

## Exercices à deux joueurs en match (un set simple).

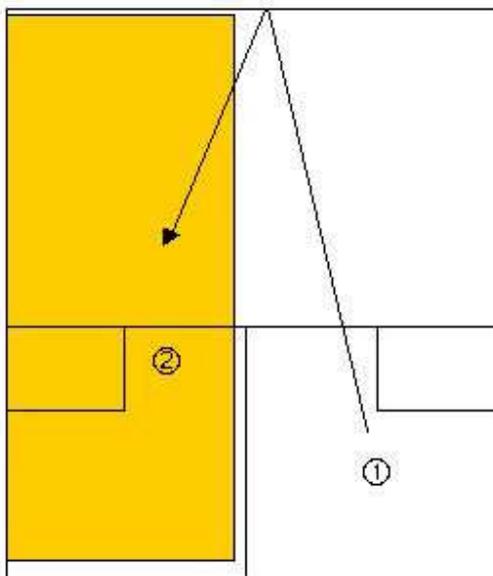
1° Travail de la croisé - exercice intéressant d'échauffement

Un set normal mais avec les règles suivantes :

- Chaque joueur dispose d'un camp (le court divisé en 2 dans sa partie longue) et doit renvoyer la balle dans le camp de l'adversaire.
- Les deux joueurs ne jouent donc qu'en croisé.
- Si un joueur ne peut renvoyer en croisé, il perd l'échange.
- Le serveur alterne comme d'habitude sa position au service à chaque point gagnant. Le camp de l'adversaire varie donc en alternance au cours de la partie.
- Veillez faire attention au retour au T, dans la mesure du possible, des deux joueurs.

Variantes :

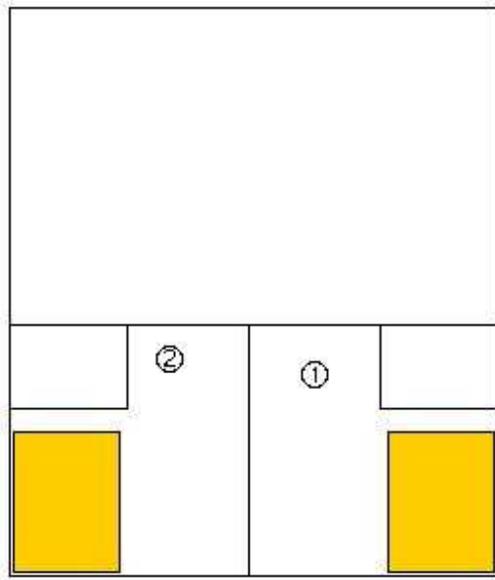
- Pour les joueurs débutants, la balle ne doit pas aller en dessous de la ligne rouge de service. Puis progressivement on peut accélérer le rythme en visant la ligne rouge de service puis en frappant au choix sur toute la surface du mur frontal.
- Les doubles-murs peuvent être autorisés ou interdits.



2° Travail de précision

Un set normal mais avec les règles suivantes :

- Le point de l'échange est perdu si la balle n'arrive pas dans les cibles oranges suivantes.

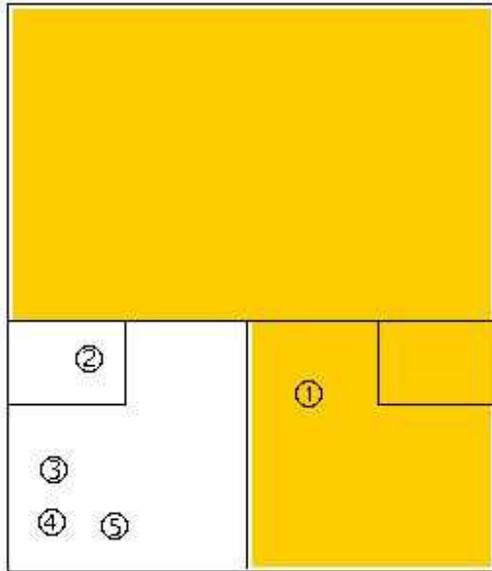


## Exercices à plusieurs

### 1°Trois quart

- Le joueur **2** sert. L'échange se déroule normalement à l'exception du fait que la balle ne peut rebondir que dans les zones oranges (donc dans les  $\frac{3}{4}$  du terrain). Le vainqueur prend la place du joueur numéro **1**, le perdant rejoint la file d'attente en dernière position (numéro **5** ici). Le joueur suivant numéro **3** sert...
- Le trois quart permet de bien travailler le service et le retour de service. Il permet également à des jeunes de niveaux différents de s'affronter sur un échange.

