la force de ses jambes.
- Les pouces sont tournés vers l'avant et les coudes trop sortis sur les côtés.
- À la fin de la touche, les bras s'éloignent l'un de l'autre en décrivant un demi-cercle autour du corps.

Geste technique : le mouvement « attraper-lancer » à soi-même suivi d'une touche

- Effectuez le mouvement « attraper-lancer », mais en lançant à soi-même.
- Glisser son corps sous le ballon et effectuer une touche.







Geste technique : la manchette

Position de départ

- Le tronc et les genoux sont légèrement fléchis.
- Les pieds sont en position légèrement avant-arrière.
- Les pieds sont écartés à la largeur des épaules.
- Le bassin est tourné vers la cible.

Position des bras et des mains

- Les bras sont en extension. Les poignets sont « cassés » vers le sol pour bloquer les coudes.
- Les mains sont placées l'une dans l'autre et doivent permettre de garder les pouces parallèles.

Contact avec le ballon

- Le contact du ballon se fait entre les poignets et les coudes.
- Le contact du ballon se fait à la hauteur de la ceinture et devant la pointe des pieds.
- Les bras ont une action très courte vers le haut.
- Il y a transfert de poids par la poussée du pied arrière.

Principales erreurs

- Le contact du ballon se fait plus haut que la hauteur de la ceinture (voir photo).
- Le contact du ballon se fait trop près du corps.
- Action exagérée des bras allant de bas en haut.
- Les jambes sont sous-utilisées.
- Extension incomplète des bras (les coudes ne sont pas « barrés »).
- Les bras sont pliés à la hauteur des coudes.

Geste technique : le smash

Position de départ pour droitier (il faut inverser pour les gauchers)

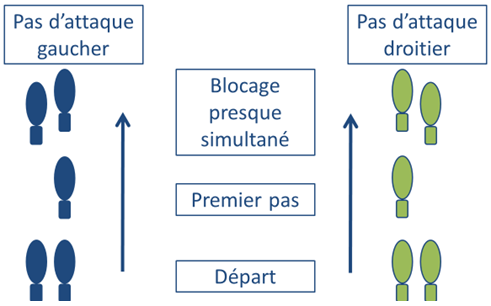
- Le poids du corps est réparti sur la jambe droite qui est légèrement avancée.
- Le pied gauche ne fait que stabiliser le corps en attente du déplacement.

La course d'élan

- Plusieurs pas peuvent être faits, mais la course d'élan finale se compose d'une séquence de trois pas.
- La séquence finale des pas commence par le pied gauche, suivie d'un blocage alternatif presque simultané des appuis DROITE-GAUCHE (inverser pour joueur gaucher).
- Au moment de l'appel, le corps est regroupé : genoux fléchis, tronc incliné vers l'avant, bras en arrière du corps et yeux qui fixent le ballon.
- Le geste se poursuit par une poussée dynamique au sol : extension du tronc et des jambes.
- Les bras sont projetés vers le haut. Ensuite, le bras droit va s'armer derrière la tête alors que le bras gauche pointe le ballon jusqu'au moment de la frappe.

Le contact du ballon

- Le bras se déroule rapidement pour frapper le ballon devant l'attaquant et non au-dessus de sa tête.
- La main coiffe le dessus du ballon avec la paume de la main ouverte.

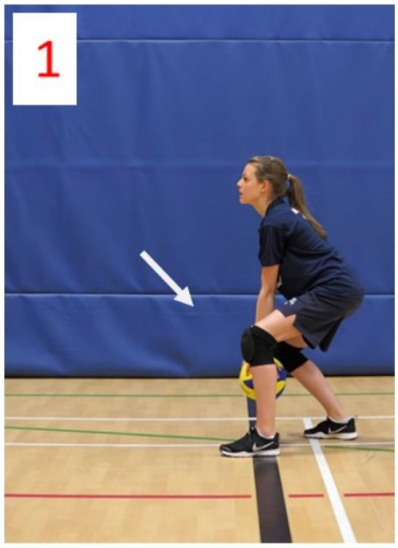


Principales erreurs

- Les mouvements du corps ne sont pas synchronisés avec le ballon.
- Le joueur saute trop près du filet.
- Le ballon est souvent frappé au-dessus de la tête plutôt que devant le joueur.
- Le joueur n'utilise qu'un seul pied lors de l'impulsion.
- Le joueur n'élève pas les deux bras lors du geste d'attaque.

Geste technique : le mouvement « attraper-lancer » à soi-même suivi d'un smash

- Effectuez le mouvement « attraper-lancer », mais en lançant à soi-même.
- Glisser son corps presque en dessous du ballon.
- Le bras se déroule rapidement pour frapper le ballon devant l'attaquant et non au-dessus de sa tête.
- La main coiffe le dessus du ballon avec la paume de la main ouverte.



SECTION 2 :
LES SÉANCES 1 À 10

PRÉAMBULE

La prochaine section du guide renferme une progression de 20 séances de smashball séparée en 2 sessions de 10 séances.

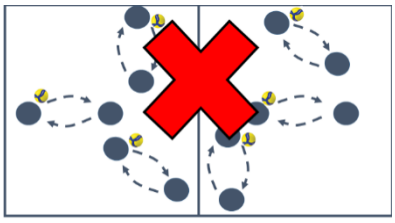
Disposition des séances

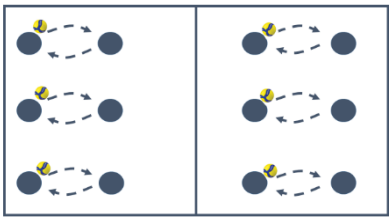
3 terrains de smashball
24 participants
1 animateur / 12 participants

CONSEILS (à aborder dès les premières séances)

SÉCURITÉ

- Pas de coup de pied sur les ballons.
- Faire **rouler le ballon sous le filet** pour le passer au serveur adverse.
- Se doter d'un **mot d'urgence** pour signaler un ballon qui roule dans l'espace d'une autre équipe (p. ex. : crier « BALLON » pour arrêter les joueurs brièvement et donner le temps de récupérer le ballon).
- Dire **« OK ! »** ou **« JE L'AI ! »** pour signaler son intention de jouer le ballon afin de minimiser les risques de collisions et pour maximiser la cohésion entre les joueurs.
- Effectuer un échauffement adéquat avant de prendre part à une séance d'entrainement ou de jeu.
- Placer les participants dans le même sens lors d'exercices pour éviter d'être dérangé par des ballons égarés (voir les images).





BONNES PRATIQUES

- Toujours avoir de l'**eau** à portée de main afin de pouvoir boire régulièrement (gourde ou fontaine d'eau).
- Informer de **ne pas « se pendre » après le filet** (ex. : « attention le filet est électrique! »).
- Aux coups de sifflet, on s'assoit avec **le ballon dans les mains** (on ne joue pas avec).
- Pour augmenter le plaisir du jeu et de la séance, toujours se **déplacer en jogging** ou rapidement.
- Lorsque l'on joue contre une personne qui a très peur du ballon, ne pas frapper trop fort.

Clique sur le numéro de séance de ton choix pour un raccourci vers son contenu

SÉANCES 1 À 10

9-10 ANS (smashball niveau 1 et 2)

SÉANCE	EXERCICES TECHNIQUES ET HABILETÉS PRATIQUÉES	PÉRIODE DE JEU			
		NIVEAU	FORMAT	TERRAIN	FORMULE
1	• Jeu = en mode collaboration • La frappe du ballon	Niveau 1	1 contre 1	Demi-terrain	Tournois à la ronde
2	• Jeu = en mode collaboration • La frappe du ballon (reprise)		1 contre 1 2 contre 2		
3	• Jeu « A » = en mode collaboration • Jeu « B » = en mode compétition, • « Appelez » son ballon		2 contre 2		
4	• Jeu « A » = en mode collaboration • Jeu « B » = en mode compétition • Attraper-lancer sur les deux premiers contacts • Hauteur d'une passe	Niveau 2	2 contre 2		
5	• Jeux = en mode compétition • Attraper-lancer sur les deux premiers contacts • Apprentissage du service	Niveau 2	2 contre 2		L'échelle
6	• Jeux = en mode compétition • Attraper-lancer sur les deux premiers contacts • Exercice de service et apprentissage de l'ordre des serveurs	Niveau 2	2 contre 2		
7	• Jeux = en mode compétition • Apprentissage de l'attraper-lancer suivi d'une touche sur le 1er contact	Niveau 2	2 contre 2		
8	• Jeux = en mode compétition • L'attraper-lancer suivi d'une touche sur le 1er contact.	Niveau 2	**3 contre 3**	Terrain complet	
9	• Jeux = en mode compétition • La frappe du ballon	Niveau 2	3 contre 3		
10	Mini tournoi / activité spéciale				

SÉANCE 1

ACCUEIL (10 minutes) :	Présenter la séance et parler de la sécurité (voir ***SÉCURITÉ***).
ÉCHAUFFEMENT (10 minutes) :	Tague roche-papier-ciseaux
FORMATION DES GROUPES (5 minutes**)**	
JEUX « A » (10 minutes) :	Smashball niveau 1. Un contre un en mode **collaboration**.
EXERCICES (10 minutes) :	Frapper le ballon (voir ***GESTES TECHNIQUES***).
JEUX « B » (10 minutes) :	Smashball niveau 1. Un contre un en mode **collaboration**.
RETOUR AU CALME (5 minutes) :	Faire un retour sur les notions vues durant la séance.

****

ACCUEIL

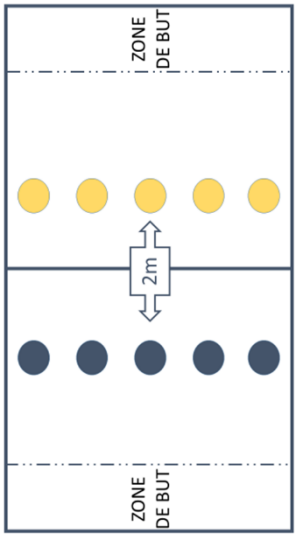
Saluer les participants, prendre les présences et donner les informations de base sur la séance (sécurité, salle de bain, fonctionnement, etc.).

RÈGLES DE BONNES PRATIQUES

- Cheveux longs **attachés**.
- **Sifflet** = on s'assoit, le **ballon dans les mains** (on ne joue pas avec).
- **Pas** de coup de pied sur les ballons.
- **Le filet** est électrique.
- On **roule le ballon sous le filet** pour le remettre de l'autre côté si le ballon n'est pas en jeu.
- Pour que ce jeu soit le fun, il faut toujours bouger (se **déplacer en jogging**).
- Si tu joues contre une personne qui a très peur du ballon, ne pas frapper trop fort.
- Gourde ou fontaine d'**eau** = au **moment déterminé** seulement.

ÉCHAUFFEMENT : JEU DE TAGUE ROCHE-PAPIER-CISEAUX

- Séparer le groupe en **2 équipes** égales.
- **Préalablement**, les joueurs du même groupe désignent le signe qui sera utilisé par tous les joueurs du groupe (la roche, le papier ou le ciseau).
- Les joueurs se placent debout à environ **2 mètres des joueurs du 2e groupe**, de chaque côté de la ligne centrale du gymnase.
- **Au signal**, les joueurs jouent au jeu roche-papier-ciseaux et montrent leur signe au moment de dire "ciseaux".
- Le groupe qui gagne tente de **toucher le plus de joueurs** possible du groupe adverse avant que ceux-ci ne se réfugient derrière la ligne de "but".
- Les joueurs éliminés **sortent du jeu** jusqu'à la fin.
- Le jeu recommence et continue jusqu'à ce qu'une équipe complète soit éliminée.



Variante :

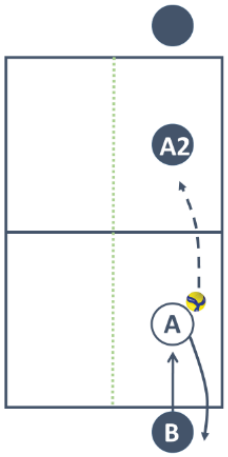
- Les joueurs éliminés se joignent à l'équipe adverse.

FORMATION DES GROUPES

- Demander aux joueurs de **se replacer**, comme si le groupe s'apprêtait à refaire une autre partie du jeu de roche-papier-ciseaux, face à un joueur de l'autre équipe.
- Signaler que **les joueurs qui se font** face font maintenant **une paire** pour le prochain jeu (Jeu « A »).

JEU « A » : STRUCTURE DE L'EXERCICE

- En **équipe de deux**, les joueurs se placent sur un demi-terrain de minivolley, face à une autre équipe.
- **(A) est au centre** du demi-terrain alors que **(B) est en attente** derrière la ligne de fond.
- **(A)** qui a le ballon **le lance à deux mains** par en dessous, en direction de (A2) de l'autre côté du filet.
- (A) qui a lancé le ballon **se place derrière (B)** en arrière de son demi-terrain.
- **(B) avance** rapidement dans le terrain lorsque (A) sort.
- Un rebond du ballon est **obligatoire** avant que (A2) attrape le ballon qui traverse le filet et le relance lui aussi à deux mains par en dessous.
- L'exercice continu **en collaboration** avec l'équipe adverse.



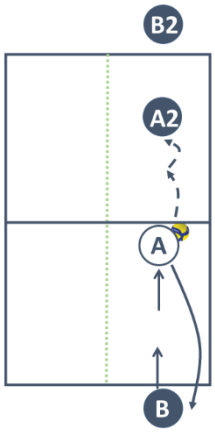
Variante :

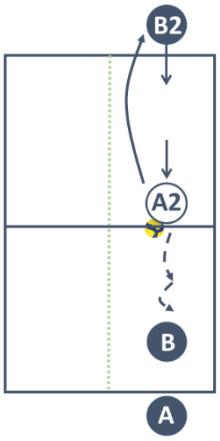
- Il est possible d'avoir des joueurs supplémentaires qui se relaient.

JEU « A » SMASHBALL NIVEAU 1 (seul)

- **L'objectif** est que les deux équipes fassent **le plus d'échanges possible**.

