



LE JETBALL

Livre officiel des règlements
et ateliers d'initiation

TABLE DES MATIÈRES

Réalisé par la Fédération de Jetball
Révisé par Guillaume Lemay-Therrien
Président fondateur
Version 2.19

Philosophie du Jetball	4
Règles du Jetball.....	5
Mise au jeu	5
But.....	5
Temps de match	6
Prolongation	6
Chronomètre.....	6
Nombre de joueurs sur le terrain.....	7
Passes consécutives.....	7
Contrôle du ballon	7
Tirs de pénalités	8
Hors-jeu.....	9
Lorsque le ballon sort des limites du terrain.....	9
Lorsque le ballon sort derrière les limites de la zone protégée	9
Marcher avec le ballon	9
Contact.....	9
Arbitres	11
Pénalités offensives.....	12
Pénalités défensives	13
Équipement.....	13
Équipement du gardien de but	13
Équipement du joueur.....	13
Terrain de Jetball	14
Zones.....	14
Dimensions des buts	15
Techniques de lancer	16
Position des joueurs.....	16

Initiation au Jetball	18
Les circuits	18
17 types d'exercices proposés (individuellement)	19
Ateliers d'initiation en gymnase	23
Ateliers d'initiation de base niveau 1	24
Acquérir la dextérité, le lancer et la réception	24
Acquérir la règle des trois	26
Renforcer les chevilles, une mesure préventive	27
Ateliers d'initiation de base niveau 2	29
Apprendre à recevoir le ballon en mouvement	29
Perfectionner la précision lors des lancers	31
Développer l'impulsion des jambes	32
Ateliers d'initiation de base niveau 3	33
Bataille au sol – Protection du ballon	33
Intégration des jeux stratégiques de base et avancés	34
Intégration des jeux stratégiques défensifs	37
ANNEXES	38
Annexe 1 - Dimensions et lignage	38
Annexe 2 - Position des joueurs	39

PHILOSOPHIE DU JETBALL

La vision de l'Association de Jetball du Québec consiste à **promouvoir l'éthique sportive, le franc-jeu ainsi que l'attitude de bon citoyen à travers le sport.**

“ Le Jetball est un sport où chacun peut trouver sa place, être respecté et ne pas être jugé pour ses échecs mais bien pour sa persévérance. ”

Imaginez un tout nouveau sport qui **maximise les avantages des bonnes expériences**, qui **braque les projecteurs sur les bonnes valeurs** et qui **laisse au placard les mauvaises attitudes**. C'est ce que nous avons voulu prioriser avec le Jetball, en créant une nouvelle image positive du sport pour l'avenir de nos enfants. Le sport est une discipline de vie dont les attitudes se reflètent dans les gestes du quotidien, et les jeunes sont notre avenir.

Le sport est rarement impartial : il fait vivre des moments incroyables, mais aussi des moments difficiles. C'est en cultivant une façon de penser positive que les sportifs peuvent persévérer, réussir et refléter leur attitude dans d'autres sphères de leur vie.

Dans tous les cas, on peut sortir d'un événement soit en apprenant, soit en gagnant!





RÈGLES DU JETBALL

MISE AU JEU

Au début de chaque quart, la mise au jeu se fait à l'intérieur du cercle central, appelé «la joute». Au centre du terrain, deux joueurs adverses se font face dans le cercle et attendent que l'arbitre lance le ballon dans les airs. Les deux équipes se trouvent autour du cercle, du côté de leur gardien de but respectif. Personne ne peut intervenir, tant et aussi longtemps qu'un des deux joueurs n'a pas sorti le ballon du cercle. Dès l'envoi du ballon, un coup de sifflet se fait entendre, signifiant le début de la partie.

BUT

Pour pouvoir marquer un but, le ballon doit faire l'objet d'un minimum de trois passes actives, lancées depuis l'extérieur de la zone protégée. Lorsque le ballon est lancé dans le filet, un point est donné à l'équipe ayant marqué le but. Par contre, quand le ballon est lancé dans le demi-cercle rouge du but, deux points sont accordés. Une fois le but compté, le gardien de but peut remettre le ballon au jeu en faisant une passe à l'un de ses coéquipiers.

➤ **S'il y a un tir au but** entre la ligne du centre et le but adverse et que le défenseur retient l'attaquant dans son élan, ou qu'il l'accroche de manière à ce qu'il manque son tir, même s'il y a un but, deux tirs de pénalité sont attribués à l'attaquant. Les deux équipes vont alors se placer derrière la ligne du centre et les tirs peuvent commencer. Après les tirs, c'est au gardien de remettre le ballon en jeu, suivant les procédures selon la situation.



TEMPS DE MATCH

Un match se déroule habituellement en quatre quarts de 15 minutes. Cinq minutes sont allouées entre chaque quart. Chaque entraîneur ou capitaine peut demander deux temps d'arrêt durant la partie, mais seulement quand son équipe est en possession du ballon. Alors, 45 secondes lui sont allouées et le temps est arrêté. Le comptage reprend au moment du temps d'arrêt.

PROLONGATION

Après cinq minutes de prolongation lors d'égalité en fin de match, trois joueurs de chaque équipe se mettent de chaque côté de la zone protégée. Un des joueurs choisi par l'arbitre lance le premier de l'endroit de son choix en respectant la zone protégée, en ayant seulement 3 pas ou pieds-pivots à sa disposition. S'il ne marque pas, c'est au tour d'un joueur de l'équipe adverse. Aussitôt qu'il y a but, et que l'adversaire suivant ne marque pas, l'équipe ayant compté le but gagne la partie.

CHRONOMÈTRE

Le chronomètre s'arrête :

- Lorsqu'il y a sortie du ballon ou qu'il y a un blessé.
- Lorsqu'il y a contestation de pénalité.
- Lorsque l'entraîneur ou le capitaine de l'équipe demande un temps d'arrêt (son équipe doit être en possession du ballon pour ce faire).

Le chronomètre peut repartir au signal de l'arbitre lorsque le ballon est remis au jeu.

Dans toute autre circonstance, le chronomètre continue.

NOMBRE DE JOUEURS SUR LE TERRAIN

Une équipe comprend au maximum 2 gardiens de but et 12 joueurs. Sur le terrain, on compte un maximum de 7 joueurs par équipe, incluant le gardien de but.

Les joueurs peuvent être changés à tout moment, ainsi que le gardien, et ce, sans demander un temps d'arrêt.

S'il y a confusion et que plus de 7 joueurs d'une même équipe sont présents sur le terrain, une pénalité est infligée à l'équipe fautive. Cette pénalité constitue alors un tir de pénalité alloué à l'équipe adverse. Voir règlement des tirs de pénalité pour suivre les démarches.

Si un gardien de but sort de la zone protégée, il est considéré comme un joueur. Il est alors soumis aux mêmes règles que les autres joueurs. Par contre, il est le seul à pouvoir entrer dans la zone du gardien.

PASSES CONSÉCUTIVES

Un minimum de 3 passes consécutives - passes actives - doit être effectué avant de pouvoir lancer au but.

Lorsque le ballon touche le sol, il devient neutre : le nombre de passes actives retombe alors à zéro.

Si le ballon est renvoyé à la personne venant directement de faire la passe, le nombre de passes actives retombe à zéro.

CONTRÔLE DU BALLON

Le contrôle du ballon est permis pendant 5 secondes pour les joueurs et pendant 10 secondes dans la zone protégée du gardien.

Si un joueur dépasse le temps de possession du ballon, un arrêt de jeu est déclaré et il doit déposer le ballon. Même si une passe vient d'être effectuée, le joueur recevant cette passe doit déposer le ballon à ses pieds et ne peut le reprendre, pas plus qu'un de ses coéquipiers. L'autre équipe devient alors immunisée et peut repartir avec le ballon.

Si un gardien de but dépasse le temps de possession du ballon, ce dernier est remis à l'équipe adverse derrière la zone protégée du gardien, en dehors des limites du terrain.

Le gardien peut marcher comme bon lui semble avec le ballon à l'intérieur de la zone protégée.

Lorsqu'il y a possession du ballon, 3 pas ou pieds-pivots sont permis. Le nombre de pas ne commence à être compté que lorsque le joueur a touché le sol avec ses deux pieds. En faire plus donne directement le ballon à l'équipe adverse à l'endroit où la faute a été commise. Le terme « possession » signifie que le joueur contrôle le ballon sans intervention d'un autre joueur.

Durant une passe, lorsqu'un joueur intercepte le ballon qui est en possession de l'équipe adverse, celui-ci peut déjà commencer d'où il se situe avec déjà une passe active.

TIRS DE PÉNALITÉS

Lorsqu'un tir de pénalité est signalé, un joueur de l'équipe adverse est désigné pour se présenter devant la zone protégée. Il peut alors se placer où bon lui semble tout en respectant la zone protégée. Le gardien se place dans sa zone. Les deux équipes vont attendre derrière la ligne du centre et laissent la place au joueur désigné pour le tir au but. Une fois que les deux équipes sont derrière la ligne, les tirs peuvent débuter. Une fois l'endroit choisi, le joueur a le droit de faire 3 pas ou pieds-pivots avant de lancer. Selon le nombre de tirs établi, une fois ces tirs accomplis, les joueurs peuvent traverser la ligne et le gardien de but peut remettre le ballon au jeu.

- Lorsqu'il y a plus de 7 joueurs pour une même équipe sur le terrain, un tir de pénalité est accordé à l'équipe adverse.
- Lors d'un tir au filet, si un joueur se fait bousculer par un adversaire, il obtient 2 tirs de pénalité, ce même s'il y a but.
- Lors d'un tir, si le défenseur touche à la ligne de la zone du gardien de but et qu'il n'y a pas but, un tir de pénalité est accordé à l'attaquant.



HORS-JEU

Lorsque le ballon sort des limites du terrain

- L'équipe adverse remet le ballon en jeu derrière la ligne du terrain d'où il est sorti. Dès que l'arbitre remet le ballon au joueur, il est interdit d'entrer sur le terrain ou d'en sortir avec le ballon. Le joueur ayant le ballon en sa possession peut faire 3 pas ou pieds-pivots afin de remettre le ballon en jeu à partir de l'endroit où l'arbitre le lui a remis. Il a 5 secondes pour remettre le ballon en jeu.
- Si le joueur qui remet le ballon en jeu dépasse le temps ou qu'il touche la ligne avec ses pieds, la remise au jeu est accordée à l'équipe adverse.

Lorsque le ballon sort derrière les limites de la zone protégée

- Si le ballon est lancé par un adversaire, c'est au gardien de le remettre en jeu dès qu'il entre dans la zone protégée.
- S'il est lancé par un coéquipier, le joueur adverse remet en jeu le ballon derrière la zone protégée du gardien, en dehors des limites du terrain.

MARCHER AVEC LE BALLON

Il est interdit de marcher, de courir ou de faire des roulades pour avancer avec le ballon. Seuls 3 pas ou pieds-pivots sont tolérés. Le nombre de pas ne commence à compter que lorsque les deux pieds du joueur touchent le sol. En faire plus entraîne l'arrêt du jeu. Le joueur fautif ou son coéquipier venant de recevoir le ballon doit alors le déposer par terre. L'équipe fautive ne peut le reprendre. L'autre équipe devient alors immunisée et peut repartir avec le ballon.

CONTACT

Aucun contact n'est toléré. Par contre, l'adversaire peut tenter de prendre, d'enlever ou de faire échapper le ballon par contact main-ballon. S'il accroche le joueur en tentant de lui enlever le ballon, cela peut lui causer une pénalité. L'appui d'une main ou d'un bras est toléré pour mettre de la pression sur le joueur, mais en aucun cas un joueur ne peut retenir, plaquer ni accrocher un autre joueur afin de tenter de le déstabiliser.

- **Lorsqu'un joueur** tente de déstabiliser ou d'accrocher l'adversaire ayant le ballon par un contact physique, l'arbitre siffle l'arrêt de jeu et donne un carton orange au joueur fautif. Après trois pénalités offensives, le joueur est expulsé pour le reste de la partie.
- **Lorsque le ballon** tombe par terre, immobilisé par un joueur pendant trois





secondes et qu'une mêlée générale a lieu pour en prendre possession, l'arbitre siffle l'arrêt du jeu. Les joueurs doivent alors lâcher prise et se relever. Le joueur ayant la plus grande partie du ballon en main le garde et se relève. Il est immunisé d'où il se situe et doit remettre le ballon en jeu.

➤ **Lorsque le pied** touche le ballon, l'arrêt du jeu est sifflé par l'arbitre et l'équipe adverse reprend à l'endroit où la faute a été commise. Une pénalité défensive est alors accordée à l'équipe adverse, ce qui signifie que le ballon a déjà une passe active avant même qu'il soit remis en jeu.

➤ **S'il y a un tir au but** entre la ligne du centre et le but adverse et que le défenseur retient l'attaquant dans son élan ou qu'il l'accroche, même s'il y a un but, deux tirs de pénalité sont attribués à l'attaquant.

