

FRONTBALL

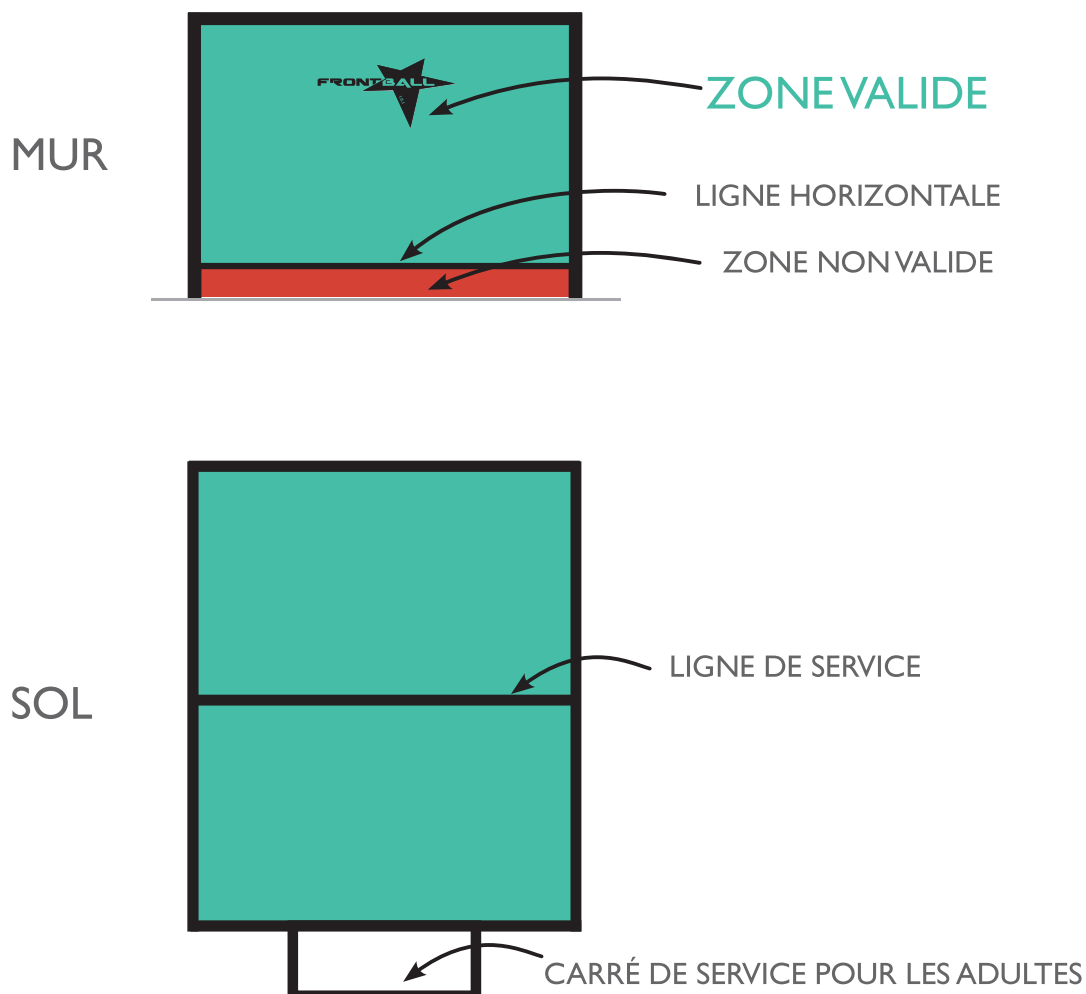
1.5.1

FICHES PÉDAGOGIQUES

QUELQUES RÈGLES DU JEU DE BASE

- Deux joueurs en opposition
- Utiliser la main gauche et la main droite
- La balle doit toucher le mur au dessus de la ligne horizontale.
- La balle doit être frappée après un seul rebond ou de volée
- Les lignes sont fausses
- Celui qui sert se place derrière la ligne de service (- de 18 ans), il fait rebondir la balle, puis la frappe. Après avoir touché le mur, la balle doit rebondir derrière la ligne de service.
- Les joueurs frappent la balle à tour de rôle
- Le gagnant de l'échange sert le point suivant
- Partie généralement en 10 points, mais on l'adapte en fonction du groupe.