- Le ballon en main **(A) court vers le filet** et **le frappe** à une main au-dessus de sa tête et par-dessus le filet.
- (A) qui a frappé le ballon **se place derrière (B)** en arrière de son demi-terrain, alors que **(B) avance** rapidement dans le terrain.
- **(A2) essaient d'attraper le ballon** avant que celui-ci ne touche le sol une deuxième fois (un rebond est obligatoire).





- **(A2) court vers le filet** pour frapper le ballon par-dessus le filet à son tour et se place derrière B2.
- L'exercice continu **en collaboration** avec l'équipe adverse durant quelques minutes.
- La frappe doit rebondir dans le camp adverse à l'intérieur de l'aire de jeu.

Variantes :

- Il est possible de faire l'exercice seul, avec un partenaire de l'autre côté du filet.
- Il est possible d'avoir des joueurs supplémentaires qui se relaient (C-D-E, etc..).
- Il est possible de sauter pour frapper le ballon.
- Comme premier cours, une tolérance peut être appliquée si le ballon fait plus d'un bond.

DISCUSSION

Q : Comment faire pour **bien frapper le ballon ?**	R : **Arrêter sa course** avant de lancer son ballon. Lancer son ballon à **deux mains** devant son corps et **devant l'épaule** du bras qui frappe.

EXERCICE : FRAPPER LE BALLON

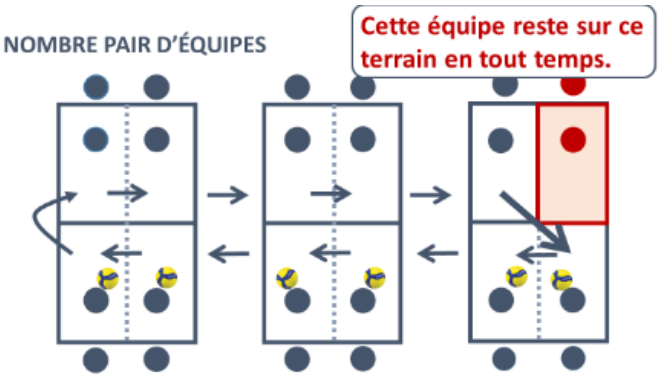
- En **équipe de deux** (les mêmes que l'exercice précédent).
- (A) se place **au filet** avec un ballon face à (B) qui est au centre du demi-terrain de l'autre côté du filet.
- (A) lance son ballon **à deux mains et frappe** le ballon en direction de (B).
    - Ballon lancé **devant son corps** et devant **son épaule** du bras dominant.
- (B) récupère le ballon et le retourne à (A).
- Après quelques répétitions, **alterner les rôles**.

JEU « B » : SMASHBALL NIVEAU 1 (seul)

- **Reprise du JEU « A »** en s'appliquant à bien frapper le ballon.
- **Après un certain temps**, changer les partenaires de l'autre côté du filet afin de dynamiser le jeu (utiliser la formule de jeu du Tournoi à la ronde ci-dessous).
- **Permettre** aux joueurs méritant **de sauter** pour smasher le ballon.

FORMULE DE JEU : TOURNOI À LA RONDE

- Placer les équipes aléatoirement sur chacun des terrains.
- Déterminer le **temps des parties** (1 minute à 90 secondes ou au choix).
- À la fin du temps, **décaler** les équipes d'un terrain dans le sens des aiguilles d'une montre, **sauf 1 équipe qui reste toujours sur le même terrain.** En cas d'égalité, **faire une partie de « roche-papier-ciseaux »** avant la rotation.



- Pour un **nombre impair d'équipes,** toujours garder 1 équipe en pause au bout des terrains et l'inclure à la prochaine période de jeu. Contrairement au nombre pair d'équipes, aucune équipe ne reste de façon permanente sur le même terrain.

RETOUR AU CALME

- Faire un retour sur les notions vues durant la séance.

SÉANCE 2

ACCUEIL (10 minutes) :	Présenter la séance et rappeler la sécurité (voir ***SÉCURITÉ***).
ÉCHAUFFEMENT (10 minutes) :	Le parcours de cônes.
FORMATION DES GROUPES (5 minutes)	
JEUX « A » (10 minutes) :	Smashball niveau 1. Un contre un en mode **collaboration**.
EXERCICES (10 minutes) :	(Reprise) frapper le ballon. (voir ***GESTES TECHNIQUES***).
JEUX « B » (10 minutes) :	Smashball niveau 1. Deux contre deux en mode **collaboration**.
RETOUR AU CALME (5 minutes) :	Faire un retour sur les notions vues durant la séance.

****

ACCUEIL

Saluer les participants, prendre les présences et donner les informations de base sur la séance (retour sur la dernière séance, sécurité, salle de bain, fonctionnement, etc.).

RETOUR SUR LA DERNIÈRE SÉANCE

- Jeu en deux contre deux
- Smash = lancer le ballon à 2 mains, devant l'épaule du bras qui frappe.

RAPPEL DES RÈGLES DE BONNES PRATIQUES

- Cheveux longs **attachés**.
- Sifflet = on s'assoit**, le ballon dans les mains** (on ne joue pas avec).
- Pas de **coup de pied** sur les ballons.
- **Le filet** est électrique.
- On roule le ballon **sous le filet** pour le remettre de l'autre côté si le ballon n'est pas en jeu.
- Pour que ce jeu soit le fun, il faut toujours bouger (**se déplacer en jogging**).
- Si tu joues contre une personne qui a très peur du ballon, ne pas frapper trop fort.
- Gourde ou fontaine d'eau = au moment déterminé seulement.

FORMATION DES GROUPES

ASSIS / DEBOUT

- **L'objectif** est de former des équipes de quatre joueurs.

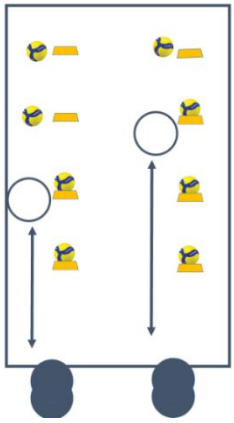
- Les joueurs se placent **deux par deux**. Un joueur assis, l'autre debout.
- Les **joueurs debout** se déplacent vers une zone désignée par l'animateur, les **joueurs assis** se déplacent vers une zone différente.
- **Répéter l'activité** jusqu'à ce qu'il y ait des groupes de quatre joueurs.

Note :

- L'animateur doit être vigilant afin d'éviter que les meilleurs amis se mettent ensemble, ou que les plus habiles et moins habiles restent toujours ensemble.

ÉCHAUFFEMENT : LE PARCOURS DE CÔNES

- Au moins **quatre ballons** et **quatre cônes** par groupe de joueur.
- Les ballons et les cônes sont **placés en pair** au sol en formant **un parcours**.

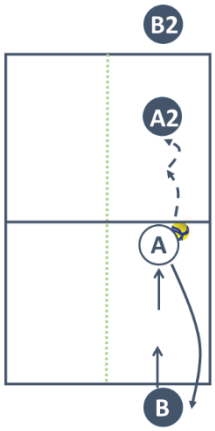


- **Au signal**, le premier joueur de chaque groupe court jusqu'au **premier cône**, place un ballon en **équilibre** sur celui-ci et retourne **passer le relais** au prochain joueur de son groupe.
- **Répéter** la séquence jusqu'à ce que **tous les ballons** soient sur les cônes.
- Une fois le parcours effectué, le **prochain joueur** du groupe doit **retirer les ballons** de sur chacun des cônes en le déposant au sol à côté de ceux-ci.
- **Répéter** la séquence du début, selon le nombre de fois désiré.
- Le premier groupe à avoir terminé gagne.

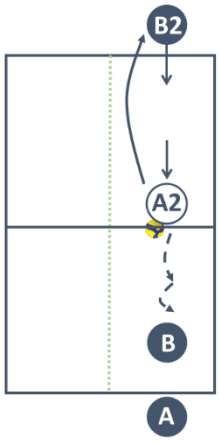
JEU « A » : SMASHBALL NIVEAU 1 (seul)

(Reprise de l'exercice de la séance 1)

- L'**objectif** est que les deux équipes fassent **le plus d'échanges** possible.



- Le ballon en main **(A) court vers le filet** et le **frappe à une main** au-dessus de sa tête et par-dessus le filet.
- **(A)** qui a frappé le ballon **se place derrière (B)** en arrière de son demi-terrain, alors que **(B) avance** rapidement dans le terrain.
- **(A2) essaient d'attraper** le ballon) **avant** que celui-ci ne touche le sol une deuxième fois (un rebond est obligatoire).



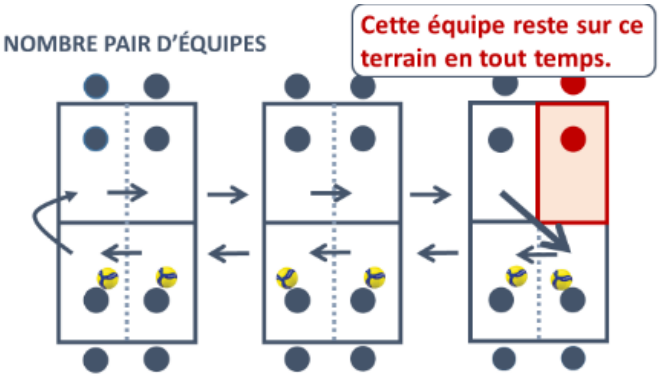
- **(A2) court vers le filet** pour frapper le ballon par-dessus le filet à son tour et se place derrière B2.
- L'exercice continu **en collaboration** avec l'équipe adverse durant quelque minute.
- La frappe doit rebondir dans le camp adverse à l'intérieur de l'aire de jeu.

Variantes :

- Donner une pénalité imaginaire en disant « **PÉNALITÉ!** », « **crapaud galeux** » ou « **vilain pingouin** » de façon amusante à un joueur qui ne fait pas de jogging pour aller attaquer, qui n'essaie pas d'attraper le ballon avant le 2e rebond **ou toutes autres consignes** mentionnées auparavant.
- Après un certain temps, changer les partenaires de l'autre côté du filet afin de dynamiser le jeu. (Utiliser la formule du tournoi à la ronde utilisée lors de la première séance. Voir ci-dessous)
- Il est possible de sauter pour frapper le ballon.
- Il est possible de faire l'exercice seul, avec un partenaire de l'autre côté du filet.
- Il est possible d'avoir des joueurs supplémentaires qui se relaient (C-D-E, etc..).

FORMULE DE JEU : TOURNOI À LA RONDE

- Placer les équipes aléatoirement sur chacun des terrains.
- Déterminer le **temps des parties** (1 minute à 90 secondes ou au choix).
- À la fin du temps, **décaler** les équipes d'un terrain dans le sens des aiguilles d'une montre, **sauf 1 équipe qui reste toujours sur le même terrain.** En cas d'égalité, **faire une partie de « roche-papier-ciseaux »** avant la rotation.



- Pour un **nombre impair d'équipes,** toujours garder 1 équipe en pause au bout des terrains et l'inclure à la prochaine période de jeu. Contrairement au nombre pair d'équipes, aucune équipe ne reste de façon permanente sur le même terrain.

DISCUSSION

RAPPEL

- **Question** : Pour bien frapper le ballon qui se rappelle ce qui est important ?
- **Réponse** : Il faut lancer son ballon à deux mains devant son corps et devant l'épaule du bras qui frappe.
- Faire un exemple.

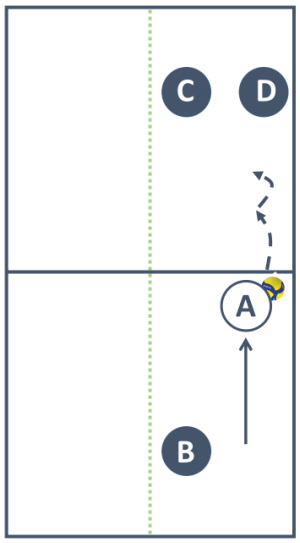
EXERCICE : FRAPPER LE BALLON (REPRISE)

(Reprise de l'exercice de la séance 1)

- En équipe de deux.
- **(A)** se place **au filet** avec un ballon face à (B) qui est au centre du demi-terrain de l'autre côté du filet.
- (A) lance son ballon à deux mains **et frappe le ballon** en direction de (B).
    - Ballon lancé devant son corps et devant son épaule du bras dominant.
- **(B)** récupère le ballon **et le retourne** à (A).
- Après quelques répétitions, alterner les rôles.

JEU « B » : SMASHBALL NIVEAU 1 (deux contre deux)

Prendre le temps de faire une bonne démonstration (très important).



- L'**objectif** est que les deux équipes fassent **le plus d'échanges possible** (**collaboration**).
- Équipes de **2 joueurs** sur le demi-terrain en **position « côté-côté ».**
- **(A) s'approche** du filet, lance son ballon à deux mains devant son corps **et frappe** le ballon de l'autre côté du filet.
- (C) et (D) essaient d'attraper le ballon avant que le ballon **ne touche le sol une deuxième fois** (un rebond est obligatoire).
- Le joueur qui attrape le ballon **court vers le filet**, se lance le ballon et le **frappe à une main** au-dessus de la tête.
- La frappe doit rebondir dans le camp adverse à l'intérieur de l'aire de jeu.
- Après un certain temps, changer les partenaires de l'autre côté du filet afin de dynamiser le jeu. (**Utiliser la formule du tournoi à la ronde**)

Variantes

- Compter les points **après un certain temps** = lorsque le ballon est à l'extérieur ou dans le filet que le joueur touche au filet ou bien s'il attrape le ballon avant que celui-ci n'ait fait un rebond.
- Autoriser deux rebonds (plus facile).

RETOUR AU CALME

- Faire un retour sur les notions vues durant la séance.