ARBITRES

Sur le terrain, deux arbitres au minimum couvrent chaque côté du terrain. En compétition, un maximum de quatre arbitres pouvant couvrir les quatre côtés du terrain se partagent le travail. C'est toujours à l'arbitre en chef (l'arbitre comptant le plus de points Jetball) de faire les mises au jeu. En aucun cas les joueurs n'ont l'autorisation de parler ou de contester les arbitres. Seul l'entraîneur ou le capitaine peut demander un temps d'arrêt (uniquement sur possession du ballon), ou une contestation de pénalité ou autres. À ce moment-là, les arbitres se réunissent avec l'entraîneur et le capitaine, délibèrent et règlent le cas par un vote général. La majorité l'emporte et en cas d'égalité, la voix de l'arbitre en chef prévaut.

**Pour connaître les signes des arbitres,
se référer au manuel de l'arbitre.**

PÉNALTÉS OFFENSIVES

Les fautes et les coups illégaux sont sanctionnés par des cartons orange et noirs. Un joueur peut obtenir jusqu'à un maximum de trois cartons orange. Par la suite, s'il récidive encore, un carton noir est remis, ce qui indique une expulsion définitive du match. L'arbitre arrête le jeu, donne la pénalité au joueur et fait reprendre le cours de la partie là où le ballon a été arrêté.

Un joueur se voit imposer un carton orange s'il :

- retient un joueur
- tire sur les vêtements d'un autre joueur
- plaque un joueur
- charge avec le ballon
- arrache le ballon par les ailes
- ne respecte pas les arbitres et les juges
- retarde la reprise du jeu
- pénètre dans la zone protégée adverse sans ballon

Un joueur se voit imposer un carton noir s'il :

- a un comportement violent
- crée un contact physique violent, brutal
- adopte une attitude antisportive
- crache sur une personne
- frappe délibérément un joueur ayant ou non le ballon en sa possession

Lorsqu'un joueur se fait expulser de la partie, il peut se faire remplacer par un autre joueur de son équipe. Par conséquent, l'équipe adverse a, pour une période de cinq minutes, un joueur supplémentaire sur le terrain. On emploie le terme « domination territoriale » pour cette période.





PÉNALITÉS DÉFENSIVES

Une pénalité défensive est attribuable lorsque l'équipe adverse tente d'utiliser certains moyens non autorisés pour se donner un avantage.

➤ Lorsqu'un joueur frappe le ballon ou le tasse avec son pied, pour empêcher ou non un adversaire de le prendre, l'arrêt du jeu est sifflé par l'arbitre et l'équipe adverse recommence à jouer avec le ballon à l'endroit où la faute a été commise. Une pénalité défensive est alors donnée à l'équipe adverse. Ce qui signifie que le ballon compte déjà une passe active avant même qu'il soit remis en jeu.

➤ Lorsque le ballon sort des limites de la surface de jeu et qu'un adversaire touche la ligne lors de remise au jeu ou qu'il touche le joueur faisant la remise au jeu, une pénalité défensive est alors sifflée. Cela signifie que le ballon compte déjà une passe active avant même qu'il soit remis en jeu.

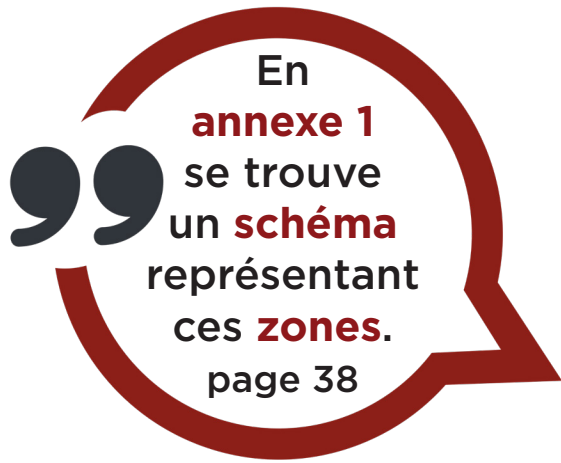
ÉQUIPEMENT

Équipement du gardien de but

➤ Le gardien de but porte des souliers à crampons, des lunettes de protection, un chandail à manches courtes, un short, ainsi que des gants rembourrés antidérapants.

Équipement du joueur

➤ Le joueur porte des souliers à crampons, un chandail à manches courtes et un short. Des gants sont également tolérés. Les uniformes doivent être de la même couleur pour tous les joueurs d'une même l'équipe.



TERRAIN DE JETBALL

Les dimensions d'un terrain de Jetball sont similaires aux dimensions d'un terrain de soccer. Seules les lignes changent. En annexe 1, un schéma explique l'emplacement des lignes du Jetball sur le terrain.

ZONES

Il y a quatre zones sur le terrain de Jetball : **la joute, la surface de jeu, la zone protégée et la zone du gardien.**

La joute est représentée par un cercle au centre de la médiane du terrain. C'est à cet endroit qu'ont lieu toutes les mises au jeu. Un joueur de chaque équipe entre dans le cercle. Dès que le ballon est mis au jeu, lancé par l'arbitre au-dessus de leur tête, personne ne peut entrer, ni prendre le ballon, ni intervenir tant qu'un des deux joueurs n'a pas sorti le ballon du cercle en le donnant ou en le lançant à un joueur tiers.

La surface de jeu est la plus grande surface du terrain. C'est à cet endroit que les deux équipes s'affrontent pour réussir les trois passes actives afin de lancer au but.

La zone protégée est déterminée par un demi-octogone autour de la zone du gardien. Elle ne peut pas être franchie par des attaquants.

➤ Si un attaquant pénètre dans cette zone avec le ballon, il doit laisser le ballon à l'équipe adverse.

➤ Si le lancer est réalisé et qu'un but est marqué, il est automatiquement annulé et le gardien remet le ballon en jeu à partir de l'intérieur de la zone protégée.

➤ Il peut y avoir au maximum une passe dans la zone protégée, s'il y a plus d'une passe, active ou non, le ballon est remis à l'adversaire derrière la zone protégée à la ligne de la zone du gardien, en dehors des limites du terrain.

La zone du gardien est représentée par un rectangle devant le filet. Seul le gardien peut entrer dans cette zone.

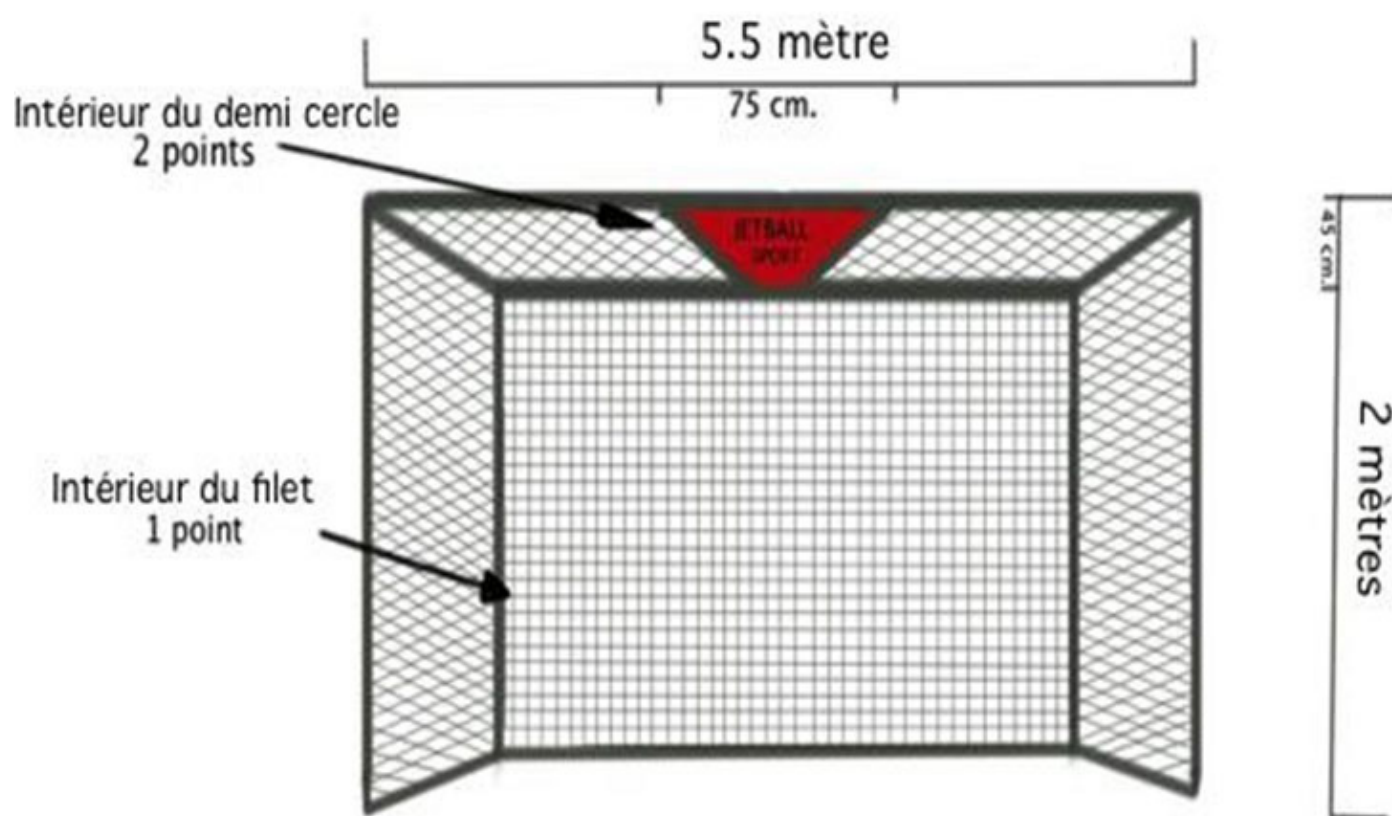
➤ Si un défenseur touche à la ligne de la zone du gardien lorsqu'il y a un tir au but par l'adversaire, l'arbitre siffle et un tir de pénalité est offert au joueur venant de tirer, mais seulement s'il n'y a pas eu de but marqué au moment du tir.

DIMENSIONS DES BUTS

Les buts doivent être constitués de deux poteaux verticaux s'élevant à hauteur égale, reliés par une barre transversale à leur sommet. Les poteaux doivent être en métal, en bois ou en tout autre matériau agréé. Ils doivent être de forme rectangulaire, carrée, circulaire, etc. De plus, ils ne doivent en aucun cas présenter un danger pour les joueurs.

Un demi-cercle d'un rayon de 40 centimètres doit être placé et centré au-dessous de la barre transversale.

Les poteaux et les barres doivent avoir une largeur et une épaisseur égales. Des filets doivent être attachés convenablement aux poteaux et au sol.



TECHNIQUES DE LANCER

Passe - C'est la clé du jeu. Il est possible de passer le ballon de n'importe quelle façon à un coéquipier. La précision et la vitesse sont les deux éléments d'une passe réussie.

Tir direct - Ballon à la main et les deux pieds ancrés au sol, cette technique permet un lancer précis et puissant.

Passe main en main - Le joueur tient le ballon à bout de bras. Son coéquipier arrive en courant et prend le ballon à la course dans ses mains, permettant 3 pas. Les passes deviennent très rapides.

Pied-pivot - Lorsqu'un adversaire se met dans la ligne de tir, le pied-pivot est très utile. En faisant un pivot d'un côté comme de l'autre - jusqu'à deux pieds-pivots sont permis - l'angle de tir se rectifie, permettant un tir optimal.

Tir en suspension - Le joueur peut prendre un élan de deux pas et sauter en l'air afin de rendre un tir plus proche du but. Bien exécuté, ce tir permet une précision et une rapidité remarquables. Plusieurs techniques s'adaptent très bien et permettent au joueur de trouver son style et ses forces.

POSITION DES JOUEURS

Il y a plusieurs positions possibles des joueurs au Jetball. À la base, une équipe doit comporter trois béliers attaquants, deux ailiers défensifs, un ailier central et un gardien de but.



En annexe 2
figure une représentation
des positions.
page 39



Béliers - Ils sont les attaquants principaux, offensifs au jeu, et repoussent souvent les limites à l'extrême. Ils doivent créer le moment parfait, trouver l'angle d'approche idéal et percer la défense afin de tirer au filet. Sans leur totale coopération, l'équipe ne peut réussir.

Ailier central - Il dirige et contrôle le centre. Toujours prêt, il peut foncer et aider à l'attaque. Il peut également reculer et aider la défense lors des attaques ennemies.

Ailiers défensifs - Ils protègent, observent la progression du jeu et bloquent les attaquants.

Gardien de but - Il est le bouclier du filet. Le gardien de but doit arrêter le ballon, peu importe de quelle façon, avec son corps.



INITIATION AU JETBALL

Ce document est conçu à titre de référence uniquement. Les exercices proposés ont un lien direct avec l'univers du Jetball. Ils pourront améliorer grandement les capacités physiques et techniques des joueurs. Le Jetball suscite énormément la pulsion des muscles – puissance musculaire – en raison de l'arrêt et du départ rapide des joueurs. Cette valeur physique permet d'engager sa force dans un intervalle de temps très court. En d'autres termes, la puissance est la force en fonction de la vitesse avec laquelle celle-ci est engagée.

