

# FORMES DE JEU



Proposition de Denis MAETZ & Josselin PLOT

- Mars 2025 -

## PREAMBULE

Un des moyens d'analyser le niveau de jeu est d'observer le nombre de contact moyen réalisé suite à un service engagé.

Exemple à bon niveau senior :

Contact 1 = Service

Contact 2 = Réception

Contact 3 = Passe

Contact 4 = Attaque

Contact 5 = Défense out

En championnat M11, on observe une moyenne de contact inférieur à 2 :

Contact 1 = Service -> Fin du jeu si service faute (ce qui arrive souvent)

Contact 2 = Réception -> Fin du jeu si réception faute (ce qui arrive aussi souvent)

Ce qui, sur un temps de match global de 20-25 minutes, donne un temps d'activité moteur par enfant inférieur à 2 minutes.

De plus on observe dans le championnat M11, chez la majorité des équipes, une absence de construction (3 contacts). Le renvoi direct (ping-pong) reste la norme.

## PROPOSITION

Pour remédier à cela, l'idée est de proposer des formes de jeu pour les débutants tout en gardant un modèle de jeu dit « standard » pour les enfants confirmés.

De plus, l'idée est de proposer les formes de jeu ainsi que le jeu 2vs2 en version mixte (fille/garçon) pour 2 raisons :

1. A cet âge, on observe que très peu (voir pas du tout) de différences physiologiques entre une fille et un garçon. D'ailleurs, la majorité des clubs entraînent filles et garçons M11 en même temps.
2. Il serait trop compliqué, logistiquement, de mettre en place 4 championnats (formes de jeu fille + garçon et 2vs2 fille + garçon) que ce soit au niveau des encadrants ou des infrastructures.

## DEROULEMENT D'UN PLATEAU AVEC FORMES DE JEU :

1<sup>ère</sup> partie : Toutes les équipes participent à la forme de jeu n°1 pour 3 matchs de 15 minutes.

2<sup>e</sup> partie : Toutes les équipes participent à la forme de jeu n°2 pour 3 matchs de 15 minutes.

2 terrains M11 (4,5m x 4,5m) par « terrain adulte » (9m x 9m) - possibilité d'accueillir 12 équipes par gymnase de 3 terrains.

## FORME DE JEU N°1 – 1/1 PAR EQUIPE DE 2

### MISE EN JEU (au choix)

- Lancer par le haut à deux mains (type passe à 10 doigts) depuis les 2m ou
- Lancer pour soi et Passe haute à deux mains depuis les 2m

Le service est TOUJOURS AU CHOIX du joueur.

### DEROULEMENT DU JEU

1. Attraper la balle

Interdiction de se déplacer ballon en main.

2. Lancer pour soi et « frapper la balle » à deux mains au-dessus du filet en passe haute.

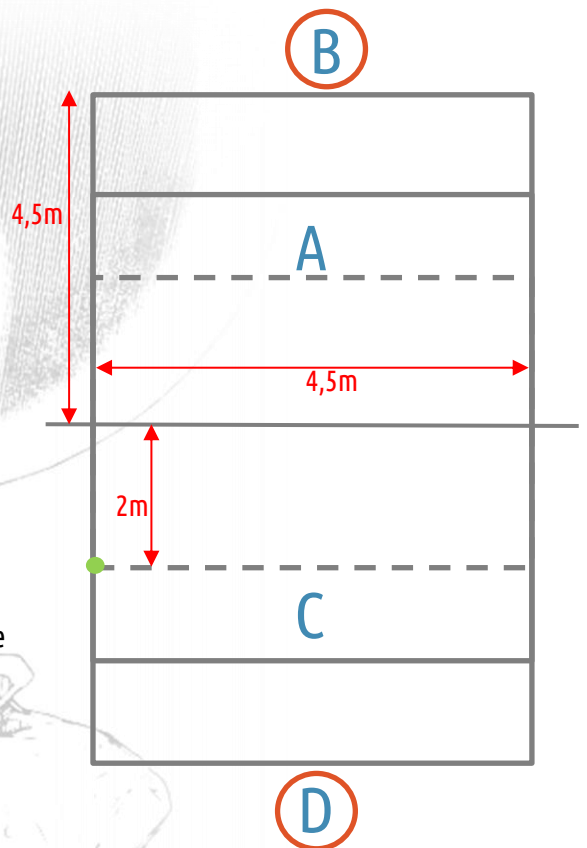
*On peut aussi, pour les plus faibles, tolérer que ce ballon soit légèrement tenu.*

3. Echanger de place avec le-la coéquipier-ère (qui attend dans le cerceau) en se donnant le « témoin » (une balle de tennis).

