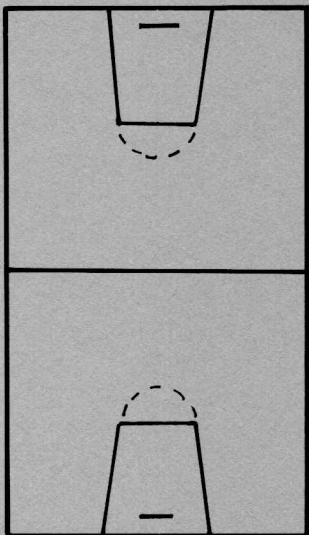


## 6 - 3 – BASKET - BALL



Effectif : 5 x 5

Conditions pour qu'il y ait vraiment jeu

But du jeu :

S'emparer du ballon et s'approcher pour marquer des "paniers" avec les mains.

Règles :

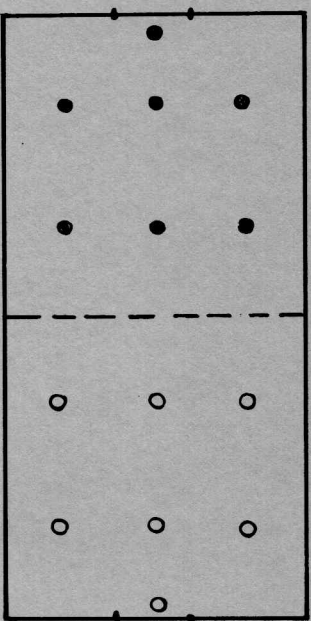
- Je peux attraper et lancer avec les mains
- Je peux me déplacer avec la balle en la laissant rebondir (dribble)
- Je peux passer à un partenaire pour m'approcher du panier adverse
- Je peux jouer sur tout le terrain
- Je ne peux ni toucher, ni bousculer mes adversaires
- Si le panier est réussi : 5 points et remise en jeu derrière la ligne de fond
- Si le ballon touche le cercle et/ou le panneau : 1 point et le jeu continue.

Fautes

Sanctions

Marcher, courir avec le ballon	→	Balle donnée à l'adversaire à partir de la touche
Balle jouée au pied	→	Balle donnée à l'adversaire à partir de la touche
Contact avec l'adversaire	→	Exclusion temporaire de 1 mn
Faute intentionnelle	→	2 lancers francs à partir de la raquette
Faute sur un joueur prêt à tirer	→	Exclusion temporaire de 1 mn du fautif et 2 lancers francs pour la victime
Faute intentionnelle sur un joueur prêt à tirer	→	Balle donnée à l'adversaire à partir de la touche.
Ballon sorti en touche	→	

6 - 3 - JEU DE FOOT-BALL 5 contre 5  
7 contre 7



Terrain de Hand-ball  
ou 1/4 d'un terrain de foot-ball

Conditions pour qu'il y ait vraiment jeu

But du jeu :

S'approcher du but adverse pour marquer en frappant le ballon du pied, du corps ou de la tête

Règles :

- Je ne peux pas toucher le ballon avec les mains (excepté le gardien)
- Je peux passer à un partenaire pour m'approcher du but adverse
- Je ne peux ni accrocher, ni bousculer mes adversaires
- Je joue dans les limites du terrain.

Fautes

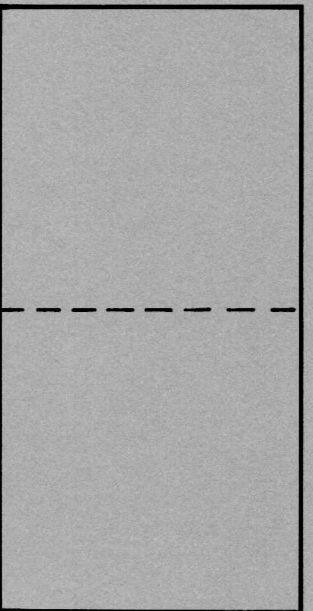
- Attitude déloyale (accrochage, croc en jambe) →
- Toucher le ballon avec la main →
- Ballon sorti en touche →
- Ballon sorti par un défenseur derrière sa ligne de fond →
- Attitude déloyale sur un joueur qui peut marquer →

