

Description de la séance mardi 11 mars (FPC VOLLEY)

Thème : «s'organiser pour réceptionner individuellement puis collectivement en vue d'une construction ».

OBJECTIF	BUT	DISPOSITIF	Critères de réalisation	Critères de réussite	Variables
1) Situation d'expérience en manchette : construction de la posture	Renvoyer le ballon au dessus d'un repère haut au mur (ligne)	Un ballon pour un élève : autolancer, puis renvoi en manchette	Lancer du bas vers le haut, avec un effet lifté, pour un rebond qui remonte Touche en position de demi fente, pieds sur les voûtes plantaires, bras écartés puis joints, épaules en avant, dos rond ; léger accompagnement du ballon des bras, les jambes restent fixes	Renvoi au dessus d'une ligne au mur à 4 ou 5mètres de hauteur	Un ballon pour deux élèves : l'un lance, l'autre réceptionne Idem de part et d'autres du filet, chacun sur la ligne des trois mètres. Bloquer le ballon entre ses bras au lieu de réceptionner
2) Situation d'expérience en manchette : l'utiliser sur des trajectoires basses	Renvoyer à un joueur distributeur en continuité	Un ballon pour deux : un joueur distributeur puis attaquant, un autre réceptionneur	Le distributeur donne quatre ballons en continuité puis attaque en passes mains hautes (trajectoires tendues dans les genoux du réceptionneur) Le réceptionneur doit être en posture d'attente (idem 1) et la recréer après chaque touche	Réussir cinq attaques/défenses enchaînées	Autoriser l'attaquant à frapper des smashes pieds au sol (dosés et précis) Augmenter la distance d'écart de trois à cinq mètres entre les deux joueurs Demander à l'attaquant de jouer sur la variation des attaques (loin/près, gauche/droite).
3) Situation de répétition/routine	Confronter les réceptionneurs face au renvoi d'un « vrai » service	Des paires de joueurs de part et d'autre du filet : un serveur (aux 3M) et un réceptionneur (aux 3m) Inversion des rôles au bout de 10 services	Service cuillère, on ne joue que sur la variable court/long Réception : attitude neutre avant chaque service, pour renvoyer en mains hautes si le ballon arrive au dessus du plexus, en manchette si il arrive en dessous du nombril	Renvoyer le ballon en cloche 6 fois sur 10 avec retombée du ballon dans le filet (ou dans les bras d'un joueur relayeur)	Mettre un joueur relais pour tous les réceptionneurs Mettre un joueur relais pour chaque binôme serveur/réceptionneur Autoriser le réceptionneur à aller attaquer quand il a réussi une trajectoire de qualité vers le relayeur
4) Situation de routine proche du match, situation « mère » : « LA CASCADE »	Jouer en mouvement en se posant le problème de réceptionner à plusieurs	Trois équipes de trois joueurs prêtes derrière la ligne de fond. Un joueur relais en poste 3 au filet. Un joueur au service cuillère en face aux trois mètres	Départ au moment où le serveur frappe le ballon Posture de « préaction » de réception Communication orale codée (j'ai)	Renvoyer au joueur relai au moins cinq joueurs	
VARIANTE à 4	Idem plus dynamiser l'action de passer	Faire rentrer après chaque service un joueur passeur qui vient de l'extérieur du terrain de droite au centre du filet			
5) « LA BATAILLE « NAVALE (J.METZLER)	Responsabiliser l'acte de s'engager pour une première touche	Dispositif sans cascade de trois équipes de trois ; l'équipe de trois réceptionneurs a des chasubles	Réceptionner en trajectoires hautes vers le relayeur Nombre de services distribués : jusqu'à élimination des joueurs	Si on rate une fois, on enlève le chasuble, deux fois, on quitte le terrain Challenge possible entre trois demi terrains : la dernière équipe en place a gagné (renvoi d'un maximum de services sans échec)	