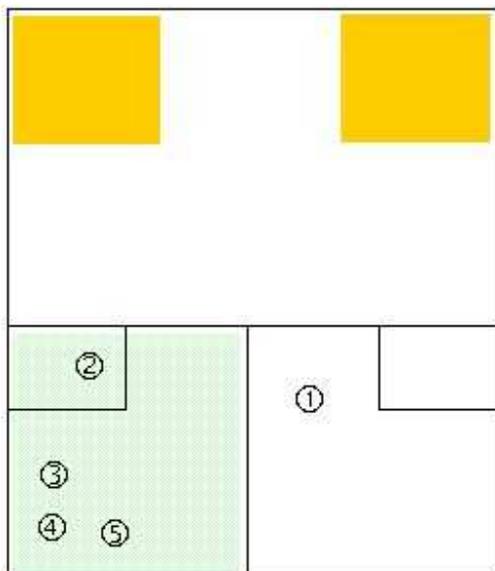
Variante : il est également possible de faire tourner les joueurs ; quelque soit l'issu de l'échange, le joueur **2** passe en **1** et le **1** passe en **5** ; le **3** passe en **2** et sert donc.



## 2° Trois quart avec gain à l'avant

- Le joueur **2** sert. Le joueur **1** réplique par une parallèle longue. Les joueurs ne peuvent renvoyer dans la zone verte.
- L'échange se déroule normalement à l'exception du fait que pour marquer la balle ne peut rebondir que dans les zones oranges.
- Si le joueur est victorieux de l'échange mais que sa balle n'atteint pas la zone orange, le point est remi.
- Si le joueur fait une faute, l'adversaire sort gagnant.
- Le vainqueur prend la place du joueur numéro **1**, le perdant rejoint la file d'attente en dernière position (numéro **5** ici). Le joueur suivant numéro **3** sert...

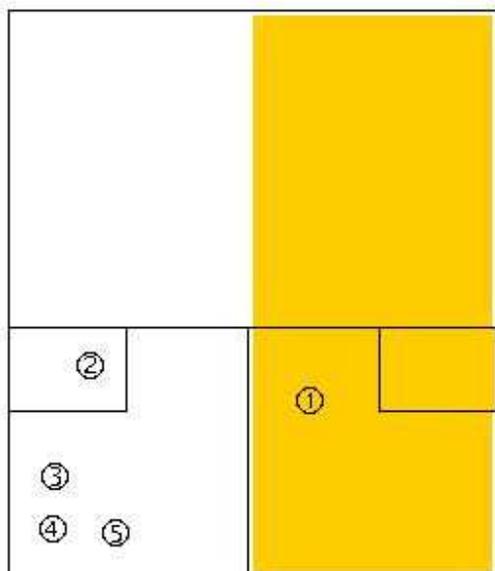
Variante : il est également possible de faire tourner les joueurs ; quelque soit l'issue de l'échange, le joueur **2** passe en **1** et le **1** passe en **5** ; le **3** passe en **2** et sert donc.



### 3° Deux quarts

Même règles que précédemment quand à la succession des joueurs (le perdant de l'échange est éliminé et le gagnant se positionne en 1 pour le retour de service). Seule différence la zone de jeu qui est restreinte à la moitié du court.

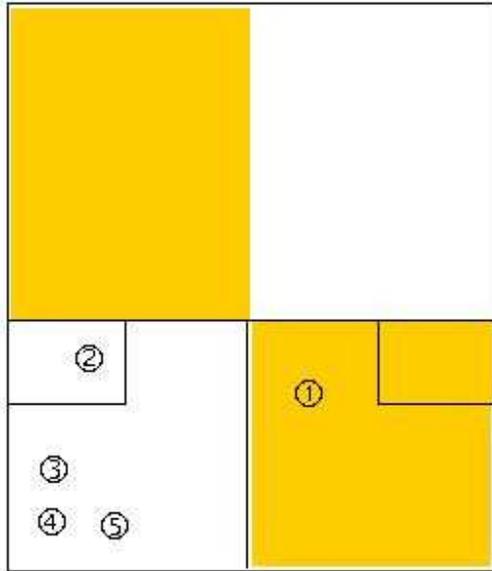
Variante : il est également possible de faire tourner les joueurs ; quelque soit l'issu de l'échange, le joueur 2 passe en 1 et le 1 passe en 5 ; le 3 passe en 2 et sert donc.



