

Xtrem Body Ball : Leçon 1 – Niveau Lycée

Compétences visées :

- S'approprier les règles de l'activité.
- S'approprier une motricité spécifique : jeu main à plat et passe à une ou deux mains
- S'organiser par un jeu à deux pour marquer.

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 réalisé en autonomie par les étudiants.

Echauffement général et spécifique

Objectif : Préparation / cours à l'effort. S'approprier une motricité spécifique.

But : Réaliser l'échange le plus long possible.

Consignes :

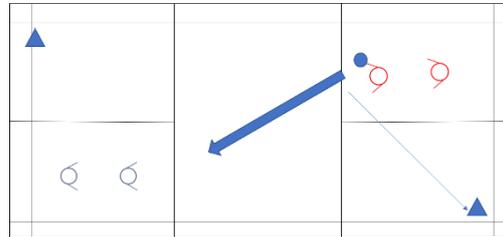
T1 : Echauffement classique de type course et gammes.
 T2 : Echauffement spécifique :
 Joueur A rouge réalise une passe en diagonal au joueur B bleu – Après sa passe le joueur doit aller en pas chassés au plot et revenir en sprint pour récupérer le ballon.

- Passe basse main plate.
- Passe haute à deux mains (course arrière)
- Choix en fonction de la situation + autorisation du pied. (Quel déplacement est adapté ?)

Matériel : 1 ballon de volley pour 4.

Dispositif :

5 terrains de badminton sont montés – 4 à 6 étudiants par terrain



Matches évolutifs avec construction des règles

Objectif : S'approprier les règles du jeu – faire évoluer les règles par une analyse réflexive.

But : Marquer le plus de points possibles pour gagner le match.

Consignes :

Le jeu s'effectue en 2c2 sur un terrain de double de badminton. Période de jeu de 3min puis rotation.
 Enchaîner deux matchs avec les mêmes règles puis revenir sur les problèmes rencontrés pour faire évoluer la pratique.

Règles de base :

Jeu main basse, main ouverte et passes de type volley autorisées.
 Rebond obligatoire avant de toucher la balle – pas de reprise de volley.
 Lignes de touches font parties du terrain, je peux reprendre un ballon à l'extérieur mais le rebond doit toujours être dans le terrain.
 Service main basse (pas d'indication supplémentaires)

Matériel : 1 ballon de volley pour 4.

Dispositif :

5 terrains de badminton sont montés – 4 étudiants par terrain – auto arbitrage ou possibilité de CMS en mettant 6 étudiants par terrains