LES CIRCUITS

Pour les entraînements de circuit, plusieurs exercices sont à votre disposition. Vous aurez donc l'opportunité de garnir le cours à votre guise, en choisissant les exercices en fonction du temps alloué et des élèves présents. Ces exercices ne sont pas très difficiles à accomplir; tous peuvent y arriver.

Un circuit est composé de plusieurs stations (en fonction du temps dont vous disposez) qui peuvent être indiquées par un cône. Une fois les cônes placés dans le gymnase, expliquez l'exercice à faire à chacune des stations à l'aide d'un élève doué/volontaire. Prenez le temps, si vous le désirez, de montrer quels muscles sont sollicités lors de chaque exercice. N'oubliez surtout pas de mentionner aux élèves qu'il est important de bien faire le ou les mouvements, car mal effectuer un mouvement à répétition peut engendrer des nœuds ou des blessures. Alors, aidez-les à garder les postures convenables. Vous pouvez également écrire le nom de l'exercice, faire un dessin sur une feuille et l'installer sur le cône si vous préférez. Cela peut être une méthode pour ne pas être obligé de répéter. La première vague s'exécute en 1 minute. Une fois chaque station complétée, réduire le temps à 30 secondes pour la deuxième vague. La troisième vague se fait en 15 secondes. Cela permet au métabolisme de brûler un maximum de calories en un minimum de temps.





17 TYPES D'EXERCICES PROPOSÉS (INDIVIDUELLEMENT)

Jogging sur place

Rester sur place et courir à un rythme constant. Cet exercice permet de garder le rythme cardiaque à un niveau constant. Il s'agit d'un bon exercice à placer entre deux autres qui demandent beaucoup d'efforts physiques.

➤ *Donne du tonus à l'ensemble de la jambe.*

Jogging genoux hauts

Courir sur place en levant les genoux à la hauteur des hanches.

➤ *Excellent pour les jambiers intérieurs, soléaires, jumeaux (mollets). Les quadriceps sont également sollicités.*

Jogging talons hauts

Courir sur place en fouettant les pieds jusqu'au niveau des fesses.

➤ *Permet de fortifier l'ensemble des quadriceps et des mollets.*

Sauts d'une jambe à l'autre

Sauter d'une jambe à l'autre en relevant légèrement le genou à chaque transfert de poids et ce, toujours en gardant le tronc ferme.

➤ *Sollicitent les abdominaux, les obliques plus particulièrement, ainsi que les vastes externes des quadriceps.*



«Power jumps»

Sauter droit en ayant les genoux écartés au maximum et ce, en tout temps. Cette technique augmente le niveau de difficulté et aide à l'impulsivité des jambes.

➤ *Sollicitent énormément les droits antérieurs ainsi que les vastes internes et externes des quadriceps.*

Coups de pied sautés

Donner un coup de pied devant, sauter et donner un coup de pied avec l'autre pied, tout en restant en équilibre. Un seul pied devrait toucher au sol durant tout cet exercice qui aide grandement à trouver son équilibre.

➤ *Sollicitent le grand fessier, les mollets au complet ainsi que les vastes internes et externes des quadriceps.*

Sauts 180 degrés

Placer les pieds de chaque côté d'une ligne au sol. Sauter en l'air en faisant une rotation de 180 degrés. Sauter ensuite en sens inverse. Ce mouvement aide l'équilibre et la concentration lors d'un mouvement rapide. Il aide énormément à l'impulsivité des jambes.

➤ *Sollicitent les mollets en grande partie.*

«Jumping jack/ Squat»

Les bras le long du corps, les jambes collées, commencer en levant les bras et en écartant les jambes tout en sautant. Par la suite, sauter en revenant à la position initiale. Puis refaire la même chose, mais descendre en baissant les fesses jusqu'au niveau des genoux.

➤ *Excellents pour le grand fessier, les jumeaux des mollets et les droits antérieurs des quadriceps.*

Sauts + touchers du sol

Sauter droit, les jambes écartées à la largeur des épaules. Ensuite, toucher avec une main le sol à l'opposé. Le saut suivant, toucher le sol avec l'autre main, toujours en faisant un croisé main/pied.

➤ *Sollicitent les obliques, le grand dorsal, la masse sacro-lombaire, les mollets ainsi que l'ensemble des quadriceps.*

«123-123»

Faire trois pas de côté rapidement, arrêter et en refaire trois en sens inverse. Garder le tronc contracté, cela sollicitera les obliques à chaque transfert de direction.

➤ *Excellents pour stimuler les vastes internes et externes des quadriceps qui forcent ici plus que jamais. Le jambier intérieur est également très utilisé.*

Suicide 123

Faire trois pas de côté rapidement, toucher au sol. Refaire trois pas en sens inverse et toucher le sol. Garder le tronc contracté, cela sollicitera les obliques à chaque transfert de direction.

➤ *Excellents pour les vastes internes et externes des quadriceps. Le jambier intérieur est très utilisé, tout comme le grand dorsal et la masse sacro-lombaire.*

Planche/ Pogo

Descendre en position «push-up», le corps droit, pour atterrir en planche. Se relever et sauter droit comme un pogo. Pour les jeunes plus en forme, des «push-up» peuvent être intégrés. Cela aide à l'impulsivité des jambes.

➤ *Cet exercice stimule plusieurs muscles dont : l'ensemble des mollets, les quadriceps, les trapèzes, le grand dorsal, la masse sacro-lombaire, une longue portion du triceps ainsi que le long supinateur du bras.*

Pogo carré

Faire un saut de grenouille dans chaque coin d'un carré imaginaire. Placer d'abord les mains à l'intérieur des pieds comme une grenouille, sauter en faisant un bond à droite, un bond en arrière, un bond à gauche et un bond en avant. Cela aide à l'impulsivité des jambes.

➤ *Cet exercice est excellent pour les mollets, les quadriceps, le grand fessier et les ischiojambiers.*



Planche oblique

Se placer en position «push-up», le corps droit, ramener un genou à l'horizontale vers l'épaule. Ensuite, revenir et recommencer avec l'autre jambe. À faire 8 fois de chaque côté, puis descendre sur les coudes. Faire le même exercice 8 fois de chaque côté, toujours en gardant le tronc ferme.

➤ *Cet exercice est excellent pour les abdominaux, surtout le grand droit, ainsi que pour les obliques. Les muscles dorsaux sont également sollicités.*

Planche diagonale

Se placer en position «push-up», les bras à la hauteur des épaules, ramener un genou vers le coude opposé, revenir en position initiale, ramener le genou au coude du même côté. Ensuite, faire la même chose pour l'autre jambe.

➤ *Cet exercice est excellent pour les abdominaux, les obliques, le grand dorsal, la masse sacro-lombaire et le trapèze.*

«Jetball rush»

C'est une course rapide sur place. Compter 5 secondes, ensuite faire 2 pas devant et sauter d'une jambe le plus haut possible. Revenir à la position initiale et recommencer en alternant d'une jambe à l'autre.

➤ *Cet exercice aide à l'impulsion des jambes. Il est excellent pour les mollets, le grand fessier et les cuisses.*

«Superman»

Se placer en position de planche, les coudes au sol, lever la jambe et le bras du même côté. Étirer les membres le plus loin du corps possible à l'horizon. En gardant son équilibre, revenir à la position initiale et recommencer avec l'autre côté.

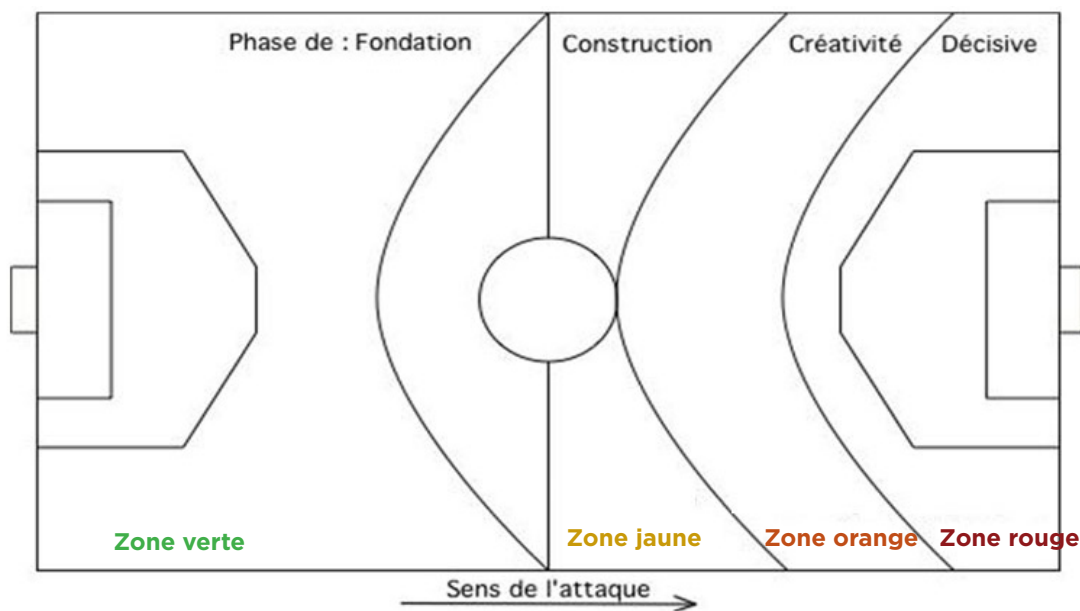
➤ *Cet exercice est excellent pour l'amélioration de l'équilibre. Il sollicite les muscles dorsaux, les abdominaux et les deltoïdes.*

ATELIERS D'INITIATION EN GYMNASE

En trois niveaux, nous allons parler des bases du Jetball au moyen de différents ateliers, techniques et entraînements permettant d'acquérir de meilleures connaissances, aptitudes et performances reliées à la pratique. Mais, avant tout, voyons comment est structurée une attaque en équipe sur le terrain.

Voici un schéma de base lors d'une attaque. Les quatre phases sont

1.FONDATION 2.CONSTRUCTION 3.CRÉATIVITÉ 4.LA PHASE DÉCISIVE



Phase de fondation : zone verte

Gestion simple pour amorcer l'attaque
Passe du ballon visant 100% d'efficacité
0% de prise de risque

Phase de construction : zone jaune

Séquence initiale d'attaque
Mise en place de la stratégie adéquate
25% de prise de risque

Phase de créativité : zone orange

Coordination importante
Geste déterminant
50% de prise de risque

Phase décisive : zone rouge

Geste décisif
Efficacité et précision d'exécution
100% de prise de risque

Dans les ateliers d'initiation de base

Niveau 1 :

- Acquérir la dextérité, le lancer et la réception
- Acquérir la règle des trois
- Renforcer les chevilles, une mesure préventive

Niveau 3 :

- Bataille au sol - Protection du ballon
- Stratégies de base, avancée et défensive

Niveau 2 :

- Apprendre à recevoir le ballon en mouvement
- Perfectionner la précision lors des lancers
- Développer l'impulsion des jambes

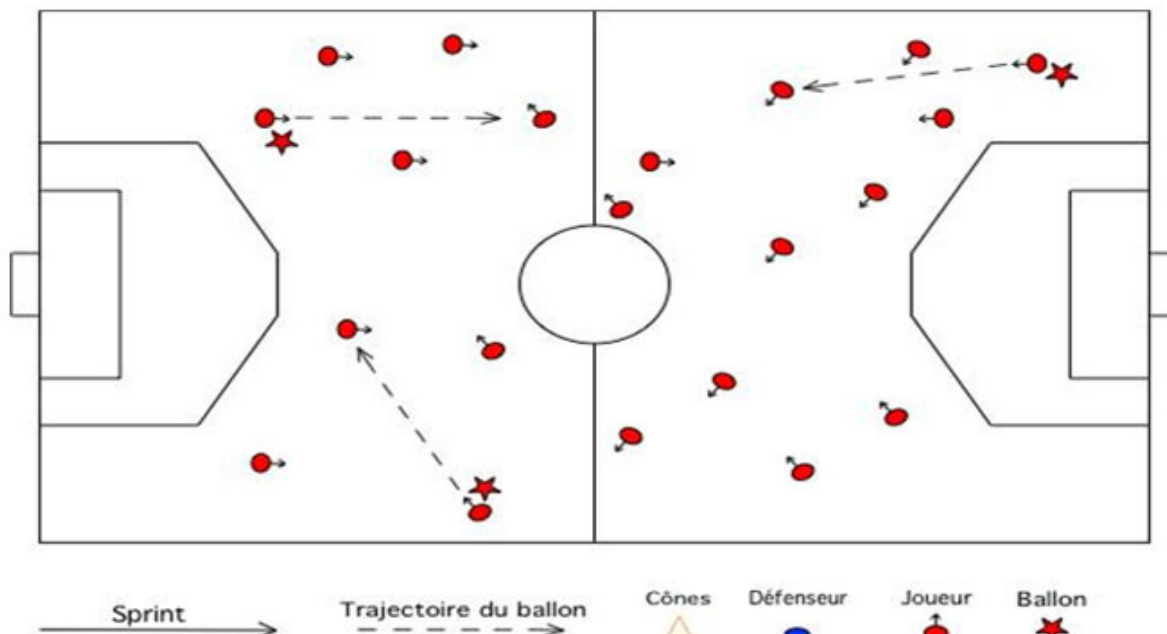
ATELIERS D'INITIATION DE BASE NIVEAU 1

Acquérir la dextérité, le lancer et la réception

Atelier réception

Nombre de joueurs : illimité | Matériel requis : 1 à 3 ballons

Comme premier atelier, nous proposons de disperser tous les participants dans l'espace de jeu de façon aléatoire. Par la suite, donner deux à trois ballons aux participants. Sans pouvoir bouger, ils devront faire des passes en appelant la personne qui s'apprête à recevoir le ballon.