### 4° Deux quarts diagonales

Même règles que précédemment quand à la succession des joueurs (le perdant de

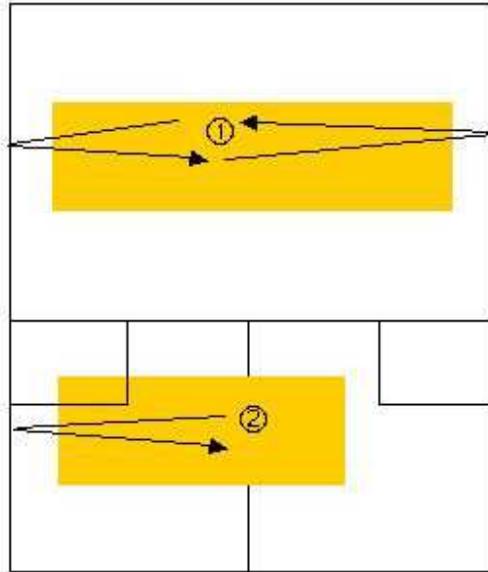
l'échange est éliminé et le gagnant se positionne en 1 pour le retour de service). Seule différence la zone de jeu qui est restreinte à la moitié du court en diagonales opposés. Variante : il est également possible de faire tourner les joueurs ; quelque soit l'issu de l'échange, le joueur 2 passe en 1 et le 1 passe en 5 ; le 3 passe en 2 et sert donc.



## Exercices de régularité

1° Frappe en parallèle sur le latéral

- Les joueurs **1** et **2** jouent l'un contre l'autre mais à distance.
- Le joueur **1** frappe la balle sur le mur latéral avec pour cible la zone orange. Il alterne frappe en revers puis frappe en coup droit.
- Le joueur **2** fait de même sur son mur latéral.
- A chaque fois qu'une balle n'atteint pas la zone orange, le perdant perd une vie : les joueurs partent avec 10 vies.
- Veillez à la position de préparation du coup.

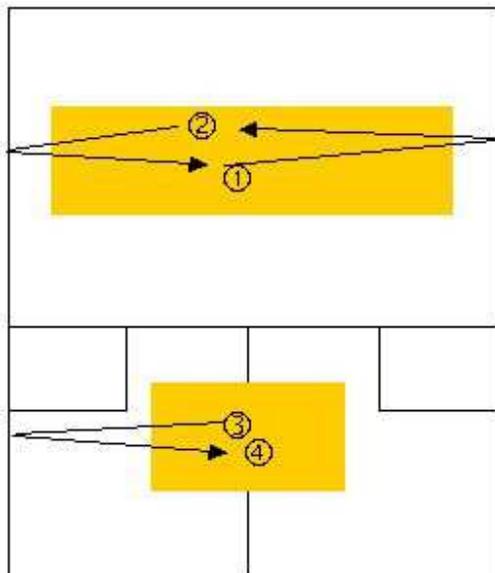


Variante : les joueurs **1** et **2** reprennent la balle mais en frappant sur le même mur latéral (les joueurs travaillent alors le même coup (revers ou coup droit)).

## 2° Frappe en parallèle sur le latéral

- Les joueurs **1** et **2** jouent l'un contre l'autre, idem pour les joueurs **3** et **4**. L'ensemble des joueurs se font toujours face à face : le joueur **1** joue donc toujours en revers tout comme le joueur **2**.
- Le joueur **1** frappe la balle sur le mur latéral avec pour cible la zone orange. Le joueur **2** fait de même sur son mur latéral. A chaque fois qu'une balle n'atteint pas la zone orange, le perdant perd une vie : les joueurs partent avec 10 vies.
- Puis on inverse le sens de la frappe : le joueur **2** joue en coup droit sur l'autre mur latéral comme le joueur **1**.
- Veillez à la position de préparation du coup.