*Les règles plus en détail sur le site: www.frontball.com Page: frontball presentation



LE COACHING

Quelques points de coaching importants:

MAIN DROITE - PIED GAUCHE
MAIN GAUCHE - PIED DROIT

Quand le joueur frappe la balle avec sa main droite, il doit mettre le pied gauche en avant, et vice versa.

PLACEMENT

Le joueur doit toujours se replacer au centre du terrain.

« SOIS SUR TES GARDES »

C'est la clé pour avoir un bon geste et être prêt pour la prochaine frappe. Observe l'adversaire, et suis la balle des yeux.

« FAIS BOUGER TON ADVERSAIRE »

Renvoie la balle loin de ton adversaire. Cela le met en difficulté et augmente tes chances de gagner le point.

LES JUGES

L'arbitre est important afin d'être sûr que les règles sont respectées. Il est essentiel d'avoir un arbitre officiel uniquement pour les compétitions et les tournois majeurs.

Rôle de l'arbitre:

Il compte et annonce le score

Il signale au serveur de commencer

Il s'assure que le service est bon

Il surveille les lignes pour s'assurer que la balle n'est pas faussée.

Il surveille qu'il n'y ait pas deux rebonds.



LEXIQUE

TITRE EXERCICE

Exercices de Niveau 1

TITRE EXERCICE

Exercices de Niveau 2

TITRE EXERCICE

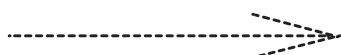
Exercices de Niveau 3

TITRE EXERCICE

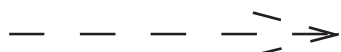
Exercices de Niveau 4



Exercice en vidéo



Mouvement de la balle



Déplacement d'une personne



Rebonds de la balle sur le sol

Main Forte

Main avec laquelle l'enfant est le plus à l'aise
Souvent : si droitier, Main Droite
si gaucher, Main Gauche

Bloquer / Contrôler la balle

Attraper la balle avant de la relancer



Placement des appuis

Attention aux placements des appuis :
ex : si la Main Forte est la Main Droite,
l'enfant frappe avec la Main Droite
la Jambe Gauche doit être en avant
(si Main Forte = Main Gauche, la Jambe
Droite doit être en avant)

1.1

MANIPULATION DE LA BALLE

V

Objectifs

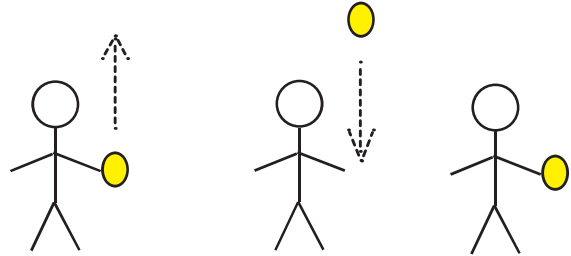
Travail de la coordination latérale / bilatérale
Appréhender le contact balle / main
Travail sur la construction du schéma corporel

Organisation

1 balle par personne

Critères de réussite

5 lancés/frappes d'affilée



Consignes réalisation

VERSION A : Lancer avec Main Droite - Attraper avec Main Droite (Idem avec Main Gauche)

VERSION B : Frapper avec Main Droite - Attraper avec Main Droite (Idem avec Main Gauche)

VERSION C : Frapper la balle et Frapper dans ses mains.



