

## Défi sportif de la circonscription de Coulommiers

### Période 3

### Découvrir le FrontBall

Du 17/03/2022 au 25/05/2022

## S'initier à une nouvelle activité sportive le Frontball : une balle, un mur, jouons !

Le Frontball , est une discipline sportive nouvelle et moderne , point d'intersection des différents jeux de balle à main-nue pratiqués à travers le monde.

C'est une discipline très spectaculaire par sa vitesse de jeu et ses règles simples à comprendre.

L'objectif sur cette période est de vous faire découvrir à vous et vos élèves cette activité et de découvrir quelques situations qui s'y rapportent.

### **Phase 1 : En classe , faire découvrir l'activité aux élèves par le biais d'une vidéo :**

<https://www.youtube.com/watch?v=xzuHxEWFxlo>

Temps d'échange à l'oral

Comparaisons et similitudes avec d'autres sports connus.

Faire ressortir des observables et du vocabulaire par le visionnage de la vidéo (matériel, espace de jeu, règles, lieu de pratique ...)

### **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 , 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](http://www.frontball.com) Page: frontball présentation

## **Phase 2 : Temps de pratique en commençant par des situations d'échanges d'exercices de niveau 1** (Situations jaunes du document fourni.)

- 1.1 Manipulation de la balle
- 1.2 Manipulation de la balle et situation dans l'espace
- 1.3 Le Face à Face
- 1.4 Le parcours
- 1.5 La balle au mur
- 1.6 Le jeu de la porte
- 1.7 Situation d'évaluation

Chaque situation **est évolutive** pour apprendre à manipuler et appréhender la balle, seul(e) puis en coopération pour aller progressivement vers l'opposition.

En fonction du niveau et de l'âge de vos élèves, vous établirez jusqu'où vous souhaitez et pouvez aller avec vos élèves.

Il sera nécessaire de **répéter**, sur plusieurs séances, les situations, afin de permettre aux élèves d'améliorer leur performance de départ (qu'elle soit individuelle dans un premier temps, puis en coopération) .

N'hésitez pas à mettre en place ensuite sur les temps de récréation des espaces dédiés aux réinvestissements de ces situations. Cela demande peu de matériel.

Les fiches communiquées vous permettent de mener un cycle d'apprentissage dans cette activité.

## **Phase 3 : Faire découvrir à votre tour le Front ball :**

En fonction de l'âge de vos élèves, vous devez , au cours du cycle d'apprentissage , préparer avec vos élèves, un support qui leur permettra de présenter cette activité aux autres classes, aux parents etc...

A eux d'être inventifs : ils peuvent présenter les exercices en se filmant, réaliser un exposé (qui peut être filmé), filmer des phases de jeu, ou des situations inventées, faire des interviews de camarades sur leur ressenti, présenter les espaces dans lesquels ils se sont entraînés...

Cela peut prendre la forme de votre choix :

- vidéo avec un montage ou tout simplement une succession de petites vidéos où un maximum d'élèves de la classe participera .
- une affiche ....
- Un diaporama
- Un album photo ....

Et pour ceux qui veulent aller plus loin, vous pouvez également mettre en œuvre les exercices des niveaux suivants et les présenter également. ( globalité des situations dans le document joint )

Il faudra envoyer votre production par wetransfer à [sandrine.vapaille@ac-creteil.fr](mailto:sandrine.vapaille@ac-creteil.fr) au plus tard le :  
**Mercredi 25 mai 2022**

Les différentes présentations des classes participantes seront mises en ligne au cours de la 2<sup>ème</sup> semaine des vacances et seront ainsi disponible au retour des vacances pour les présenter à vos élèves.

Si jamais cette phase de présentation de l'activité ne peut être réalisée avec les élèves mais que vous avez tout de même mis en place l'activité, je vous remercie par avance de faire vous-même un retour sur cette activité soit avec un audio, une vidéo ou tout simplement un retour écrit.

