

FRONTBALL

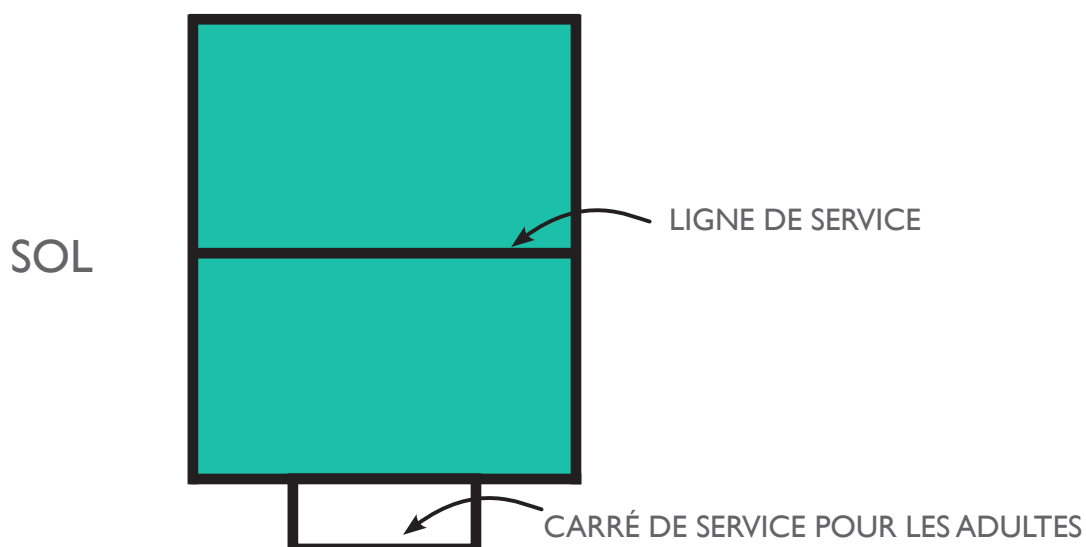
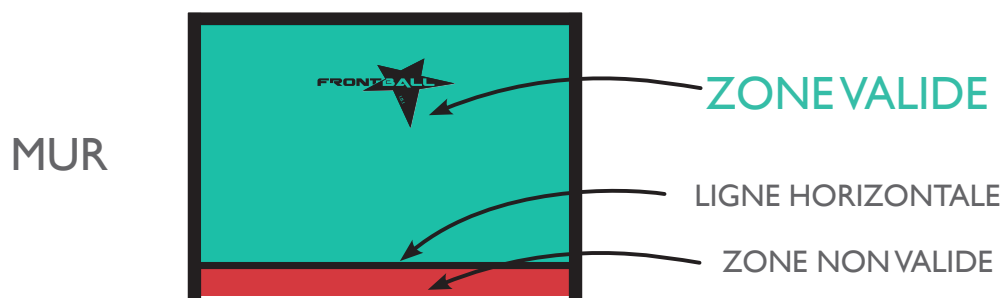
1.5.1

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

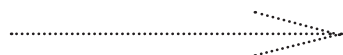
Exercices de Niveau 3

TITRE EXERCICE

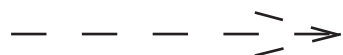
Exercices de Niveau 4



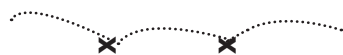
Exercice en vidéo



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



ATTENTION

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

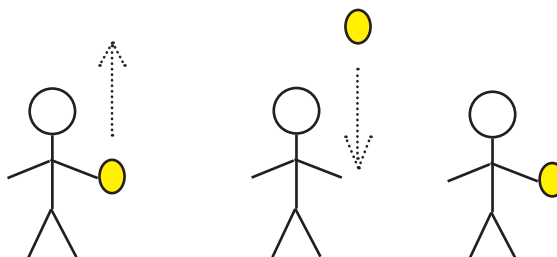
Travail de la coordination latérale / bilatérale
Appréhender le contact balle / main
Travail sur la construction du schéma corporel

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

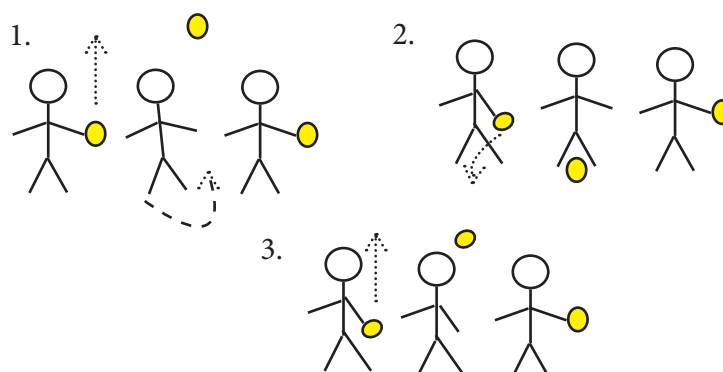
Construire le schéma corporel
Appréhender l'espace autour de soi