SÉANCE 3

ACCUEIL (10 minutes) :	Présenter la séance et rappeler la sécurité (voir ***SÉCURITÉ***).
ÉCHAUFFEMENT (10 minutes) :	De la Terre à Mars.
FORMATION DES GROUPES (5 minutes)	
JEUX « A » (10 minutes) :	Smashball niveau 1. Deux contre deux **en collaboration**.
EXERCICES (10 minutes) :	« APPELER » LE BALLON.
JEUX « B » (10 minutes) :	Smashball NIVEAU 1. Deux par deux en **mode compétition**.
RETOUR AU CALME (5 minutes) :	Faire un retour sur les notions vues durant la séance.

****

ACCUEIL

Saluer les participants, prendre les présences et donner les informations de base sur la séance (retour sur la dernière séance, sécurité, salle de bain, fonctionnement, etc.).

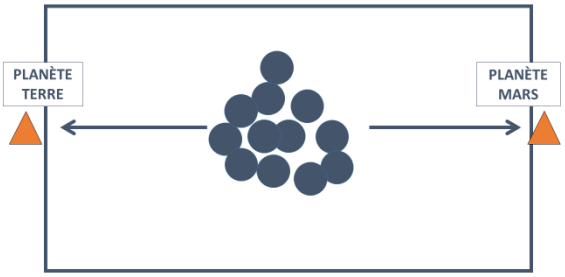
RETOUR SUR LA DERNIÈRE SÉANCE

- Jeu en deux contre deux
- Smash = lancer le ballon à 2 mains, devant l'épaule du bras qui frappe.

RAPPEL DES RÈGLES DE BONNES PRATIQUES

- Cheveux longs **attachés**.
- Sifflet = on s'assoit, le ballon dans les mains (**on ne joue pas avec**).
- Pas de **coup de pied** sur les ballons.
- Le **filet** est électrique.
- **On roule** le ballon sous le filet pour le remettre de l'autre côté si le ballon n'est pas en jeu.
- Pour que ce jeu soit le fun, il faut toujours bouger (**se déplacer en jogging**).
- Si tu joues contre une personne qui a très peur du ballon, ne pas frapper trop fort.
- Gourde ou fontaine d'eau = au moment déterminé seulement.

ÉCHAUFFEMENT : DE LA TERRE À MARS



- Deux cônes, ballons ou tout autre objet interprétant **une planète**.
- Les cônes sont placés à environ **20 mètres de distance** l'un de l'autre. L'un représente la Terre, l'autre la planète Mars.
- En suivant les consignes de l'animateur, les participants doivent courir à **pleine vitesse** jusqu'à la bonne planète.
- Énoncez les consignes en utilisant la formule suivante : « **Les joueurs qui** [ont les cheveux bruns] **aller sur la Terre, les joueurs qui** [n'ont pas les cheveux bruns], **aller sur Mars** ».

- Voici des suggestions de consignes :
  - « portent du vert aujourd'hui / ne portent pas de vert »
  - « ont de la famille qui joue au volleyball à l'occasion / qui n'ont pas de famille qui joue au volleyball »
  - « ont bien dormi la nuit dernière / n'ont pas bien dormi la nuit dernière »
  - « aiment le brocoli / n'aime pas le brocoli »
  - « ont au moins un frère / n'ont pas de frère »
  - « pratique d'autres sports / ne pratique pas d'autres sports »
  - « savent jouer d'un instrument de musique / ne savent pas jouer d'un instrument de musique »,
  - etc..

FORMATION DES GROUPES

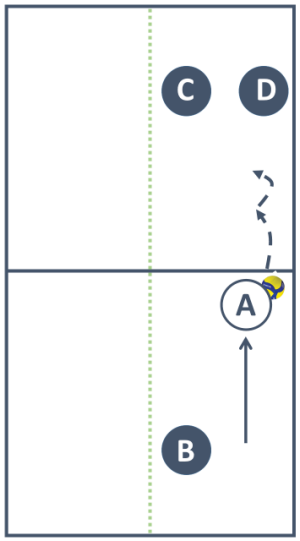
- Demander aux joueurs de **se grouper** en fonction de leur **mois de naissance**.
- Trouver **un partenaire** à l'intérieur de ce groupe.
- L'animateur place par la suite les duos avec un 2e duo (**groupe de 4**).

Variante

- Pour un petit groupe de joueur, demander de se regrouper selon leur mois de naissance, par groupe de deux mois (ex : janvier-février, mars-avril, mai-juin, etc.).

JEU « A » : SMASHBALL NIVEAU 1 (deux contre deux)

(Reprise du jeu « B » de la séance 2)



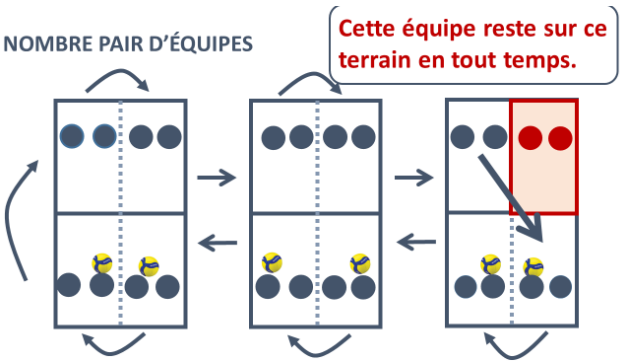
- L'objectif est que les deux équipes fassent **le plus d'échanges possible** (**collaboration**).
- Équipes de 2 joueurs sur le demi-terrain en position « côté-côté ».
- (A) s'approche du filet, **lance son ballon à deux mains** devant son corps et frappe le ballon de l'autre côté du filet.
- (C) et (D) essaient d'attraper le ballon avant que le ballon ne touche le sol une deuxième fois (**un rebond est obligatoire**).
- Le joueur qui attrape le ballon court vers le filet, se lance le ballon et le frappe à une main au-dessus de la tête.
- La frappe doit rebondir dans le camp adverse à l'intérieur de l'aire de jeu.
- Après un certain temps, changer les partenaires de l'autre côté du filet afin de dynamiser le jeu. (**Utiliser la formule du tournoi à la ronde**).

Variantes

- Autoriser deux rebonds (plus facile).

FORMULE DE JEU : TOURNOI À LA RONDE

- Placer les équipes aléatoirement sur chacun des terrains.
- Déterminer le **temps des parties** (1 minute à 90 secondes ou au choix).
- À la fin du temps, **décaler** les équipes d'un terrain dans le sens des aiguilles d'une montre, **sauf 1 équipe qui reste toujours sur le même terrain.** En cas d'égalité, **faire une partie de « roche-papier-ciseaux »** avant la rotation.



- Pour un **nombre impair d'équipes,** toujours garder 1 équipe en pause au bout des terrains et l'inclure à la prochaine période de jeu. Contrairement au nombre pair d'équipes, aucune équipe ne reste de façon permanente sur le même terrain.

DISCUSSION

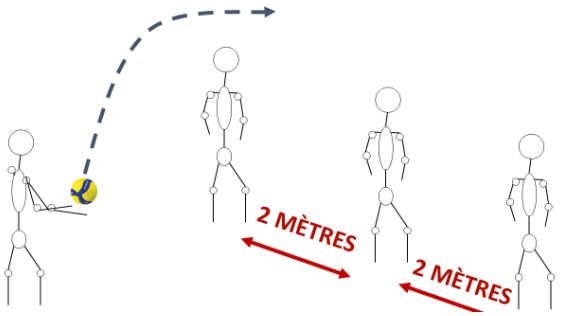
Q: Quels étaient les principaux éléments de difficulté de l'exercice ?	R: Mauvaise communication. Difficulté à attraper le ballon (mal positionné).
Q: Qu'auriez-vous pu changer pour maintenir le ballon en jeu?	R: "Appeler" le ballon. Prendre l'initiative de se déplacer derrière le ballon avant de l'attraper.

EXERCICE : « APPELER » LE BALLON

- **L'objectif** de l'exercice est de s'habituer à **« appeler » le ballon**.
- Former des **équipes de 4 joueurs** en conservant les groupes déjà répartis sur les demi-terrains.
- **3 joueurs** se placent **côtes à côtes** à 2 mètres de distance entre eux.

- Le quatrième joueur se place face au groupe de 3 avec un ballon et le lance en l'air, à deux mains, **en hauteur** et par en dessous, en direction de ses partenaires.
    - Attention de **ne pas viser** directement **un joueur**.
- Les 3 joueurs **décident rapidement** qui attrapera le ballon et s'exécute avant qu'il ne touche le sol.
    - Attention de **ne pas voler** un ballon qui serait de toute évidence à un partenaire.
    - Les joueurs doivent **« appeler » le ballon** avant chacun des attrapés en disant **« OK »** !
    - Le joueur qui attrape le ballon **devient** celui qui le lancera pour le prochain trio.

- Les joueurs qui n'attrapent pas le ballon se dirigent ensuite **face à celui** qui a réussi à l'attraper.



Variantes

- Compter combien de fois le ballon est attrapé avant de tomber au sol.
- Créer une compétition entre les groupes.
- Augmenter l'espace qui sépare les lanceurs du mur.

JEU « B » : SMASHBALL NIVEAU 1 (deux contre deux)

(Reprise du jeu « A » en se concentrant à appeler le ballon)

- Commencer à **compter les points**.
    - Un point est marqué:
        - lorsque le ballon **rebondit deux fois** dans le camp adverse,
        - si le ballon est frappé **dans le filet**,
        - si les frappes ne sont **pas à l'intérieur** des limites de l'air de jeu,
        - si un joueur **touche au filet** avec son corps.
    - Faire une **démonstration**.
    - Les joueurs des deux équipes comptent les points à voix haute et doivent s'entendre sur le pointage.

- Une **explication/démonstration du système** qui détermine qui est le détenteur du service doit être expliquée.
    - Lorsqu'une équipe gagne l'échange, **on se pose la question** : est-ce que c'est nous qui avions le service? Si oui : le serveur reste le même. Si non : on change notre dernier serveur.

RETOUR AU CALME

- Faire un retour sur les notions vues durant la séance.

SÉANCE 4

ACCUEIL (10 minutes) :	Présenter la séance et rappeler la sécurité (voir ***SÉCURITÉ***).
ÉCHAUFFEMENT (10 minutes) :	Roche-papier-ciseau en équipe.
FORMATION DES GROUPES (5 minutes)**:**	
JEUX « A » (10 minutes) :	Smashball niveau 2 en mode collaboration (2x2).
EXERCICES (10 minutes) :	Passes hautes et précises.
JEUX « B » (10 minutes) :	Smashball niveau 2 en mode **compétition** (2x2).
RETOUR AU CALME (5 minutes) :	Faire un retour sur les notions vues durant la séance.

****

ACCUEIL

Saluer les participants, prendre les présences et donner les informations de base sur la séance (retour sur la dernière séance, sécurité, salle de bain, fonctionnement, etc.).

RETOUR SUR LA DERNIÈRE SÉANCE

- 2X2 en essayant de marquer des points.
- « Appeler » son ballon.

RAPPEL DES RÈGLES DE BONNES PRATIQUES

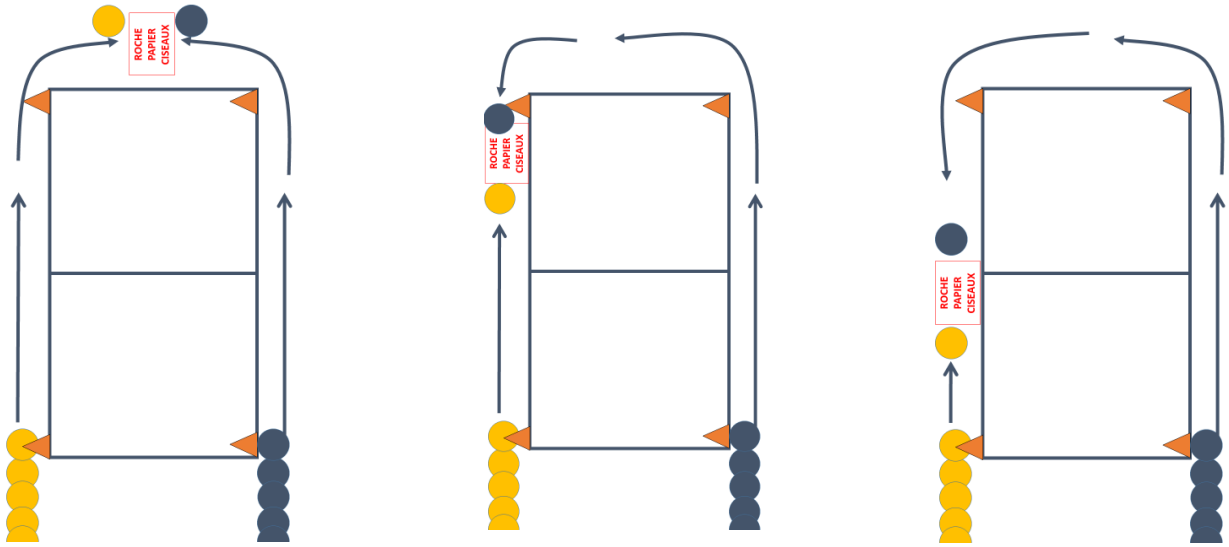
- Cheveux longs **attachés**.
- Sifflet = on s'assoit, le ballon dans les mains (**on ne joue pas avec**).
- Pas de **coup de pied** sur les ballons.
- Le **filet** est électrique.
- **On roule** le ballon sous le filet pour le remettre de l'autre côté si le ballon n'est pas en jeu.
- Pour que ce jeu soit le fun, il faut toujours bouger (**se déplacer en jogging**).
- Si tu joues contre une personne qui a très peur du ballon, ne pas frapper trop fort.
- Gourde ou fontaine d'eau = au moment déterminé seulement.

FORMATION DES GROUPES

- Demander aux joueurs de former des **groupes de 4**, et de s'attribuer eux-mêmes un numéro **de 1 à 4** à l'intérieur de leur groupe.
- Demander ensuite à tous les N°1 de se mettre **ensemble**, puis aux N°2, N°3 et N°4.