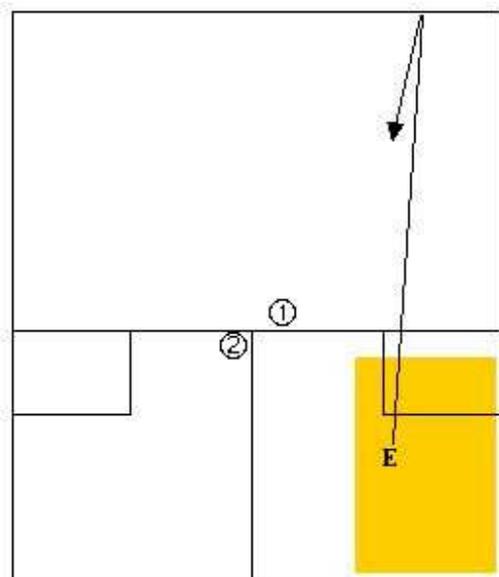
Variante : les joueurs **3** et **4** reprennent la balle à tour de rôle mais en frappant sur le même mur latéral (le joueur **3** frappe en revers, le **4** en coup droit).



## Exercices de base avec entraîneur

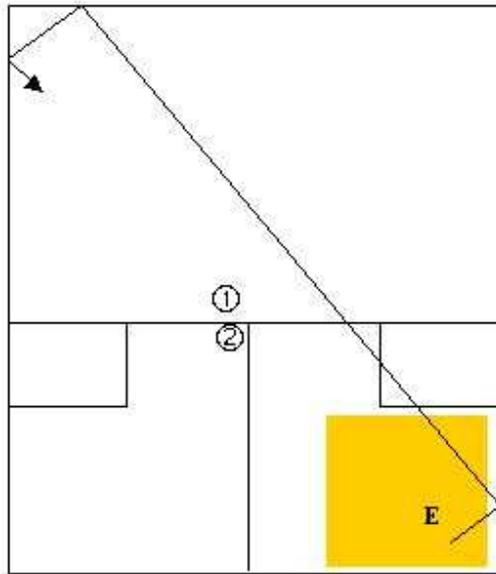
### 1° Frappe en parallèle

- Les joueurs **1** et **2** jouent l'un contre l'autre mais renvoient sur l'entraîneur (noté **E** sur le schéma).
- L'entraîneur relance une parallèle courte au joueur **1**, qui renvoie en parallèle longue dans la cible. Le joueur **1** regagne le T pendant que le joueur **2** rattrape la balle (toujours parallèle courte) envoyée par l'entraîneur etc.
- A chaque fois qu'une balle n'atteint pas la zone orange, le perdant perd une vie : les joueurs partent avec 10 vies.
- Veillez au retour au T.
- Changer de côté.



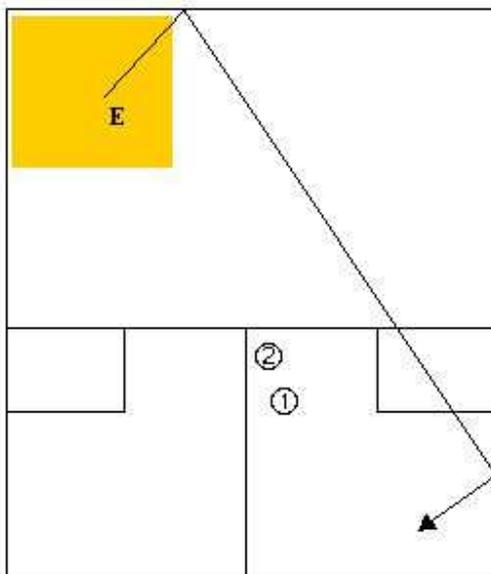
## 2° Frappe en croisé

- Les joueurs **1** et **2** jouent l'un contre l'autre mais renvoient sur l'entraîneur.
- L'entraîneur envoie une balle en double mur au joueur **1**, qui renvoie en croisé (frappé long ou lobé selon le choix du départ) dans la cible orange. Le joueur **1** regagne le T pendant que le joueur **2** rattrape la balle (toujours renvoyée en double mur par l'entraîneur) et la renvoie dans la cible etc.
- A chaque fois qu'une balle n'atteint pas la zone orange, le perdant perd une vie : les joueurs partent avec 10 vies.
- Veillez au retour au T.
- Changer de côté.