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

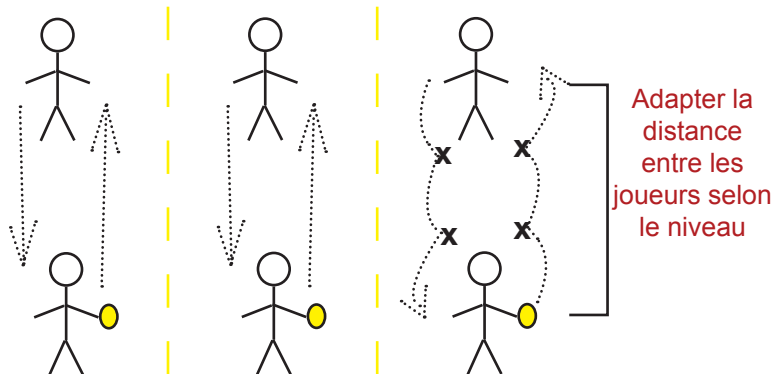
Organisation
1 balle pour 2 personnes

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

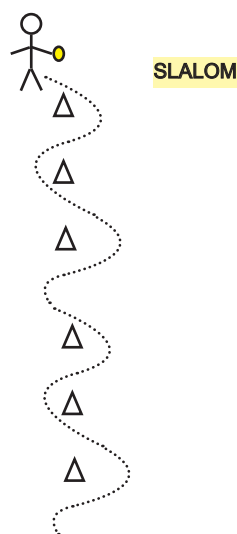
Critères de réussite
Finir le parcours

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

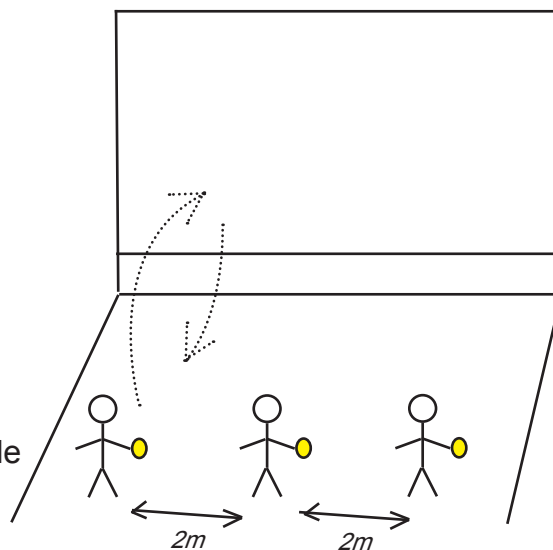
1 balle par joueur

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

1.6

LE JEU DE LA PORTE

V

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

Organisation

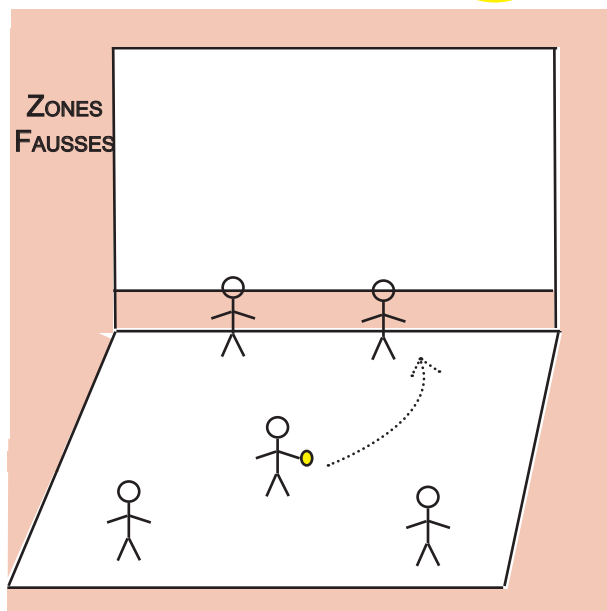
1 balle

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



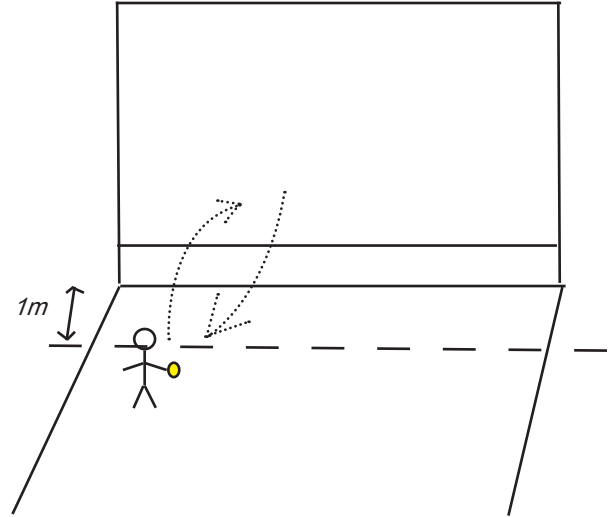
Objectifs Valider le passage du niveau 1 vers le niveau 2