Si le témoin tombe par terre, le point est perdu.

### POSSIBILITE DE FAIRE JOUER UN ENFANT SEUL CONTRE 2 :

Dans ce cas, au lieu de changer de place avec un-e coéquipier-ère et échanger un témoin, l'enfant doit venir toucher avec sa main un repère situé sur le bord du terrain au 3m (repère vert)



### INTERETS :

1. Temps d'activité moteur de l'enfant augmenté
2. Augmentation du nombre contacts joués
3. Apprentissage du déplacement sous le ballon et de la lecture de trajectoire
4. Apprentissage du renvoi avec intention (je cherche à viser là où l'adversaire n'est pas)
5. Apprentissage de la communication entre coéquipiers-ères
6. Absence de frustration de perte direct du ballon lié au faible niveau technique

## FORME DE JEU N°2 – 2/2

### MISE EN JEU (au choix)

- Lancer par le haut à deux mains (type passe à 10 doigts) depuis les 2m ou
- Lancer pour soi et Passe haute à deux mains depuis les 2m ou
- Service depuis la ligne des 3m

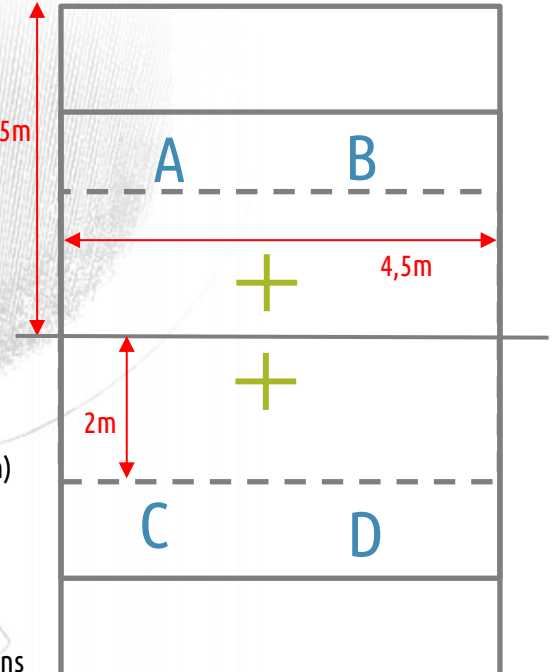
Le service est TOUJOURS AU CHOIX du joueur.

### DEROULEMENT DU JEU

3 contacts obligatoires

1. Le 1er contact est obligatoirement attrapé  
1bis. Le 2<sup>e</sup> joueur se dirige dans la zone de passe (sur la croix en scotch)
2. Lancer sur le-la passeur-euse
3. Le 2<sup>e</sup> contact est laissé au choix :  
Attrapé (lancer pour soi et passe) ou Joué
4. Le 3<sup>e</sup> contact est obligatoirement frappé
5. Les coéquipiers-ères franchissent la ligne de fond, se claquent dans les 2 mains et se remettent en place

Si les joueurs-euses oublient l'étape 5, le point est perdu



### INTERETS :

1. Temps d'activité moteur de l'enfant augmenté
2. Augmentation du nombre contacts joués
3. Apprentissage de la construction en plusieurs contacts
4. Apprentissage du déplacement sous le ballon et de la lecture de trajectoire
5. Apprentissage du déplacement sans ballon du-de la passeur-euse
6. Apprentissage de la communication entre coéquipiers-ères
7. Absence de frustration de perte direct du ballon lié au faible niveau technique