Si vous mettez en place un cycle d'activité ou simplement quelques situations de découvertes merci de m'envoyer un mail à [sandrine.vapaille@ac-creteil.fr](mailto:sandrine.vapaille@ac-creteil.fr)

En espérant que cette découverte plaise aux petits, comme aux plus grands

Sandrine VAPAILLE CPC EPS COULOMMIERS

1.1

## MANIPULATION DE LA BALLE

V

### Objectifs

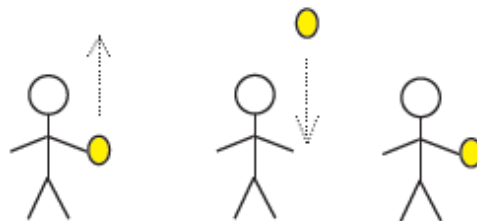
Travail de la coordination latérale / bilatérale  
Appréhender le contact balle / main  
Travail sur la construction du schéma corporel

### 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**

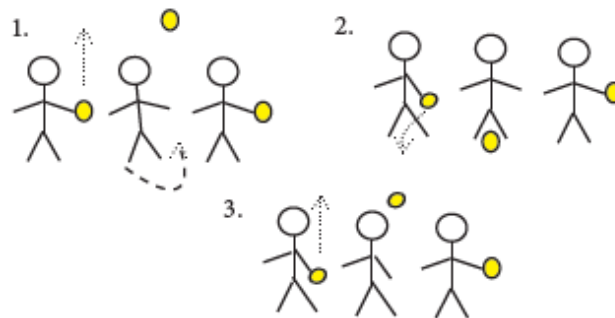
## MANIPULATION DE LA BALLE ET SITUATION DANS L'ESPACE

**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)

**1.3**

## LE FACE A FACE

**V**

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

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

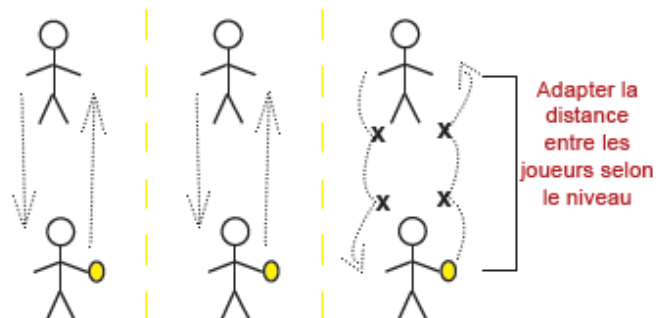
**Organisation**  
1 balle pour 2 personnes

**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

# 1.4

# LE PARCOURS

V

**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

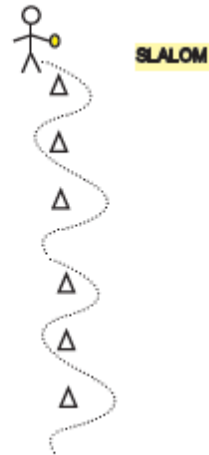
## Consignes réalisation

**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

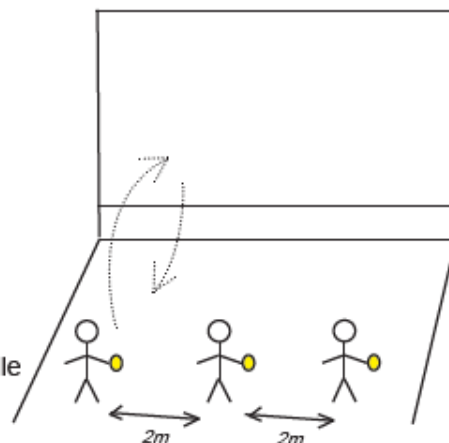
Terrain type Frontball (ligne au mur)  
2 mètres par joueur  
1 balle par joueur

## 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



ATTENTION

Placement des appuis

# 1.6

## LE JEU DE LA PORTE

V

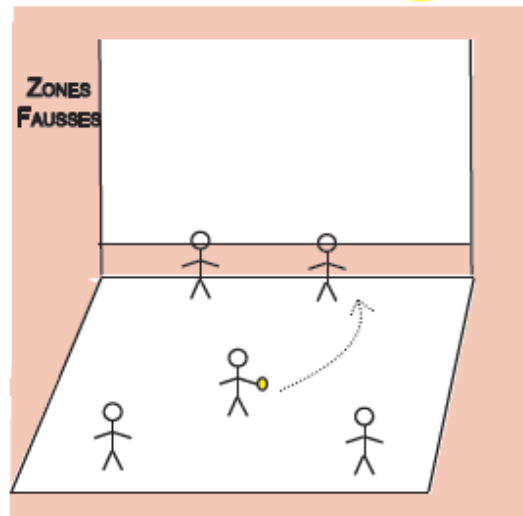
**Objectifs** Se mettre en situation de jeu  
Maintenir tous les joueurs en jeu

### 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



# 1.7

## SITUATION EVALUATION

V

**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

