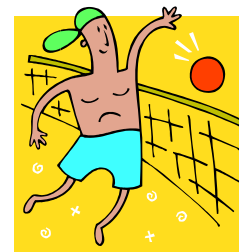


VOLLEY BALL



Compétence culturelle visée :

« Conduire et maîtriser un affrontement individuel et collectif » Une liste non exhaustive

Construire des habiletés spécifiques :

- Adaptées aux exigences de vitesse et de précision liées aux déplacements relatifs de la balle ,
- Déplacements des partenaires ,
- Disposer d'un répertoire moteur et technique varié , efficace et disponible en situation de coopération et de duel collectif

- Différencier des rôles et connaître leur complémentarité
- Construire des actions s'appuyant sur la complémentarité des rôles
- Organiser un système de jeu (désorganiser un système de jeu adverse)

- Reconnaître la cible à attaquer et la cible à défendre
- Reconnaître le placement du ou des adversaires proches
- Connaître , émettre , recueillir des signaux relevant d'un code commun
- Émettre des signaux masquant le projet réel (feinte de déplacement etc..)

- Repérer les points forts et les points faibles de l'adversaire
- Évaluer l'enchaînement probable des actions d'un adversaire
- Décoder les feintes des adversaires
- Savoir se donner du temps de réflexion et d'action

- Construire une tactique : Attaquer les points faibles avec ses points forts
- Attaquer après erreur de l'adversaire

Rechercher l'efficacité :

- Être un acteur réel pendant la durée de jeu : se déplacer, se replacer sur le terrain , posture préactive
- Enchaîner une succession d'actions efficaces pendant une durée de jeu .

Connaître corporellement les effets bénéfiques :

- De l'échauffement , de l'étirement ,
- de l'entraînement régulier, de la concentration

Compétences méthodologiques visées (programme national 2003) :

« Se confronter aux règles de vie collective » une liste non exhaustive

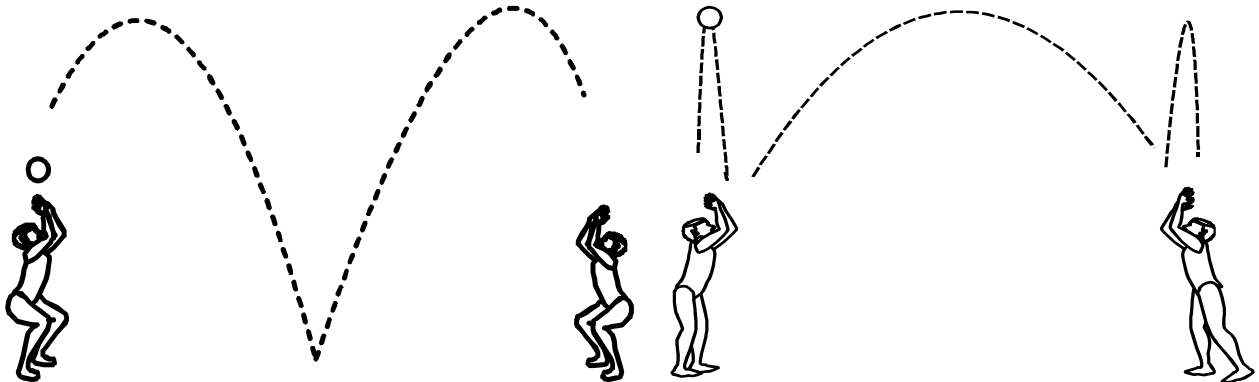
- Connaître et accepter explicitement une règle du jeu définissant le cadre d'un affrontement collectif
- Savoir s'engager dans un rapport de force collectif codifié
- Comprendre et accepter la notion d'équipe , de partenaires et d'adversaire de jeu.
- Se connaître et connaître les autres pour optimiser l'action collective
- Accepter les différents rôles complémentaires caractéristiques du duel sportif collectif.
- Savoir s'intégrer dans un projet collectif
- Pouvoir arbitrer un match , désigner un vainqueur , enregistrer des résultats , préparer une rencontre

« S'engager avec lucidité »

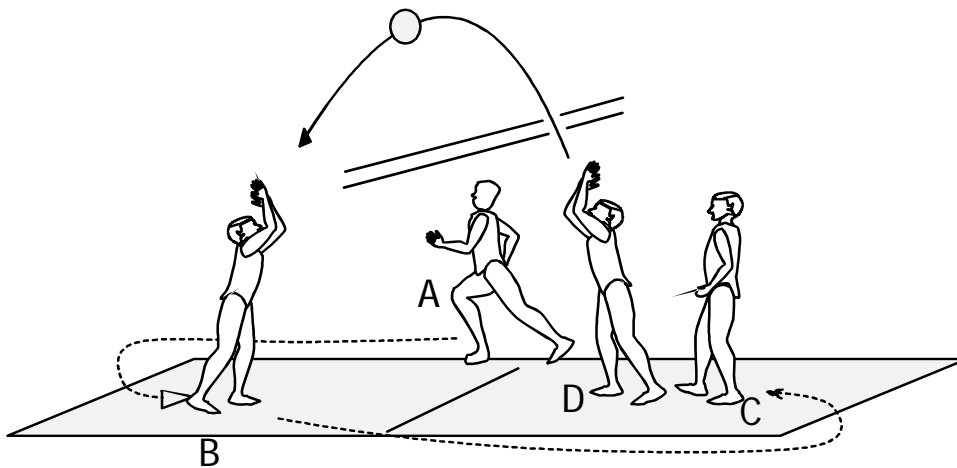
- Connaître ses points faibles , travailler à les dépasser
- S'engager corporellement sans se mettre en danger objectif
- S'engager corporellement sans mettre ses partenaires proches en danger objectif
- Connaître les dangers objectifs : paramètres , intensité , arbre des causes
- Connaître les consignes de sécurité
- Garder sa lucidité , sa capacité d'analyse au cours de l'évolution du rapport de force .
- Respecter jusqu'au bout d'un temps de jeu l'éthique sportive du volley
- Accepter les conséquences de la codification stricte de l'affrontement
- Accepter de prendre le risque de gagner/perdre
- Respecter l'éthique du style et du niveau de pratique défini (EPS / UNSS / club)