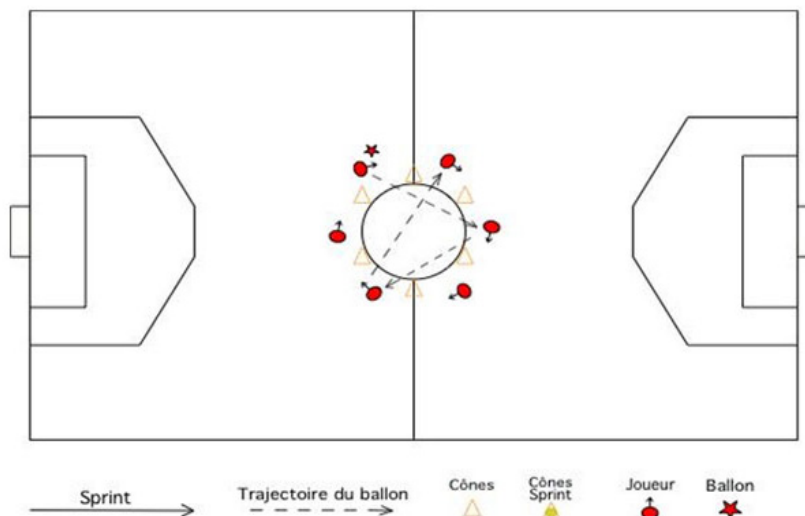
Entraînement du cercle

Nombre de joueurs : illimité | Matériel requis : 6-8 cônes, 1 ballon

Le principe est de faire circuler un ballon entre les joueurs en se concentrant sur la précision du lancer.

Variantes :

- Les joueurs joggent autour du cercle en se faisant des passes
- Au son du sifflet, on change de direction
- Faire 3 pas et sauter pour lancer le ballon
- Faire des chassés-croisés



ATELIERS D'INITIATION DE BASE NIVEAU 1

Acquérir la dextérité, le lancer et la réception

Entraînement du double cercle

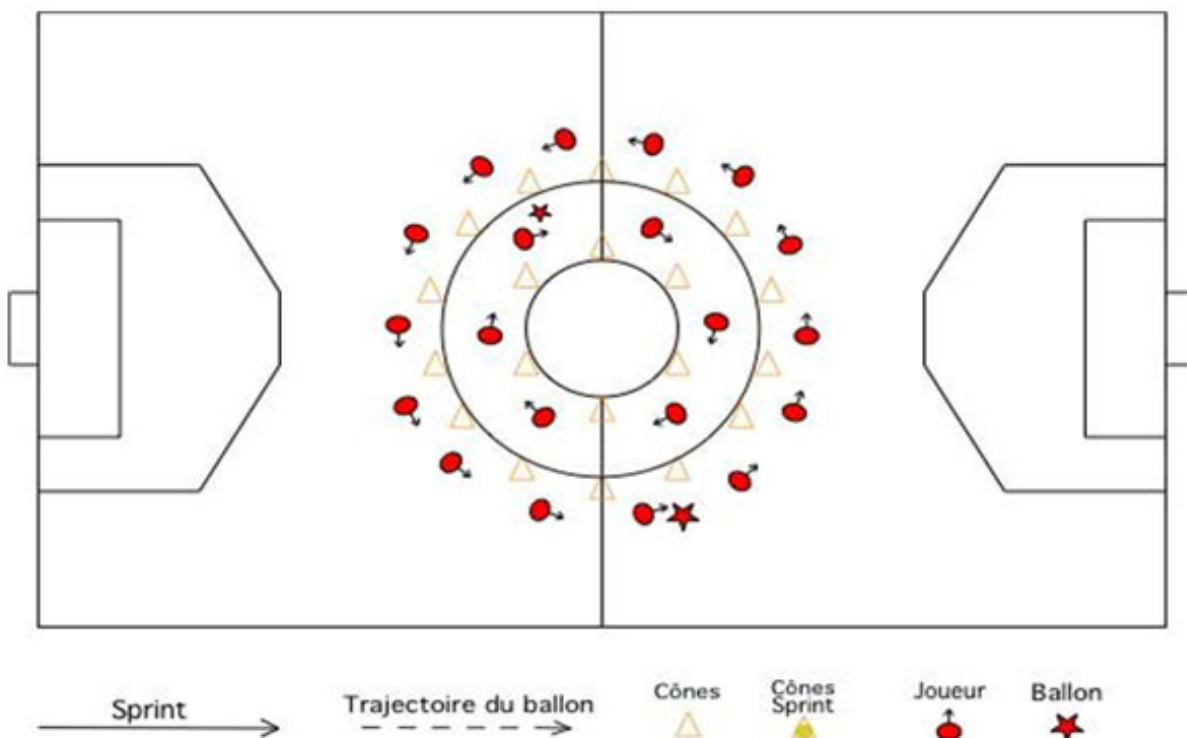
Nombre de joueurs : illimité | Matériel requis : 20 cônes, 2 ballons

Tous les joueurs restent immobiles. Dans le petit cercle, les joueurs se font des passes courtes et rapides, et dans le grand cercle, les joueurs se font de grandes passes.

Fait à noter : Cet exercice permet de se concentrer sur le jeu plutôt que de se laisser distraire par la confusion que les joueurs apportent sur le terrain.

Variantes :

- Les joueurs du petit cercle joggent dans le sens horaire et se font des passes avec un ballon, tandis que les joueurs du grand cercle joggent dans le sens antihoraire et se font de grandes passes
- Au son du sifflet, les joueurs changent de direction
- Deux « bouledogues » se promènent à travers les cercles afin d'intercepter le ballon. S'il y a interception, le joueur qui a fait la passe change de place avec le « bouledogue »



ATELIERS D'INITIATION DE BASE NIVEAU 1

Acquérir la règle des trois

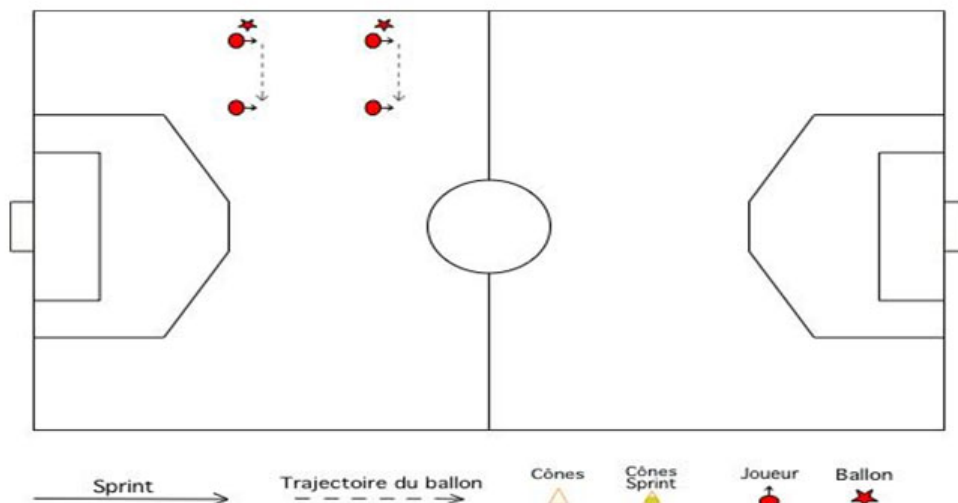
La règle des trois est la base du Jetball : trois passes consécutives à trois personnes différentes, et seulement trois pas ou pieds-pivots. Simples et efficaces, deux ateliers résument bien cette pratique.

3 pas et passe

Nombre de joueurs : 2

Matériel requis : 1 ballon

Simple et permettant de se familiariser avec le ballon, faire des équipes de deux. Un ballon par équipe, le but est de marcher en équipe, faire trois pas et ensuite faire la passe à son coéquipier.



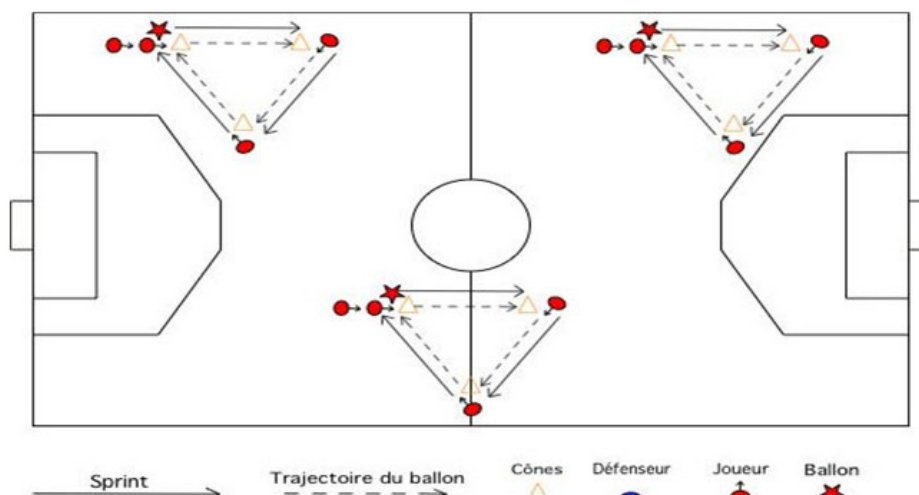
Passe et suit

Nombre de joueurs : 4 | Matériel requis : 3 cônes, 1 ballon

Un des ateliers les plus efficaces : les passes en triangle. Placer des cônes afin de former un triangle. Il doit y avoir un minimum de quatre participants par station. Ceux qui sont deux, derrière un des trois cônes commencent avec le ballon. Il fait une passe directe à son coéquipier de l'autre pointe et suit sa passe pour arrêter derrière l'autre cône et se prépare à recevoir la passe. Et ainsi de suite.

Variantes :

- Passe suivie d'un sprint
- Recul des cônes et, avant chaque lancer, faire trois pas
- Saut pour attraper le ballon et saut pour lancer



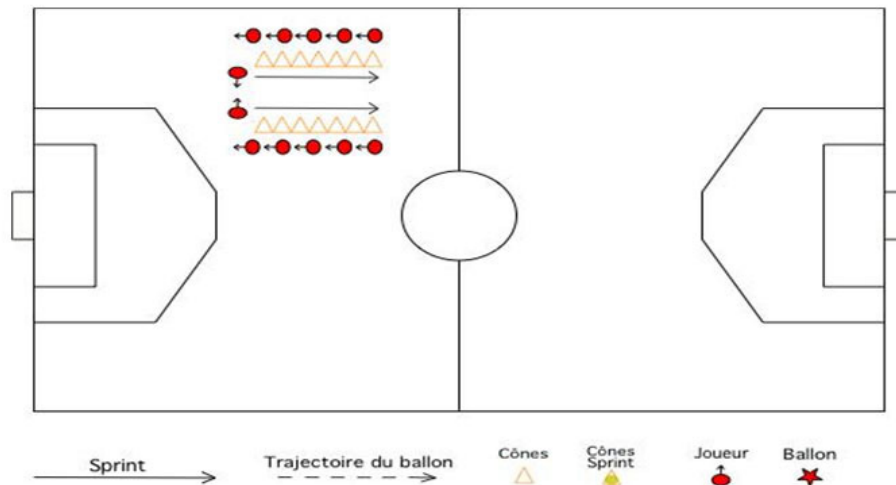
ATELIERS D'INITIATION DE BASE NIVEAU 1

Renforcer les chevilles, une mesure préventive

L'explosion

Nombre de joueurs : illimité | Matériel requis : 14 cônes

Chaque joueur se met en ligne derrière la ligne de cônes. Au coup de sifflet, les deux premiers de chaque côté partent en sprint jusqu'au bout des cônes, et reviennent se mettre en file.