Placement des appuis

1.2

MANIPULATION DE LA BALLE ET SITUATION DANS L'ESPACE

V

Objectifs

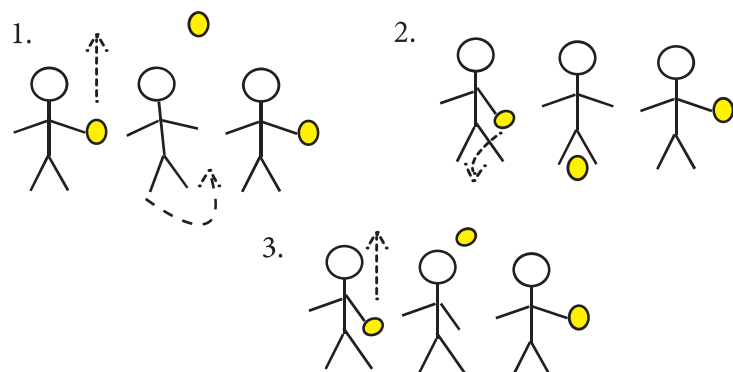
Construire le schéma corporel
Appréhender l'espace autour de soi

Organisation

1 balle par personne

Critères de réussite

Réaliser toutes les formes de lancers



Consignes réalisation

VERSION A : Lancer - 1/2 tour sur soi-même - Attraper (effectuer l'exercice avec la Main Droite, puis recommencer avec la Main Gauche)

VERSION B : Lancer entre les jambes - Attraper (Main Droite, puis recommencer avec Main Gauche)

Travail d'équipe: Jeu d'équipe. garder la balle le plus longtemps possible.

Objectifs Contrôler les trajectoires (longueur et direction)
Construire le schéma corporel

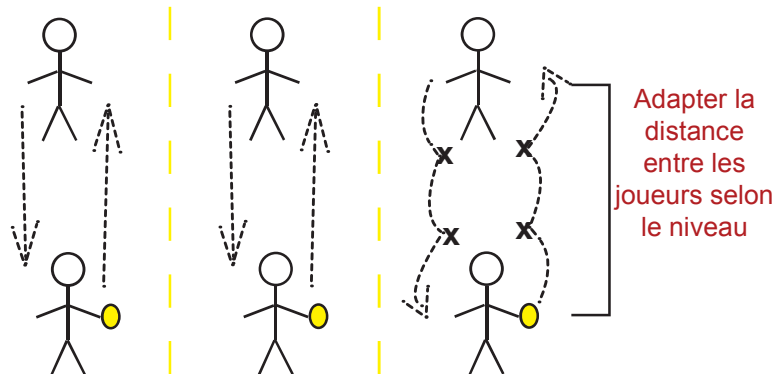
Organisation
1 balle pour 2 personnes

Critères de réussite
6 lancés/frappes d'affilée (3+3)

Consignes réalisation

VERSION A: Lancer en face - Attraper - Relancer

VERSION B: Frapper en face - Attraper - Re-frapper



Placement des appuis

Plus Difficile...

Utiliser tous les modes de lancer/frappes
(Main Gauche, Main Droite, Haut, Bas, Latéral)
Laisser 1 seul rebond

Objectifs Contrôler la balle dans son espace proche en effectuant des déplacements variés

Organisation
1 balle
6/7 plots

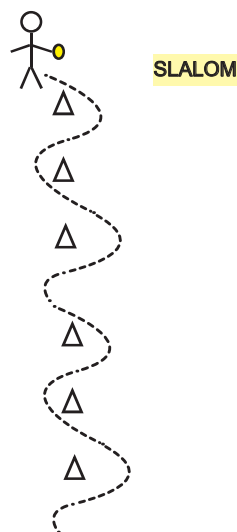
Critères de réussite
Finir le parcours

Consignes réalisation

VERSION A: Faire le parcours en faisant rebondir la balle à une main (Main droite)
- Recommencer avec la Main Gauche

VERSION B:

Faire des relais par équipe : un enfant pour chaque étape.
Ils se passent la balle en la laissant rebondir



1.5

LA BALLE AU MUR

V

Objectifs Enchaîner des frappes seul face au mur

Organisation

Terrain type Frontball (ligne au mur)