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



Objectifs

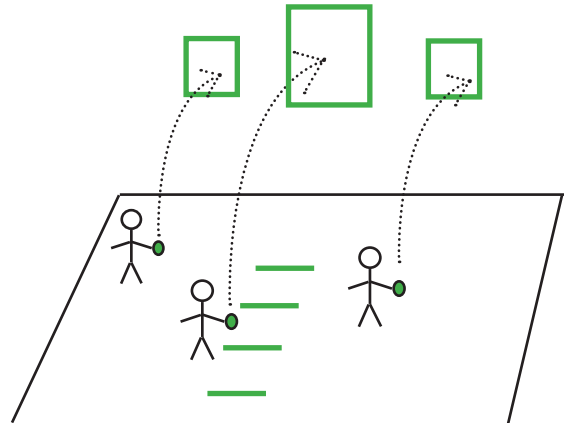
Atteindre une cible
 Contrôler les trajectoires (vitesse - force - direction)

Organisation

1 mur
 2 ou 3 cibles (craie / scotch)
 Taille cibles : 1m x 1m (la grande)
 0,5m x 0,5m (la petite)

Critères de réussite

Atteindre 3 fois la cible sur 5 frappes



Consignes réalisation

- Frapper la balle vers la cible - au retour, 1 rebond autorisé - frapper... (5 fois de suite)
 - Évolution progressive : exercice en lançant la balle / exercice en frappant la balle

Plus Difficile...

Augmenter la distance de la cible si réussite
 Alternier frappes avec Main Droite et Main Gauche

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

Objectifs

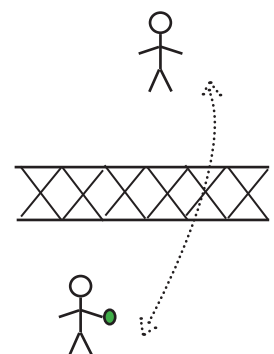
Utiliser différentes formes de frappe

Organisation

Un obstacle central
 1 balle pour 2 personnes

Critères de réussite

Réaliser 5 échanges par équipe



Consignes réalisation

- Frapper la balle pour l'envoyer au joueur de l'autre côté du filet qui renvoie, etc. - 1 rebond autorisé
 - Adapter les frappes aux trajectoires :
 frappe de bas en haut si balle basse
 frappe de haut en bas si balle haute

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

Objectifs Maintenir un échange en coopération

Organisation

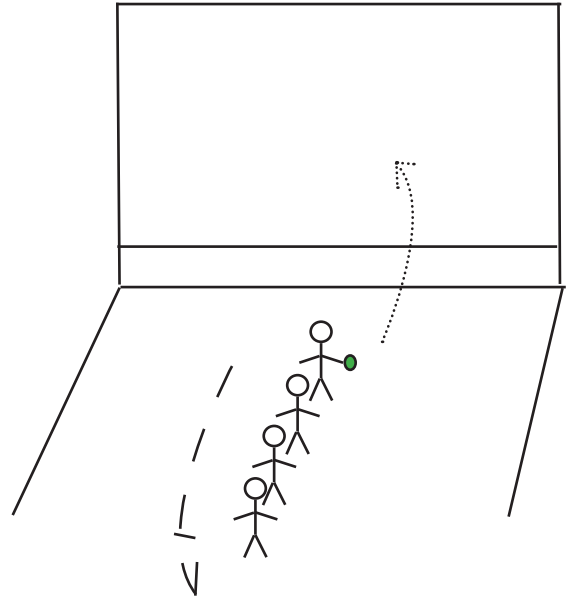
- 1 terrain
- 1 balle
- 4 à 6 personnes par colonne

Critères de réussite

Effectuer 2 tours complets

Consignes réalisation

- tous les joueurs se placent en colonne
- Le 1er engage et se replace à la fin de la colonne
- Le joueur suivant frappe (1 rebond autorisé) et se place à la fin de la colonne à son tour, etc.
- Contrôler les frappes (hautes)
- Se replacer rapidement vers le fond de la colonne



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

Objectifs Maintenir un échange en coopération
Contrôler ses frappes en hauteur

Organisation

- 1 terrain
- 1 balle
- 4 à 6 personnes par colonne
- 1 ligne à 2,50 m de haut (craie/scotch)

