

**Description de la séance vendredi 14 mars (FPC VOLLEY) « Attaquer en mouvement et avec concertation ».**

OBJECTIF	BUT	DISPOSITIF	Critères de réalisation	Critères de réussite	Variables
1) Situations d'expériences : en passes mains hautes 2) Echauffement du train supérieur et abdos	Passer malgré le contrebas	Un medecine ball et un ballon par binôme Un distributeur debout, un relanceur assis jambes écart, mains déjà armées.	Lancer dix fois le medecine ball (1KG suffit), le relanceur doit réussir à le « remonter » à hauteur du visage du distributeur. Le onzième lancer se fait avec le ballon normal, et le relanceur doit le pousser au-delà du distributeur.	« lober » le distributeur, être gainé pour pousser vers le haut et l'avant.	Sans medecine ball : le distributeur « comprime » le ressort des bras du relanceur avec le ballon, puis l'accompagne en résistance dans le repousser. Faire des passes collées avec les ballons de basket/puis volley.
2) Situations d'expériences : attaquer avec course d'élan et impulsion.	Aller attaquer en avançant et en sautant	Un passeur fixe ; une file d'attaquants par demi- terrain avec départ avant les trois mètres (un plot)	Passeur :distribution standard en balle 4 (pas trop haute) à 50 cm en retrait du filet. Attaquant : contourner le plot et réaliser un élan pour un appel deux pieds.	5 attaques sur dix cadrées dans le terrain adverse ( dimensions à moduler selon gabarits et hauteur du filet).	Faire deux files : le passeur doit annoncer à qui il l'envoie. Inversement : les attaquant s demandent une balle à voix haute. Faire partir la relance de derrière les attaquants.
3) Situations problème : attaquer orienté et en mouvement, en fonction d'une défense haute	Attaquer collectivement face à un obstacle.	Camp A : un relanceur/contreur. Camp B : un passeur et trois attaquants dans un terrain réduit à 6 sur 4M50.	Le contreur , après relance, se place au milieu, à droite ou à gauche et ne bouge plus, les bras levés. Le passeur doit le regarder pour choisir un attaquant qu'il appelle verbalement avant l'attaque. Les attaquants doivent frapper en évitant la zone du contreur.	5 attaques sur 10 contournent le contre (passes mains hautes ou smashes).	Idem en rajoutant des défenseurs au sol, sans puis avec un contreur.
4) Situation de match aménagé	Attaquer en communiquant	3/3 ou 4/4 ; terrain 6M/6M ; score au tie break.	Le joueur près du filet est passeur contreur : les trois autres doivent se placer dispo après la première touche, et il appelle celui à qui il passe. Le contreur est vigilant à cet appel pour se placer et gêner.	Sur dix réceptions, réussir quatre à cinq attaques.	Service aménagé facilitant. Passer à un code gestuel. Donner des consignes de placement à une équipe qui reste en défense sur dix essais d'attaque (configuration précise qui laisse une faiblesse).

Bien sûr il ya d'autres variables à créer et des aménagements selon vos élèves et les installations, qui ne sont pas toujours standard.  
T.ALAZZAWI