

FICHE PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ : **SoftVolley**



Accessibilité

Temps de préparation : 10 min

Indicateur de mise en place : ☆☆☆☆  
Difficile Facile

Matériel nécessaire : Ballons de baudruches (1 pour chaque participant)

Un gymnase ou une salle avec un toit assez haut.

Un grand élastique à tendre dans la salle pour faire office de filet (ou un fil pour faire une délimitation) à une hauteur entre 1m80 et 2m10 environ en fonction du public.

Dérroulement / Consignes	Schémas
<p>Échauffement articulaire à faire avant</p> <p><b>Atelier n°1 : (5 min)</b>                      Tout le monde utilise un ballon de baudruche, le lance en l'air et ne doit plus l'attraper ni le faire tomber. On le contrôle à une main ou un bras pour qu'il ne tombe pas.</p> <p><b>Évolution atelier n°1 : (5 min)</b>                      Même principe sauf qu'au bout de 3 touches du ballon de baudruche je vais frapper dans mon ballon pour me rajouter une difficulté dans le maintien en l'air du ballon.</p>	

### Atelier n°2 : (5min)

On prend un ballon de baudruche pour 2 personnes cette fois-ci.  
On joue en face à face dans un espace assez petit. L'objectif est toujours de maintenir le ballon en l'air. 3 touches de balles par personne puis on frappe le ballon dans la direction du partenaire pour le faire bouger un petit peu pour qu'il réussisse à ne pas laisser tomber le ballon ; qu'il fasse ses 3 touches de ballon et le renvoie lui aussi à son partenaire en frappant.

### Atelier n°3 : (8-10 min)

On prend 1 ballon de baudruche pour 2, et on va essayer de se faire le maximum d'échanges au-dessus du filet (3 touches de balle maximum par personne pour renvoyer le ballon en face). On essaie surtout de ne pas faire tomber le ballon même s'il y a 4 touches de ballon.  
Jeu assez libre avec recadrage léger des animateurs autour.