« Disposer d'un répertoire technique varié, efficace et disponible en situation de coopération et de duel collectif »

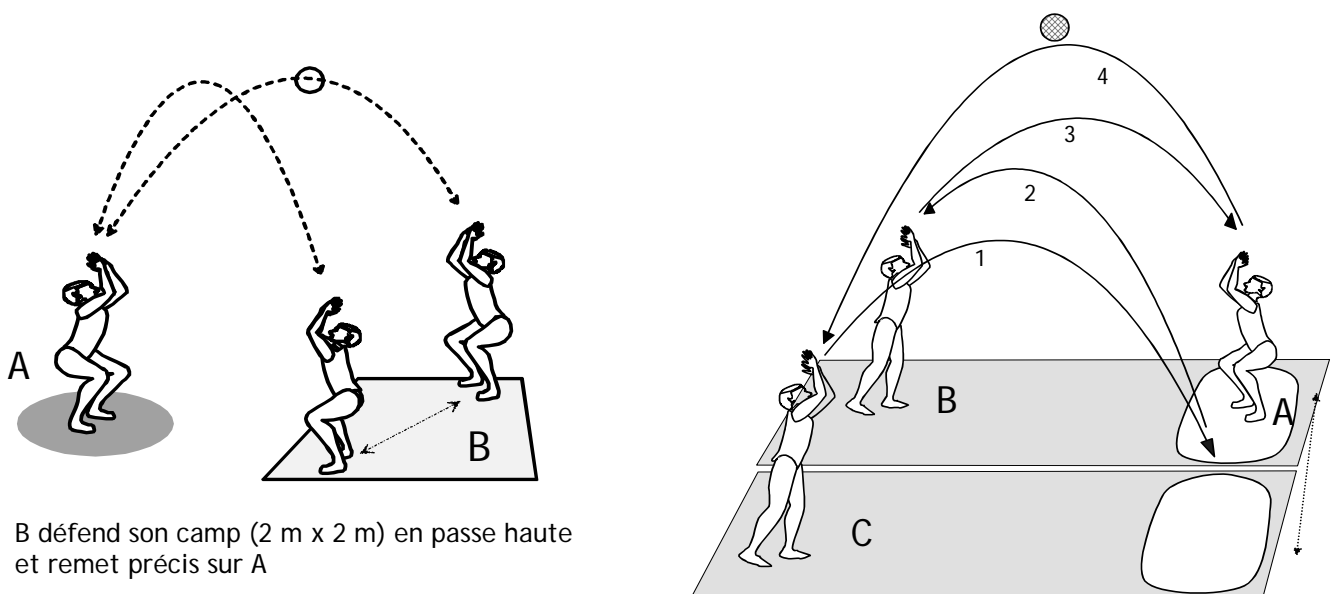
La passe haute



Passé avec rebond : il faut pousser fort avec les jambes



La Tournante par 5, 4 ou 3 dans un couloir de 2 m de large avec un filet enroulé, un ruban élastique