ÉCHAUFFEMENT : ROCHE-PAPIER-CISEAU EN ÉQUIPE

- Les joueurs se placent en **deux équipes**, toutes placées derrière un **cône de départ**.
- Au signal, les **joueurs courent** en effectuant un trajet qui les mène **face à face** à leur adversaire.
- Lorsqu'ils arrivent à leur adversaire, les **deux joueurs s'arrêtent** pour effectuer une partie **de roche-papier-ciseaux.**
    - Les joueurs montrent leur signe au moment de dire "ciseaux".
- Le joueur qui **gagne continue** son trajet à la course vers le cône de départ de l'équipe adverse.
- Le joueur qui a **perdu** sort du trajet et **retourne se placer** derrière la file de son équipe, **alors que le prochain joueur** de son équipe **débute immédiatement** son trajet vers son adversaire.
- Le **jeu se termine** quand une des deux équipes réussit à dépasser le cône de départ de l'équipe adverse et à gagner une dernière partie de roche-papier-ciseau.



JEU « A » : SMASHBALL NIVEAU 2 (deux contre deux)

Prendre le temps de faire une bonne démonstration (très important).

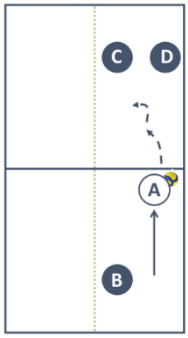
CONSIGNES UNIVERSELLES

- Attendre que les équipes soient prêtes avant de faire le service.
- Dire « service » avant de s'exécuter.
- Dire « ok » avant de jouer le ballon pour diminuer les risques de blessures.

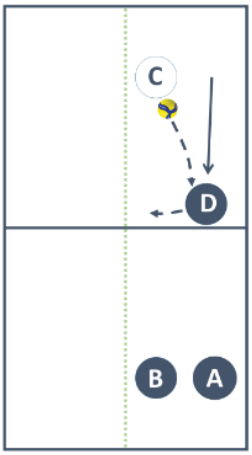
CONSIGNES DE JEU

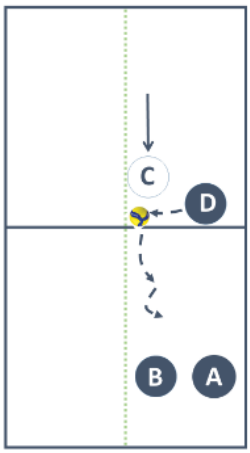
- L'**objectif** est que les deux équipes fassent **le plus d'échanges possible** (collaboration).
- Équipes de 2 joueurs sur le demi-terrain en position « côté-côté ».
- **Les 3 contacts** sont **obligatoires** avant d'envoyer le ballon par-dessus le filet.

- **Pour débuter** l'échange, (A) s'approche du filet, lance son ballon **à deux mains** devant son corps et frappe le ballon de l'autre côté du filet.
- (C) et (D) essaient d'attraper le ballon avant que le ballon ne touche le sol une deuxième fois (un rebond est obligatoire).



Le joueur qui attrape le ballon	2e contact	3e contact
le lance à son coéquipier qui s'est déplacé au filet. **Ex. : de (C) vers (D)**	Le joueur attrape et relance le ballon le long du filet. **Ex. : (D) vers (C)**	Le joueur attrape le ballon, se le lance à lui-même et le frape par-dessus le filet. **Ex. : (C)**





DISCUSSION	
Q: Au cours du second contact, **que pouvez-vous faire** pour aider votre partenaire **à réussir son attaque** par-dessus le filet?	R: Lancer le ballon **assez haut** et **décollé du filet** pour augmenter les chances de réussite lorsqu'il frappe le ballon par-dessus le filet.

EXERCICE 1 : PASSE HAUTE

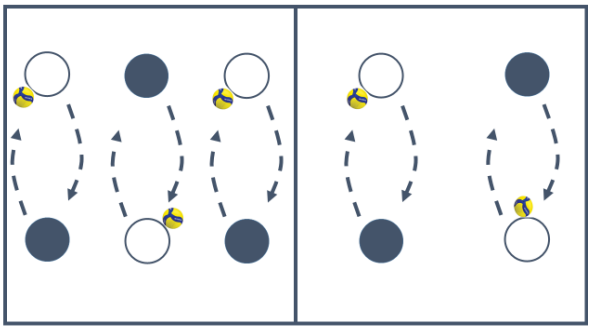
Prendre le temps de faire une bonne démonstration.

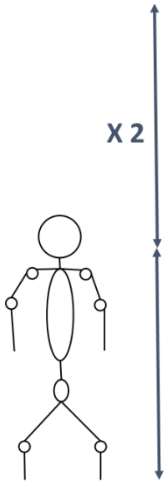
- L'**objectif** est que les deux équipes fassent **des passes** « attraper-lancer » **assez hautes**.
- Une passe assez haute doit équivaloir **au minimum à deux fois la grandeur** de la personne à qui on la fait (imaginons le joueur debout sur ses propres épaules).

- Les groupes de l'exercice précédent se divisent en équipe de 2 joueurs, face à face.
- **Au signal**, les joueurs se font des passes hautes de façon consécutive.

Variante

- Un **point de repère** comme la hauteur d'un panier de basket ou une ligne au mur peut être utilisé pour les joueurs se retrouvant seuls à lancer leur ballon au mur.

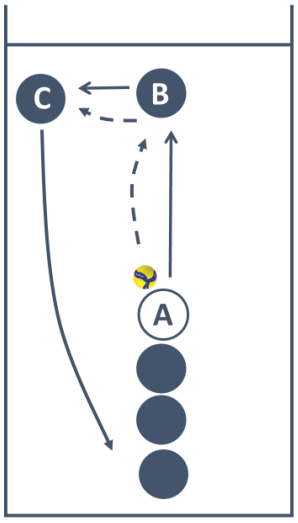




EXERCICE 2 : PASSE HAUTE

Prendre le temps de faire une bonne démonstration.

- Un joueur au centre du terrain avec un ballon (« A »), un joueur au filet au centre (« B »), un joueur au filet près de la ligne de côté (« C »). Des joueurs supplémentaires en attente (voir dessins)
- « A » effectue une un lancer-passe **en hauteur par en dessous** à « B ».
- « B » effectue une **passe haute** à « C » qui attrape le ballon et **va se placer derrière** la file des joueurs « A ».
- Les joueurs se déplacent après leur action en direction de la position suivante (ex : « A » vers « B », « B » vers « C », « C » vers « A », etc.).



JEU « B » : SMASHBALL NIVEAU 2 (deux contre deux)

(Reprise du jeu « A »)

- Faire une **démonstration**.
- Un **point** est marqué:
  - lorsque le ballon **rebondit deux fois** dans le camp adverse,
  - si le ballon est frappé **dans le filet** ou à l'extérieur des limites de l'air de jeu,
  - si un joueur **touche au filet** avec son corps.
  - Si une équipe ne **fait pas les 3 contacts** obligatoires avant d'envoyer le ballon par-dessus le filet.

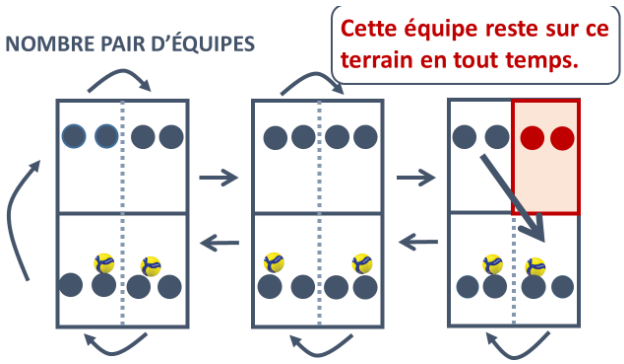
- **Après quelques échanges** et si la passe est de qualité, le joueur qui fait le smash peut frapper directement le ballon par-dessus le filet, sans l'attraper auparavant.
- **Après quelques échanges**, l'animateur ajoute qu'il peut en tout temps donner un point à l'équipe adverse, si une équipe n'effectue pas une passe assez haute.

Variantes

- Jouer des matchs en changeant d'adversaire régulièrement (utiliser la formule **du tournoi à la ronde** ci-dessous).

FORMULE DE JEU : TOURNOI À LA RONDE

- Placer les équipes aléatoirement sur chacun des terrains.
- Déterminer le **temps des parties** (1 minute à 90 secondes ou au choix).
- À la fin du temps, **décaler** les équipes d'un terrain dans le sens des aiguilles d'une montre, **sauf 1 équipe qui reste toujours sur le même terrain.** En cas d'égalité, **faire une partie de « roche-papier-ciseaux »** avant la rotation.



- Pour un **nombre impair d'équipes,** toujours garder 1 équipe en pause au bout des terrains et l'inclure à la prochaine période de jeu. Contrairement au nombre pair d'équipes, aucune équipe ne reste de façon permanente sur le même terrain.

RETOUR AU CALME

- Faire un retour sur les notions vues durant la séance.

SÉANCE 5

ACCUEIL (10 minutes) :	Présenter la séance et rappeler la sécurité (voir ***SÉCURITÉ***).
ÉCHAUFFEMENT (10 minutes) :	Jeu « Le chat et la souris ».
FORMATION DES GROUPES (5 minutes**)**	
JEUX « A » (10 minutes) :	Smashball niveau 2 en mode **compétition** (2x2).
EXERCICES (10 minutes) :	Technique du service (voir ***GESTES TECHNIQUES***).
JEUX « B » (10 minutes) :	Smashball niveau 2 en mode **compétition** (2x2) + service.
RETOUR AU CALME (5 minutes) :	Faire un retour sur les notions vues durant la séance.

****

ACCUEIL

Saluer les participants, prendre les présences et donner les informations de base sur la séance (retour sur la dernière séance, sécurité, salle de bain, fonctionnement, etc.).

RETOUR SUR LA DERNIÈRE SÉANCE

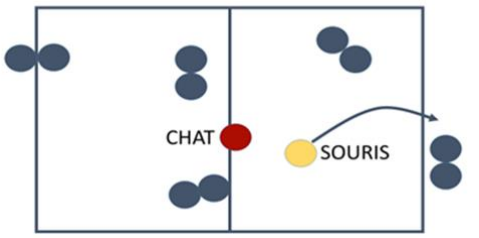
- 2X2 avec passes entre coéquipiers
- Hauteur des passes
- Attaquer directement plutôt que d'attraper le ballon avant de frapper.

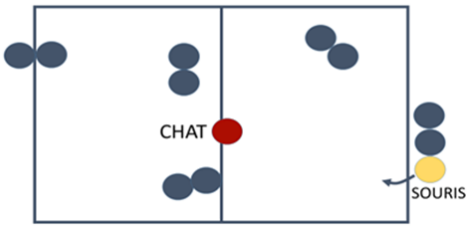
RÈGLES DE BONNES PRATIQUES

- Cheveux longs **attachés**.
- Sifflet = on s'assoit, le ballon dans les mains (**on ne joue pas avec**).
- Pas de **coup de pied** sur les ballons.
- Le **filet** est électrique.
- **On roule** le ballon sous le filet pour le remettre de l'autre côté si le ballon n'est pas en jeu.
- Pour que ce jeu soit le fun, il faut toujours bouger (**se déplacer en jogging**).
- Si tu joues contre une personne qui a très peur du ballon, ne pas frapper trop fort.
- Gourde ou fontaine d'eau = au moment déterminé seulement.

ÉCHAUFFEMENT : LE CHAT ET LA SOURIS

- Les joueurs se placent **couchés au sol** en équipe de 2.
- Les équipes se **dispersent** dans l'aire de jeu.
- L'animateur **sépare une équipe** pour nommer un « chat » et une « souris ».
- Au signal, le « chat » **court après** la « souris ». S'il la touche, la « souris » **devient le** « chat » et le « chat » devient la « souris ».
- Si la « souris » se **couche à côté** d'un joueur d'une équipe dispersée dans le gymnase, le **troisième maillon** de la chaîne **se transforme** en « souris » (la personne à l'extrémité du nouveau groupe de 3). Cette nouvelle « souris » doit donc courir pour éviter de se faire toucher.
- Ainsi de suite, jusqu'à la fin du temps alloué.





VARIANTES

- Faire le jeu assis au sol ou debout.
- Avoir plus d'un « chat » et plus d'une « souris » en même temps (chaque « chat » est attitré à une « souris » et ne peut changer).
- Lorsque la « souris » se couche à côté d'un joueur d'une équipe, la personne à l'extrémité du nouveau groupe de 3 obtient le rôle de « chat » et non pas celui de la « souris ».

FORMATION DES GROUPES

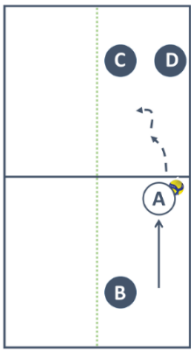
- **Conserver** les derniers duos du jeu d'échauffement pour les prochains exercices. Le dernier « chat » et la dernière « souris » formeront aussi un duo.
- L'animateur placera les différents duos afin de créer des groupes de quatre joueurs.

JEU « A » SMASHBALL NIVEAU 2 (deux contre deux)

(Reprise du jeu « B » de la séance 4) ***Prendre le temps de faire une bonne démonstration (très important).***

CONSIGNES UNIVERSELLES

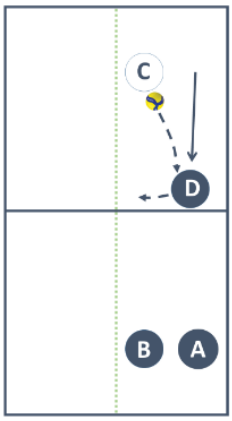
- Attendre que les équipes soient prêtes avant de faire le service.
- Dire « service » avant de s'exécuter.
- Dire « ok » avant de jouer le ballon pour diminuer les risques de blessures.