2 mètres par joueur

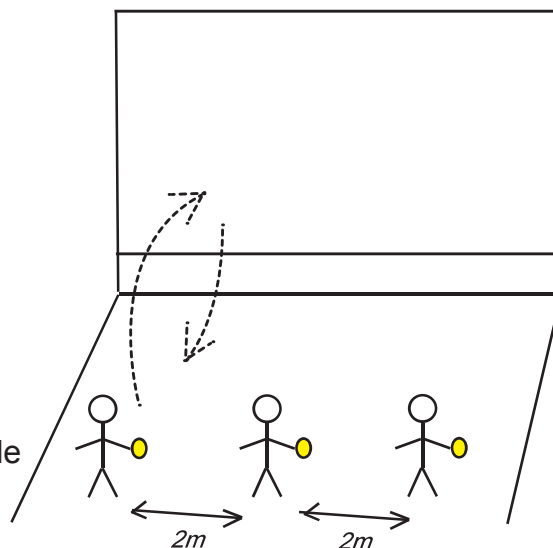
1 balle par joueur

Critères de réussite

Enchaîner 5 échanges avec main forte

Consignes réalisation

- Frapper contre le mur
- Laisser 2 rebonds maximum sur le sol au retour de la balle
- L'enfant suivant frappe, et ainsi de suite...
- Faire l'exercice avec la Main Droite
- Refaire l'exercice avec la Main Gauche



VERSION A:

Attraper la balle avant la frappe

VERSION B:

Bloquer la balle avant la frappe



Placement des appuis

ATTENTION

1.6

LE JEU DE LA PORTE

V

Objectifs Se mettre en situation de jeu
Maintenir tous les joueurs en jeu

Organisation

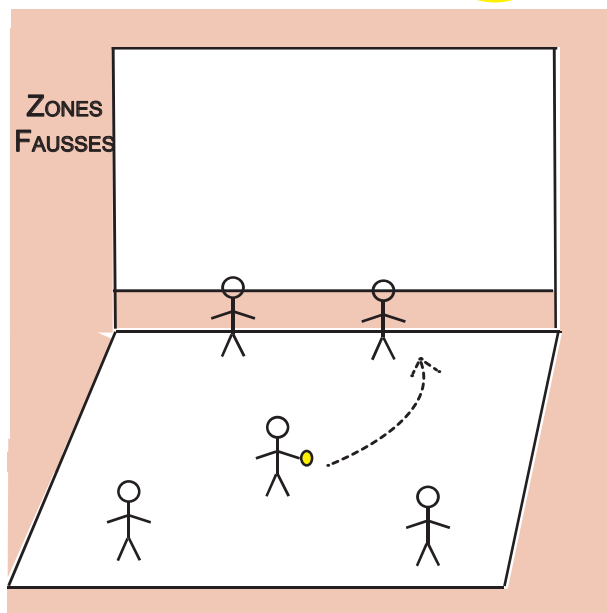
1 balle

1 terrain de Frontball

4 à 5 joueurs par terrain

Consignes réalisation

- Début du jeu : tous les joueurs sont sur l'aire de jeu
- 1 joueur engage, les autres doivent frapper la balle (après 1 ou 2 rebonds) chacun leur tour
- Le 1er qui perd le point (balle envoyée en dehors des limites) va au mur
- Le jeu reprend : engagement, etc.
- Celui au mur peut attraper la balle en jeu à 1 ou 2 mains pour regagner sa place dans le jeu (celui qui a perdu va au mur à sa place)
- Frapper haut pour éviter les joueurs éliminés (au mur)
- Bien rester actif (joueurs éliminés) pour lire les trajectoires et tenter de se sauver



Plus facile...

Attraper la balle avant de frapper

Plus difficile...

Avec un seul rebond



Placement des appuis

ATTENTION



Objectifs

Valider le passage du niveau 1 vers le niveau 2

Organisation

1 balle

1 terrain de Frontball

Test

- Réaliser 5 échanges
- Frapper en alternant main gauche et main droite, en respectant une distance d'un mètre du mur
- 2 rebonds tolérés
- Sur les 5 frappes, en réaliser au moins 2 avec un seul rebond