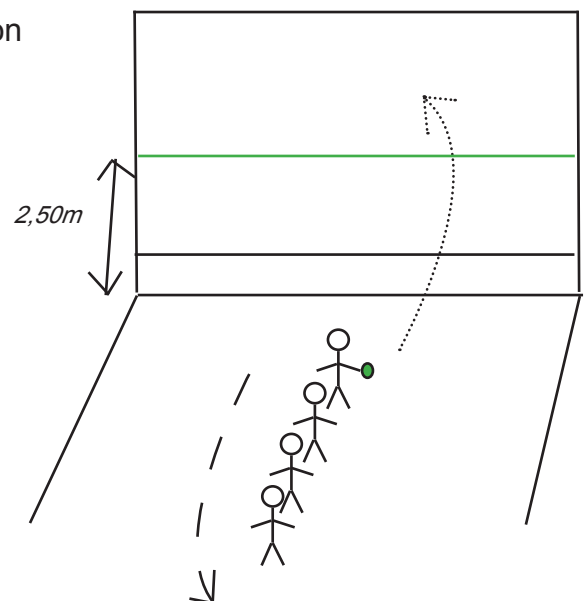
Critères de réussite

Effectuer 2 tours complets en frappant au dessus de la ligne au mur

Consignes réalisation

- Mêmes règles de jeu que «Jeu en colonne #1» mais cette fois : toutes les balles doivent être frappées au dessus de la ligne au mur
- Privilégier les frappes de bas en haut pour atteindre la zone au dessus de la ligne au mur

POSSIBILITÉ DE FAIRE PLUSIEURS COLONNES EN MÊME TEMPS



Plus Difficile...
Varier la hauteur de la ligne



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

Objectifs

Maintenir un échange en coopération
Contrôler ses frappes en longueur (force)

Organisation

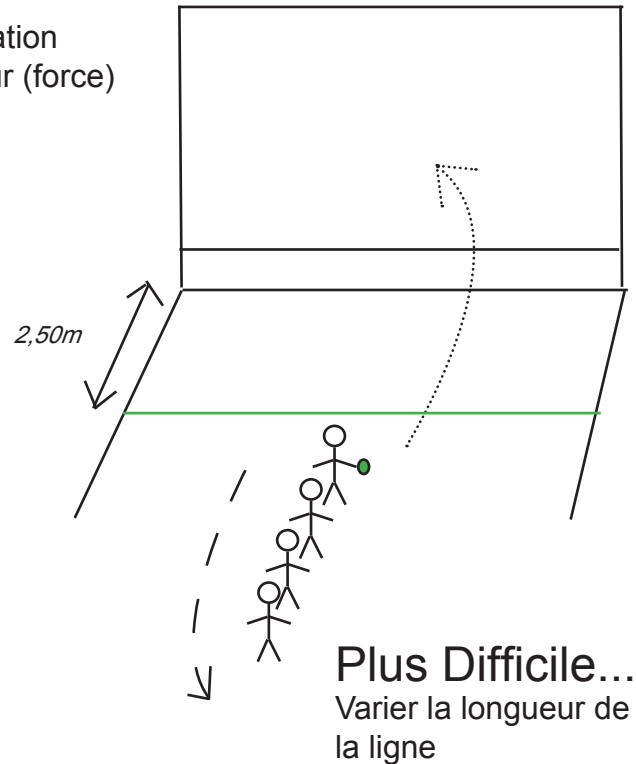
1 terrain
1 balle
4 à 6 personnes par colonne
Ligne à 2.50m (craie/scotch)

Critères de réussite

Effectuer 2 tours complets en frappant au delà de la ligne au sol

Consignes réalisation

- Mêmes règles de jeu que «Jeu en colonne #1» mais cette fois : tous les joueurs doivent frapper de derrière la ligne au sol
POSSIBILITÉ DE FAIRE PLUSIEURS COLONNES EN MÊME TEMPS



Introduction

Travailler l'ambidextrie

Objectifs

Alterner les formes de jeu
Contrôler les frappes croisées / décroisées

Organisation

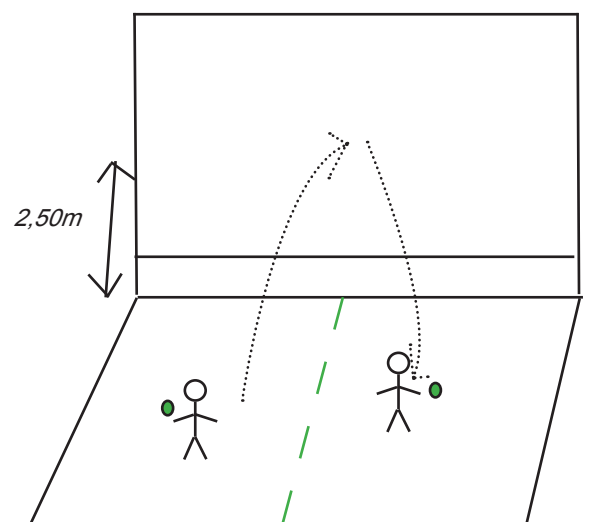
1 mur
2 joueurs
1 balle pour 2

Critères de réussite

Réaliser 5 échanges

Consignes réalisation

- 1 joueur dans chaque moitié de terrain
- Frappe de manière à ce que la balle atterrisse dans la moitié opposée à chaque fois
- 1 rebond autorisé
- Après 5 échanges réussis, changer de côté
- Utiliser Main Gauche ou Main droite selon le côté du terrain



