

**JEU SANS FILET** / Pour s'échauffer - Pour s'entraîner aux lancés et aux attrapés-lancés – Pour apprendre à coopérer entre partenaires

## LES BIDOUILLEURS JOUENT AU **JEU DU REBOND AVEC DES LANCÉS ET DES ATTRAPÉS -LANCÉS**

### ORGANISATION DE LA CLASSE

Groupes de 3 joueurs / un groupe de 2 joueurs en cas de nombre impair.



**JOUEUR N°1**



**JOUEUR N°2**

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



**JOUEUR N°3**

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

Demander aux joueurs de se tourner vers une cible définie avant d'attraper le ballon.

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

LE **JOUEUR N°1**

LANCE UN BALLON HAUT EN CLOCHE.

LE **JOUEUR N°2**

LAISSE REBONDIR LE BALLON AU SOL PUIS PASSE SOUS LE BALLON.

LE **JOUEUR N°3**

ATTRAPE LE BALLON AVANT QU'IL NE TOMBE UNE 2ÈME FOIS AU SOL.

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

LE **JOUEUR N°1**

LANCE UN BALLON HAUT EN CLOCHE.

LE **JOUEUR N°2**

ATTRAPE LE BALLON AVANT QU'IL NE TOMBE AU SOL PUIS LE LANCE AUSSITOT HAUT EN CLOCHE.

LE **JOUEUR N°3**

ATTRAPE AUSSI LE BALLON AVANT QU'IL NE TOMBE AU SOL PUIS LE LANCE AUSSITOT HAUT EN CLOCHE.

LE **JOUEUR N°1**

LAISSE REBONDIR LE BALLON AU SOL PUIS PASSE SOUS LE BALLON.

LE **JOUEUR N°2**

ATTRAPE LE BALLON AVANT QU'IL NE TOMBE UNE 2ÈME FOIS AU SOL.

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

Le **JOUEUR N°2** et le **JOUEUR N°3** tournent le dos au **JOUEUR N°1**.

LE **JOUEUR N°1**

APPELLE LE **JOUEUR N°2** ET LANCE UN BALLON HAUT EN CLOCHE.

LE **JOUEUR N°2**

SE RETOURNE ET ATTRAPE LE BALLON AVANT QU'IL NE TOMBE AU SOL PUIS APPELLE LE **JOUEUR N°3** ET LANCE AUSSITOT LE BALLON HAUT EN CLOCHE.

LE **JOUEUR N°3**

SE RETOURNE ET ATTRAPE AUSSI LE BALLON AVANT QU'IL NE TOMBE AU SOL PUIS LE LANCE AUSSITOT HAUT EN CLOCHE.

LE **JOUEUR N°1**

LAISSE REBONDIR LE BALLON AU SOL PUIS PASSE SOUS LE BALLON.

LE **JOUEUR N°2**

ATTRAPE LE BALLON AVANT QU'IL NE TOMBE UNE 2ÈME FOIS AU SOL.

Autres façons de jouer - moins évidentes ...

**Laisser le ballon rebondir une 2<sup>ème</sup> fois au sol avant de l'attraper** : soit avec le même joueur qui passe les 2 fois sous le ballon, soit avec un joueur différent.