

Xtrem Body Ball : Leçon 2 – Niveau Lycée +

Compétences visées :

- S'approprier une motricité spécifique : jeu main à plat et passe à une ou deux mains
- Viser juste afin de déplacer l'adversaire et marquer dans une zone dangereuse ou l'espace libre.
- S'organiser par un jeu à deux pour marquer.

Rappel : les règles de cette APSA :

- Jeu en 2c2 sur un grand terrain de badminton avec ballon de volley. Le filet est placé à mi hauteur (intermédiaire badminton et tennis)
- Le jeu se fait avec la main à plat → poing interdit – Mais vous pouvez jouer avec l'avant et l'arrière de la main.
- Le jeu à deux mains type passe haute de volley est autorisé.
- Le jeu aux pieds est autorisé
- Pour servir : Servir long de ligne où vous souhaitez sur le terrain adverse – attention service main basse – pas de service smashé. On sert directement de l'autre côté du terrain.
- Pour taper dans la balle je dois laisser obligatoirement un rebond dans mon camp. Lorsque je fais une passe à mon coéquipier il doit également laisser un rebond avant de pouvoir le reprendre.
- Je peux jouer en dehors du terrain si le rebond était dans le terrain
- Si je fais une passe et que mon rebond est en dehors du terrain il y a faute.
- Faute au filet : si je le touche et net.
- Attention si j'envoie la balle et qu'elle fait un rebond dans mon camp c'est pour réaliser une passe, si mon coéquipier ne la touche pas et que le ballon va dans le camp adverse, il y a faute.
- Comme au volley – 3 passes maximum et possibilité de reprise si jeu dans le filet en ajoutant une passe.
- Points si 2 rebonds, + de 3 passes, ballons qui rebondit en dehors des limites du terrain, joueur qui touche deux fois de suite le ballon, Ballon dans le filet sans reprise derrière, reprise de volley.
- Pas d'intrusion dans le terrain adverse
- Le service se fait comme au volley mais main basse et ouverte exclusivement. Le joueur peut jouer n'importe où sur le terrain.

⇒ Echauffement général et spécifique : routine au tableau.

Le Morpion

Objectif : AS approprié/une motricité spécifique.

But : Viser avec justesse – contrôler ses coups. Aligner 3 cases pour gagner le match.

Consignes :

Les joueurs sont en 1c1 en relais – l'un est attaquant, l'autre défend la grille de morpion.

Sur le schéma sur le 1^{er} service un joueur rouge affronte un joueur bleu. Les deux joueurs jouent le point jusqu'à ce que celui-ci est marqué.

Si le joueur bleu marque le point, il colore la grille de morpion dans sa couleur. Si la défense marque le point, rien ne se passe (évolution possible : au bout de x défense : choix d'une case à colorier).

Comme au morpion, les joueurs doivent aligner trois cases de leur couleur. Le premier à aligner les 3 cases gagne.

Si pas d'alignement possible = égalité.

Ou variable possible :

Si toutes les cases sont colorées, les joueurs continuent le match pour reprendre une case déjà occupée par un adversaire.

A chaque point on alterne avec les joueurs sur le côté.

Quand l'attaque a terminé on échange les rôles.

T1 : 1vs1 main basse.

T2 : 1 vs 1 main + pieds

T3 : PAR 6 : 2c2

Matériel : 1 ballon de volley pour 4.

1 ardoise par terrain avec crayon

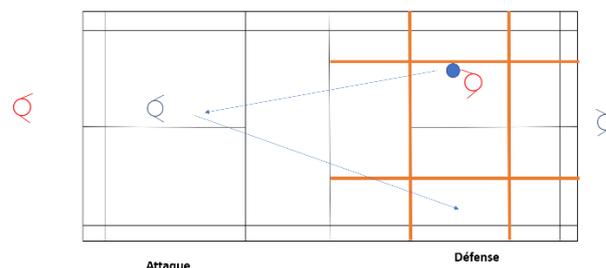
1 craie pour le traçage au sol

Dispositif :

5 terrains de badminton sont montés – 4 à 6 étudiants par terrain – on constitue ici deux équipes.

Sur chaque terrain est dessinée une grille de morpion vous pouvez modifier la taille des zones en fonction des compétences motrices de vos élèves.

Sur le côté du terrain : une ardoise avec un feutre pour marquer les points. Ou des bouchons de couleur avec une fiche.



Match	1	2	3	4
Rotation	A Bleu vs A rouge	B Bleu Vs B Rouge	A bleu Vs B rouge	A rouge vs B bleu

Matches de réinvestissement

Objectif : Viser juste afin de déplacer l'adversaire et marquer dans une zone dangereuse ou l'espace libre.

S'organiser par un jeu à deux pour marquer.

But : Gagner le match

Consignes :

Le jeu se déroule avec les règles vues lors de la L1. Si des problèmes supplémentaires sont constatés, les règles sont ajustées.

Dans la continuité du Morpion : chaque équipe décide d'une zone bonus sur le terrain : cette zone leur permet de marquer 10 pts s'ils arrivent à marquer dans cette zone ou susciter la faute depuis cette zone.

T2 : Zone interdite : zone dans laquelle les points de l'adversaire valent 0

Matériel : 1 ballon de volley pour 4.

Une ardoise par groupe.

Dispositif :

Identique à au-dessus.

Rotation sous forme de tournoi : utiliser l'application « Mon tournois »

DAL L – <https://tapeps.fr>

⇒ Matches de 2*2min avec à la mi-temps possibilité de changer de zone.	
--	--