Objectifs

Se déplacer / se replacer
 Coordonner les déplacements et les frappes
 Contrôler ses frappes

Organisation

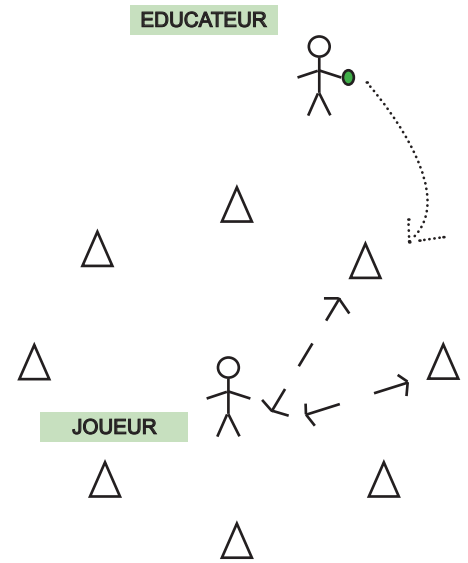
1 éducateur (ou meilleur élève)
 3 balles par éducateur
 8 plots

Critères de réussite

Réaliser 1 tour complet

Consignes réalisation

- L'Éducateur engage en visant un plot
 - le Joueur se déplace et renvoie la balle vers l'Éducateur (Contrôler ses frappes vers l'Éducateur)
 - L'Éducateur vise le second plot
 - Le Joueur se déplace et renvoie la balle... etc.
- Jusqu'à avoir fait un tour complet
- Frapper avec la Main Gauche quand on est du côté gauche, frapper avec la Main Droite quand on est du côté droit



Variante

Lancer vers n'importe quel plot
 Varier les formes de frappe

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

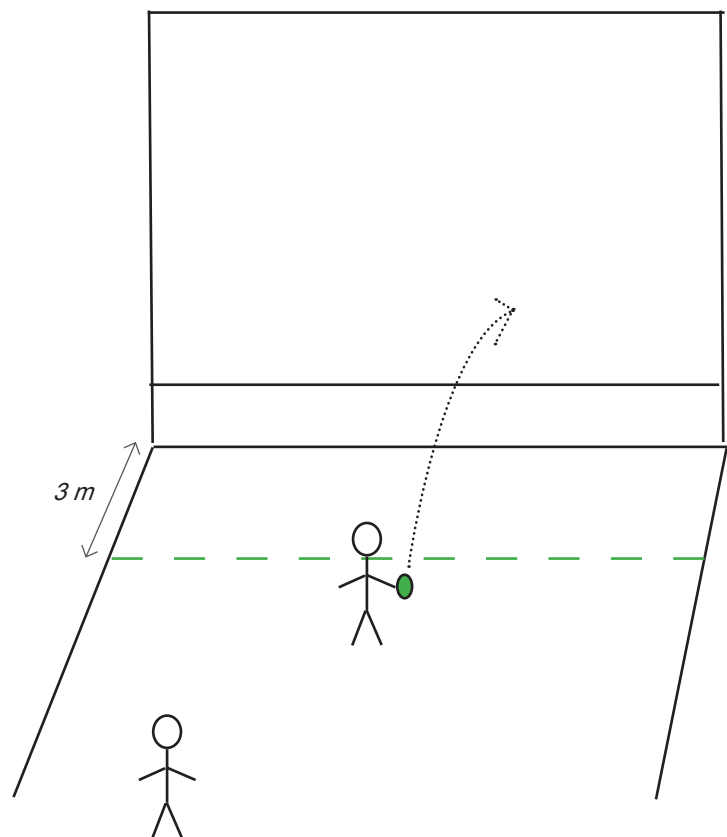
Objectifs Valider le passage du Niveau 2 vers le Niveau 3

Organisation

1 terrain
2 joueurs
1 balle pour 2
scotch/craies pour tracer la ligne au sol

Critères de réussite

Renvoyer 5 balles consécutives



Test

- Réaliser 5 échanges

Conditions supplémentaires :

- Si Main Forte = Main Droite, au moins 1 frappe avec Main Gauche

Si Main Forte = Main Gauche, au moins 1 frappe avec Main Droite

- La balle doit dépasser la ligne au sol (adapter la distance de la ligne selon la taille du terrain)

