

Compétence attendue de niveau 3 :

- pour la voie professionnelle, au bulletin officiel n°2 du 19 février 2009.
- pour la voie générale et technologique, au bulletin officiel spécial n°4 du 29 avril 2010.

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<p>Sur l'APSA :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les principes d'efficacité tactiques : l'occupation partagée de l'espace de jeu, le placement de chaque joueur (au service en réception). • Les principes d'efficacité techniques: <ul style="list-style-type: none"> - Liaison formes de frappes / productions de trajectoires (la manchette détermine la direction de la balle vers l'avant et le haut,...). - Paramètres associés de la trajectoire (direction et vitesse). • Le vocabulaire spécifique : la manchette, la passe haute, l'attaque placée, frappée...). • Les règles associées au niveau de jeu notamment la pénétration dans le camp adverse (aspect sécuritaire) <p>Sur sa propre activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les repères pour s'organiser (ballon, zone avant ou arrière, position par rapport au filet, aux partenaires). • Les possibilités de son propre jeu: ce que je sais faire techniquement (choix du mode de service, du type d'attaque ...). • Les sensations d'équilibre, de placement pour choisir la frappe adaptée. <p>Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les indicateurs permettant de caractériser le jeu de mes partenaires et de l'équipe adverse (balle d'attaque cadeau, mise en difficulté, point...). • La répartition des joueurs sur le terrain à la réception et lors de l'échange. 	<p>Savoir-faire en action :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réaliser une préparation à l'effort collectif générale et spécifique. • Au plan collectif : <ul style="list-style-type: none"> - S'organiser pour attaquer le fond de la cible adverse. - Se répartir sur le terrain pour défendre toute la cible. • Au plan individuel : <ul style="list-style-type: none"> - Tenir et soutenir un effort optimal sur une période de jeu. - Porteur de balle : <ul style="list-style-type: none"> Assurer régulièrement une mise en jeu réussie. <p>S'identifier comme intervenant (réceptionneur, relayeur ou attaquant) ou non intervenant direct (soutien, aide...) et communiquer avec mes partenaires.</p> <p>Adopter une posture dynamique et active permettant une intervention rapide et efficace sur la balle : orientation des appuis, flexion des jambes, équilibration.</p> <p>Choisir une frappe adaptée pour permettre :</p> <p>Soit la conservation du ballon quand je suis en zone arrière ou en difficulté (haute dans mon propre camp).</p> <p>Soit l'attaque du terrain adverse (trajectoire tendue et si possible puissante) quand je suis en zone avant.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aide au porteur de balle : <ul style="list-style-type: none"> Adopter une attitude active pour aider mes partenaires (regard sur le ballon, orientation vers le porteur...) Se rendre disponible pour faire progresser la balle vers l'avant. - Défenseur : <ul style="list-style-type: none"> Se positionner au fond de sa zone de défense. Se placer pour remonter le ballon devant soi. <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se concerter pour améliorer l'organisation collective de la défense de son camp et l'atteinte du fond du terrain adverse. • Apprécier globalement les raisons de la réussite ou de l'échec (individuels et collectifs) et chercher à y remédier pour progresser. • Assurer des envois de balle précis et réguliers • Assurer le bon déroulement d'un match (annoncer les fautes, le score). • Gérer les changements de joueur en cours de match • Assurer le rôle de partenaire d'entraînement. 	<p>En direction de soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participer aux temps morts de façon constructive (écouter les autres, donner son avis, accepter les décisions). • S'inscrire dans un projet commun au service de l'efficacité collective. • S'impliquer dans toutes les phases de jeu en attaque comme en défense. • S'engager en respectant son intégrité physique. • Assumer et reconnaître ses fautes et ses erreurs. • Écouter les conseils d'un partenaire / observateur. • Accepter de répéter, de s'entraîner pour progresser; • Accepter différents rôles (joueur, observateur, arbitre, conseiller...) <p>En direction d'autrui :</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'engager en respectant l'intégrité physique d'autrui. • Respecter les règles et les décisions de l'arbitre. • Accepter les erreurs de ses partenaires. • Écouter les conseils de ses partenaires et des observateurs. • Saluer ses adversaires et le(s) arbitre(s) à l'issue d'un match. • Partager la tâche d'arbitrage.

