

## Description de la séance lundi 10 mars (FPC VOLLEY)

OBJECTIF	BUT	DISPOSITIF	Critères de réalisation	Critères de réussite	Variables
1) Situations d'expériences en passes mains hautes	Entretenir la continuité des passes au dessus de soi	Un ballon par élève	Touches très basses, possibilités de « coller »	Réussir à fléchir jusqu'à s'allonger sur le dos, et se relever sans perte de ballon	Faire deux touches basses pour une touche haute (à 50 cm) ; en se déplaçant au lieu de descendre sur le dos
2) Situations d'expériences en passes mains hautes : Se déplacer et se placer sous la balle	Entretenir la continuité en passes	Un ballon par élève, face à un mur avec un repère haut (ligne à cinq mètres de haut)	Laisser un rebond avant de passer vers le haut du mur	Enchaîner vingt passes sans perte	Pas de rebond ; se rapprocher du mur ; la même chose avec un ballon pour deux de part et d'autres du filet
3) Situations d'expériences en passes mains hautes ; Acquérir le placement du bassin et le gainage	Pousser vers le haut pour se donner du temps entre partenaires	Un ballon pour deux : celui qui distribue est debout, celui qui relance assis au sol les jambes écart	Celui qui est au sol doit renvoyer vers le haut à hauteur de son visage Répéter dix fois la passe au sol	Arriver à dépasser la hauteur du distributeur	Introduire un médecine ball d'un kilo : le passer dix fois avant de passer un vrai ballon de volley
4) Situation de match aménagé pour mieux de déplacer/replacer	Jouer avec rebond en coopération puis en opposition collective	Deux contre deux, terrain de 4M50 sur 9m ; filet à 2M24	Touches en mains hautes uniquement, manchette et pied interdits ; Trois ou quatre touches collectives autorisées avant renvoi Mise en jeu lancée ou cuillère	Jeu en mouvement en permanence ; record de continuité à trente touches sans perte	Déclencher le match au bout de dix renvois en continuités . Supprimer le rebond. Obliger le joueur qui touche la première balle à fléchir et toucher le sol avant de continuer
5°) Situation d'opposition codifiée pour viser avant de produire la troisième touche	Jouer en s'organisant dans son équipe pour construire une attaque	Deux contre deux : Terrain 4M50 fois 9M, filet 2M20 Equipe A qui sert puis se positionne dans un des quatre carrés qui font leur demi terrain. Puis les deux joueurs ne bougent plus de leurs carrés Equipe B qui est en réception ( un à l'arrière, l'autre à l'avant) doit construire en trois touches : il faut viser et envoyer dans un des deux carrés laissés libres par l'équipe A	Equipe A : service cuillère aux 3M, bloquer le ballon qui revient. Equipe B : produire une réception haute et parabolique. Produire une passe en demie et une attaque en mains hautes, pieds au sol ou après une course d'élan et impulsion deux pieds.	Sur dix services, au moins 7 renvois dans des carrés libres	L'équipe A a le droit de jouer le point si on lui envoie l'attaque sur ses carrés. L'équipe A reste sur la ligne de service et n'a le droit de rentrer sur son terrain que lorsque le dernier joueur de B attaque. <i>Présenter la situation en SRP en laissant des libertés sur ce que l'on veut faire découvrir</i>
6) Situation d'opposition codifiée pour viser avant de produire la troisième touche	Jouer en s'organisant dans son équipe pour construire une attaque	Un contre trois: Terrain 4M50 fois 9M, filet 2M20 : Un joueur A est serveur puis contreur en choisissant un secteur du filet. Une équipe B a un passeur fixé au filet, deux joueurs à l'arrière aux rôles de réceptionneurs/attaquants	Dix services pour chaque triplette. Serveur : service cuillère aux 3m ou 5M Attaques mains hautes en passe pieds au sol ou en suspension (préciser les contenus pour la course d'élan)	Passer au moins une fois sur deux à l'opposé du contre Attaquer en évitant le contre cinq fois sur dix	Servir tennis à 3m (donc s'appliquer sur la visée et non la puissance) Passe en étant autorisé à coller Le passeur annonce l'attaquant Le contreur annonce l'attaquant