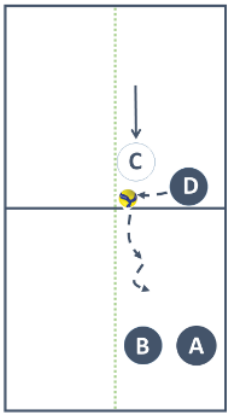


CONSIGNES DE JEU

- Équipes de 2 joueurs sur le demi-terrain en **position « côté-côté ».**
- Les **3 contacts sont obligatoires** avant d'envoyer le ballon par-dessus le filet.
- **Pour débuter l'échange**, (A) s'approche du filet, **lance son ballon à deux mains** devant son corps **et frappe** le ballon de l'autre côté du filet.
- (C) et (D) essaient d'attraper le ballon **avant** que le ballon ne touche le sol **une deuxième fois** (un rebond est obligatoire).

Le joueur qui attrape le ballon	2e contact	3e contact
le lance à son coéquipier qui s'est déplacé au filet. **Ex. : de (C) vers (D)**	Le joueur attrape et relance le ballon le long du filet. **Ex. : (D) vers (C)**	**Si la passe est de qualité :** ▪ Ex. : (C) frappe directement le ballon. **Sinon** ▪ (C) se lance le ballon à lui-même pour le frapper.





- **Un point est marqué:**
  - Lorsque le ballon **rebondit deux fois** dans le camp adverse.
  - Si le ballon est frappé **dans le filet** ou à l'**extérieur** des limites de l'air de jeu.
  - Si un joueur **touche au filet** avec son corps.
  - Si une équipe ne fait pas les **3 contacts obligatoires** avant d'envoyer le ballon par-dessus le filet.

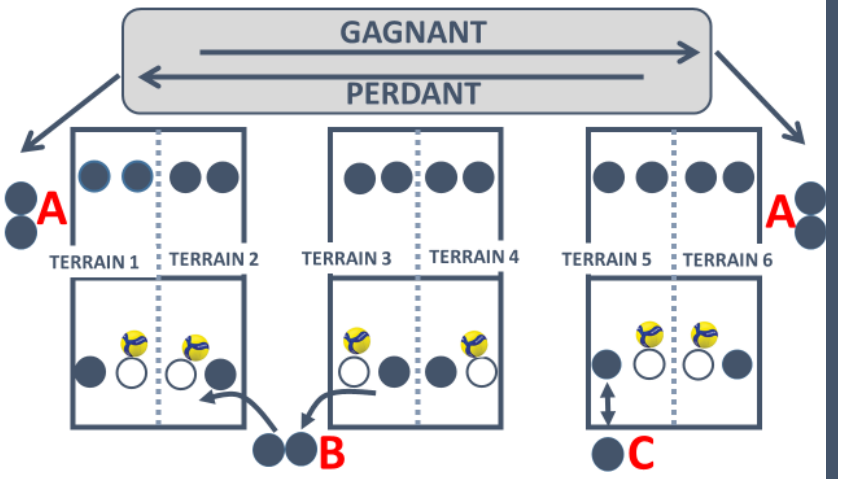
Variantes

- **Après quelques échanges,** l'animateur ajoute qu'il peut en tout temps donner **un point** à l'équipe adverse d'une équipe qui **n'effectue pas une passe assez haute.**
- Suggérer d'essayer de **sauter pour frapper** son ballon.
- Jouer des matchs en changeant d'adversaire régulièrement (utiliser la formule de l'échelle de la page suivante).

EXPLICATION FORMULE DE JEU : L'ÉCHELLE

- **Numéroter** les terrains et placer les équipes aléatoirement sur chacun d'eux.
- Déterminer le **temps des parties** (60 à 90 secondes ou au choix).
- À la fin de la période de temps, sur chaque terrain, l'équipe qui a le plus de points monte sur le terrain suivant et l'équipe qui a perdu descend. En cas d'égalité, **faire une partie de « roche-papier-ciseaux »** pour déterminer le vainqueur.
- Ensuite, l'équipe qui gagne sur le terrain 1 reste sur le même terrain et essaie d'y rester. L'équipe qui perd sur le terrain 6 reste sur le même terrain et essaie de monter à la prochaine partie.

S'il y a plus d'équipes que de places pour jouer, garder des équipes en pause à l'extrémité des terrains (équipe A) ou entre les terrains (équipe B) pour le temps d'une partie. Pour des équipes ayant plus de joueurs, désigner des substituts qui entrent et sortent à chaque rotation (joueur C).

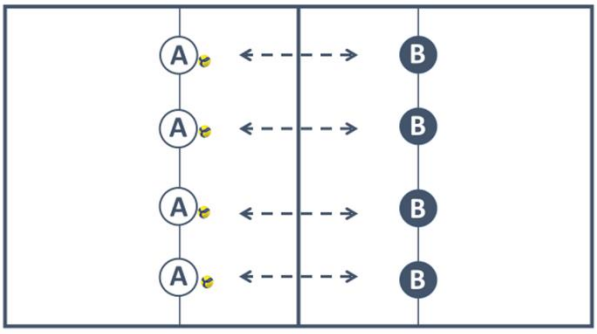


LE SERVICE PAR EN DESSOUS (LA TECHNIQUE)

- Présenter **la technique du service par en dessous** de l'épaule.
  - **Pieds** légèrement décalés (largeur des épaules).
  - **Bassin et pieds** qui pointent vers la cible.
  - Tenir le ballon à la **hauteur de la hanche** (service par en dessous) ou de l'épaule (service au-dessus de l'épaule) du côté du bras frappeur.
  - Effectuer un **transfert de poids** de la jambe arrière vers la jambe avant.

- **Position des doigts** de la main pour un service par en dessous.

EXERCICE : SERVICE



- Un ballon pour deux joueurs.
- Plusieurs **équipes de deux joueurs** se placent de chaque côté du terrain sur la ligne délimitant la zone avant.
- « A » effectue un service, **« B » l'attrape** et on inverse les rôles.

Variantes :

- Lorsque les deux joueurs de l'équipe ont réussi leur service, **ils reculent d'un grand pas** (environ 1 mètre).
- Lorsqu'un des deux joueurs manque son service, **l'équipe avance** d'un grand pas.
- L'exercice se poursuit jusqu'à ce que les joueurs atteignent la ligne de fond de terrain.

JEU « B » : REPRISE DU JEU « A »

- Reprise du JEU « A » en **ajoutant le service** pour débuter l'échange.
- Utiliser la formule de jeu de « L'échelle ».

Variantes

- Permettre d'avancer dans le terrain pour effectuer le service.
- Permettre un 2e essai lorsque le service est manqué (lancer à deux mains le 2e essai).

RETOUR AU CALME

- Faire un retour sur les notions vues durant la séance.

SÉANCE 6

ACCUEIL (10 minutes) :	Présenter la séance et rappeler la sécurité (voir ***SÉCURITÉ***).
ÉCHAUFFEMENT (10 minutes) :	Jeu « Nettoie ta chambre ».
FORMATION DES GROUPES (5 minutes**)**	
JEUX « A » (5 minutes) :	Smashball niveau 2 en mode **compétition** (2x2) + service.
EXERCICES (10 minutes) :	Rappel de la technique du service + apprentissage de l'ordre des serveurs.
JEUX « B » (15 minutes) :	Smashball niveau 2 en mode compétition (2x2) + rotation.
RETOUR AU CALME (5 minutes) :	Faire un retour sur les notions vues durant la séance.

****

ACCUEIL

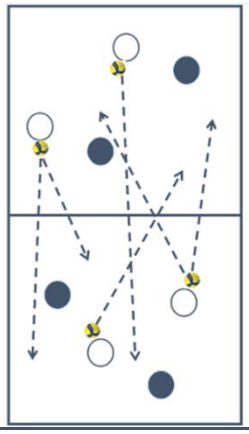
Saluer les participants, prendre les présences et donner les informations de base sur la séance (retour sur la dernière séance, sécurité, salle de bain, fonctionnement, etc.).

RETOUR SUR LA DERNIÈRE SÉANCE
- Technique du service
- 2X2 avec passes entre coéquipiers + services

RÈGLES DE BONNES PRATIQUES
- Cheveux longs **attachés**.
- Sifflet = on s'assoit, le ballon dans les mains (**on ne joue pas avec**).
- Pas de **coup de pied** sur les ballons.
- **Le filet** est électrique.
- **On roule** le ballon sous le filet pour le remettre de l'autre côté si le ballon n'est pas en jeu.
- Pour que ce jeu soit le fun, il faut toujours bouger (**se déplacer en jogging**).
- Si tu joues contre une personne qui a très peur du ballon, ne pas frapper trop fort.
- Gourde ou fontaine d'eau = au moment déterminé seulement.

ÉCHAUFFEMENT : NETTOIE TA CHAMBRE

- Il faut **plus de ballons** que de joueurs.
- **Deux équipes** ayant le même nombre de joueurs de chaque côté du filet.
- L'objectif est de terminer le jeu avec **le moins de ballons** possible sur son terrain. L'animateur utilise un chronomètre pour calculer le temps alloué.
- **Au signal**, les deux équipes envoient les ballons dans le camp adverse par-dessus le filet en utilisant différents éléments techniques (ex. : lancer, service, le lancer à deux mains, le lancer avec la main non dominante, le lancer par-dessus la tête, rouler le ballon frappe du ballon, etc.).
- Lorsque le **temps est écoulé**, l'équipe possédant le moins de ballons de son côté du filet gagne.
- Suggestion : parties de **25 secondes**.



FORMATION DES GROUPES

Laisser les joueurs former leur propre équipe de 2 joueurs.

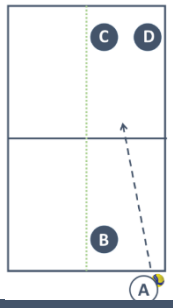
JEU « A » SMASHBALL NIVEAU 2 (deux contre deux)

(Reprise du jeu « B » de la séance 5) ***Prendre le temps de faire une démonstration***

Prendre moins de temps pour le jeu « A » et plus pour le jeu « B ».

CONSIGNES UNIVERSELLES

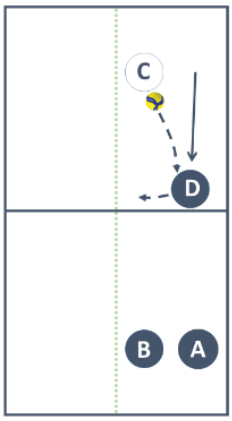
- Attendre que les équipes soient prêtes avant de faire le service.
- Dire « service » avant de s'exécuter.
- Dire « ok » avant de jouer le ballon pour diminuer les risques de blessures.

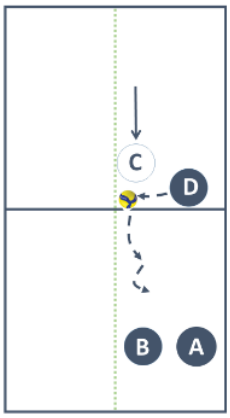


CONSIGNES DE JEU

- Équipes de 2 joueurs sur le demi-terrain en position « côté-côté ».
- **(A) utilise le service pour débuter l'échange.**
- (C) et (D) essaient d'attraper le ballon **avant** que le ballon ne touche le sol une deuxième fois (un rebond est obligatoire).

Le joueur qui attrape le ballon	2e contact	3e contact
le lance à son coéquipier qui s'est déplacé au filet. **Ex. : de (C) vers (D)**	Le joueur attrape et relance le ballon le long du filet. **Ex. : (D) vers (C)**	**Si la passe est de qualité :** ▪ Ex. : (C) frappe directement le ballon. **Sinon** ▪ (C) se lance le ballon à lui-même pour le frapper.





- **Un point est marqué:**
  - Lorsque le ballon **rebondit deux fois** dans le camp adverse.
  - Si le ballon est frappé **dans le filet ou à l'extérieur** des limites de l'air de jeu.
  - Si un joueur **touche au filet** avec son corps.
  - Si une équipe ne fait pas les **3 contacts obligatoires** avant d'envoyer le ballon par-dessus le filet.
  - Lorsqu'une **passe** n'est **pas assez haute** au goût de l'animateur (seul l'animateur peut décider).
- Jouer des matchs en **changeant d'adversaire** régulièrement. Utiliser la formule de jeu de « **L'échelle** » (voir à la page suivante).

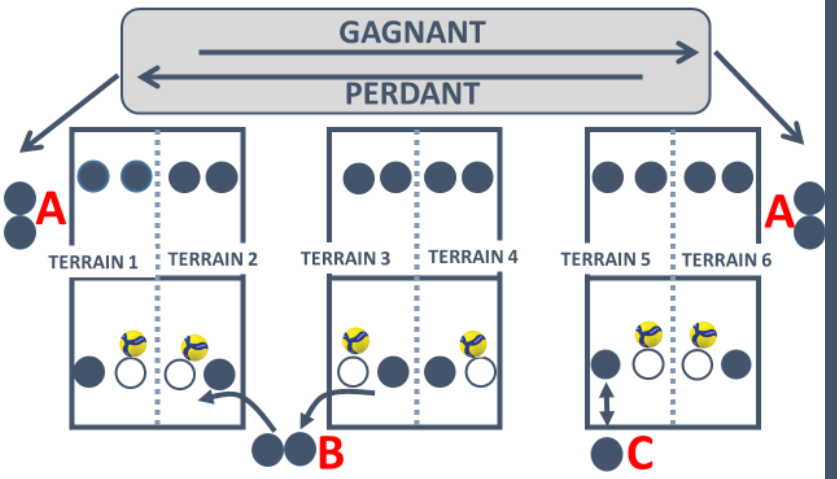
Variantes

- Suggérer d'essayer de sauter pour frapper son ballon.
- Permettre d'avancer dans le terrain pour effectuer le service.
- Permettre un 2e essai lorsque le service est manqué (lancer à deux mains le 2e essai.

EXPLICATION FORMULE DE JEU : L'ÉCHELLE

- **Numéroter** les terrains et placer les équipes aléatoirement sur chacun d'eux.
- Déterminer le **temps des parties** (60 à 90 secondes ou au choix).
- À la fin de la période de temps, sur chaque terrain, l'équipe qui a le plus de points monte sur le terrain suivant et l'équipe qui a perdu descend. En cas d'égalité, **faire une partie de « roche-papier-ciseaux »** pour déterminer le vainqueur.
- Ensuite, l'équipe qui gagne sur le terrain 1 reste sur le même terrain et essaie d'y rester. L'équipe qui perd sur le terrain 6 reste sur le même terrain et essaie de monter à la prochaine partie.