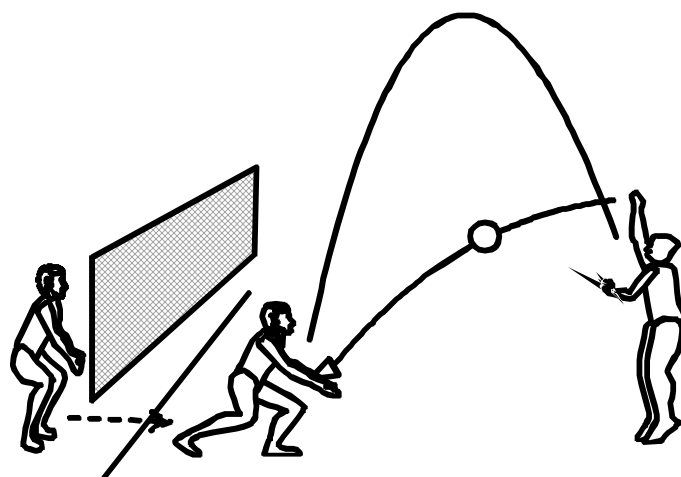
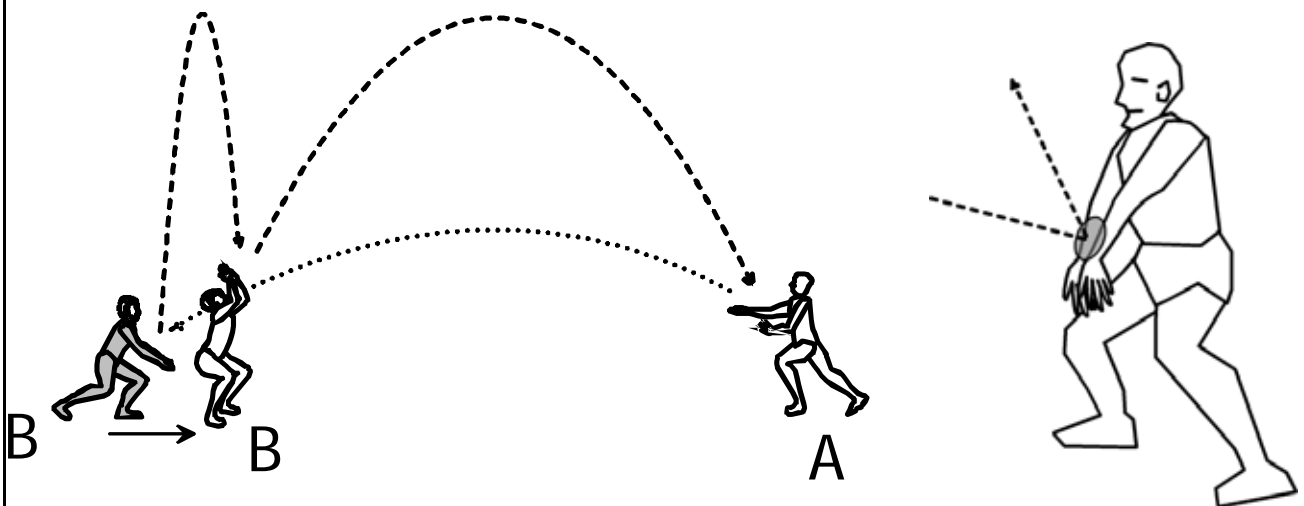
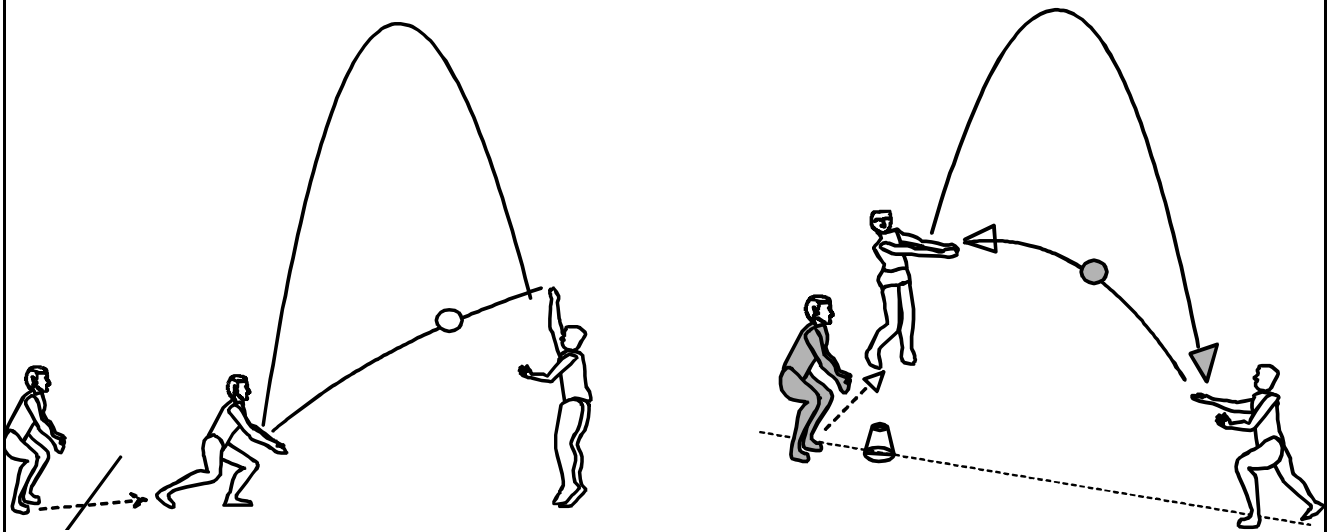


B défend son camp (2 m x 2 m) en passe haute et remet précis sur A

Et le concours de passes hautes par deux avec un filet (voir abaque en fin de dossier)

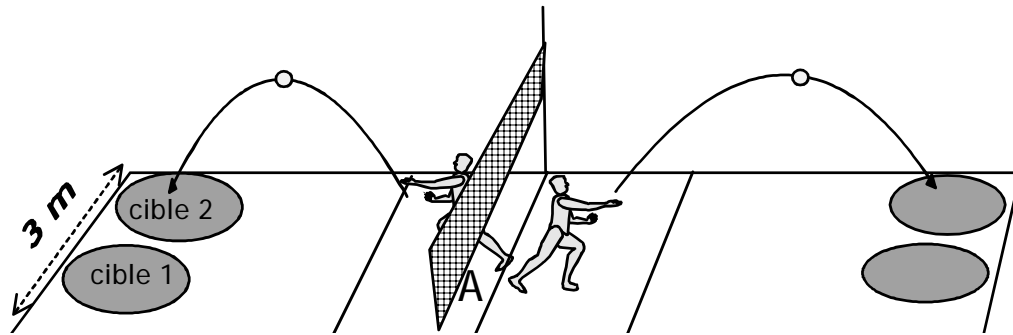
« Disposer d'un répertoire technique varié, efficace et disponible en situation de coopération et de duel collectif »