### 3° Double mur

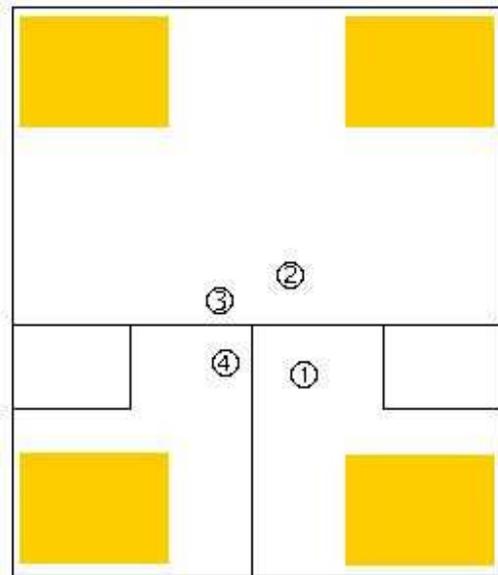
- Les joueurs 1 et 2 jouent l'un contre l'autre mais renvoient sur l'entraîneur.
- L'entraîneur envoie une balle croisé longue avec rebond sur le latéral arrière au joueur 1, qui renvoie en double mur dans la cible orange. Le joueur 1 regagne le T pendant que le joueur 2 rattrape la balle (toujours renvoyée en croisé long ou lobé par l'entraîneur) et la renvoie dans la cible etc.
- A chaque fois qu'une balle n'atteint pas la zone orange, le perdant perd une vie : les joueurs partent avec 10 vies.
- Veillez au retour au T.
- Changer de côté.



#### 4° Retour au T après la frappe

- Le joueur **2** envoie une parallèle longue dans la cible orange. Le joueur **1** répond par un double mur. Le joueur **3** enchaîne par une parallèle longue et le joueur **4** boucle le tout en un double mur à l'attention du joueur **2**...
- A chaque fois qu'une balle n'atteint pas la zone orange, le perdant perd une vie : les joueurs partent avec 10 vies.
- Puis on inverse les positions : le joueur **1** passe en **4** etc.
- Veillez au bon retour à la position du T après l'exécution du coup.

Variante : au lieu de définir l'ordre des coups chaque joueur peut envoyer la balle dans l'une des trois autres cibles que la sienne. Par exemple, le joueur numéro **2** peut envoyer en parallèle longue mais aussi en croisé courte (chez le joueur **3**), ou en croisé longue (chez le joueur **4**).



#### Variante classique à deux balles ! :

- Le joueur **2** envoie une parallèle longue dans la cible orange. Le joueur **1** répond par un amorti court dans la cible. Les joueurs **3** et **4** font la même chose avec leur propre balle.
- A chaque fois qu'une balle n'atteint pas la zone orange, le perdant perd une vie : les joueurs partent avec 10 vies.
- Veillez au retour impératif des joueurs en les obligeant à toucher du pied par exemple une zone située autour du T.

## Exercices à 4 par équipe de deux

## 1° Défense de zone

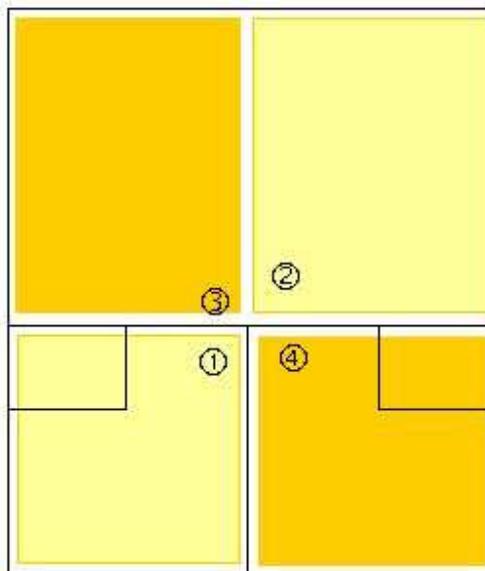
- Les joueurs **1** et **2** sont ensemble et disposent chacun d'une zone du terrain (cf. schéma).

Idem pour les joueurs **3** et **4**.

Les joueurs peuvent regagner le T mais ne peuvent pas changer de zone.

- Le jeu est normal (service, comptage, fautes...).

L'échange est gagné quand la balle n'atteint pas la cible des adversaires ou qu'une faute est commise. La première équipe rendue à 10 points gagne. Puis on change les positions : le **1** passe sur le terrain du **3** et le **2** sur le terrain du **4**.