Objectifs

Chaque joueur doit gagner un maximum de points
Chaque joueur perdant sort du terrain, et un autre entre à sa place
Le joueur qui gagne 3 points de suite laisse sa place à un autre

Organisation

1 mur

De 4 à 8 joueurs

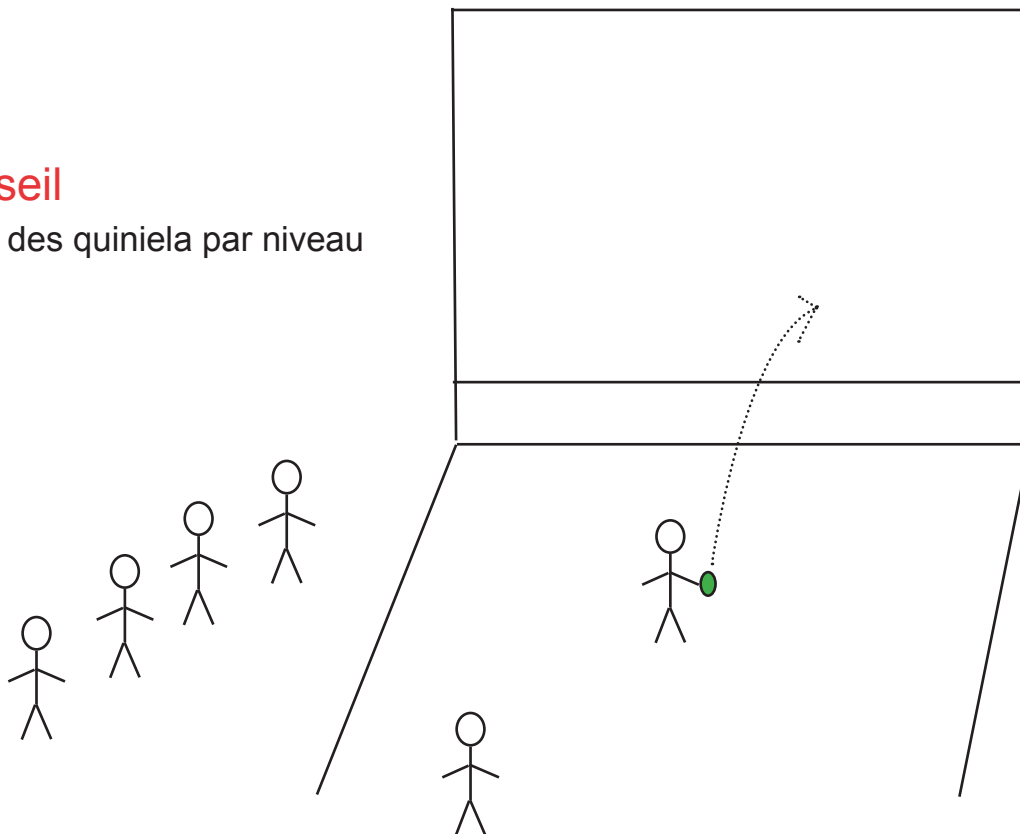
1 balle

Critères de réussite

Gagner le point

Conseil

Créer des quiniela par niveau



3.1

LE JEU A DEUX

Objectifs

Enchaîner des déplacements et des frappes contre le mur

Organisation

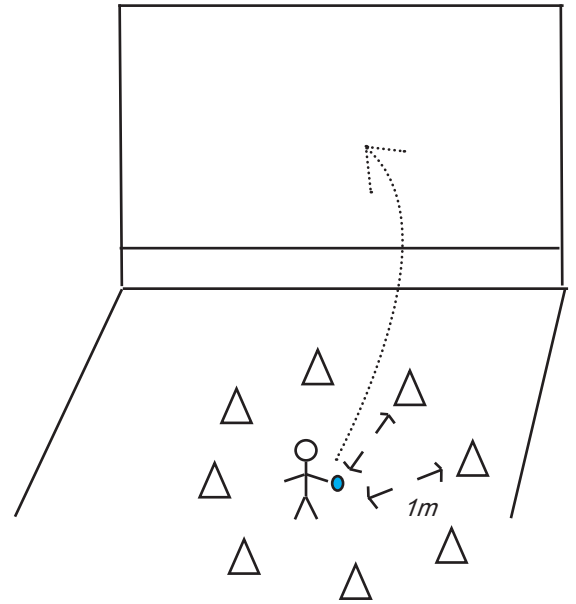
1 mur
1 balle par personne
2 personnes par terrain
X plots

Critères de réussite

Effectuer 1 tour complet dont 50% avec la Main Gauche et 50% avec la Main Droite.