La manchette

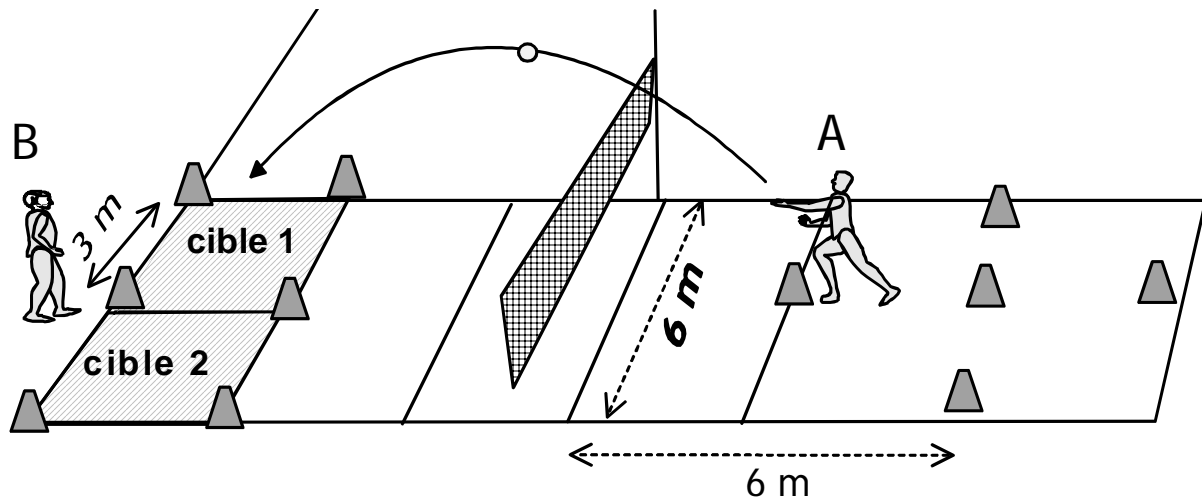


Disposer d'un répertoire technique varié, efficace et disponible en situation de coopération et de duel collectif :

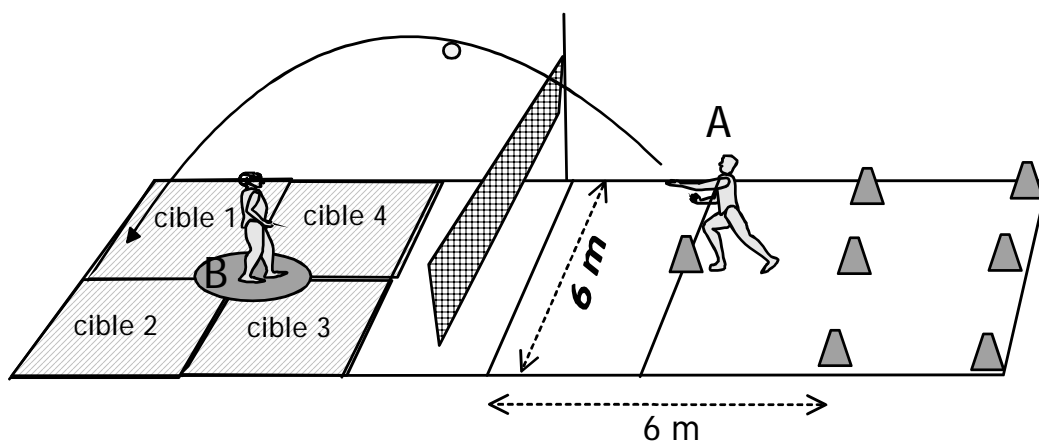
Le service bas - (service haut)



(Un élève ramasseurs derrière les cibles)



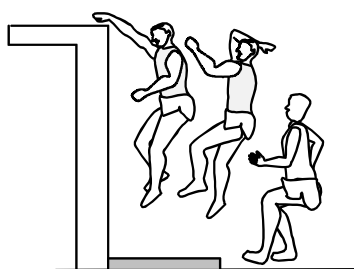
A sert des 5 positions (5 plots), s'orienter et viser les 2 cibles
 (Pour augmenter le rendement : Un élève derrière chaque plot et 4 ramasseurs derrière B)
 Service haut avec filet bas (hauteur de tête pour commencer)



A cherche à atteindre la cible sans que l'adversaire B (qui reste dans sa zone) attrape le ballon
 Servir des 7 positions (7 plots), s'orienter et viser les 4 cibles
 (Pour augmenter le rendement : Un élève derrière chaque plot (lancent alternativement et à chaque poste avec possible concours de score) et 2 ramasseurs derrière B)
 Service haut avec filet bas

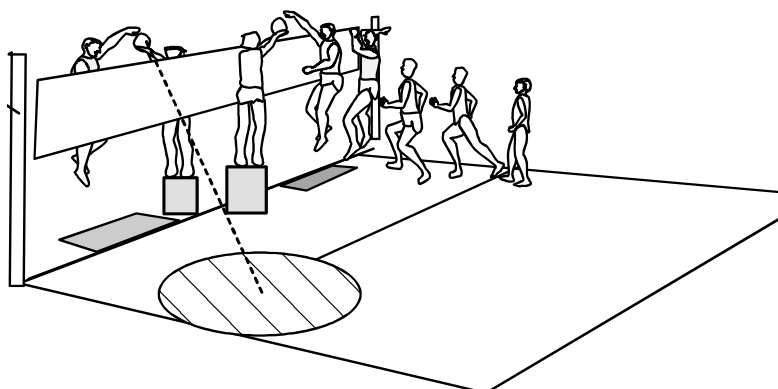
Disposer d'un répertoire technique varié, efficace
et disponible en situation de coopération et de duel collectif :

