

ILLUSTRATION

Leçon de Volley-ball pour le tronc commun

Matériel	Séance N°	Niveau scolaire	APS support	Famille d'APS	Module d'enseignement
2 TR 15 ballons	2	TC	VB	Sp. Co	1- équilibre moteur et intégration par le sport
Objectif terminal d'intégration	Rechercher le gain de la rencontre par la mise en œuvre d'un jeu basée sur l'organisation collective pour défendre la cible et pour faciliter la progression de la balle vers la zone avant et la renvoyer dans la limite de 2 ou 3 touches				
Compétence visée	Attaquer la cible adverse en visant, par des balles fortes et tendues, les zones laissées vides par l'adversaire.				
Objectif de la Séquence 1	Renvoyer les balles à l'adversaire à partir de la zone avant.				
Objectif de la séance	Occuper le terrain de manière à « réceptionner » les balles qui proviennent de l'adversaire et les transformer en passes vers la zone avant.				

Etapas	Durée	CONTENU		
P R E P.	10'	<p><u>↳ échauffement général</u> : 3'</p> <p>course lente autour du TR + allées/retours accélérés entre les lignes du terrain+ accélération entre les angles du terrain combinée à des déplacements en pas chassés le long des lignes (position basse ; mains au niveau de la poitrine ; face au filet)</p>		<p><u>↳ échauffement spécifique</u> : 7'</p> <p>☞ Jeu balle brûlante avec renvoi obligatoire à partir de la zone des trois mètres.</p> <p>☞ 3 par ballon : (préférable à 2 par ballon)</p> <p>1'30 →→ échange en TB (possibilité de bloquer la balle au dessus de la tête avant de la renvoyer)</p> <p>1'30 →→ renvoyer la balle en 2 temps : réception en manchette puis renvoi et TB</p> <p>2' →→ échange libre</p> <p>2' →→ service : au moins 10 services chacun, chacun compte ses services et le nombre de services réussis (atteint le TR d'en face)</p>
F O N D A M E N T A L E	15'	<p><u>Tache 1</u></p> <p>BUT: reconnaître sa responsabilité territoriale et s'engager sans hésitation sur les balles ; bien lire les différentes trajectoires</p> <p><u>Conditions de réalisation</u></p> <p>4 ≠ 4, TR : 9m larg. 7m longueur, 3 services chacun, si échec premier lancer la balle. Séquence de 2* 10'.</p>	<p><u>Critère de réussite</u></p> <p>Tendre vers l'absence totale des séquences de confusion et de responsabilisation mutuelle.</p> <p><u>Consigne</u></p> <p>☞ Service à trajectoire haute</p> <p>☞ Conserver la balle après la première touche</p>	<p><u>Critère de réalisation</u></p> <p>☞ Faire savoir à haute voix sa responsabilité « j'ai », « à moi », « diali », « laisse »...</p> <p>☞ Après la frappe de la balle, rester immobile= arriver au point de chute de la balle avant la balle</p> <p><u>Variables de régulation</u></p> <p>☞ largeur et longueur du TR</p> <p>☞ effectif des élèves</p> <p>☞ trajectoire des services</p> <p>☞ règlement (permettre rebond par ex)</p>

F I N A L E	30'	<p><u>Tache 2 :</u></p> <p><u>BUT :</u> exploiter autant que possible la zone avant pour renvoyer la balle à l'adversaire</p> <p><u>Conditions de réalisation :</u></p> <p>idem que tache 1 + score (voir NB en fin de page)</p>	<p><u>Critère de réussite :</u></p> <p>Le nombre de balles intentionnellement renvoyées directement doit tendre vers zéro.</p> <p><u>Consigne :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Trajectoire haute pour toutes les balles destinées à l'adversaire ☞ ne pas chercher le partenaire après la première touche (réception ou relance) mais la zone d'entre les postes 3 et 2. 	<p><u>Critère de réalisation :</u></p> <p>Balles renvoyées à l'adversaire à partir des différents postes de la zone avant (3m)</p> <p><u>Variables de régulation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ règlement ☞ trajectoire des balles ☞ Pointage
	10'	<p>Exercices de stretching des membres inférieurs et supérieurs</p> <p><u>bilan de la séance</u> (évaluation à chaud):</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Retour sur les réalisations et les difficultés rencontrées ☞ Recueil et discussion des impressions des élèves ☞ Aperçu introductif de l'objet principal de la séance future 		

F.P.A.M