Sanctions

- coup de pied-franc sur le lieu de la faute
- remise en jeu par l'adversaire et au pied à l'endroit où le ballon est sorti
- tir de coin, du côté où le ballon est sorti, par l'équipe attaquante
- pénalty face au gardien à 6 m (ou 9 m)

## 6 - 3 – JEU DE BATAILLE

en-but



en-but

1/4 de terrain de foot-ball  
un ballon de rugby  
deux équipes de 6 à 8 joueurs avec dossards

### Fautes

- Joueurs "en tas" sur le ballon
- Balle gardée à terre par le porteur
- Attitude déloyale (coup - croc en jambe)
- Le ballon ou le joueur porteur du ballon sort du terrain

### Variantes possibles

- Droit de plaquer tout joueur du camp attaquant placé en avant du ballon
- Avancer en ne donnant le ballon qu'à un partenaire placé en arrière du porteur du ballon
- La balle peut-être frappée au pied pour progresser ou dégager son camp
- Jouer avec un médecine - ball de 1 kg.

## 1 – Conditions pour qu'il y ait vraiment jeu

### But du jeu :

S'emparer du ballon et le porter dans l'en-but de l'équipe adverse

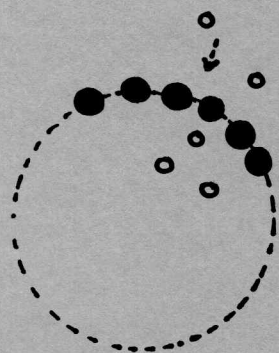
### Règles :

- Je peux me déplacer en gardant la balle en mains
- Je peux passer la balle à un partenaire placé en avant ou en arrière de moi pour m'approcher du but adverse
- Je peux faire tomber le porteur du ballon
- Je joue sur tout le terrain
- Je ne frappe pas la balle au pied

### Sanctions

donner la balle à l'équipe adverse à l'endroit de la faute  
remise en jeu de la ligne de touche par l'équipe adverse

— ACCEPTER LE CONTACT : recherche de progrès spécifiques



— Jeu de lutte à deux contre deux pour s'emparer et pour conserver le ballon

— Jeu de lutte en groupe : entrer dans le cercle (ou en sortir) les ● se tenant par les coudes

— "La fermeture éclair" : deux lignes de joueurs face à face; mise en place progressive des têtes et des épaules jusqu'à fermer la ligne. Au signal, poussée collective

— "Le billard électrique" : en ordre dispersé sur tout le terrain, on se déplace en se percutant épaule contre épaule

— Epervier ou "Mur chinois" en transportant un ballon à 2 contre 1, ou 3 contre 2) avec droit de plaquer

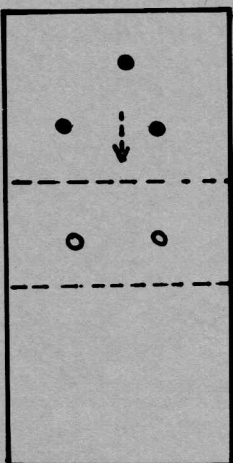
— Jeux du "bérêt", de "chat - souris" avec droit de plaquer

— Situation de transformation à adapter au jeu de bataille, en favorisant le placage :

