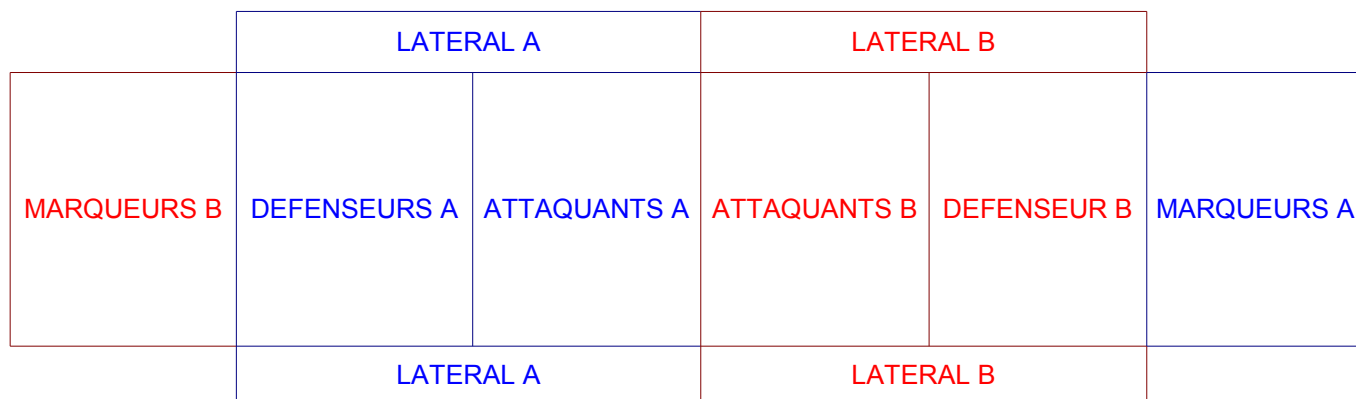


HIT BALL (mélange et appréhension du volley, du tennis ballon et du ballon prisonnier)

Schéma du terrain



But du jeu pour les attaquants A envoyer le ballon en le frappant à leur marqueur A
Pour les attaquants B envoyer le ballon en le frappant à leur marqueur B

Pour marquer le marqueur doit bloquer le ballon avec les mains sans que celui-ci ait touché le sol avant le biolac
et sans que le marqueur ne sorte de sa zone.

Nombre de points par match

15

Dimension du terrain

A adapter selon le niveau de compétences des joueurs

De la dimension d'un terrain de volley à plus grand qu'un terrain de Handball

Nombre de joueurs et rotation des joueurs sur les différents postes

Le hit ball peut se jouer en fonction des capacités des joueurs et de la taille du terrain de 1 à 3 personnes par zones et par équipes
Soit 5 à 12 joueurs par équipes.

En début de parties et selon la compétence des joueurs certains rôles sont moins actifs

(marqueurs et latéraux, il est donc conseillé de faire fréquemment changer les joueurs de poste comme sur le principe du volley)

Rôles et prérogatives des joueurs

Aucun n'a le droit de sortir de sa zone sauf les latéraux.

On autorise de 1 à 3 touches de balles par joueur de 1 à 3 rebonds par joueurs et ou par équipes selon leur niveau de compétences.

Aucun contact physique n'est autorisé entre les joueurs.

Le marqueur marque en bloquant le ballon de volée sans contact préalable avec le sol.

Les attaquants et les défenseurs frappent le ballon avec n'importe quelle partie du corps (mains, pieds, tête, poitrine, etc...)

Ils n'ont pas le droit de bloquer le ballon (sinon faute et remise en jeu par un latéral de l'équipe adverse)

Les défenseurs n'ont pas le droit d'envoyer le ballon directement à leurs attaquants, ils doivent passer par leur attaquants.

Ils doivent empêcher les défenseurs adverses de bloquer les ballons.

Les latéraux sont en charge des remises en jeu (suite à une sortie de terrain, à une faute ou un point de l'équipe adverse) soit en lançant le ballon, soit en le frappant, ils peuvent également éviter que celui-ci sorte en le remettant directement en jeu depuis leur zone.

Les fautes et remise en jeu

Les fautes

Plus de touche de balle ou de rebonds par joueur et ou équipe que la règle établie ne l'autorise.

Sortie de sa zone d'un joueur autre qu'un latéral.

Contact physique entre deux joueurs

Les remises en jeu

Suite à un ou plusieurs rebonds hors terrain non maîtrisé par un latéral, suite à un point marqué par l'équipe adverse.

Animer une séance de découverte du Hit ball

Tps 1 effectuer des petits exercices et jeu d'échauffement

Rotation des poignets et bras, jeux de poursuite, jeu de lancer de ballon

Tps 2: exercice de frappe de balle à la main (type volley) et aux pieds type tennis ballon

Tps 3 : passe à dix et travail de blocage de ballon.

Tps 4 : par 3 liaison frappe de balle et rattrapage en bloc

Tps 5: match avec explication progressives des règles et présentation du terrain à l'aide d'un schéma.