Variantes :

- Pas chassés-croisés / à droite, à gauche
- À reculons

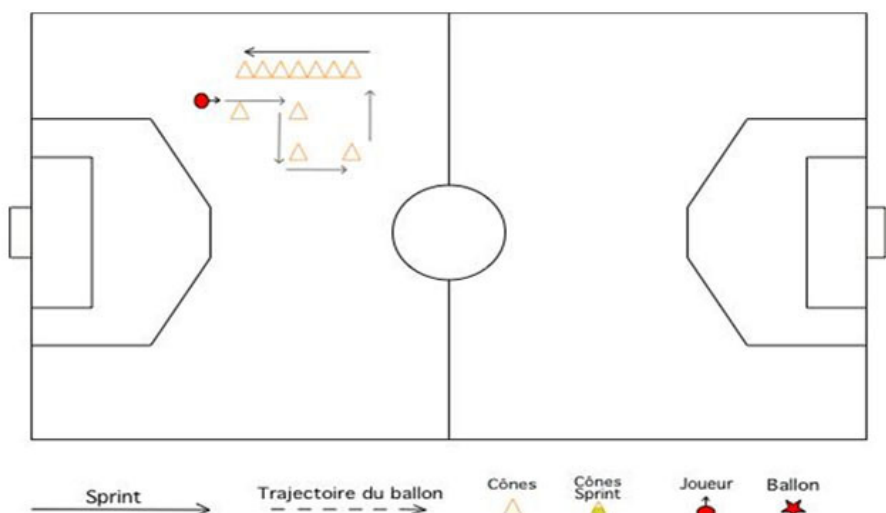
Sprint au carré

Nombre de joueurs : illimité | Matériels requis : 11 cônes

Le but de cet exercice est de faire des 90 degrés pendant une course afin de solidifier les chevilles. Le joueur court jusqu'au premier cône. Rendu au deuxième, il brusque sa direction pour contourner le troisième cône, et ainsi de suite jusqu'à la longue ligne de cônes.

Variantes :

- De face
- De dos



ATELIERS D'INITIATION DE BASE NIVEAU 1

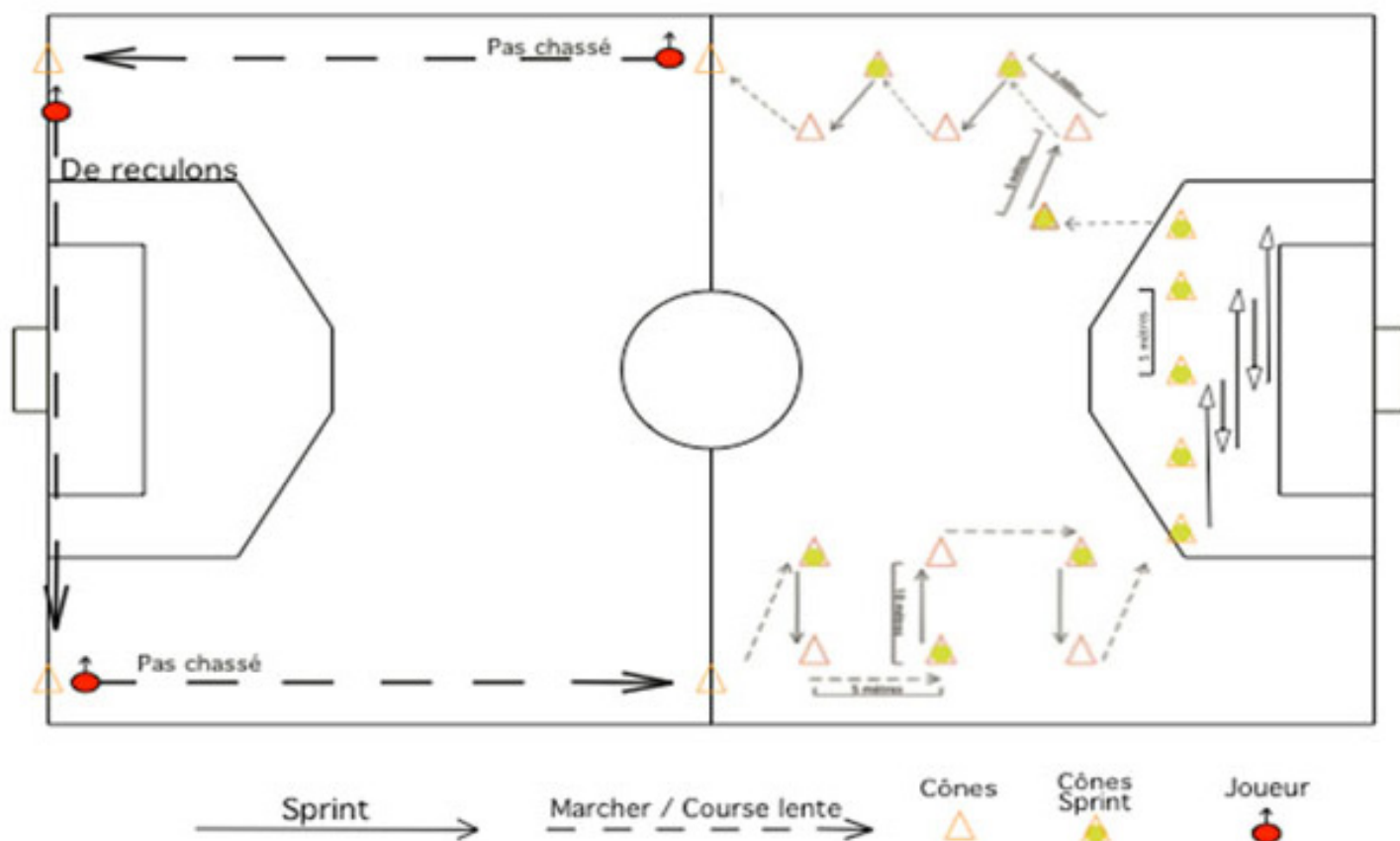
Renforcer les chevilles, une mesure préventive

Parcours

Nombre de joueurs : illimité

Matériel requis : 21 cônes

Le circuit commence avec le cône en bas au centre. La première section consiste à renforcer les chevilles avec des arrêts brusques et des changements rapides de direction. La deuxième section se passe devant le but de style suicide, en touchant toujours le sol afin de monter d'un cône à l'autre. La troisième section offre un petit parcours avec des changements rapides de direction. La section suivante consiste à faire des chassés-croisés de face, puis un sprint à reculons, puis des chassés-croisés de l'autre côté. Selon le niveau des joueurs, ce parcours peut être fait avec les intervalles proposés ou en course continue.



ATELIERS D'INITIATION DE BASE NIVEAU 2

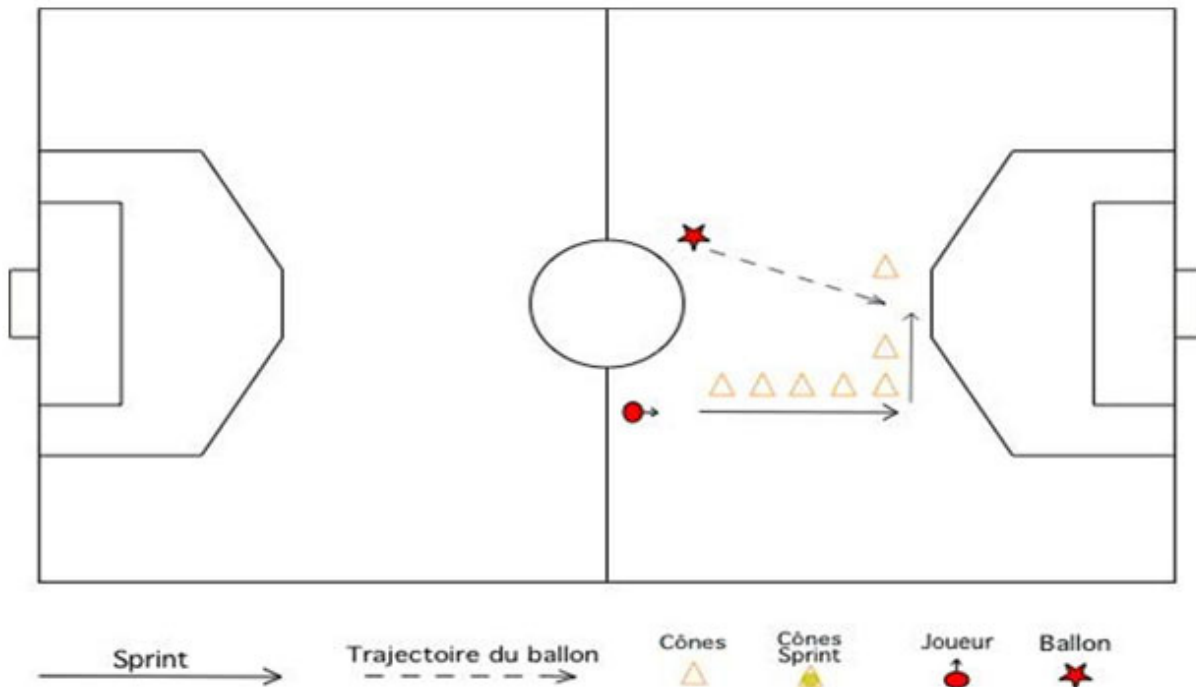
Apprendre à recevoir le ballon en mouvement

Tir sur réception

Nombre de joueurs : illimité + 1 quart-arrière

Matériel requis : 7 cônes, 1 ballon au minimum

Un lanceur se trouve dans le centre du terrain. Celui-ci doit envoyer le ballon directement dans les mains de l'autre joueur qui a fait une longue course devant les buts. Une fois le ballon attrapé, ce joueur peut tirer directement au but.

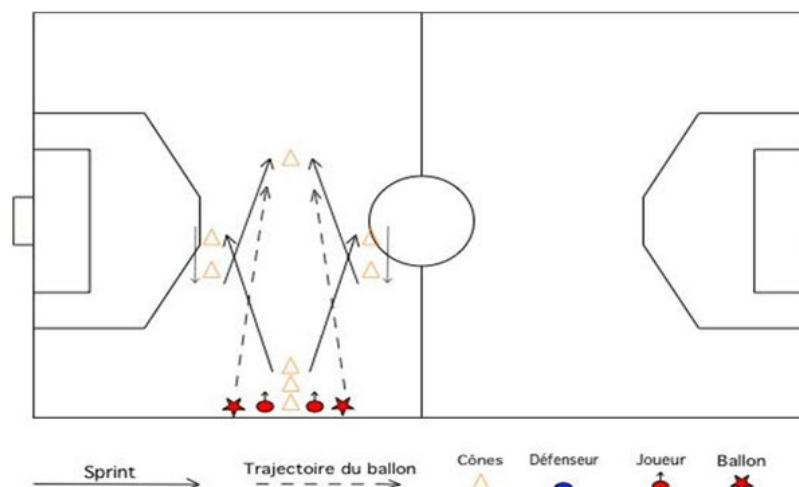


Tir sur sprint

Nombre de joueurs : illimité + 2 quarts-arrière

Matériel requis : 8 cônes, 2 ballons au minimum

Deux lignes de joueurs de chaque côté. La course commence jusqu'au deuxième cône. Les joueurs le contournent à reculons et continuent, toujours à reculons, jusqu'à l'autre cône. Ils le contournent et sprintent jusqu'au dernier cône afin de recevoir le ballon.



ATELIERS D'INITIATION DE BASE NIVEAU 2

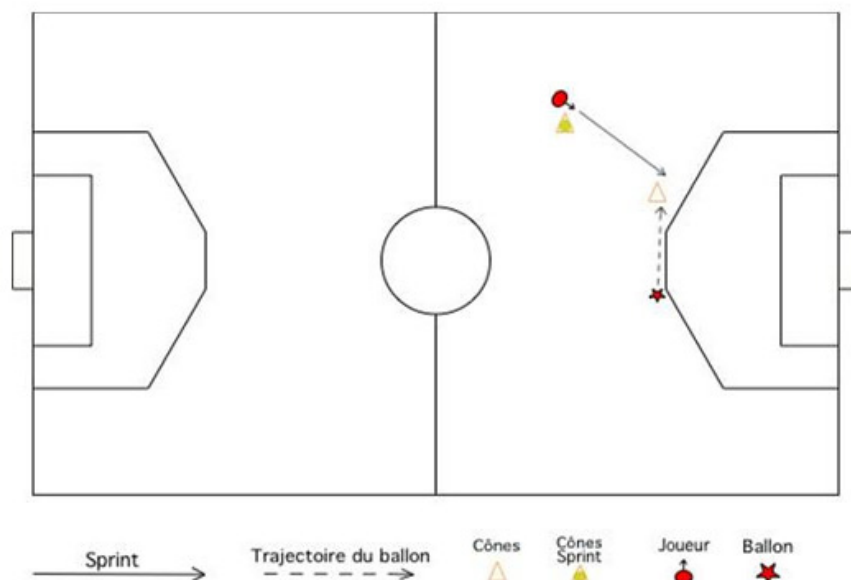
Apprendre à recevoir le ballon en mouvement

Tir en suspension

Nombre de joueurs : illimité + 1 quart-arrière

Matériel requis : 2 cônes, 1 ballon au minimum

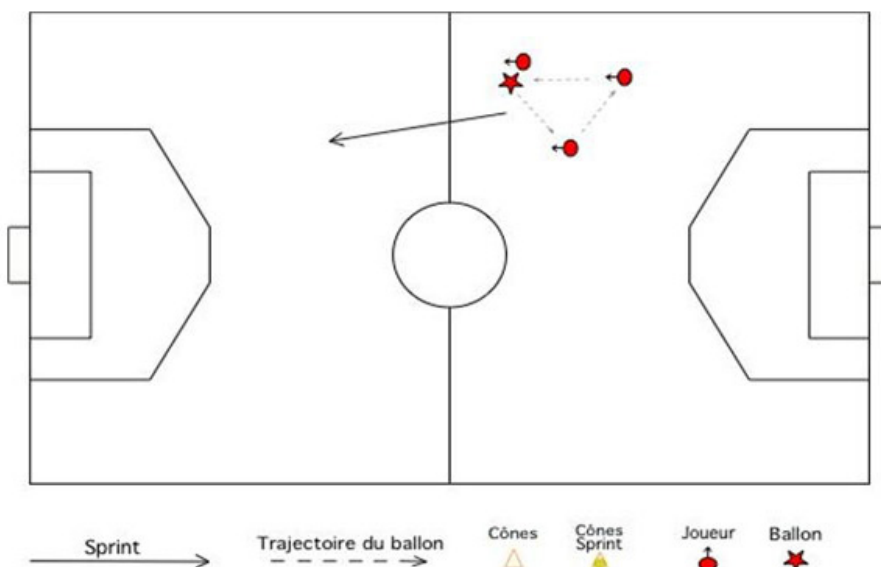
Le but de cet exercice consiste à recevoir le ballon en pleine course et à tirer au but. On peut sauter un peu avant la réception et lancer au but dans les airs. Chacun à son tour, les joueurs se tiennent derrière le cône de sprint, sprintent vers le filet. Une fois rendue proche de la ligne de la zone protégée, une personne désignée pour être la poule, lance le ballon au joueur afin de décrocher un tir rapide au but.