S'il y a plus d'équipes que de places pour jouer, garder des équipes en pause à l'extrémité des terrains (équipe A) ou entre les terrains (équipe B) pour le temps d'une partie. Pour des équipes ayant plus de joueurs, désigner des substituts qui entrent et sortent à chaque rotation (joueur C).



RAPPEL : TECHNIQUE ET EXERCICE DU SERVICE PAR EN-DESSOUS

- Rappeler **la technique du service par en dessous** de l'épaule.
  - **Pieds** légèrement décalés (largeur des épaules).
  - **Bassin et pieds** qui pointent vers la cible.
  - Tenir le ballon à la **hauteur de la hanche** (service par en dessous) ou de l'épaule (service au-dessus de l'épaule) du côté du bras frappeur.
  - Effectuer un **transfert de poids** de la jambe arrière vers la jambe avant.

Position des doigts de la main pour un service par en dessous.

- Au besoin, refaire l'exercice du service de la dernière séance.
  Ou
- Si le groupe est à l'aise au service, passer tout de suite à **l'apprentissage de l'ordre des serveurs** afin de **bien prendre le temps** de l'expliquer, le démontrer et ensuite l'expérimenter en match jusqu'à la fin de la séance.

APPRENTISSAGE DE L'ORDRE DES SERVEURS

(Démontrer plusieurs exemples)

- Lorsqu'une **équipe gagne** l'échange on **doit se pose la question** : « Est-ce que c'est mon équipe qui avait le service au début de cet échange ? »
  - Oui : on continue avec le même serveur.
  - Non : on effectue une rotation.

JEU « B » : REPRISE DU JEU « A »

- Reprise du **JEU « A ».**
- Application de la **rotation du serveur** lorsqu'une équipe gagne le service.
- Utilisation de la formule de jeu de L'Échelle.

RETOUR AU CALME

- Faire un retour sur les notions vues durant la séance.

SÉANCE 7

ACCUEIL (10 minutes) :	Présenter la séance et rappeler la sécurité (voir ***SÉCURITÉ***).
ÉCHAUFFEMENT (10 minutes) :	Course à relais de la tour.
FORMATION DES GROUPES (5 minutes**)**	
JEUX « A » (10 minutes) :	Smashball niveau 2 en mode compétition (2x2) + Rappel de l'ordre des serveurs.
EXERCICES (10 minutes) :	Apprentissage de l'attraper-lancer suivi d'une touche sur le 1er contact (voir ***GESTES TECHNIQUES***).
JEUX « B » (10 minutes) :	Smashball niveau 2 en mode compétition (2x2).
RETOUR AU CALME (5 minutes) :	Faire un retour sur les notions vues durant la séance.

****

ACCUEIL

Saluer les participants, prendre les présences et donner les informations de base sur la séance (retour sur la dernière séance, sécurité, salle de bain, fonctionnement, etc.).

RETOUR SUR LA DERNIÈRE SÉANCE
- Technique du service
- Apprentissage de l'ordre des serveurs

RÈGLES DE BONNES PRATIQUES
- Cheveux longs **attachés**.
- Sifflet = on s'assoit, le ballon dans les mains (**on ne joue pas avec**).
- Pas de **coup de pied** sur les ballons.
- **Le filet** est électrique.
- **On roule** le ballon sous le filet pour le remettre de l'autre côté si le ballon n'est pas en jeu.
- Pour que ce jeu soit le fun, il faut toujours bouger (**se déplacer en jogging**).
- Si tu joues contre une personne qui a très peur du ballon, ne pas frapper trop fort.
- Gourde ou fontaine d'eau = au moment déterminé seulement.

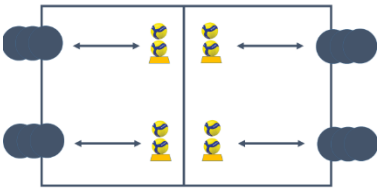
FORMATION DES GROUPES

- Les groupes de quatre serviront à l'échauffement et aux situations de jeu.
- Demander aux joueurs de se regrouper en 2 groupes :
  - 1er groupe = ceux qui ont un chien ou un chat à la maison.
  - 2e groupe = ceux qui n'en ont pas.
- À l'intérieur de ces groupes, terminer les équipes de 2 en groupant les joueurs selon leur taille.

ÉCHAUFFEMENT : Course à relais de la tour

- **Deux ballons et deux plots** (petits cônes) par groupe de joueurs.
- **Déterminer** le nombre de fois que la tour devra être montée et défaite.
- Le premier groupe à avoir terminé le nombre de tours à construire gagne.

- **Au signal**, le premier joueur de chaque groupe **court jusqu'aux matériels** et place un ballon en **équilibre** sur un plot et retourne passer le relais au prochain joueur de son groupe.
- Le **deuxième joueur** des groupes effectue la **même étape** pour placer un 2e plot et un 2e ballon par-dessus le premier ballon (voir la photo).
- Une fois la tour en équilibre, **le 3e joueur doit défaire** la tour en ramenant les 2 ballons à son équipe.
- Le prochain joueur débute la 2e tour.

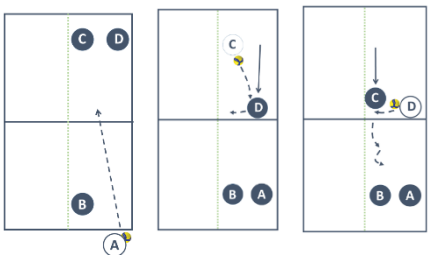


Variantes

- Pour terminer l'exercice, faire une tour d'une hauteur de trois ballons (plus difficile, brise le rythme).

JEU « A » SMASHBALL NIVEAU 2 (deux contre deux)

(Reprise du jeu « B » de la séance 6 + **rappels du fonctionnement de l'ordre de rotation**)



- Faire une démonstration.
- Équipes de 2 joueurs sur le demi-terrain en position « côté-côté ».
- **(A) utilise le service pour débuter l'échange.**
- (C) et (D) essaient d'attraper le ballon avant que le ballon ne touche le sol une deuxième fois (un rebond est obligatoire).
- Le joueur qui attrape le ballon (ex. : C) le lance à son coéquipier (D) qui s'est déplacé au filet.
- (D) attrape et relance le ballon à (C) qui le frappe par-dessus du filet.
    - (C) frappe directement le ballon si la passe est de qualité.
    - (C) attrape et se lance le ballon à lui-même pour le frapper si la passe est moins belle.

Un point est marqué:

- Lorsque le ballon **rebondit deux fois** dans le camp adverse.
- Si le ballon est frappé **dans le filet** ou à l'extérieur des limites de l'air de jeu.
- Si un joueur **touche au filet** avec son corps.
- Si une équipe ne fait pas les **3 contacts obligatoires** avant d'envoyer le ballon par-dessus le filet.
- Lorsqu'une **passe** n'est **pas assez haute** au goût de l'animateur (seul l'animateur peut décider).

- Jouer des matchs en changeant d'adversaire régulièrement. Utiliser la formule de jeu de « **L'échelle** » (voir à la page suivante).

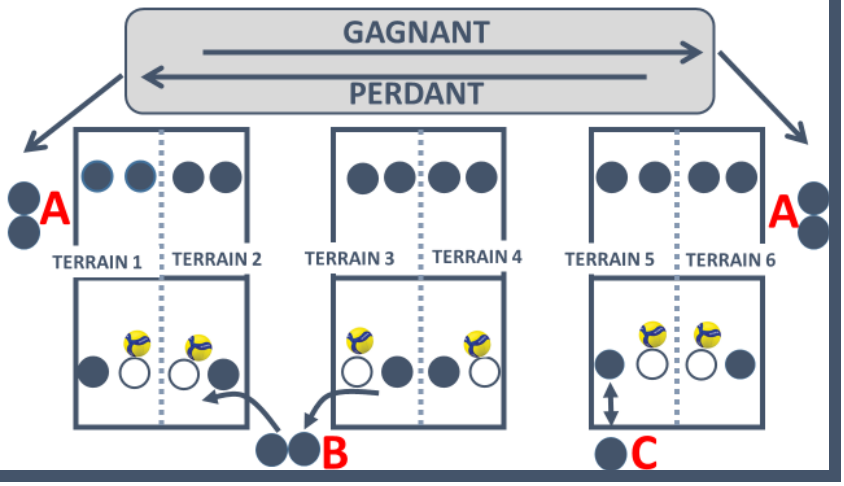
Variantes

- Suggérer d'essayer de sauter pour frapper son ballon.
- Permettre d'avancer dans le terrain pour effectuer le service.
- Permettre un 2e essai lorsque le service est manqué (lancer à deux mains le 2e essai.

EXPLICATION FORMULE DE JEU : L'ÉCHELLE

- **Numéroter** les terrains et placer les équipes aléatoirement sur chacun d'eux.
- Déterminer le **temps des parties** (60 à 90 secondes ou au choix).
- À la fin de la période de temps, sur chaque terrain, l'équipe qui a le plus de points monte sur le terrain suivant et l'équipe qui a perdu descend. En cas d'égalité, **faire une partie de « roche-papier-ciseaux »** pour déterminer le vainqueur.
- Ensuite, l'équipe qui gagne sur le terrain 1 reste sur le même terrain et essaie d'y rester. L'équipe qui perd sur le terrain 6 reste sur le même terrain et essaie de monter à la prochaine partie.

S'il y a plus d'équipes que de places pour jouer, garder des équipes en pause à l'extrémité des terrains (équipe A) ou entre les terrains (équipe B) pour le temps d'une partie. Pour des équipes ayant plus de joueurs, désigner des substituts qui entrent et sortent à chaque rotation (joueur C).



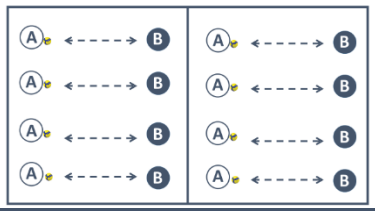
ATTRAPER-LANCER SUIVI D'UNE TOUCHE

Explication de la technique de l'attraper-lancer suivi d'une touche sur le 1er contact.

- Toujours effectuer des passes **en hauteur**.
- L'ensemble du corps doit faire **face à la cible** visée (son partenaire).
- Le geste doit être fluide, **sans moment d'arrêt**.

EXERCICE : ATTRAPER-LANCER SUIVI D'UNE TOUCHE

- En équipe de deux.
- (A) et (B) **s'échange un ballon** en se concentrant sur les repères techniques venant d'être discutés.



JEU « B » : REPRISE DU JEU « A »

- **Application** de l'attraper-lancer suivi d'une touche **sur le premier contact**.
- **Permettre d'avancer** pour s'approcher du passeur (rapidement).
- Utilisation de la formule de jeu de L'Échelle.

Variante

- Ne pas permettre de s'avancer pour diriger la réception vers le passeur.

RETOUR AU CALME

- Faire un retour sur les notions vues durant la séance.

SÉANCE 8

ACCUEIL (10 minutes) :	Présenter la séance et rappeler la sécurité (voir ***SÉCURITÉ***).
ÉCHAUFFEMENT (10 minutes) :	La course aux numéros.
FORMATION DES GROUPES (5 minutes**)**	
JEUX « A » (10 minutes) :	Smashball niveau 2 en mode compétition (2x2).
EXERCICES (10 minutes) :	L'attraper-lancer suivi d'une touche (voir ***GESTES TECHNIQUES***).
JEUX « B » (10 minutes) :	Smashball niveau 2 en mode compétition **(3x3)**.
RETOUR AU CALME (5 minutes) :	Faire un retour sur les notions vues durant la séance.

****

ACCUEIL

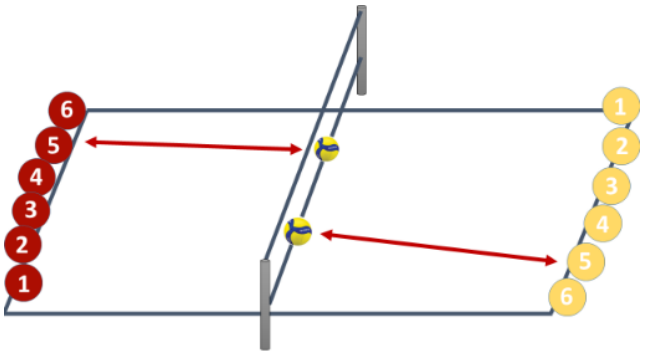
Saluer les participants, prendre les présences et donner les informations de base sur la séance (retour sur la dernière séance, sécurité, salle de bain, fonctionnement, etc.).

RETOUR SUR LA DERNIÈRE SÉANCE
- Attraper-lancer suivi d'une touche
- Rappel de l'ordre des serveurs

RÈGLES DE BONNES PRATIQUES
- Cheveux longs **attachés**.
- Sifflet = on s'assoit, le ballon dans les mains (**on ne joue pas avec**).
- Pas de **coup de pied** sur les ballons.
- **Le filet** est électrique.
- **On roule** le ballon sous le filet pour le remettre de l'autre côté si le ballon n'est pas en jeu.
- Pour que ce jeu soit le fun, il faut toujours bouger (**se déplacer en jogging**).
- Si tu joues contre une personne qui a très peur du ballon, ne pas frapper trop fort.
- Gourde ou fontaine d'eau = au moment déterminé seulement.

ÉCHAUFFEMENT : LA COURSE AUX NUMÉROS

- Le groupe est séparé en **équipe égale** et s'assoit sur la ligne de fond du terrain de minivolley, en face d'une autre équipe. Placer **les chiffres** de façon opposés, **tel qu'illustré dans le dessin**.
- Deux ballons sont placés à la ligne de centre du terrain, sous le filet (**un ballon par équipe**).
- L'animateur **donne un numéro** à chaque joueur (par exemple : 1 à 6 de l'équipe « A » et 1 à 6 de l'équipe « B »).
- Lorsque l'animateur **nomme un numéro**, les joueurs associés au numéro **courent** prendre un ballon, font trois touches au-dessus de leur tête et retournent s'assoir sur leur ligne **le plus vite** possible.
- Le **dernier** participant à s'assoir doit faire une action (par exemple : 15 jumping jacks).



