

**JEU SANS OU AVEC FILET /** Pour s'échauffer - Pour s'entraîner aux frappes 10 doigts et aux attrapés-lancés - Pour apprendre à coopérer

## LES BIDOUILLEURS FONT DES MANIP DE BALLE A 2

### SANS OU AVEC LE FILET

MANIP = MANIPULATIONS

ORGANISATION DE LA CLASSE  
 La moitié de la classe travaille dans un espace sans filet / L'autre moitié dans un espace avec filet.  
 Groupes de 2 joueurs / un groupe de 3 joueurs en cas de nombre impair.



Demander aux joueurs de lancer le ballon en le faisant partir devant le nombril ou devant le haut de la tête.

JOUEUR N°1



JOUEUR N°2

Demander aux joueurs de se parler dès la mise en jeu du ballon : « prêt ? », « j'ai ».

Demander aux joueurs de donner de la hauteur à leurs lancers et à leurs frappes. Leur remettre en tête la hauteur du filet et la nécessité de lever le ballon pour un partenaire.

**AVEC FILET :**  
**Les 2 joueurs partent du même côté du filet.**  
**LE JOUEUR N°2 envoie sa 2<sup>ème</sup> frappe par-dessus le filet.**

Façon de jouer n°1 / Changer les rôles après « N » fois

LE JOUEUR N°1 LANCE UN BALLON HAUT EN CLOCHE POUR LE JOUEUR N°2.  
 LE JOUEUR N°2 SE DEPLACE SI NÉCESSAIRE ET FRAPPE LE BALLON 2 FOIS DE SUITE :  
**FRAPPE 10 DOIGTS HAUTE POUR LUI-MEME + FRAPPE 10 DOIGTS HAUTE POUR SON PARTENAIRE.**  
 LE JOUEUR N°1 ATTRAPE LE BALLON AVANT QU'IL NE TOMBE AU SOL.

Façon de jouer n°2 / Changer les rôles après « N » fois

LE JOUEUR N°1 LANCE UN BALLON HAUT EN CLOCHE POUR LE JOUEUR N°2.  
 LE JOUEUR N°2 SE DEPLACE SI NÉCESSAIRE ET FRAPPE LE BALLON 2 FOIS DE SUITE **MAIS RAJOUTE UNE ACTION EN PLUS ENTRE LES 2 FRAPPES :**  
**FRAPPE 10 DOIGTS HAUTE POUR LUI-MEME + CLAQUE DANS SES MAINS + FRAPPE 10 DOIGTS HAUTE POUR SON PARTENAIRE.**  
 LE JOUEUR N°1 ATTRAPE LE BALLON AVANT QU'IL NE TOMBE AU SOL.

Façon de jouer n°3 / Changer les rôles après « N » fois

LE JOUEUR N°1 LANCE UN BALLON HAUT EN CLOCHE POUR LE JOUEUR N°2.  
 LE JOUEUR N°2 SE DEPLACE SI NÉCESSAIRE ET FRAPPE LE BALLON 2 FOIS DE SUITE **MAIS RAJOUTE UNE ACTION EN PLUS ENTRE LES 2 FRAPPES :**  
**FRAPPE 10 DOIGTS HAUTE POUR LUI-MEME + TOUCHE SES GENOUX + FRAPPE 10 DOIGTS HAUTE POUR SON PARTENAIRE.**  
 LE JOUEUR N°1 ATTRAPE LE BALLON AVANT QU'IL NE TOMBE AU SOL.

Façon de jouer n°4 / Changer les rôles après « N » fois

LE JOUEUR N°1 LANCE UN BALLON HAUT EN CLOCHE POUR LE JOUEUR N°2.  
 LE JOUEUR N°2 SE DEPLACE SI NÉCESSAIRE ET FRAPPE LE BALLON 2 FOIS DE SUITE **MAIS RAJOUTE UNE ACTION EN PLUS ENTRE LES 2 FRAPPES :**  
**FRAPPE 10 DOIGTS HAUTE POUR LUI-MEME + TOUCHE 1 DE SES PIEDS + FRAPPE 10 DOIGTS HAUTE POUR SON PARTENAIRE.**  
 LE JOUEUR N°1 ATTRAPE LE BALLON AVANT QU'IL NE TOMBE AU SOL.

Autres façons de jouer - 2 exemples  
 -Remplacer le lancer de mise en jeu par une frappe 10 doigts ou par un autre envoi.  
 -Le JOUEUR N°1 se déplace sur un côté après son lancer / Le JOUEUR N°2 se tourne vers le joueur n°1 avant de jouer le ballon.