Le smash



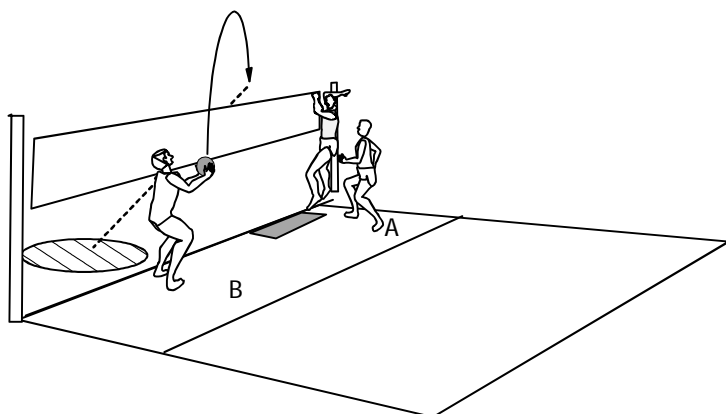
Aller frapper le montant supérieur du but de hand ball

On peut réaliser un chemin de plinth bas pour les plus petits.



Filet très bas pour débiter
Impulsion à plus de 1 m du filet avec
zone d'impulsion interdite (tapis
« sarneige » juste à l'aplomb du filet

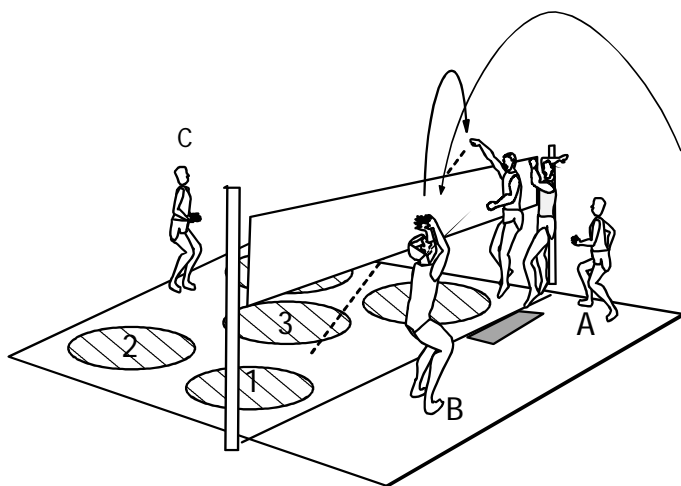
Faire viser des cibles : zones à la
craie , tapis , séries de plots à renver-
ser, caisse en carton



Filet bas

Si le smash passe bien :
on peut introduire le
contre simple

Mains placées en « oreilles de
Mickey »
Doigts tendus
Jambes semi fléchies préactives



Penser aux gauchers

Varié les cibles à atteindre

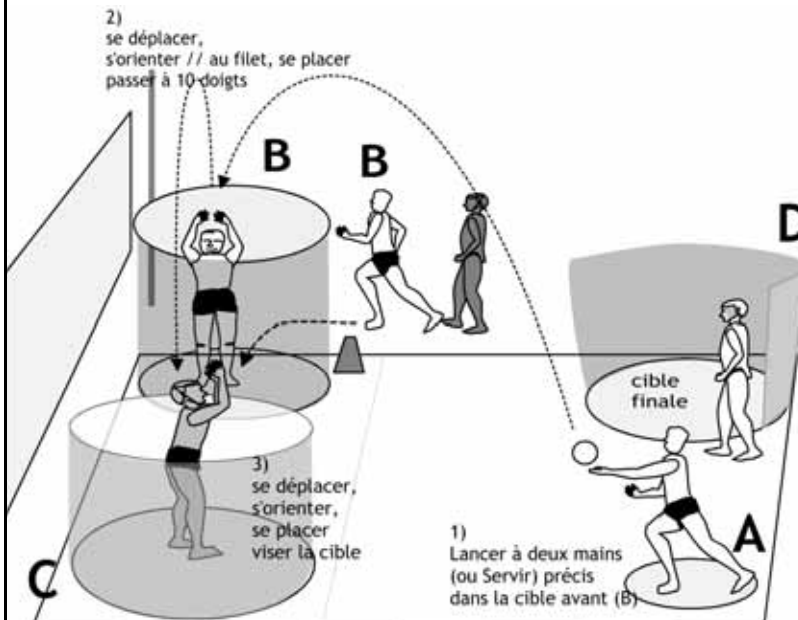
Si le smash passe bien :

-> Le joueur C indique la cible à at-
teindre au moment où B fait sa passe
(prise d'information)

-> Introduire contre à deux et soutien

Construire des habiletés spécifiques adaptées aux exigences de vitesse et de précision liées aux déplacements relatifs de la balle