Consignes réalisation

- Jeu en coopération
- Frapper la balle vers le mur puis aller vers un plot
- Contrôler sa frappe afin de se donner le temps de toucher le plot et de se replacer
- Augmenter ou diminuer la distance des plots



3.2

LE SERVICE ET LE RENVOI

Objectifs

Se mettre en situation de jeu
Contrôler le service et le renvoi

Organisation

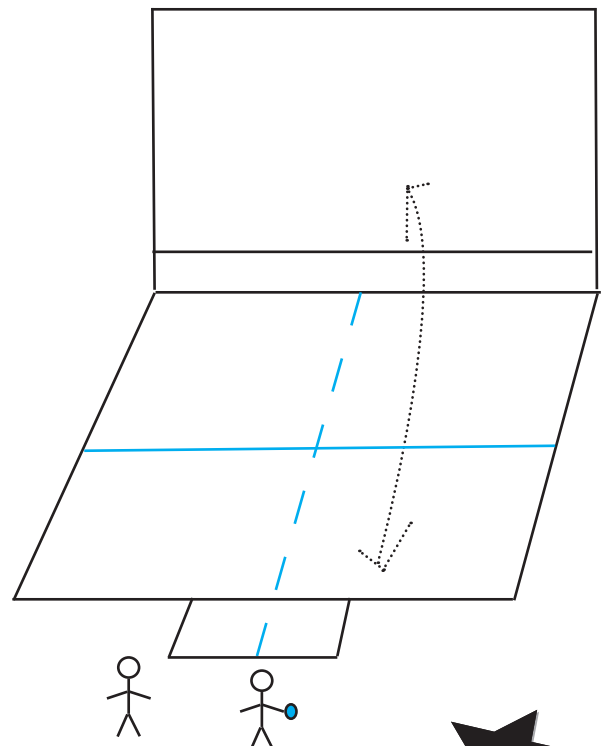
1 mur
2 joueurs
1 balle
scotch/craies pour faire les lignes

Critères de réussite

Faire le plus de points possibles avec le service

Consignes réalisation

- Dépasser la raie pour le serveur
- Renvoyer la balle dans l'aire de jeu
- Le but se fait à gauche, à droite, court, long, ...
- Le relanceur renvoie Main Gauche côté gauche, et Main Droite côté droit.



3.3

LES ZONES AU SOL

Objectifs

Atteindre les zones au sol
Contrôler ses frappes en longueur et en direction

Organisation

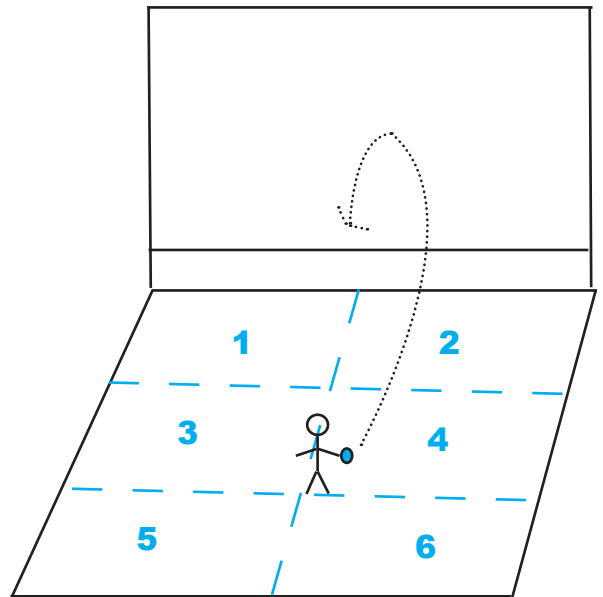
1 mur
1 balle par personne
scotch/craies pour délimiter les zones

Critères de réussite

Atteindre toutes les zones

Consignes réalisation

- Engager (ou lancer) puis frapper pour tenter d'atteindre les zones au sol
- Faire varier les tailles des zones au sol