Compétence attendue de niveau 4 :

- pour la voie professionnelle, au bulletin officiel n°2 du 19 février 2009.
- pour la voie générale et technologique, au bulletin officiel spécial n°4 du 29 avril 2010

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<p>Sur l'APSA :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les principes d'efficacité tactiques: les différents schémas tactiques de défense ou d'attaque (réception à 3 sur un relayeur central ou latéral, réception avec 2 relayeurs. potentiels...). • Les principes d'efficacité techniques: ceux liés plus spécifiquement aux temps d'attaque (zone d'impulsion, temps de départ de la course d'élan, distance par rapport au filet...) et à la défense haute (zone, moment d'impulsion, orientation des surfaces de frappe). • Le vocabulaire spécifique : le smash, la feinte, le contre, etc... • Les règles associées au niveau de jeu: fautes de filet, de pénétration, les postes sur le terrain... <p>Sur sa propre activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mise en relation de ses postures et de ses déplacements en fonction de son rôle (réceptionneur, relayeur, attaquant). • Mise en relation de son ressenti avec le résultat de son action (lors du smash, de la réception en touche haute). • L'importance de l'anticipation de plus en plus précoce pour agir efficacement et non dans l'urgence (frappes maîtrisées sur des appuis stables et non frappes explosives). <p>Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les points forts et faibles de ses partenaires tant sur le plan technique que sur leur engagement physique et leur motivation. • Les indicateurs permettant de caractériser le jeu adverse (système de jeu, stratégies, ressources mentales...). 	<p>Savoir-faire en action :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planifier et réaliser une préparation à l'effort individuelle et collective. • Au plan collectif <ul style="list-style-type: none"> - S'organiser pour rompre l'échange de façon majoritairement décisive par une attaque placée ou accélérée. - S'organiser avec une défense haute sur balles accélérées et une défense basse sur les balles placées. • Au plan individuel : <ul style="list-style-type: none"> - Tenir et soutenir un effort optimal sur une succession de périodes de jeu. - Porteur de balle : <ul style="list-style-type: none"> Prendre les informations le plus tôt possible sur les trajectoires afférentes et adapter sa posture en conséquence. En zone avant, choisir l'alternance continuité (relayeur) ou rupture (attaque du terrain adverse). Construire le temps d'engagement pour l'attaque (je démarre quand le ballon est au sommet de sa trajectoire). Produire des mises en jeu variées en direction et en force - Aide au porteur de balle : <ul style="list-style-type: none"> Proposer un soutien actif au porteur par sa disponibilité (appuis dynamiques, orientation, communication). - Défenseur : <ul style="list-style-type: none"> Produire des trajectoires régulièrement hautes et précises vers le relayeur (par des frappes maîtrisées en force et en direction). Différencier ses postures suivant le type d'attaque produite et son poste sur le terrain (jambes fléchies ou en suspension : contre). Compenser dans la zone laissée vacante par un partenaire. <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observer pour conseiller de façon constructive. • Recueillir des données objectives pour en faire part à mes partenaires lors des temps morts (espaces libres dans le jeu adverse, joueurs à éviter lors de la mise en jeu...) et collaborer au projet collectif. 	<p>En direction de soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intervenir et être à l'écoute lors des temps morts de façon constructive et positive. • Respecter l'organisation adoptée et les principes de jeu afférents • Maîtriser son engagement face à la pression adverse. • Analyser sa prestation et celle de son équipe avec lucidité. • S'impliquer dans toutes les phases de jeu sur toute la durée du match. • Accepter de jouer avec des partenaires de moindre expertise. <p>En direction d'autrui :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercer et respecter son rôle au sein du collectif et éviter d'interférer dans les zones qui ne me concernent pas. • Respecter les choix de ses partenaires • Prendre ses responsabilités en tant qu'arbitre, expliquer ses décisions en fin de rencontre. • Tenir compte des conseils de ses partenaires et des observateurs. • Encourager et conseiller ses partenaires, être solidaire.