Trio des béliers

Nombre de joueurs : 3 | Matériel requis : 1 ballon

En groupe de trois, les joueurs se déplacent en rotation horaire autour du terrain en se faisant des passes. Lorsqu'il est rendu proche de la zone protégée, l'un des béliers reçoit une passe et tire au but. La présence d'un gardien de but est recommandée.



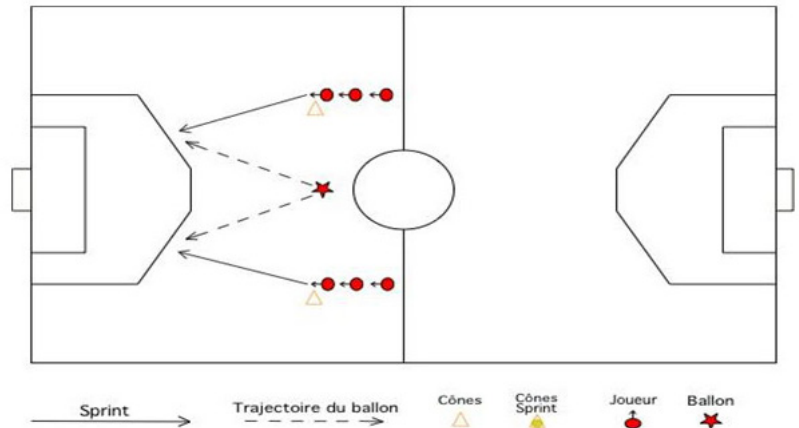
Afin de pratiquer les tirs de précision, nous aurons besoin d'utiliser des cerceaux que nous placerons dans chaque coin du but de soccer en les fixant sur celui-ci.

Exercice 1

Nombre de joueurs : illimité + 1 quart-arrière

Matériel requis : 2 cônes, 1 ballon minimum

Les joueurs, chacun à leur tour, commencent leur course à reculons à partir du cône. Dès qu'ils reçoivent le ballon, ils font un 180 degrés pour faire face au filet et tirent avant d'arriver à la ligne de la zone protégée. Ils doivent viser dans les cerceaux qui sont placés à chaque coin du but.



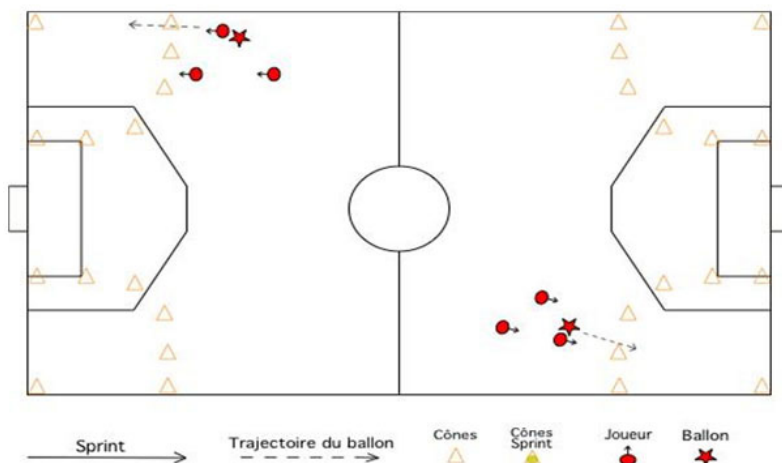
Variantes :

- Pas chassé-croisé
- Recevoir la passe dans les airs et tirer sans toucher le sol
- Mettre deux défenseurs qui peuvent faire obstacle, mais sans bouger

Exercice 2

Nombre de joueurs : 3

Matériel requis : 28 cônes, 4 ballons de basketball, 1 ballon



Prenez un ballon de basketball et placez-le sur le dessus d'un cône placé dans chaque coin du gymnase. Faites 15 pas pour souligner la distance de lancer. Marquez cette distance par des cônes ou tout autre matériel à votre disposition. Pratiquez les passes en triangle et à la troisième passe, permettez un tir à la distance marquée en essayant de toucher le ballon de basketball.

Variantes :

- Passe uniquement main à main
- Passe en lobe
- Le joueur doit sauter avant de tirer sur le ballon

ATELIERS D'INITIATION DE BASE NIVEAU 2

Développer l'impulsion des jambes

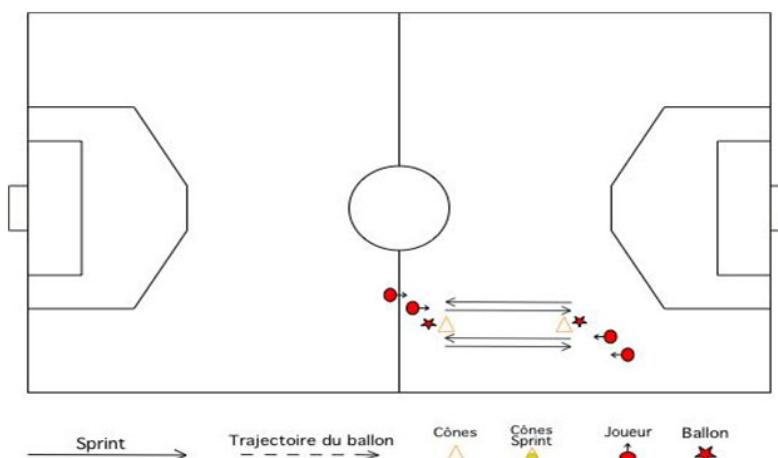
Voici quelques exercices sollicitant grandement l'impulsion des quadriceps.

Exercice 1

Nombre de joueurs : 4

Matériel requis : 2 ballons, deux cônes

Deux joueurs se tiennent derrière chaque cône, un ballon placé à côté de chaque cône. A tour de rôle, chacun des deux joueurs est désigné pour lancer le ballon. Les deux premiers joueurs commencent leurs sprints à reculons jusqu'au cône, puis jusqu'à leur position de départ. Celui qui était désigné pour lancer le ballon l'attrape par terre, se retourne et le lance au joueur qui a sprinté avec lui. C'est alors le tour des deux autres en inversant les rôles.

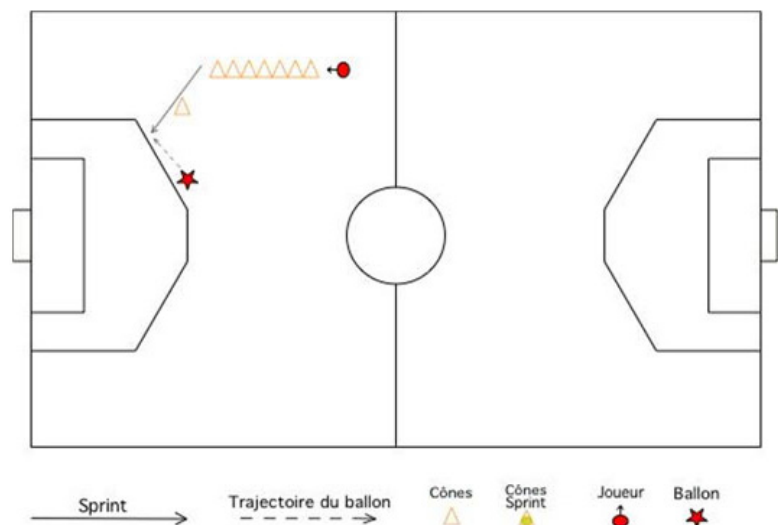


Exercice 2

Nombre de joueurs : illimité

Matériel requis : 8 cônes, ballons illimités

Sur une jambe, sauter de gauche à droite entre les cônes. Rendu au bout, sprinter jusqu'à la ligne de la zone en recevant le ballon. Tirer au but.

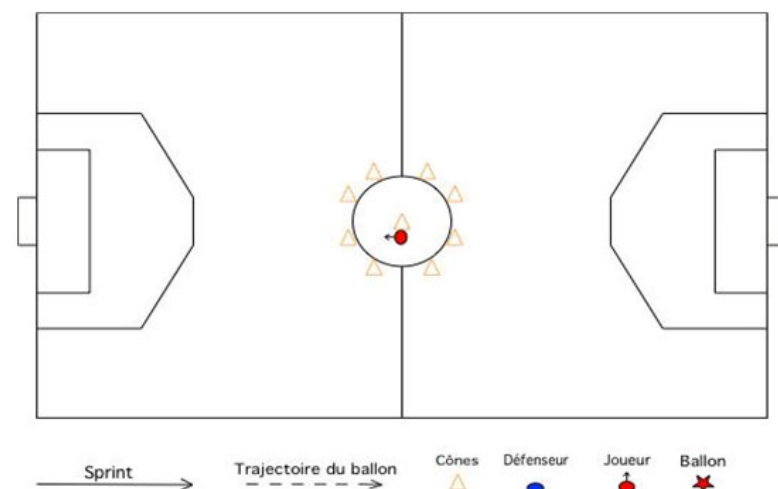


Exercice 3

Nombre de joueurs : 1

Matériel requis : 9 cônes

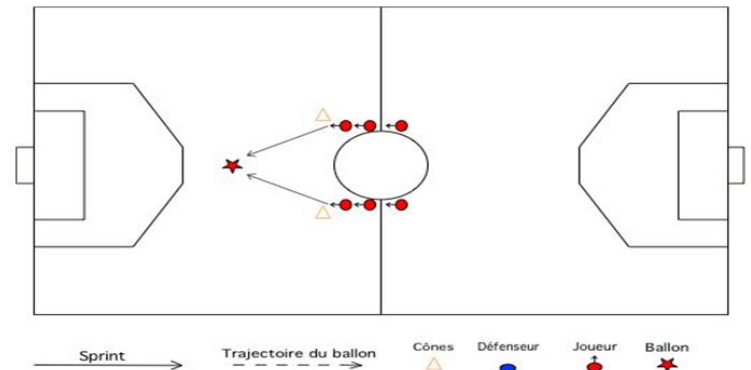
Commencer avec un joueur à la fois, proche du cône central. Il doit toucher à chaque cône dans le sens des aiguilles d'une montre. Entre chaque cône du cercle, il doit toucher au cône du centre en faisant seulement un pas chassé en explosion.



Bataille 1

Nombre de joueurs : illimité | Matériel requis : 2 cônes, 1 ballon

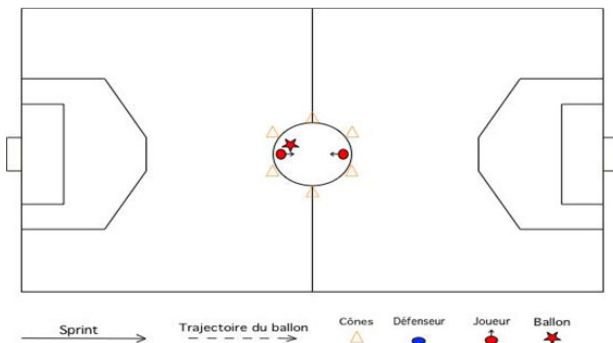
Cette partie est l'une des plus importantes à apprendre en tant que joueur de Jetball. Apprendre aux joueurs à respecter leurs rivaux, à respecter leur corps et à se protéger des blessures potentielles. L'exercice consiste à mettre en situation un ballon au sol et deux joueurs adverses qui sprintent afin d'en prendre possession. Expliquer aux joueurs qu'il y a toujours un risque à ce moment-là en raison de l'exposition des mains et des pieds en situation rapprochée.