Plus difficile...
En frappant de volée

3.4

LE PETIT TERRAIN / LE GRAND TERRAIN

Objectifs

Adapter son jeu aux dimensions de l'aire de jeu

Organisation

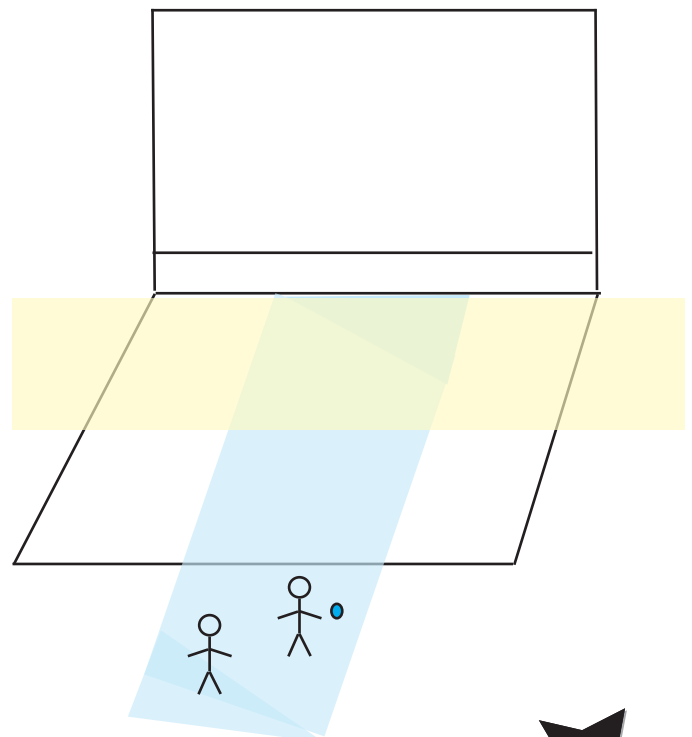
1 terrain
2 joueurs
1 balle pour 2 joueurs
scotch/craies pour les lignes des nouveaux terrains

Critères de réussite

Gagner une partie en trois points

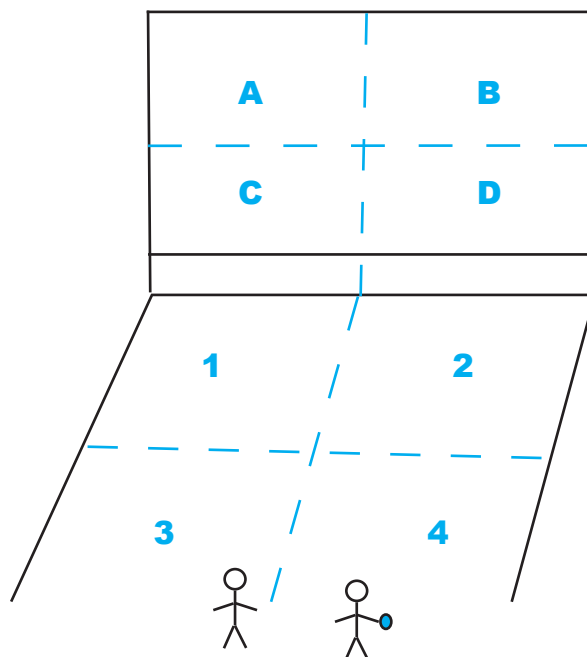
Consignes réalisation

- Marquer le point en s'adaptant aux caractéristiques de l'aire de jeu



Objectifs

Valider le passage du Niveau 3 vers le Niveau 4

**Organisation**

1 terrain

2 joueurs

1 balle pour 2 joueurs

scotch/craies pour les lignes des zones

Critères de réussite

Atteindre au moins une fois chaque zone au sol et au mur pendant l'exercice.

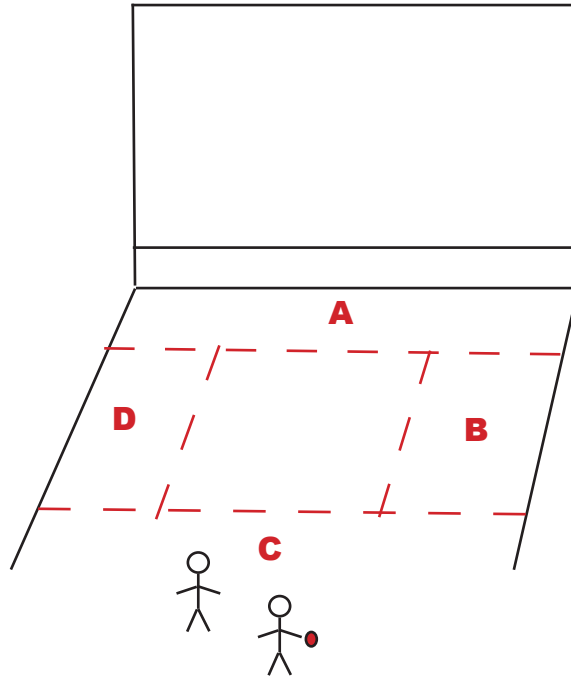
Consignes réalisation

- Jeu normal : 1 contre 1

- Viser des zones différentes au sol comme au mur

Objectifs

Enchaîner des déplacements et des frappes contre le mur



Organisation

- 1 terrain
- 2 joueurs
- 1 balle
- scotch/craies pour les lignes des zones

Critères de réussite

- Marquer le point
- Partie en 6 points

Consignes réalisation

- Conditions de jeu réelles
- Si le point est marqué dans une des zones définies (A, B, C ou D), le point vaut 2 points

WINNER

FINALS

SEMI-FINALS

QUARTER-FINALS