Variantes
- Si les équipes ne sont pas égales en nombre, un joueur peut se faire attribuer plus d'un numéro.
- Les joueurs se déplacent en pas chassés, pas croisés, de reculons, etc.
- Au lieu de faire des touches, les joueurs font des manchettes, tournent sur eux-mêmes, font des push-up, etc.

FORMATION DES GROUPES

- À l'intérieur des groupes du jeu d'échauffement précédent, les joueurs forment leur propre équipe de deux joueurs.

JEU « A » SMASHBALL NIVEAU 2 (deux contre deux)

(Reprise du jeu « B » de la séance 7 + **rappels du fonctionnement de l'ordre de rotation**)

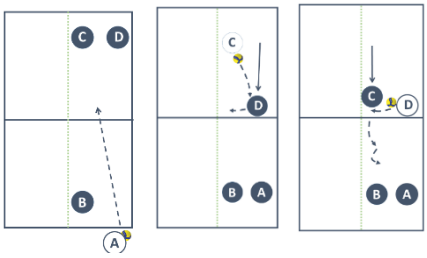
Prendre le temps de faire une démonstration

CONSIGNES UNIVERSELLES

- Attendre que les équipes soient prêtes avant de faire le service.
- Dire « service » avant de s'exécuter.
- Dire « ok » avant de jouer le ballon pour diminuer les risques de blessures.

CONSIGNES DE JEU

- Équipes de 2 joueurs sur le demi-terrain en position « côté-côté ».
- **(A) utilise le service pour débuter l'échange.**
- (C) et (D) essaient d'attraper le ballon **avant que le ballon ne touche le sol une deuxième fois** (un rebond est obligatoire).



Le joueur qui attrape le ballon	2e contact	3e contact
Fait un **« attraper-lancer » suivi d'une touche** à son coéquipier qui s'est déplacé au filet. **Ex. : de (C) vers (D)**	Le joueur attrape et relance le ballon le long du filet. **Ex. : (D) vers (C)**	**Si la passe est de qualité :** ▪ Ex. : (C) frappe directement le ballon. **Sinon** ▪ (C) se lance le ballon à lui-même pour le frapper.

Un point est marqué:

- Lorsque le ballon rebondit deux fois dans le camp adverse.
- Si le ballon est frappé dans le filet ou à l'extérieur des limites de l'air de jeu.
- Si un joueur touche au filet avec son corps.
- Si une équipe ne fait pas les **3 contacts obligatoires** avant d'envoyer le ballon par-dessus le filet.
- Lorsqu'une **passe** n'est **pas assez haute** au goût de l'animateur (seul l'animateur peut décider).

- Jouer des matchs en changeant d'adversaire régulièrement. Utiliser la formule de jeu de « **L'échelle** » (voir à la page suivante).

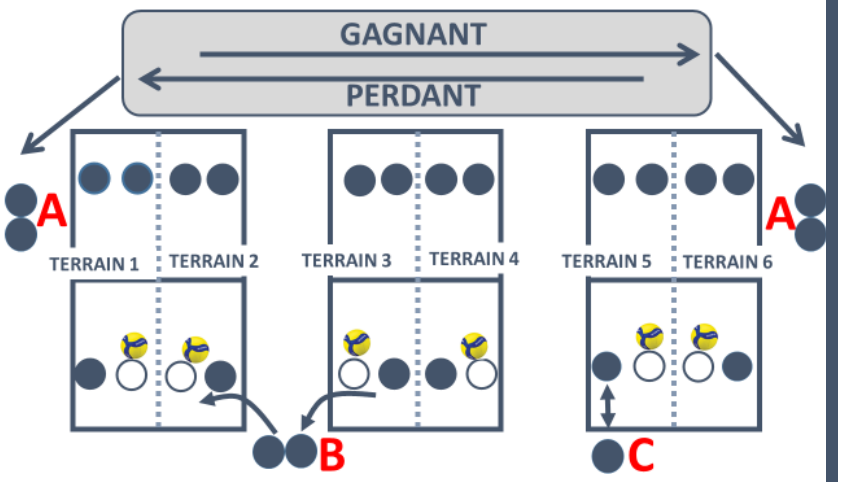
Variantes

- Suggérer d'essayer de sauter pour frapper son ballon.
- Permettre d'avancer dans le terrain pour effectuer le service.
- Permettre un 2e essai lorsque le service est manqué (lancer à deux mains le 2e essai.

EXPLICATION FORMULE DE JEU : L'ÉCHELLE

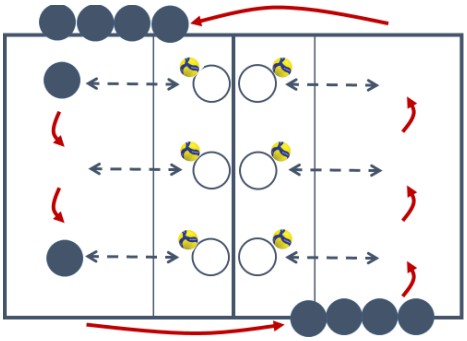
- **Numéroter** les terrains et placer les équipes aléatoirement sur chacun d'eux.
- Déterminer le **temps des parties** (60 à 90 secondes ou au choix).
- À la fin de la période de temps, sur chaque terrain, l'équipe qui a le plus de points monte sur le terrain suivant et l'équipe qui a perdu descend. En cas d'égalité, **faire une partie de « roche-papier-ciseaux »** pour déterminer le vainqueur.
- Ensuite, l'équipe qui gagne sur le terrain 1 reste sur le même terrain et essaie d'y rester. L'équipe qui perd sur le terrain 6 reste sur le même terrain et essaie de monter à la prochaine partie.

S'il y a plus d'équipes que de places pour jouer, garder des équipes en pause à l'extrémité des terrains (équipe A) ou entre les terrains (équipe B) pour le temps d'une partie. Pour des équipes ayant plus de joueurs, désigner des substituts qui entrent et sortent à chaque rotation (joueur C).



EXERCICE : ATTRAPER-LANCER SUIVI D'UNE TOUCHE

- **3 personnes** de chaque côté du filet, dos à celui-ci, avec un ballon dans les mains.
- Le reste des joueurs passe devant eux **en faisant des pas chassés** et ils effectuent un attraper-lancer du ballon suivi d'une touche, en leur direction.
- Après les trois actions**, changer de côté** de terrain.
- Après un certain temps, **changer les lanceurs** de ballons.



JEU « B » SMASHBALL NIVEAU 2
(trois contre trois)

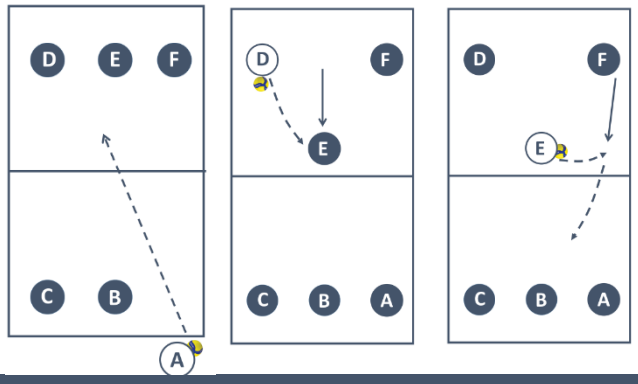
Prendre le temps de faire une démonstration

CONSIGNES UNIVERSELLES

- Attendre que les équipes soient prêtes avant de faire le service.
- Dire « service » avant de s'exécuter.
- Dire « ok » avant de jouer le ballon pour diminuer les risques de blessures.

CONSIGNES DE JEU

- **Équipes de 3 joueurs** sur le **terrain complet** de minivolley en position **« côté-côté-côté»**.
- **(A) utilise le service** pour débuter l'échange.
- (D), (E) et (F) essaient d'attraper le ballon avant que le ballon ne touche le sol **une deuxième fois** (un rebond est obligatoire).



Le joueur qui attrape le ballon	2e contact	3e contact
effectue un **« attraper-lancer » suivi d'une touche** à un de ses deux coéquipiers qui s'est déplacé au filet. **Ex. : de (D) vers (E) ou (F)**	Le joueur qui s'est déplacé au filet (ex : E) **attrape et relance** le ballon à (D) ou (F).	**Si la passe est de qualité :** ▪ Ex. : (D) ou (F) frappe directement le ballon. **Sinon** ▪ Ex. : (D) ou (F) se lance le ballon à lui-même pour le frapper.

- Il faut **bien spécifier** aux joueurs de ne pas attaquer une passe qui n'est pas effectuée dans leur **« corridor imaginaire ».** Seulement les passes qui leur sont destinées.

Un point est marqué:

- Lorsque le ballon **rebondit deux fois** dans le camp adverse.
- Si le ballon est frappé **dans le filet** ou à l'extérieur des limites de l'air de jeu.
- Si un joueur **touche au filet** avec son corps.
- Si une équipe ne fait pas les **3 contacts obligatoires** avant d'envoyer le ballon par-dessus le filet.
- Lorsqu'une **passe** n'est **pas assez haute** au goût de l'animateur (seul l'animateur peut décider).

- Jouer des matchs en **changeant d'adversaire** régulièrement. Utiliser la formule de jeu de « **L'échelle** ».

Variantes

- Suggérer d'essayer de sauter pour frapper son ballon.
- Permettre d'avancer dans le terrain pour effectuer le service.
- Permettre un 2e essai lorsque le service est manqué (lancer à deux mains le 2e essai.

RETOUR AU CALME

- Faire un retour sur les notions vues durant la séance.

SÉANCE 9

ACCUEIL (10 minutes) :	Présenter la séance et rappeler la sécurité (voir ***SÉCURITÉ***).
ÉCHAUFFEMENT (10 minutes) :	La course en contrôle.
FORMATION DES GROUPES (5 minutes**)**	
JEUX « A » (10 minutes) :	Smashball niveau 2 en mode compétition **(3x3).**
EXERCICES (10 minutes) :	La frappe du ballon.
JEUX « B » (10 minutes) :	Smashball niveau 2 en mode compétition **(3x3).**
RETOUR AU CALME (5 minutes) :	Faire un retour sur les notions vues durant la séance.

****

ACCUEIL

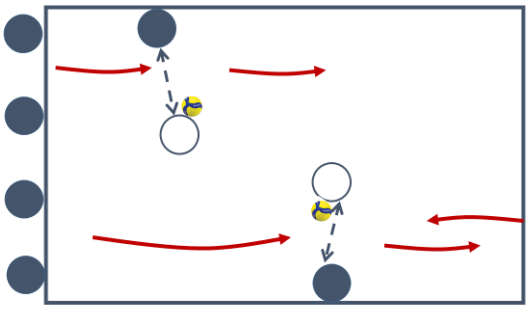
Saluer les participants, prendre les présences et donner les informations de base sur la séance (retour sur la dernière séance, sécurité, salle de bain, fonctionnement, etc.).

RETOUR SUR LA DERNIÈRE SÉANCE
- Attraper-lancer suivi d'une touche
- Jeu à 3 contre 3
- Rappel de l'ordre des serveurs

RÈGLES DE BONNES PRATIQUES
- Cheveux longs **attachés**.
- Sifflet = on s'assoit, le ballon dans les mains (**on ne joue pas avec**).
- Pas de **coup de pied** sur les ballons.
- **Le filet** est électrique.
- **On roule** le ballon sous le filet pour le remettre de l'autre côté si le ballon n'est pas en jeu.
- Pour que ce jeu soit le fun, il faut toujours bouger (**se déplacer en jogging**).
- Si tu joues contre une personne qui a très peur du ballon, ne pas frapper trop fort.
- Gourde ou fontaine d'eau = au moment déterminé seulement.

ÉCHAUFFEMENT : LA COURSE EN CONTRÔLE

- Le groupe est séparé en équipe d'au minimum **de 4 personnes**.
- Les joueurs sont placés **face à face** en formant **2 rangées** (voir le dessin).
- Au signal, les 2 premiers joueurs **s'échangent le ballon** en faisant un **aller-retou**r le plus rapidement possible.
- De retour à la ligne de départ, le ballon est remis au **2e duo** qui effectue le **même trajet** et ainsi de suite jusqu'à ce que tout le groupe ait participé.



Variantes
- Si les équipes ne sont pas égales en nombre, un joueur peut faire l'exercice plus d'une fois.
- Les joueurs se déplacent en pas chassés, pas croisés, de reculons, etc.
- Les échanges du ballon peuvent se faire en touche, lancer à une main (dominante ou non-dominante), en passe avec rebond, etc.

FORMATION DES GROUPES

- À l'intérieur des groupes du jeu d'échauffement précédent, les joueurs forment leur propre équipe de trois joueurs et l'animateur complète les équipes si le nombre n'est pas juste.

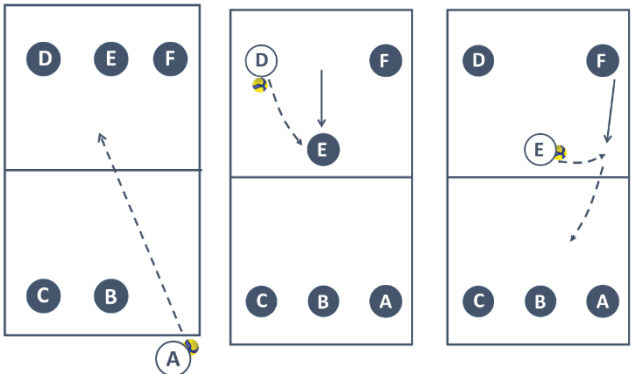
JEU « A » SMASHBALL NIVEAU 2 (trois contre trois)

Reprise du jeu « B » de la séance 8 + **rappels du fonctionnement de l'ordre de rotation**)

Prendre le temps de faire une démonstration

CONSIGNES DE JEU

- **Équipes de 3 joueurs** sur le **terrain complet** de minivolley en position **« côté-côté-côté»**.
- **(A) utilise le service** pour débuter l'échange.
- (D), (E) et (F) essaient d'attraper le ballon avant que le ballon ne touche le **sol une deuxième fois** (un rebond est obligatoire).