Atteindre le 4ème coin du terrain en 2 touches

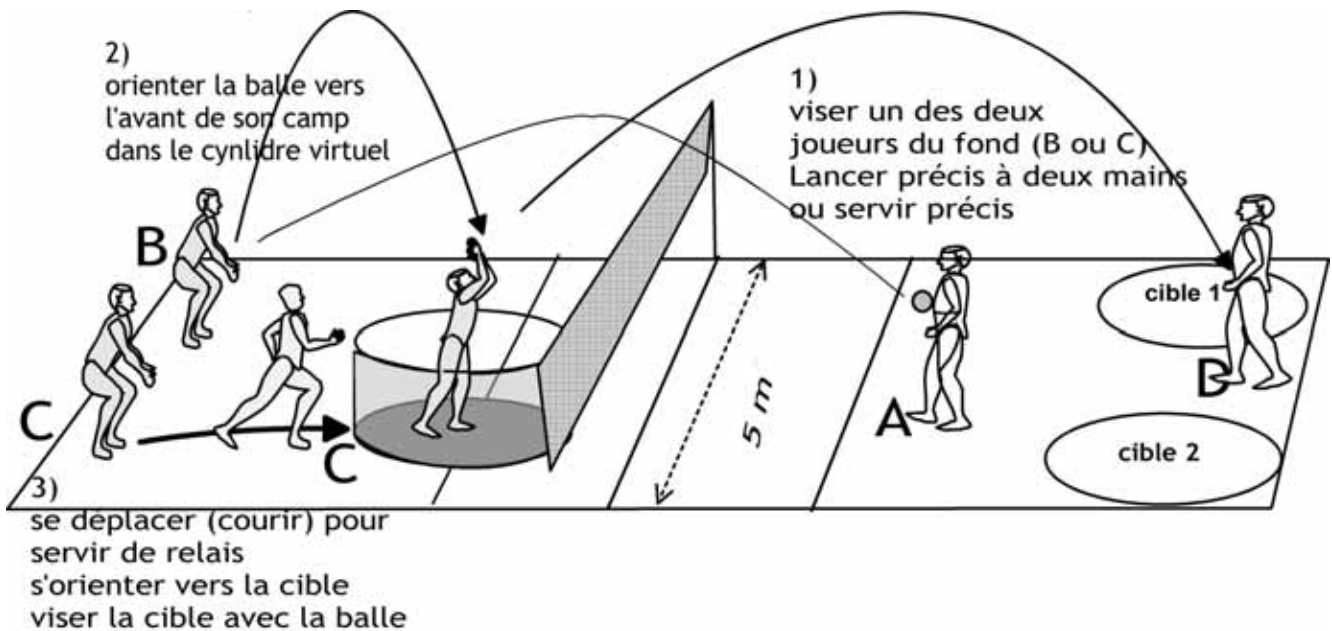


Tâche A : viser le haut du « cylindre » virtuel B pour passer à B

Tâche B : se déplacer, s'orienter, se placer, passer parallèlement au filet vers la haut du « cylindre » virtuel C

Tâche C : se déplacer, s'orienter, se placer, placer la balle dans la cible en passant par le haut du « cylindre » virtuel D

Atteindre une cible du camp opposé en 2 touches



Tâche A : viser le haut du « cube » virtuel B pour passer à B

Tâche B : se déplacer, s'orienter, se placer, remonter la balle vers la haut du « cylindre » virtuel C

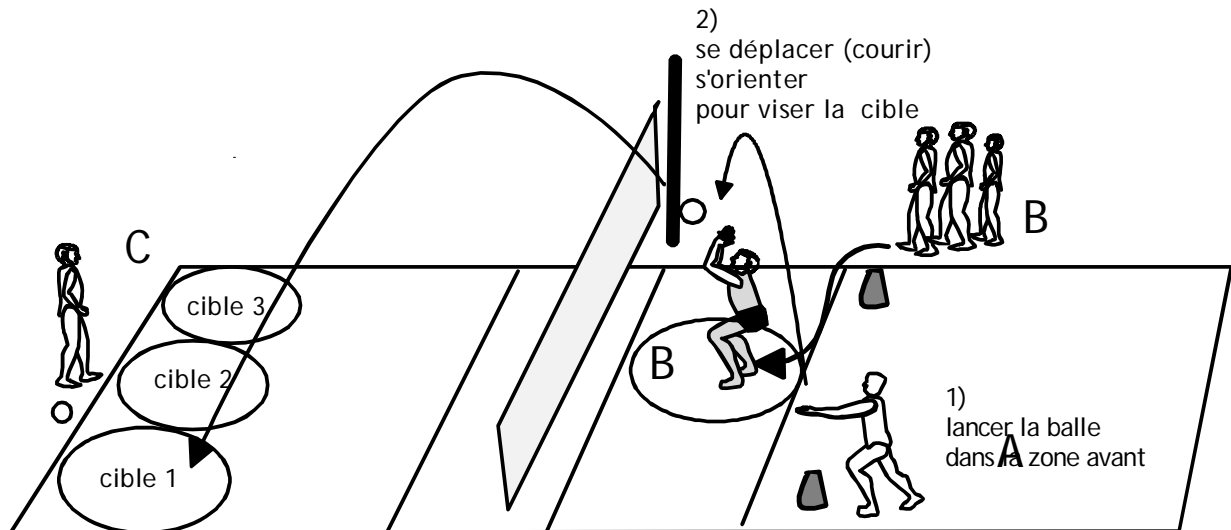
Tâche C : se déplacer, s'orienter, se placer, placer la balle dans la cible 1 (assez facile) ou 2 (plus difficile)

Construire des habiletés spécifiques adaptées aux exigences de vitesse et de précision liées aux déplacements relatifs de la balle et de joueurs

