Volleyball assis sur mini-terrains

Activité

Ressource: RécréAgir

Cycle(s): Intermédiaire Supérieur

Catégorie de jeux ACpJ : Jeux filet/mur

Lieux : Gymnase, salle polyvalente

Éléments communs à ces jeux et sports

Les jeux filet/mur sont des activités dans lesquelles les joueurs envoient un objet dans une partie du terrain ou de l'aire de jeu défendu par leurs adversaires. L'objectif en est de faire atterrir l'objet à un endroit où il sera difficile pour les adversaires de le renvoyer. En s'adonnant à ces jeux, les participants peuvent acquérir les principales habiletés et tactiques nécessaires pour jouer à d'autres jeux de cette catégorie ou à des jeux qui requièrent la mise en application d'habiletés, de concepts et de stratégies semblables (p. ex., volleyball assis, tennis, badminton, squash, racquetball, volleyball, sepak takraw, tennis en fauteuil roulant).

Survol de l'activité

Les participants apprennent et s'entraînent, avec un autre groupe, à envoyer et recevoir un ballon par-dessus un filet pour maintenir un échange.

Habiletés motrices, concepts du mouvement et habiletés tactiques

Tout au long de l'activité, soulignez les habiletés, les concepts et les tactiques nécessaires pour aider les participants à travailler ensemble pour maintenir un échange en envoyant et recevant un ballon par-dessus un filet. Cette liste n'est pas exhaustive et d'autres occasions d'apprentissage peuvent se présenter au cours de l'activité.

Habiletés motrices et concepts liés au mouvement

- Manipulation et conscience de l'effort : utiliser une force contrôlée en position assise pour envoyer un ballon par-dessus un filet (p. ex., placer les mains au-dessus du front, former un triangle avec les pouces et les index, et plier les bras à un angle de 45 degrés, les coudes vers les côtés; maintenir un contact visuel avec le ballon, puis continuer le mouvement au moment de l'impact pour envoyer le ballon vers le haut avec le bout des doigts).
- Conscience du corps : comprendre les mouvements du corps quand le participant est assis (p. ex., se placer sous le ballon; au moment de l'impact, placer les mains au-dessus du front; envoyer le ballon dans les airs du bout des doigts).

Habiletés tactiques

- Mettre en application les habiletés motrices appropriées pour l'envoi d'un ballon à un participant de l'autre côté du filet tout en étant en position assise (p. ex., changer la force utilisée pour envoyer le ballon plus haut, permettant aux membres du groupe d'avoir plus de temps pour se positionner).
- Prendre des décisions sur la manière d'envoyer et de recevoir le ballon pour maintenir l'échange avec le groupe tout en étant en position assise (p. ex., anticiper où ira le ballon et se placer en position pour envoyer ou recevoir le ballon).

Éléments à prendre en compte

- Intégrez certaines (ou l'ensemble) des variantes énumérées dans la section « Variantes » lors de la planification de l'activité. Ainsi, il sera possible de mieux satisfaire aux besoins et aux champs d'intérêt des participants issus de divers milieux et possédant diverses identités lors du jeu tout en maximisant

le plaisir, l'inclusion, la participation et les chances de réussite de tous.

- Accordez une plus grande place aux perspectives et aux choix des participants et interrompez l'activité périodiquement pour leur présenter les variantes. Demandez-leur de choisir de quelle façon il serait préférable de modifier l'activité afin de maximiser le plaisir, l'inclusion, la participation et les chances de réussite de tous. Encouragez les participants à ajouter d'autres variantes de leur choix.

Matériel

- 1 ballon par groupe (p. ex., ballon de volleyball, ballon de plage, petit ou gros ballon en mousse)
- 4 cônes ou autres objets par mini-terrain de jeu
- Filets et poteaux de volleyball ou de badminton avec rembourrage pour chaque terrain, ou chaises et cordes à sauter (comme solution de rechange à l'installation de poteaux et de filets).

Sécurité

- Inspectez l'aire d'activité et le matériel pour retirer tout ce qui peut poser un risque de blessures. Vérifiez que la surface de jeu offre une traction suffisante.
- Établissez les limites de l'aire de jeu à une distance sécuritaire des murs et des obstacles et montrez-les aux participants.
- Passez en revue les consignes de sécurité et les règles pour l'activité avec les participants.
- Demandez aux participants d'avoir conscience de leur entourage lors du jeu, y compris de l'endroit où se trouvent les autres personnes.

Consignes pour le jeu

- Installez et divisez les terrains de badminton ou de volleyball existants en deux ou trois mini-terrains. Délimitez chaque mini-terrain avec des cônes, des poteaux, des lignes ou des disques en caoutchouc.
- Demandez aux participants de se jumeler et assignez à chaque paire un mini-terrain; deux paires par terrain.
- Chaque paire s'assoit d'un côté du filet à l'intérieur des limites de leur côté du terrain.

- Les paires peuvent également décider de jouer avec un participant assis d'un côté du filet et l'autre assis de l'autre côté du filet.
- Les participants choisissent le ballon à utiliser.
- Les participants commencent par attraper et lancer le ballon pour simuler le déroulement du jeu et se familiariser avec les déplacements en position assise. Les participants peuvent également choisir de commencer en position agenouillée, puis passer à la position assise.
- Par la suite, les participants commencent à faire des passes par-dessus la tête et des manchettes pour maintenir l'échange du ballon.
- Un échange se termine lorsque le ballon touche le sol.
- Les participants comptent le nombre de fois consécutives que le ballon est envoyé par-dessus le filet.
- Après chaque échange, les participants peuvent choisir de se fixer un nouvel objectif d'égaler ou de surpasser le nombre de frappes de l'échange précédent. Il pourrait être décidé de choisir un autre ballon, d'autoriser un ou deux rebonds avant la réception du ballon, ou de fixer le nombre de touches permises d'un côté avant de renvoyer le ballon par-dessus le filet.
- Les participants peuvent choisir de changer de partenaires ou de passer à des duels individuels ou de jouer en paires à tout moment pendant l'activité.
- Après un certain temps, présentez aux participants certaines (ou l'ensemble) des variantes. Demandez-leur de déterminer comment le jeu pourrait être changé pour accroître le plaisir, la difficulté et les chances de réussite. Encouragez-les à ajouter d'autres variantes de leur choix.
- Envisagez de demander aux groupes de partager leurs idées de variantes et de choisir une autre variante à essayer avec leur groupe.

Vidéo : Représentation visuelle des consignes pour l'activité

Lien à la vidéo

Pause apprentissage

Tout au long de l'activité, posez des questions ouvertes pour aider les participants à améliorer leurs habiletés motrices et à affiner leurs stratégies et leurs solutions tactiques. Voici quelques exemples :

- À quoi ressemble un échange réussi entre deux groupes?
- Comment envoyez-vous le ballon à l’autre groupe pour qu’il puisse le renvoyer sur votre côté du terrain?
- Comment ajustez-vous la force que vous appliquez au ballon pour l’envoyer dans différentes zones du terrain?
- Comment vous déplacez-vous pour être plus efficace lors de la réception du ballon?
- Quelle stratégie éprouvée, vous et votre partenaire, utilisez-vous pour jouer à ce jeu?
- Quels sont les jeux ou sports que vous avez pratiqués ou que vous connaissez où les règles et stratégies sont similaires à celles utilisées dans ce jeu?

Variantes

- Placer le filet plus bas (p. ex., utiliser une corde à sauter attachée à deux chaises).
- Placer le filet plus haut.
- Augmenter le nombre de participants par terrain.
- Jouer contre un mur plutôt que par-dessus un filet.