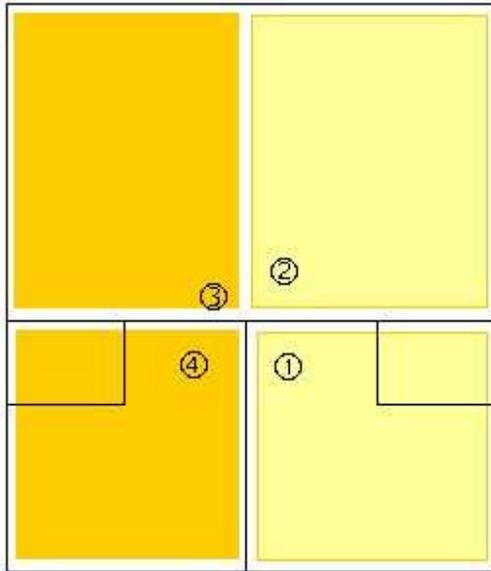


## 2° Défense de zone bis

- Les joueurs **1** et **2** sont ensemble et disposent chacun d'une zone du terrain (cf. schéma). Idem pour les joueurs **3** et **4**. Les joueurs peuvent regagner le T mais ne peuvent pas changer de zone.

- Le jeu est normal (service, comptage, fautes... ). L'échange est gagné quand la balle n'atteint pas la cible des adversaires ou qu'une faute est commise. La première équipe rendue à 10 points gagne. Puis on change les positions : le **1** passe sur le terrain du **3** et le **2** sur le terrain du **4**.

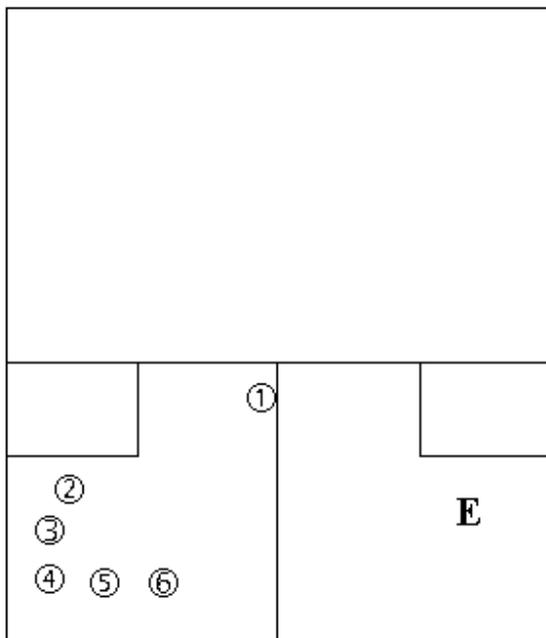
- Pensez à l'interception de volée toujours très efficace.



### 1° Enchaînement en parallèle ( // )

**E** = entraîneur

**E** envoi un double mur, le joueur 1 croise, l' **E** fait une //, le joueur 1 aussi , puis passe au joueur 2

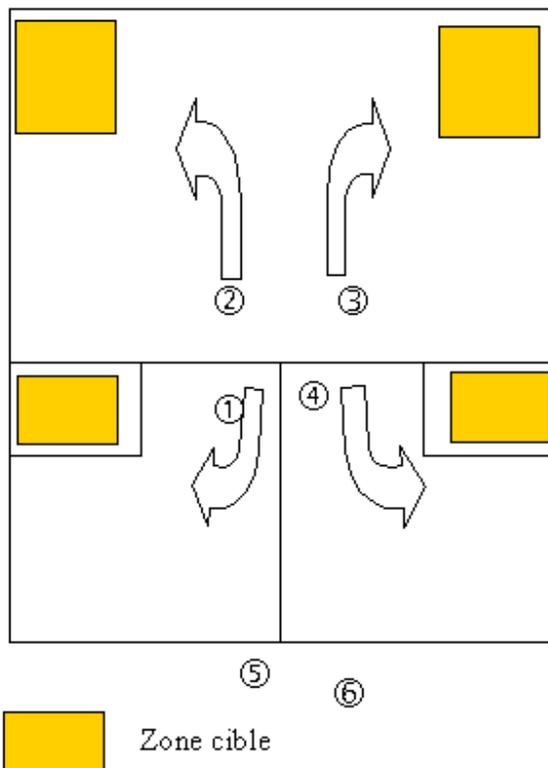


*Rappel* : position de départ épaule // au frontal puis déplacement en avant et repositionnement des épaules // au mur latéral- Retour au T- regard qui suit la balle.