Bataille 2

Nombre de joueurs : 2 | Matériel requis : 6 cônes

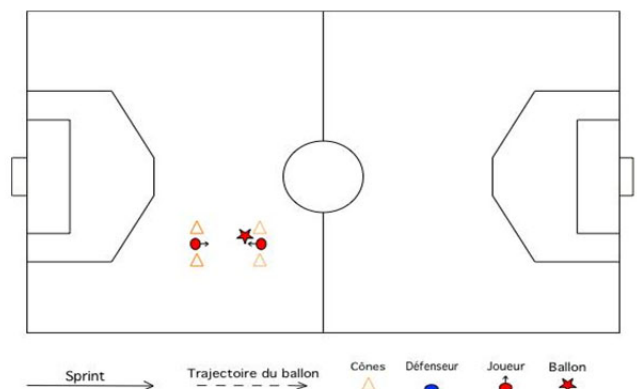
Pour cet exercice, vous devez former un cercle d'environ 6 mètres. Placez deux joueurs à l'intérieur avec un ballon. Le but est de leur faire faire de courtes passes et de mettre en situation une bataille au sol. Tout en se faisant des passes de gauche à droite, les joueurs sprintent dès que le ballon tombe au sol et s'empressent de le ramasser afin d'en prendre possession. Mettre l'accent sur le respect du joueur adverse et le risque de blessures potentielles.



Bataille 3

Nombre de joueurs : 2 | Matériel requis : 4 cônes, 1 balle de tennis

Pour cet exercice, vous remplacerez le ballon par une balle de tennis, ou une autre balle du même type. Pendant 2 minutes, un des deux joueurs reste immobile et tente de lancer la balle par terre en direction du joueur afin qu'elle roule et traverse les cônes. Après deux minutes, c'est au tour de l'autre joueur de lancer la balle. Le but de cet exercice est d'apprendre à ramasser rapidement un objet par terre et de renforcer les chevilles et le dos.

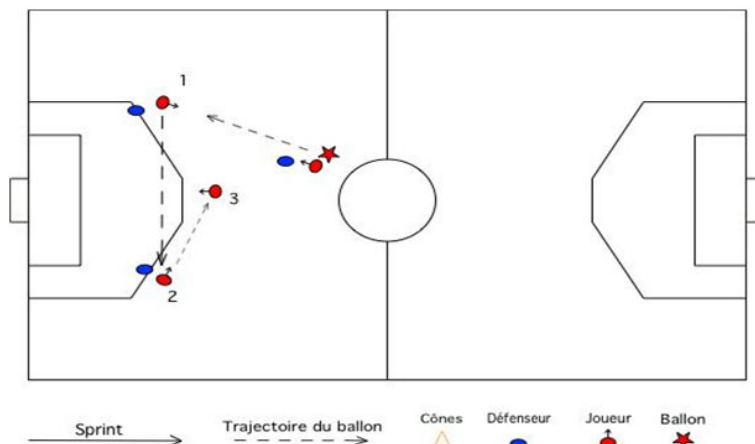


ATELIERS D'INITIATION DE BASE NIVEAU 3

Intégration des jeux stratégiques de base et avancés

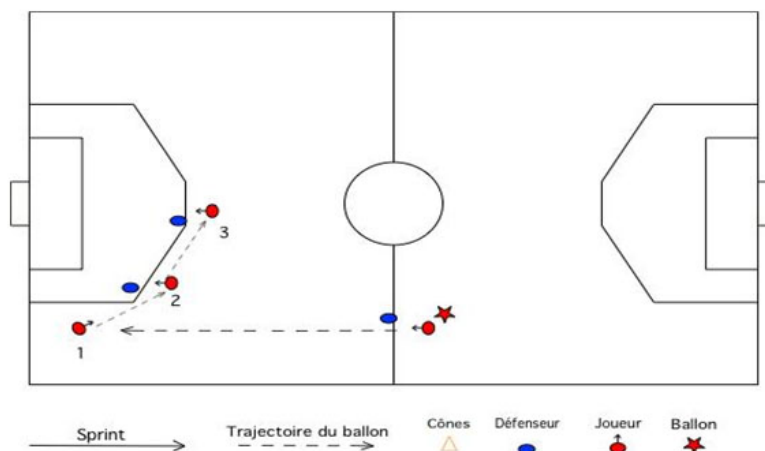
Stratégie de base 1

L'ailier central envoie le ballon au béliet de droite, faisant une passe en hauteur au béliet de gauche. Celui-ci fait une rapide passe au troisième béliet qui est déjà prêt à faire un tir puissant au but.



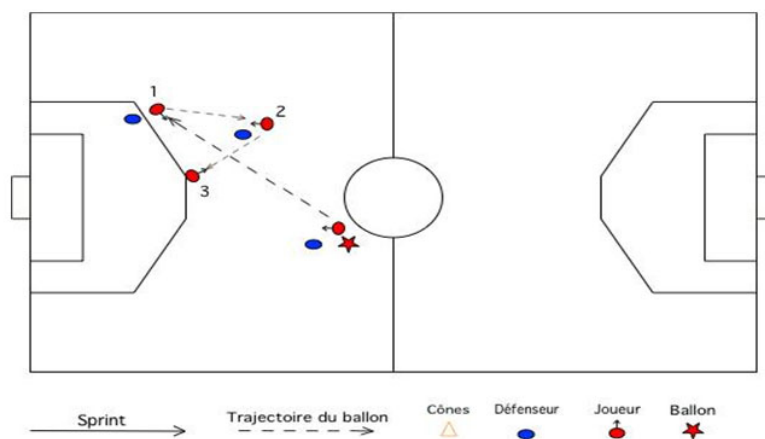
Stratégie de base 2

L'ailier central fait une longue passe dans le fond au béliet de gauche. Ce dernier remet le ballon au béliet du centre qui l'envoie rapidement au troisième béliet qui, lui, est prêt à tirer au but.



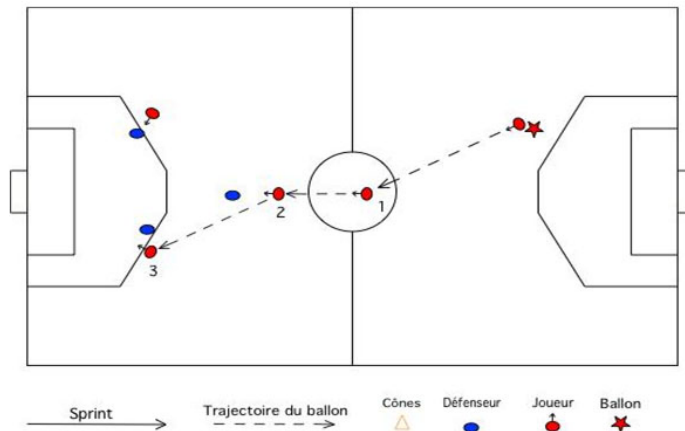
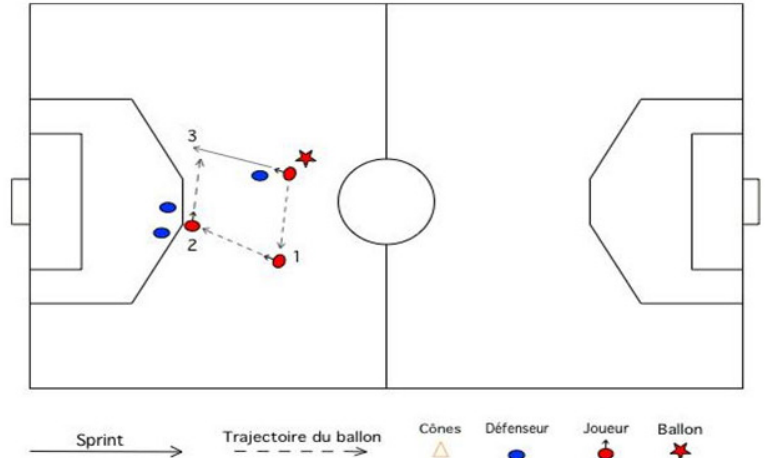
Stratégie de base 3

L'ailier central envoie directement le ballon au béliet de droite. Il fait une feinte de lancer au gardien, mais fait une passe au béliet derrière lui. Ce dernier fait une passe rapide au béliet de gauche qui décroche un tir puissant au but.



Stratégie de base 4

Ce jeu rapide se passe entre les 3 béliers. Celui qui est à l'arrière remet le ballon au béliier de gauche (1). Ce dernier l'envoie au béliier (2) proche de la ligne. Pendant ce temps, le béliier du centre court vers le but, reçoit la passe (3) et lance au but.

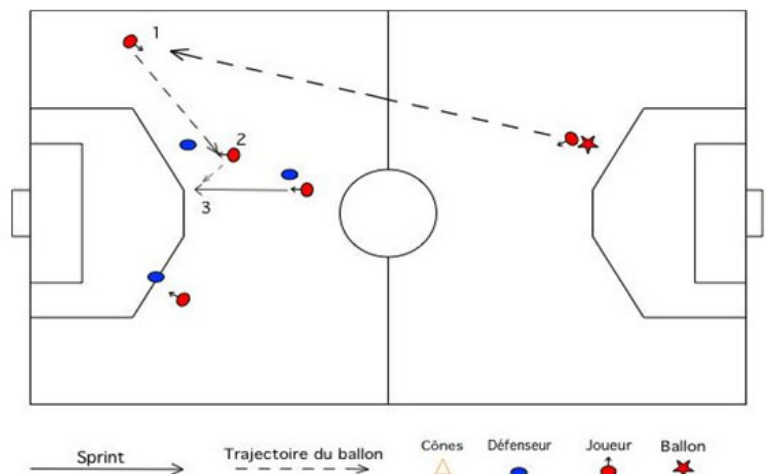


Stratégie de base 5

L'ailier défensif envoie le ballon au centre (1), qui l'envoie au béliier du centre (2). Celui-ci garde le rythme du jeu et choisit le béliier (3) s'étant démarqué pour pouvoir lancer au but.

Stratégie de base 6

L'ailier défenseur envoie le ballon au béliier de droite (1). Voyant le jeu se construire, l'ailier central arrive vers le béliier du centre en courant. Le béliier central (2) reçoit le ballon et le remet dans les mains de l'ailier central (3). Il saute et lance au but. Ce jeu s'adapte très bien sur le terrain. Il est versatile et permet de bien jongler avec le ballon lorsqu'il y a domination du jeu.

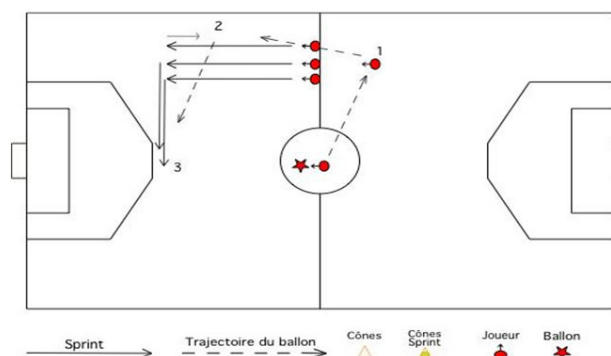


ATELIERS D'INITIATION DE BASE NIVEAU 3

Intégration des jeux stratégiques de base et avancés

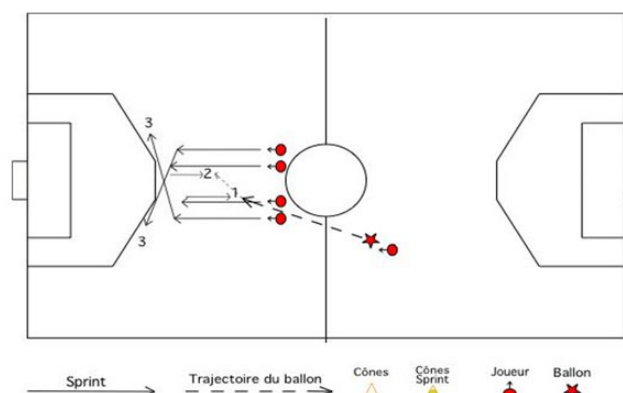
Stratégie avancée 1

L'ailier central débute avec le ballon. Dès qu'il voit les trois béliers s'aligner, il envoie le ballon au défenseur de droite (1). À ce moment, les trois béliers sont déjà partis en courant vers le filet. Le bélier le plus proche de la ligne de sortie s'arrête et revient sur ses pas pendant que les deux autres ont fait un 90 degrés vers le but. Le bélier (2) qui est revenu sur ses pas reçoit le ballon et attend qu'un des deux autres béliers se soit démarqué et soit prêt à recevoir la passe pour tirer au but.



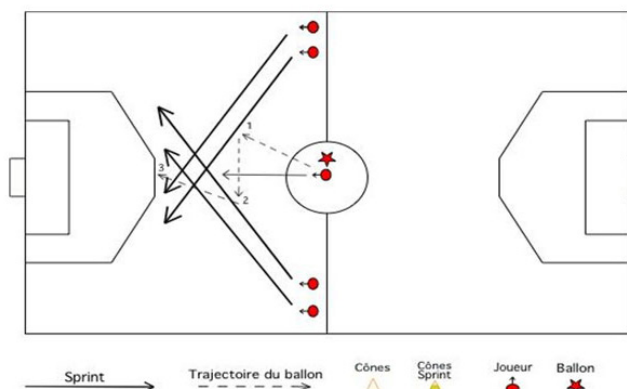
Stratégie avancée 2

Le défenseur commence avec le ballon une fois que les trois béliers et l'ailier central se sont alignés. Les quatre joueurs partent en courant vers le filet. Rendu à mi-chemin de sa course, un des attaquants revient sur ses pas et reçoit la passe. L'autre attaquant du centre revient sur ses pas et reçoit la passe rapide, tandis que les deux autres attaquants de chaque côté se sont croisés devant la ligne de la zone protégée. Celui des deux qui se sera le mieux démarqué sera en position pour recevoir la passe et tirer au but.