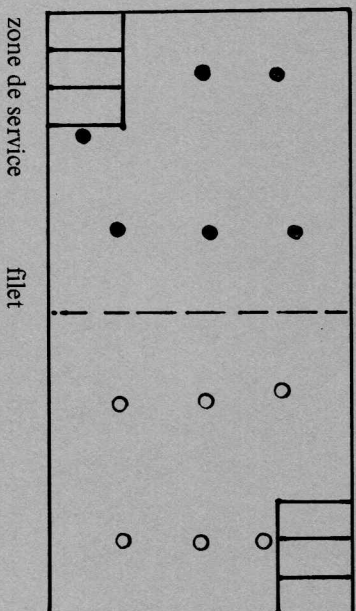
— intercepte ballon

— les 5 passes à effectif réduit

— balle aux prisonniers



## 6 - 3 - VOLLEY BALL SIMPLE



### 1 - Conditions pour qu'il y ait jeu

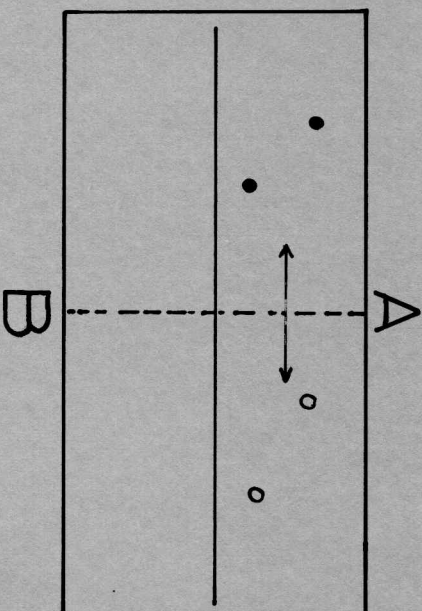
#### But du jeu :

Faire tomber la balle dans le camp adverse

#### Règles :

- La balle est frappée avec les mains, ou l'avant - bras
- Je peux jouer sur tout le terrain, mais seulement sur mon terrain (ligne médiane infranchissable)
- Je ne peux pas toucher le filet
- Le jeu commence par un service (on sert à tour de rôle)
- Le service s'effectue à partir d'une zone qui permet à tous de réussir (on sert d'une des lignes)
- Le rebond : peut-être autorisé très momentanément
- Le nombre de passes n'est pas limité

## 6 - 3 – VOLLEY BALL SIMPLE



### 2 – Conditions pour qu'il y ait quantité et variété des actions

#### Jeu où l'on valorise l'échange

- recherche du plus grand nombre d'échanges au dessus du filet
- ce qui est important c'est que la balle ne s'arrête pas

être capable de maintenir la balle en l'air

- la compétition se fait terrain A contre terrain B celui qui est de l'autre côté du filet est dans ce cas un "partenaire"

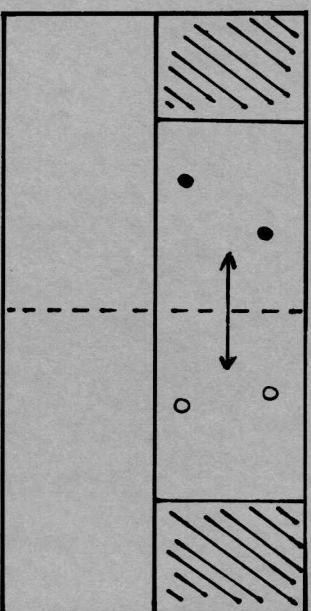
- idem mais 2 x 2 - 3 x 3 - 4 x 4, tout le monde doit toucher la balle

#### Jeu où l'on valorise l'attaque du terrain adverse

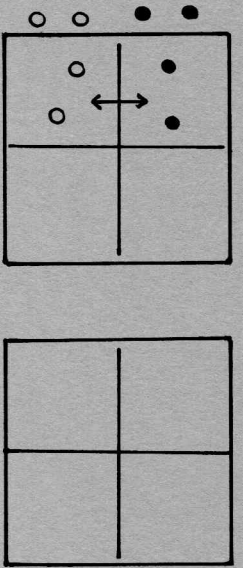
- je cherche à faire tomber le ballon dans le camp adverse
- utilisation de terrain réduit assez profond
- on peut valoriser 1 zone qu'il est intéressant d'atteindre