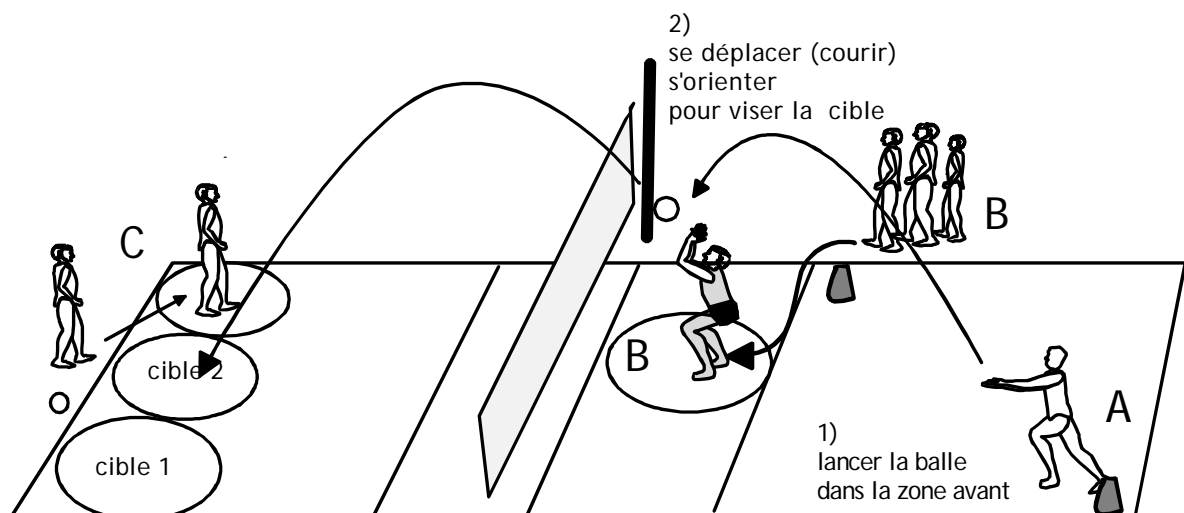
Sur une balle de son camp :
en 1 seule touche , atteindre une cible adverse

Tâche A : viser le haut du « cube » virtuel B pour passer à B

Tâche B : départ sur la ligne de touche, au départ de la balle : se déplacer, s'orienter, se placer , placer la balle dans la cible 1 (assez facile) ou cibles 2 et 3 (plus difficile)



Sur une balle de son camp :
en 1 seule touche , atteindre une cible adverse



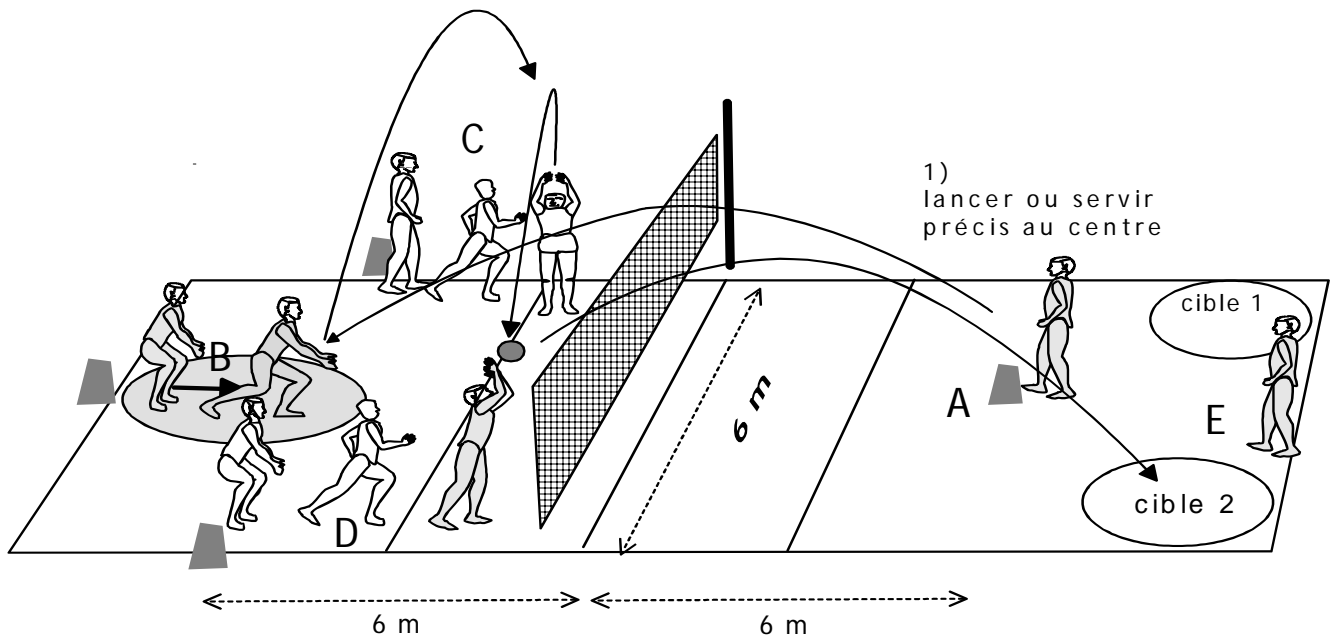
Variantes :

=> Avec prise d'information sonore ou visuelle : au départ de B, le joueur C crie un numéro de cible ou montre la cible du bras ; B doit alors atteindre la cible indiquée.