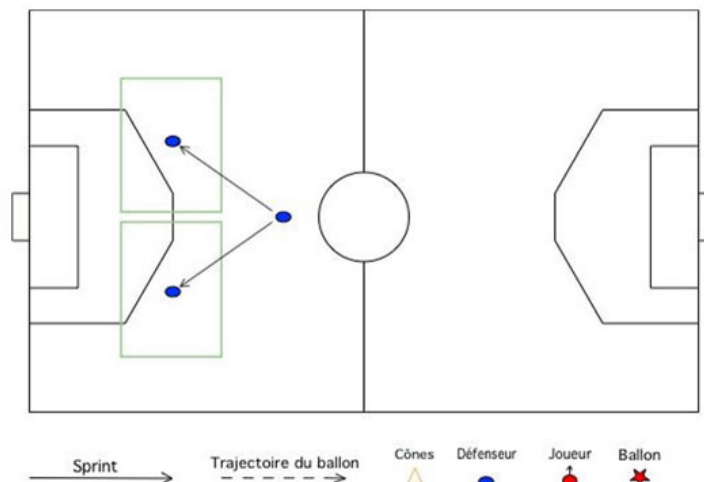
Stratégie avancée 3

Ce jeu commence avec l'un des défenseurs au centre. Dès que les trois béliers et l'ailier central sont alignés de chaque côté du terrain, ils partent en courant pour se croiser devant la zone protégée. A mi-chemin, le défenseur lance le ballon à l'un des attaquants intérieurs. Le défenseur se lance tout droit vers le but adverse. L'attaquant qui a le ballon fait une passe rapide à l'autre attaquant intérieur. Ensuite, il fait une passe au défenseur qui se dirige à toute allure vers le but. Les deux autres attaquants restent de chaque côté du défenseur pour faire un mur. Les joueurs les plus menaçants sont ceux des côtés intérieurs. En allant plus loin de chaque côté de la zone protégée, ils libèrent la place, car les défenseurs vont les suivre.



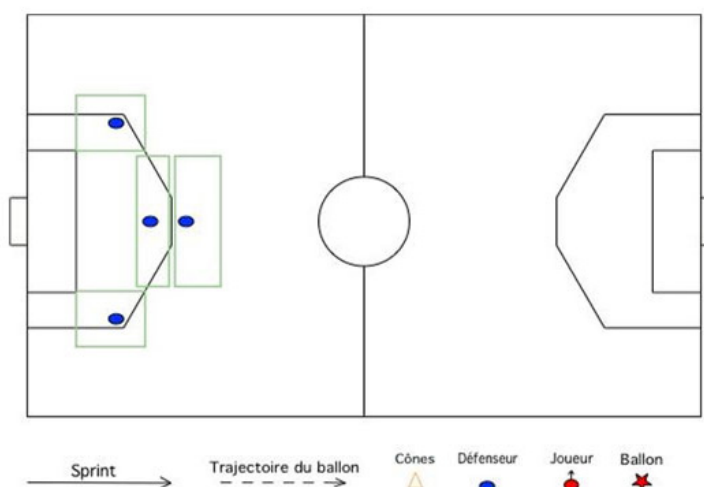
Stratégie défensive 1

Il s'agit du principe de défense standard. L'ailier central vient soutenir le défenseur qui semble le plus menacé.



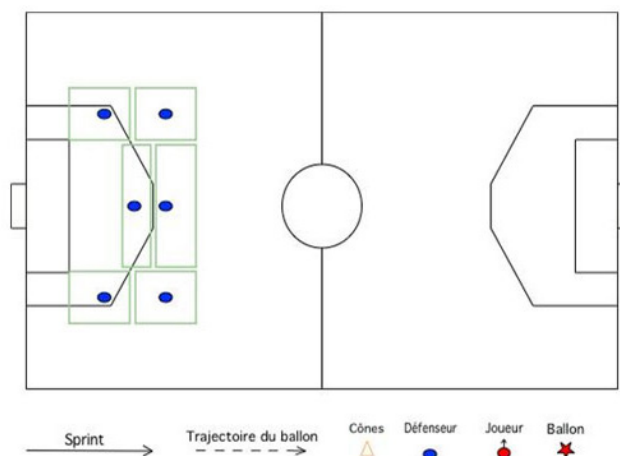
Stratégie défensive 2

Le 4e joueur peut aller à l'endroit le plus important à défendre.



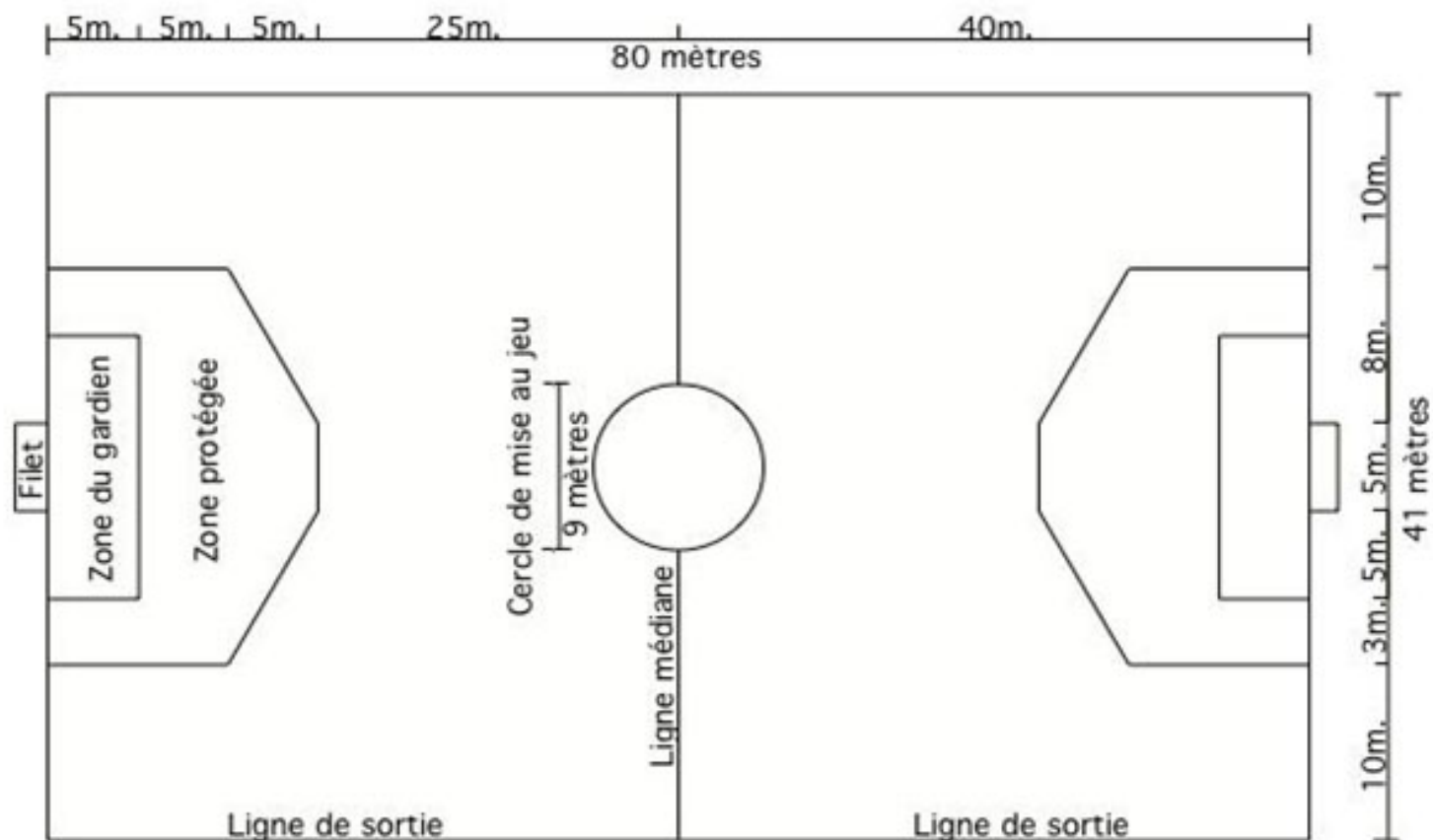
Stratégie défensive 3

Voici une zone plus agressive. Le principe de la défense est de toujours garder sa zone en talonnant tout intrus qui y entre. Ce principe permet de contrôler la totalité des endroits d'attaque sans s'épuiser. Le défenseur doit en tout temps rester dans sa zone pour conserver un maximum de contrôle.



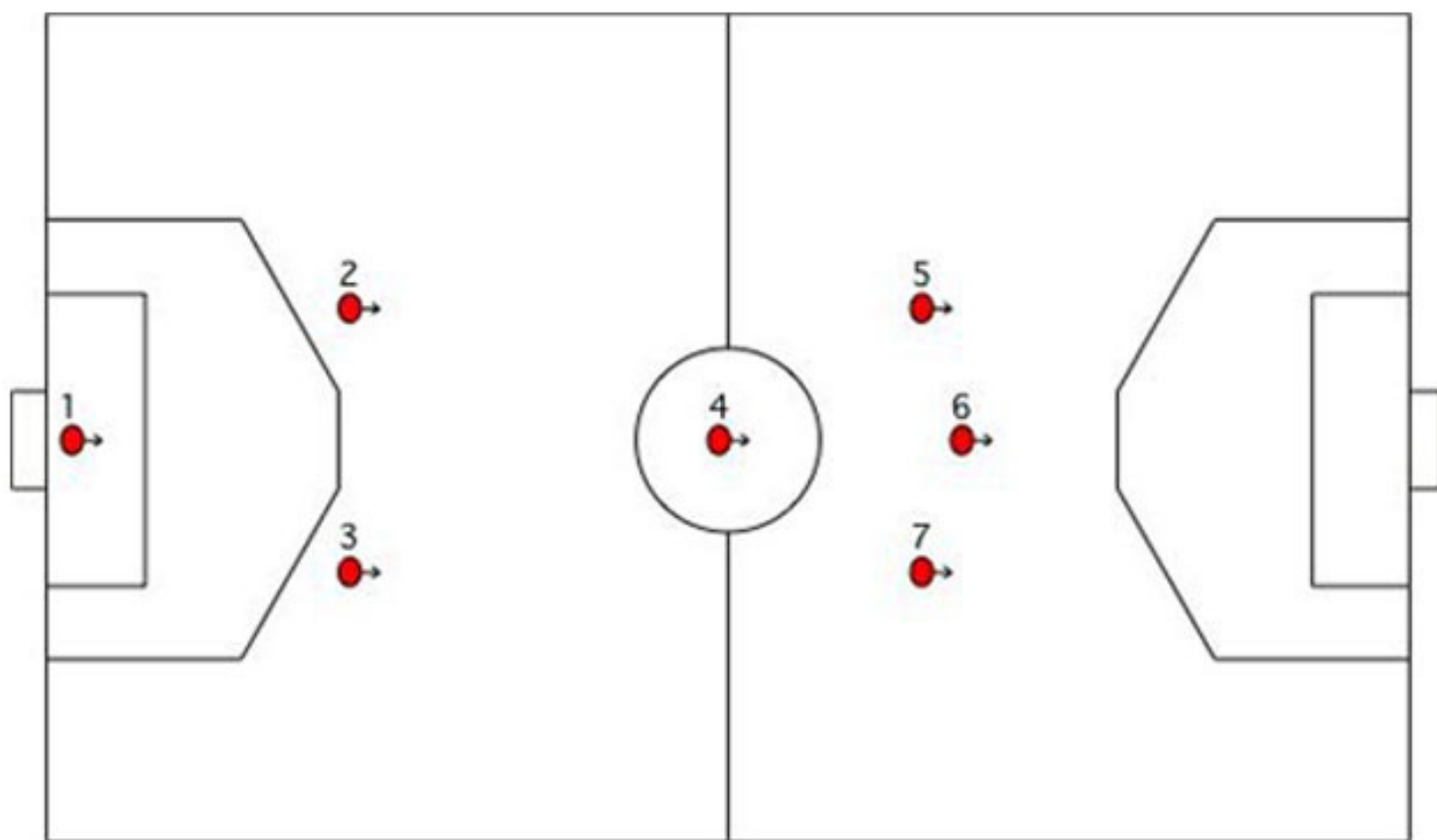
ANNEXES

Annexe 1 - Dimensions et lignage





Annexe 2 - Position des joueurs



Joueur 1 – Gardien de but

Joueurs 2 et 3 – Ailiers défensifs

Joueur 4 – Ailier central

Joueurs 5, 6 et 7 - Béliers



514-943-9269

info@jetballsport.com