être capable de diriger sa balle

- ex. 3 points si la balle tombe en zone hachurée
- jouer 1 x 1 - 2 x 2 - 3 x 3



6 - 3 – VOLLEY BALL SIMPLE



3 – Conditions pour qu'il y ait recherche de progrès spécifiques

→ Jouer à 2 contre 2 avec 1 ballon

– pour renvoyer la balle de l'autre côté, je la lance légèrement au dessus de moi et je frappe

se lancer la balle frapper

– je peux de la même manière l'envoyer d'abord à mon partenaire mieux placé

s'aider

– je lance la balle légèrement au dessus de moi, puis je frappe à 2 mains pour l'envoyer le plus haut possible contre le mur (zones 1, 2, 3...)

frapper la balle de plus en plus haut

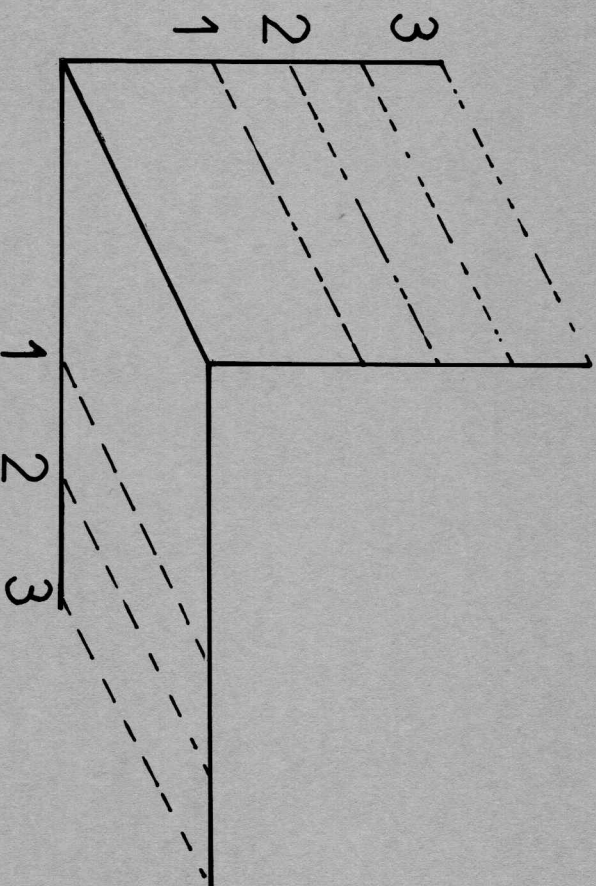
tu attrappes et tu essaies de faire

- pareil
- mieux

→ Jouer à deux. Les différentes formes de frappes

a) se lancer la balle légèrement au-dessus de soi et frapper à deux mains hautes

b) se lancer la balle en avant et frapper avec les deux avants-bras tendus



recherche de trajectoires en utilisant différentes formes de frapper

● Je cherche à frapper la balle en partant d'endroits différents pour atteindre les différentes cibles

- Possibilité d'exercer le même type de frappe (chercher ses limites)  
d'exercer la frappe la mieux adaptée (loin - haut)

- Possibilité de jouer à plusieurs en comptant les points

ex : je frappe de 1, j'atteins 3 → 4 points  
2, j'atteins 2 → 4 points

● Jongler seul au dessus de soi avec 1 ballon être capable de :

a) lancer/frapper la balle au dessus de soi et la rattraper lorsqu'elle a rebondi une fois  
b) la même chose mais cette fois en enchaînant diverses tâches entre frapper et lancer

ex : frapper dans ses mains  
toucher le sol  
se déplacer : toucher une ligne  
faire 1/2 tour  
s'accroupir

c) idem en recherchant un enchaînement réel et rapide  
d) lancer/frapper la balle et la rattraper au dessus de soi sans que la balle retombe au sol, en enchaînant pendant que la balle est en l'air les tâches de b)

enchaîner plusieurs tâches sans se déséquilibrer