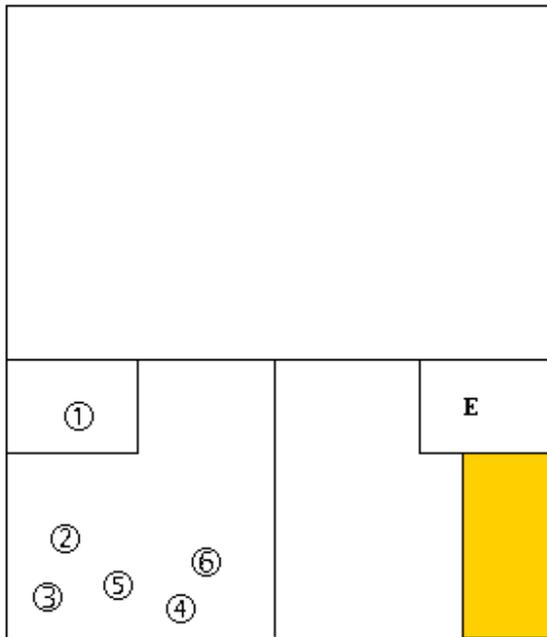
## 2° Cibles simples

4 élèves sur le cours. **1** joue // court, le **2**ème // long ; idem **3** et **4** de leur côté avec une deuxième balle.

On change au bout de 5 minutes ; le **6** prend la place du **1**, le **4** sort du cours.



## 3° Repositionnement au T

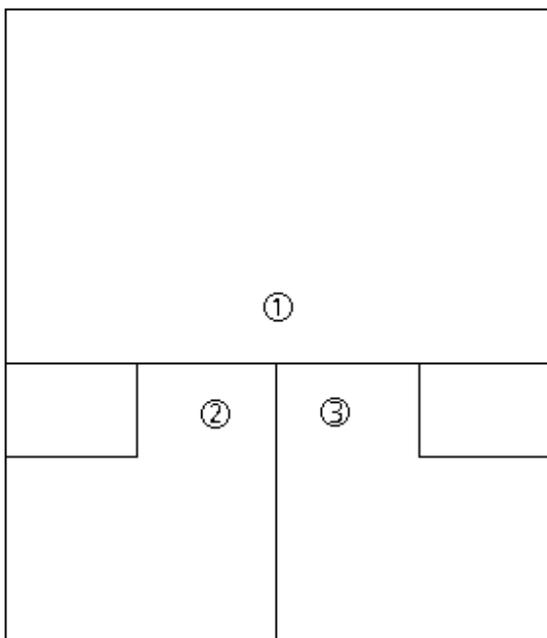


Le **E** sert, le **1** doit ramener la balle dans la cible (+ 1). Le **E** renvoi une balle courte (croisé ou double mur), le joueur **1** au T va en avant ramener la balle dans la cible (+ 1), retour au T. Le **E** fait une // au fond, le joueur **1** doit retoucher la cible (+ 1). Premier joueur à 20 points.



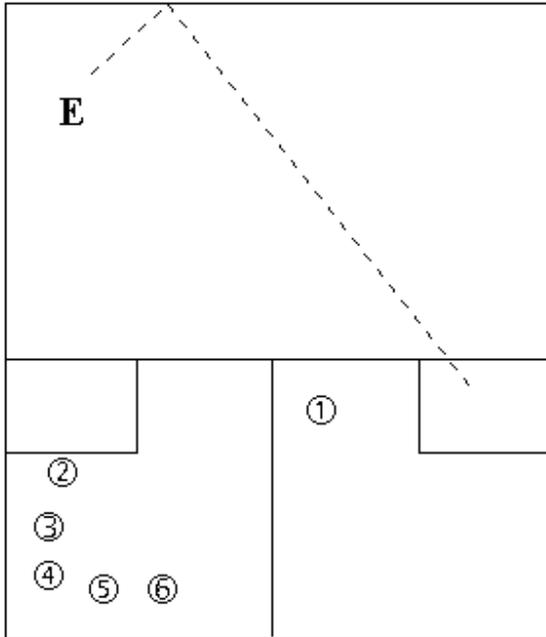
#### 4° Double mur

Le joueur **1** en // ou croisé au choix ; le joueur **2** joue en double mur et le joueur **3** aussi.



#### 5° Double mur bis

Le joueur **1** renvoie en double mur, le **E** lui renvoie une croisé puis **1** en double mur ;  
puis joueur **2**...

