

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

## LES BIDOUILLEURS JOUENT AU JEU DU REBOND AVEC DES FRAPPES 10 DOIGTS, DES LANCÉS ET DES ATTRAPÉS-LANCÉS

### ORGANISATION DE LA CLASSE

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

Demander aux joueurs de se lancer le ballon en le faisant partir devant le nombril.



JOUEUR N°1

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



JOUEUR N°2

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.



JOUEUR N°3

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 SE LANCE LE BALLON ET LE FRAPPE 10 DOIGTS POUR LUI DONNER UNE TRAJECTOIRE HAUTE EN CLOCHE.

LE JOUEUR N°2 ATTRAPE LE BALLON PUIS LE LANCE AUSSITOT HAUT EN CLOCHE.

LE JOUEUR N°3 LAISSE REBONDIR LE BALLON AU SOL PUIS PASSE DESSOUS.

LE JOUEUR N°1 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 SE LANCE LE BALLON ET LE FRAPPE 10 DOIGTS POUR LUI DONNER UNE TRAJECTOIRE HAUTE 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 DESSOUS.

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°1 SE LANCE LE BALLON ET LE FRAPPE POUR LUI DONNER UNE TRAJECTOIRE HAUTE EN CLOCHE.

LE JOUEUR N°2 ATTRAPE LE BALLON PUIS LE LANCE AUSSITOT HAUT EN CLOCHE.

LE JOUEUR N°3 FRAPPE LE BALLON 10 DOIGTS POUR LUI DONNER UNE TRAJECTOIRE HAUTE EN CLOCHE.

LE JOUEUR N°1 LAISSE REBONDIR LE BALLON AU SOL PUIS PASSE DESSOUS.

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 2ème 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.