

Trampoball : Règle du jeu/matches



Objectifs :

- Faire rebondir la balle sur le trampoline pour marquer un point à l'équipe adverse
- Jouer avec ses coéquipiers
- Marquer plus de points que l'adversaire

Matériel :

- Un trampoline pour 6 élèves (3/3)
- Une balle de petite taille par match
- Des assiettes pour matérialiser le terrain

Descriptif :

Règles générales communes aux élèves de C2 et C3

Deux équipes de 3 joueurs par trampoline

Les matchs se jouent dans des carrés de 10mx10m (la taille peut être diminuée pour des élèves de cycle 2)

Le trampoline est au centre du carré

Un tirage au sort est effectué pour savoir qui engagera en 1^{er}.

Le serveur frappe la balle sur le trampoline en direction d'un joueur adverse (smashes, coups durs ou trop doux sont interdits au service)

Règles cycle 2 :

- Une équipe engage
- L'équipe adverse doit récupérer le ballon (bloquer) et le relancer en direction de l'équipe adverse. La balle doit être réceptionnée par un adversaire
- Le match se joue en deux manches gagnantes de 21 points
- L'équipe qui marque un point garde le service

Le point est marqué si :

- la balle tombe par terre

Le point est attribué à l'équipe adverse si :

- la balle touche le bord du trampoline
- la balle tombe au sol en dehors des limites du terrain.
- La balle rebondit deux fois sur le trampoline
- La balle touche le sol avant de toucher le trampoline

Tous les joueurs peuvent se déplacer autour du filet, il n'y a pas de restrictions.

Descriptif :

Règles générales communes aux élèves de C2 et C3

Deux équipes de 3 joueurs par trampoline



FICHE trampoball 2021/2022



1. Trampoball : Découverte/manipulation



Objectifs :

- Faire rebondir la balle sur le trampoline
- Lancer la balle sur le trampoline pour faire une passe
- Réceptionner la balle après rebond

Matériel :

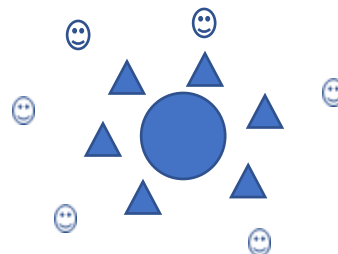
- Un trampoline (pour 6 à 8 élèves)
- Une balle type handball
- Des assiettes pour matérialiser le terrain de jeu et limite pour tirer autour du trampoline

Descriptif :

Les élèves sont placés autour du trampoline, ils sont à un mètre de distance du trampoline (50cm pour les C2 si nécessaire)
Chacun à leur tour ils doivent lancer le ballon sur le trampoline et un camarade doit le réceptionner.
L'élève qui lance doit donner le prénom de celui qui doit réceptionner.
Réussir par équipe 10 lancers et réceptions sans que la balle touche le sol

Variantes possibles :

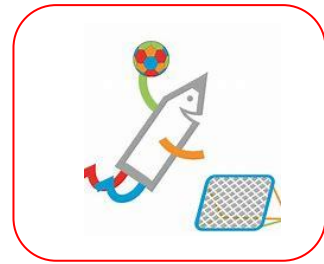
- Tir mauvaise main
- Réception une main
- On ne donne plus le nom de celui qui réceptionne
- On ne renvoie pas directement, on fait une passe directe en hauteur à un camarade avant de renvoyer sur le trampoline.
- Réussir un maximum de passes dans un temps donné avec l'une ou l'autre des variantes



FICHE trampoball 2021/2022



2. Trampoball : Tirs sur zone au sol



Objectifs :

- Lancer la balle sur le trampoline pour viser une zone
- Lancer la balle dans un cerceau après l'avoir fait rebondir sur le trampoline
- Varier son tir et la force du tir en fonction de l'objectif recherché

Matériel :

- Un trampoline pour 6 à 8 élèves
- Plusieurs balles type handball
- Des cerceaux pour matérialiser les zones à atteindre
- Une bande pour limiter la zone du tireur

Descriptif :

Les élèves sont en file indienne, ils passent chacun leur tour, plusieurs passages seront réalisés.

Le point est validé quand la balle rebondit dans le cerceau après avoir été lancée sur le trampoline

Lorsque le 1^{er} cerceau est atteint, l'élève passe au cerceau suivant et ainsi de suite (cerceau 1 : 1pt, cerceau 2 : 2pts, cerceau 3 : 3 points)

Variante possible :

- Varier la taille des cerceaux
- Augmenter la distance des cerceaux avec le trampoline
- Faire valider 3x dans le même cerceau avant de passer au suivant
- Comptabiliser les points par équipe ou individuellement
- Mettre des tapis à la place des cerceaux (surface de réception plus grande pour cycle 2)

XXXXX



1pt

2pts

3pts



FICHE trampoball 2021/2022



Trampoball : Tirs sur zone en hauteur



Objectifs :

- Varier la force de lancer pour un rebond plus ou moins haut
- Lancer au centre du trampoline pour optimiser le rebond
- Lancer le ballon sur le trampoline pour qu'il passe par-dessus un obstacle

Matériel :

- Un trampoline pour 6 à 8 élèves
- Plusieurs balles type handball
- Des bandes pour matérialiser la zone de tir
- Des cônes
- Des barres

Descriptif :

Les élèves sont en file indienne, ils passent chacun leur tour, plusieurs passages sont possibles.

Chaque élève doit lancer le ballon sur le trampoline et faire varier le rebond pour que le ballon passe par-dessus un obstacle

Passer à la barre plus haute une fois que l'élève a réussi

Variante possible :

- Réaliser 3 fois sur la même hauteur de barre avant de passer à la suivante.
- Les barres sont positionnées à des hauteurs différentes
- Les points varient en fonction de la hauteur des barres
- Comptabiliser les points par équipe ou individuellement
- Réaliser un nombre de lancers dans un temps donné

XXXXX



Points en fonction de la hauteur de barre