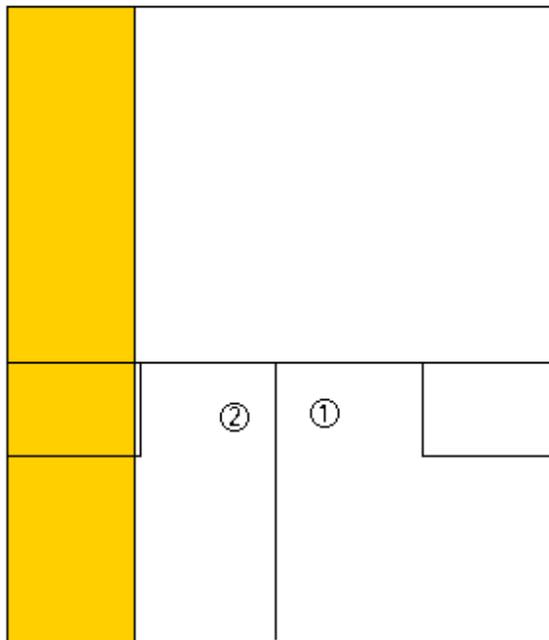


*Variante :*

Même exercice mais en jeu, chaque élève part avec 10 vies, chaque fois qu'il loupe un double mur, il en perd une vie. A zéro l'élève sort ; on garde les 3 meilleurs départagés au nombre de vie restante.

## 6° Parallèle

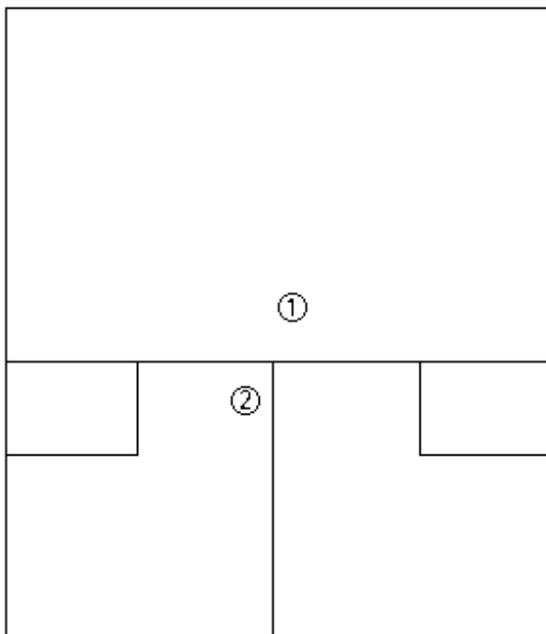
Le joueur **1** sert (on ne peut marquer au service), le joueur **2** fait une // dans la cible (courte ou longue), idem pour le **1**. En 9 jeu américain (c'est-à-dire que tous les points comptent).



Zone cible

### 7° Duel parallèle-croisé contre double-mur

Le joueur 1 joue en // ou croisé après la ligne médiane. Le joueur 2 ne joue qu'en double mur. Chaque élève a 10 vies, à chaque coup raté, il perd une vie.

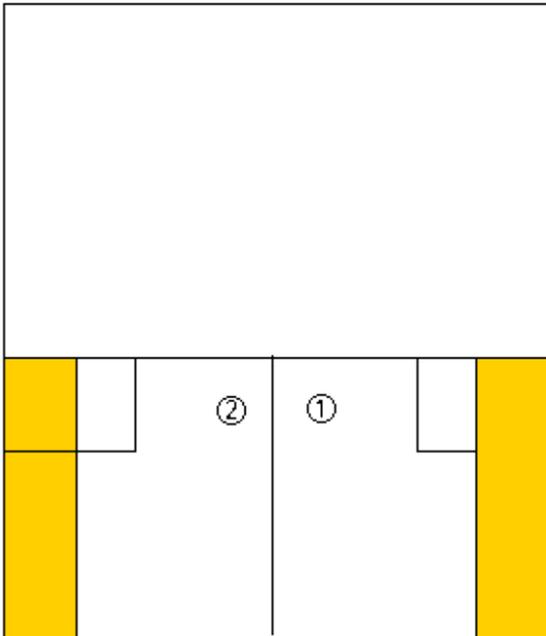


③ arbitre le match

## 8° Volée

Objectif faire découvrir l'importance de la volée.

Ici on ne tient pas compte du marquage normal des points. Pour marquer un point, il faut toucher la cible (+ 1 à chaque touche). Premier rendu à 10 points. Il faut empêcher l'autre de marquer en interceptant la balle (= volée).



2 arbitres : un pour chaque joueur car comptage pas évident.

5 minutes de jeu.

2 poules de 3 joueurs = 3 matchs + rencontre de poule 1-1 2-2 3-3