=> Avec balle venant de l'arrière de son camp

Différencier des rôles et connaître leur complémentarité
Construire des actions s'appuyant sur la complémentarité des rôles

Sur une balle venant du camp opposé,
Construire une attaque en 3 touches pour atteindre une cible dans le camp opposé



Au départ les 3 joueurs sont placés près de leur plot : « il faut se déplacer pour jouer »

Tâche A : viser la cible B en lançant à 2 mains ou par un service bas

Tâche B : se déplacer, réceptionner et passer sur C

Tâche C : se déplacer, s'orienter, passer parallèlement au filet

Tâche D : se déplacer, s'orienter, atteindre la cible 2 (facile) ou 1 plus difficile

Tâche E : récupérer les ballons

Variantes et évolution selon le niveau de maîtrise :

=> Inversion aléatoire des rôles passeur -attaquant : B distribue aléatoirement à gauche ou à droite

=> Prise d'information sonore : le joueur E indique - dès le départ de la balle- qui sera le passeur (C ou D)

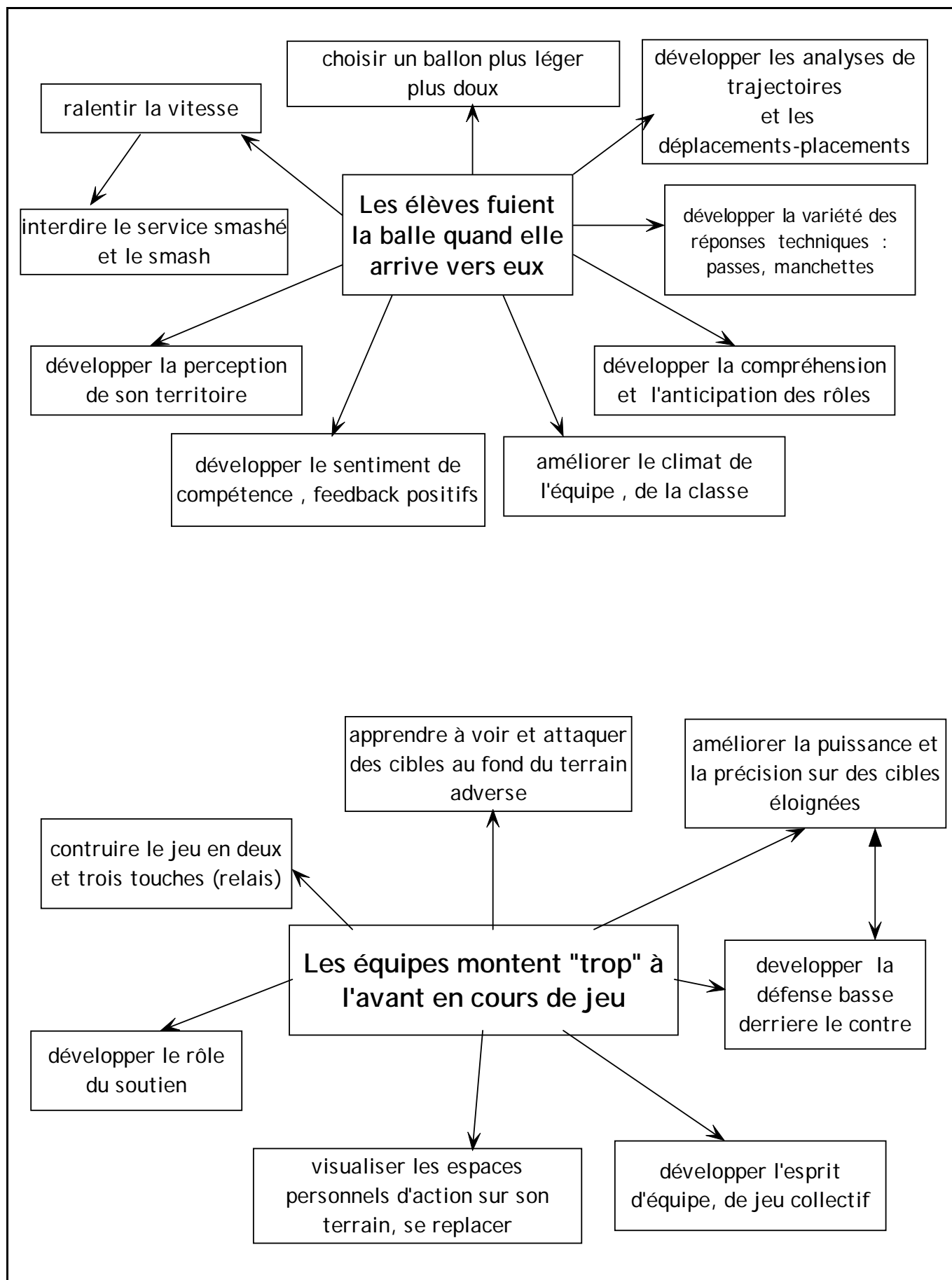
=> Prise d'information visuelle : le joueur E -dès le départ de la balle- se déplace dans la cible (1 ou 2) , ce qui indique qui sera le passeur (C ou D)

=> D attaque en passe haute au fond, en manchette, en smash

=> Puissance du service et hauteur du filet (service bas et haut)

=> Longueur du déplacement : les 3 joueurs sont -au départ- au fond du terrain

Problèmes classiques et ... solutions ?



Problèmes classiques et ... solutions ?