Le joueur qui attrape le ballon	2e contact	3e contact
effectue un **« attraper-lancer » suivi d'une touche** à un de ses deux coéquipiers qui s'est **déplacé au filet.** **Ex. : de (D) vers (E) ou (F)**	Le joueur qui s'est déplacé au filet (ex : E) **attrape et relance** le ballon à (D) ou (F).	**Si la passe est de qualité :** ▪ Ex. : (D) ou (F) frappe directement le ballon. **Sinon** ▪ Ex. : (D) ou (F) se lance le ballon à lui-même pour le frapper.

- Il faut **bien spécifier** aux joueurs de ne pas attaquer une passe qui n'est pas effectuée dans leur **« corridor imaginaire ».** Seulement les passes qui leur sont destinées.

Un point est marqué:

- Lorsque le ballon **rebondit deux fois** dans le camp adverse.
- Si le ballon est frappé **dans le filet** ou à l'extérieur des limites de l'air de jeu.
- Si un joueur **touche au filet** avec son corps.
- Si une équipe ne fait pas les **3 contacts obligatoires** avant d'envoyer le ballon par-dessus le filet.
- Lorsqu'une **passe** n'est **pas assez haute** au goût de l'animateur (seul l'animateur peut décider).

- Jouer des matchs en changeant d'adversaire régulièrement. Utiliser la formule de jeu de « **L'échelle** ».

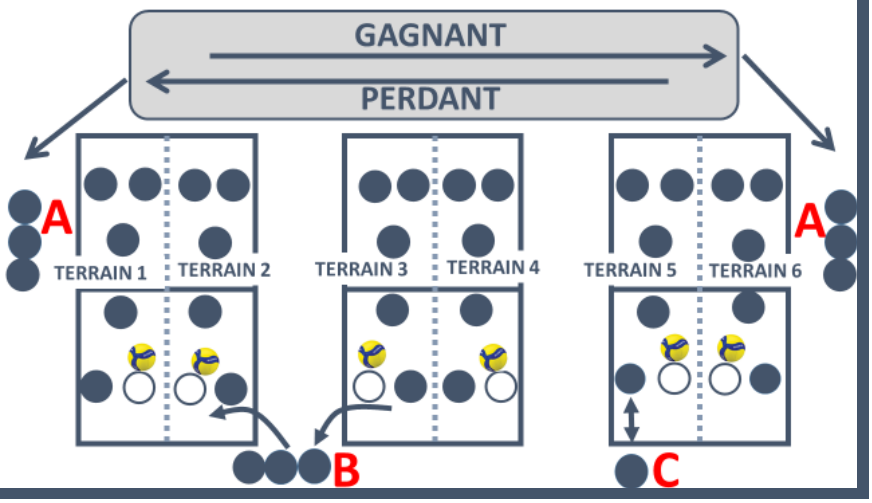
Variantes

- Suggérer d'essayer de sauter pour frapper son ballon.
- Permettre d'avancer dans le terrain pour effectuer le service.
- Permettre un 2e essai lorsque le service est manqué (lancer à deux mains le 2e essai).

EXPLICATION FORMULE DE JEU : L'ÉCHELLE

- **Numéroter** les terrains et placer les équipes aléatoirement sur chacun d'eux.
- Déterminer le **temps des parties** (60 à 90 secondes ou au choix).
- À la fin de la période de temps, sur chaque terrain, l'équipe qui a le plus de points monte sur le terrain suivant et l'équipe qui a perdu descend. En cas d'égalité, **faire une partie de « roche-papier-ciseaux »** pour déterminer le vainqueur.
- Ensuite, l'équipe qui gagne sur le terrain 1 reste sur le même terrain et essaie d'y rester. L'équipe qui perd sur le terrain 6 reste sur le même terrain et essaie de monter à la prochaine partie.

S'il y a plus d'équipes que de places pour jouer, garder des équipes en pause à l'extrémité des terrains (équipe A) ou entre les terrains (équipe B) pour le temps d'une partie. Pour des équipes ayant plus de joueurs, désigner des substituts qui entrent et sortent à chaque rotation (joueur C).

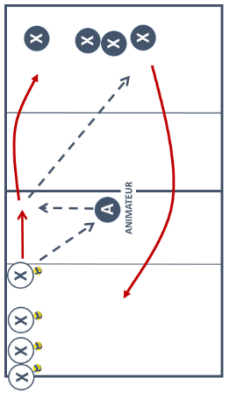


EXERCICE : LA FRAPPE DU BALLON

- Jusqu'à 4 joueurs **avec un ballon** du côté de l'attaque,
- Jusqu'à 4 joueurs **sans ballon** du côté adverse.
- Le prochain joueur à l'attaque **envoie son ballon à l'animateur**, qui lui relance en passe d'attaque.
- Une fois que l'attaquant s'est exécuté, **il se déplace dans le terrain adverse** pour attendre un ballon d'un prochain attaquant.
- Un **joueur sans ballon** en attente du côté adverse **attrape le ballon** de l'attaquant **et va se placer derrière la file** pour attaquer à son tour.

VARIANTE

- Sauter pour frapper le ballon.



JEU « B » SMASHBALL NIVEAU 2 (trois contre trois)

- Reprise du jeu « A » en demandant de **sauter** pour frapper le ballon.

RETOUR AU CALME

- Faire un retour sur les notions vues durant la séance.

SÉANCE 10 (ACTIVITÉ SPÉCIALE)

ACCUEIL (10 minutes) :	Présenter la séance et rappeler la sécurité (voir ***SÉCURITÉ***).
ÉCHAUFFEMENT (10 minutes) :	Au choix
ACTIVITÉ SPÉCIALE	Au choix

****

ACCUEIL

Saluer les participants, prendre les présences et donner les informations de base sur la séance (retour sur la dernière séance, sécurité, salle de bain, fonctionnement, etc.).

RÈGLES DE BONNES PRATIQUES

- Cheveux longs **attachés**.
- Sifflet = on s'assoit, le ballon dans les mains (**on ne joue pas avec**).
- Pas de **coup de pied** sur les ballons.
- **Le filet** est électrique.
- **On roule** le ballon sous le filet pour le remettre de l'autre côté si le ballon n'est pas en jeu.
- Pour que ce jeu soit le fun, il faut toujours bouger (**se déplacer en jogging**).
- Si tu joues contre une personne qui a très peur du ballon, ne pas frapper trop fort.
- Gourde ou fontaine d'eau = au moment déterminé seulement.

ACTIVITÉ SPÉCIALE

Activité spéciale **au choix** des animateurs :

- Mini-tournoi ;
- Matchs parent-enfant ;
- Séance « amène un ami »
- Activité déguisée ;
- Grand jeu ;
- Conférence d'un athlète de haut niveau ;
- Autre

RETOUR AU CALME

- Faire un retour sur les notions vues durant la session.
- Information sur les prochaines séances et activités organisées par le club.

LES SÉANCES 11 À 20

SÉANCES 11 À 20

9-10 ANS (smashball niveau 3 et 4)

Clique sur le numéro de séance de ton choix pour un raccourci vers son contenu

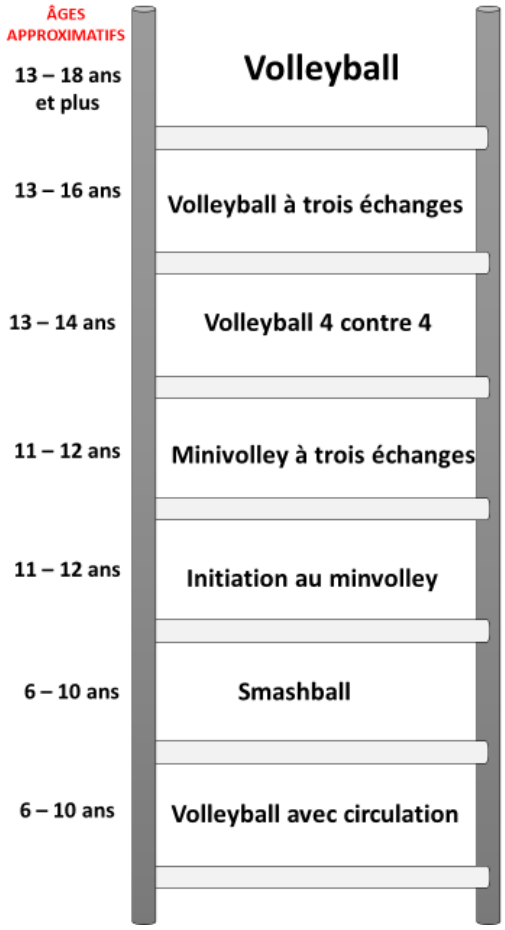
SÉANCE	EXERCICES TECHNIQUES ET HABILETÉS PRATIQUÉES	PÉRIODE DE JEU			
		NIVEAU	FORMAT	TERRAIN	FORMULE
1	(INFORMATIONS À VENIR)				
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

SECTION 3 :
INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

CHEMINEMENT DU JOUEUR À TRAVERS LE TEMPS

Volleyball Québec propose des étapes à suivre reflétant le cheminement souhaité du joueur dans son apprentissage du volleyball. Notez qu'il ne s'agit ici que d'une **ligne directrice** servant **à guider** la communauté vers un **enseignement harmonieux** et une **progression optimum**.

Tout comme une personne de grande taille est en mesure de sauter un barreau d'une échelle, la progression d'une formule de jeu à l'autre ou l'omission d'une formule de jeu dans la progression d'un individu peut dépendre du contexte des apprenants.



Au début du cheminement du joueur débutant, celui-ci (même adulte) devrait pouvoir s'initier à notre sport à un **niveau de développement approprié à ses capacités** afin de pouvoir cheminer à travers de la réussite.

Le graphique propose des formules de jeux adaptés pour un **apprentissage plus harmonieux du volleyball**. L'ordre de ces formules de jeux est basé sur les besoins d'un joueur en matière de développement et non sur son âge chronologique. Nous suggérons néanmoins des groupes d'âge au sein de chaque étape, mais il faut les considérer comme **approximatifs**.

Bien que le volleyball avec circulation soit une formule intéressante pour enseigner les concepts de base du volleyball chez les tous petits, l'initiation des débutants au volleyball par **le smashball** est une **manière idéale pour « accrocher »** et démontrer l'aspect le plus intéressant du sport, le smash! Pouvant attaquer dès les premiers instants, ce jeu offre aux débutants la meilleure chance de profiter de leur première expérience de volleyball.

D'une formule à l'autre

Il est suggéré que les équipes/joueurs passent d'un format de jeu à **l'autre lorsque 2/3 des services aboutissent à un 3e contact offensif** (smash ou amorti).

La « **directive du deux tiers** » énumérée ci-dessus donne aux entraineurs, aux clubs et aux administrateurs une référence pour déterminer quand il est préférable de passer à un jeu plus adapté au développement (voir les recherches de Mihalyi Csikszentmihalyi et ses collègues). **Notre défi est de résister à l'envie de précipiter le développement** et de faire participer les enfants à un jeu qui ne répond pas à leurs besoins.

TRUCS ET CONSEILS GÉNÉRAUX

- Il est primordial de **prendre le temps** de faire une bonne démonstration des exercices souhaités. Plus les apprenants sont jeunes, plus la démonstration doit être **simple** et **efficace**.

- Pour favoriser l'apprentissage de bonnes pratiques au smashball (ex. : faire des passes **hautes,** se **déplacer rapidement** sur le terrain, **ne pas tenir** le ballon trop longtemps lors d'une passe attraper-lancer, etc.), ne pas hésiter à vous donner des « pouvoirs exceptionnels » comme intervenant et de donner un point supplémentaire à l'adversaire du « fautif » lorsque vous remarquer une difficulté d'un geste/action. Attention de vous exécuter de manière ludique. Une amélioration fulgurante s'en suivra☺!

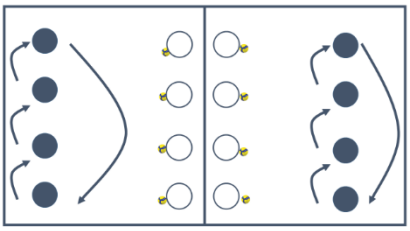
- Lorsque le groupe est composé d'un nombre impair de joueurs dans l'organisation d'un exercice, considérer faire des groupes qui inclut un remplacement de joueur.

  Dépendamment de l'exercice :

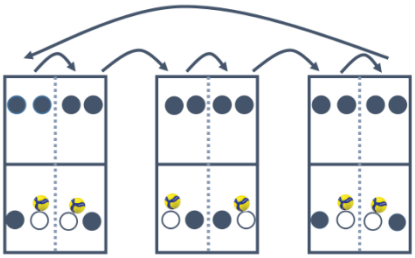
  - Une simple rotation des joueurs dans le sens des aiguilles d'une montre, incluant le joueur à l'extérieur du terrain, permettra à tous de participer.

  - Il peut aussi être déterminé que le dernier joueur ayant touché au ballon avant de le faire traverser dans le terrain adverse se fasse remplacer par le joueur en attente à l'extérieur, et ce, au moment où l'exercice ce poursuit.

- Pour changer rapidement de partenaire lors d'exercice, faites arrêter les participants. Donner la consigne générale de diriger les ballons vers les joueurs qui se retrouvent du même côté (ex. : proche du filet). Au signal de l'animateur, les joueurs qui n'ont pas de ballon se déplacent d'un partenaire vers la gauche/droite.



La même méthode peut s'appliquer en équipe, lorsqu'il ne faut jouer que quelques matchs et qu'il n'y a pas assez de temps pour une autre formule.



TROUSSE DU MINIVOLLEY

Pour une **banque d'exercices supplémentaires**, commandez votre trousse du minivolley en appelant au numéro de téléphone au bas de la page.