



- Nous avons regroupé le jeu de volée et le jeu de tête car beaucoup de situations peuvent être utilisées pour les deux objectifs. Pour chaque exercice commun, nous détaillerons les consignes pour les deux objectifs.

### ● Exercice 1

#### Objectif :

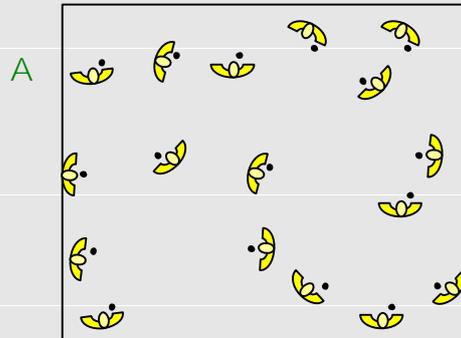
Maîtrise du jeu aérien à travers le jonglage (toucher de balle ; position du corps).

#### Consignes :

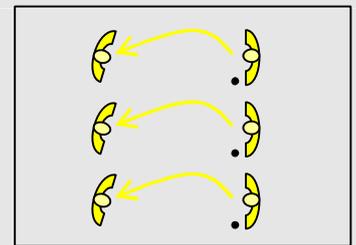
- A : un ballon par joueur
- Jonglage libre puis des 2 pieds, puis que pied droit, que pied gauche, puis jonglage intérieur du pied.
  - Jonglage de la tête
- B : un ballon pour deux joueurs
- jonglage à deux libre, puis 2 touches (plat du pied et coup de pied), puis contrôle poitrine remise une touche, puis échange une touche.
  - jonglage tête libre, puis un contrôle/passe, puis une touche

#### Variantes :

Idem en se déplaçant d'un point à un autre.  
Idem par 3 ou 4



B



### ● Exercice 2

#### Objectif :

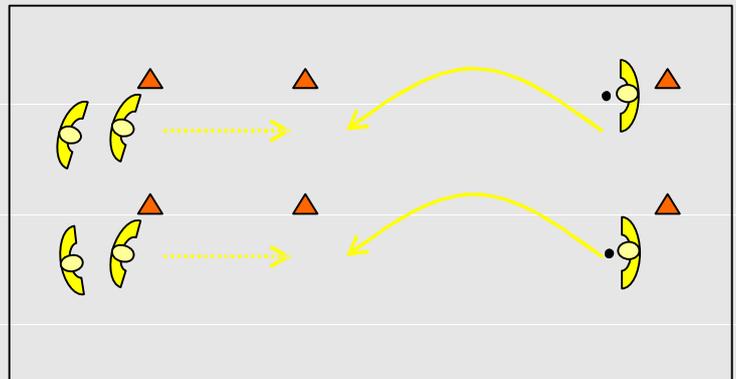
Jeu de volée et de tête simplifié.  
Lecture d'une trajectoire – timing.

#### Consignes :

- Par 3, un ballon. 10 enchaînements/joueur
- Le porteur du ballon envoie à la main (touche) un ballon en l'air. Le joueur qui n'a pas le ballon effectue une course vers l'avant puis remise plat du pied dans les bras du lanceur. Puis au tour du 3<sup>e</sup> joueur...
  - idem mais frappe coup de pied
  - idem mais frappe de la tête
  - idem mais frappe de la tête après une détente

#### Variantes :

Le lanceur envoie le ballon par une frappe volée.



### ● Exercice 3

#### Objectif :

Jeu de volée et jeu de tête

#### Consignes :

Tennis ballon 2c2 ou 3c3 séparé par une main courante ou un filet.

Règles : choisir une règle selon le niveau des joueurs.

- touches illimitées – 2 rebonds
  - 2 touches par joueur – 1 rebond
  - 1 touche par joueur – 1 rebond quand le ballon vient du camp adverse.
- 1<sup>er</sup> à 15 pts (2 pts d'écart.)



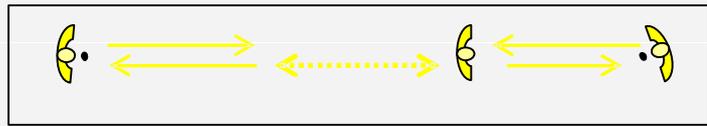
#### Exercice 4

##### Objectif :

Jeu de tête ou de volée après un déplacement direction opposée.

##### Consignes :

Par 3  
Le joueur du milieu se déplace d'un côté à l'autre pour solliciter le ballon et le redonner de la tête ou de volée (les 2 autres joueurs sont fixes avec chacun un ballon).



#### Exercice 5

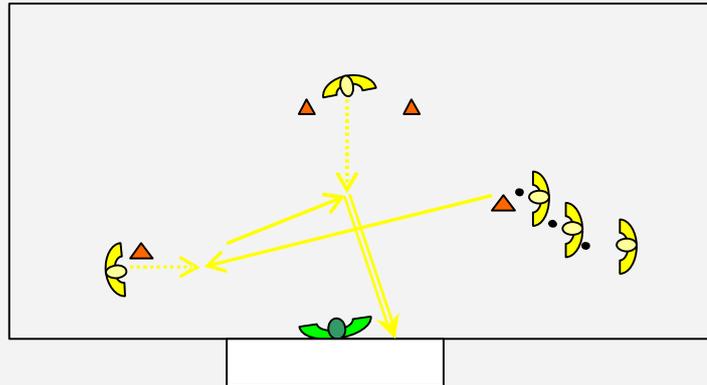
##### Objectif :

Volée et tête sous forme de remise et de frappe au but.

##### Consignes :

Passé et suit  
Le porteur effectue une touche tendue vers le joueur opposé qui demande le ballon. Celui-ci remise volée ou de la tête pour le 3<sup>ème</sup> joueur qui frappe au but

Le faire des deux côtés.



#### Exercice 6

##### Objectif :

Jeu de volée ou de tête sur centres variés.

##### Consignes :

Par 3  
A : le joueur dans l'axe démarre sa course  
Le centreur pousse son ballon et centre devant le but.  
N+ : le joueur dans l'axe part de plus loin et fait un appel clair (1<sup>er</sup> poteau/ 2<sup>e</sup>/dans l'axe/en retrait) et le centreur centre le ballon en fonction.  
B : varier l'angle d'arrivée du ballon en déplaçant les centreurs.

