

VOLLEY BALL



Compétence culturelle visée :

« **Conduire et maîtriser un affrontement individuel et collectif** » Une liste non exhaustive

Construire des habiletés spécifiques :

- Adaptées aux exigences de vitesse et de précision liées aux déplacements relatifs de la balle ,
- Déplacements des partenaires ,
- Disposer d'un répertoire moteur et technique varié , efficace et disponible en situation de coopération et de duel collectif

- Différencier des rôles et connaître leur complémentarité
- Construire des actions s'appuyant sur la complémentarité des rôles
- Organiser un système de jeu (désorganiser un système de jeu adverse)

- Reconnaître la cible à attaquer et la cible à défendre
- Reconnaître le placement du ou des adversaires proches
- Connaître , émettre , recueillir des signaux relevant d'un code commun
- Émettre des signaux masquant le projet réel (feinte de déplacement etc..)

- Repérer les points forts et les points faibles de l'adversaire
- Évaluer l'enchaînement probable des actions d'un adversaire
- Décoder les feintes des adversaires
- Savoir se donner du temps de réflexion et d'action

- Construire une tactique : Attaquer les points faibles avec ses points forts
- Attaquer après erreur de l'adversaire

Rechercher l'efficacité :

- Être un acteur réel pendant la durée de jeu : se déplacer, se replacer sur le terrain , posture préactive
- Enchaîner une succession d'actions efficaces pendant une durée de jeu .

Connaître corporellement les effets bénéfiques :

- De l'échauffement , de l'étirement ,
- de l'entraînement régulier, de la concentration

Compétences méthodologiques visées (programme national 2003) :

« **Se confronter aux règles de vie collective** » une liste non exhaustive

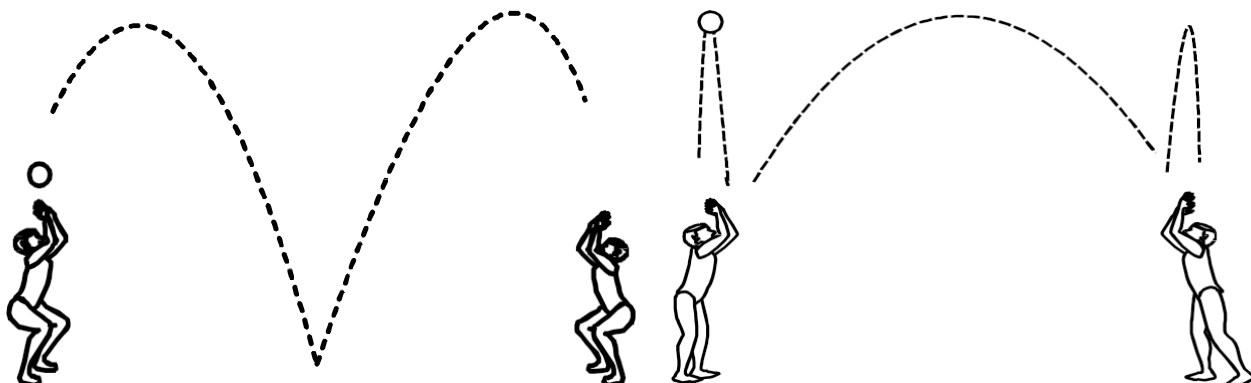
- Connaître et accepter explicitement une règle du jeu définissant le cadre d'un affrontement collectif
- Savoir s'engager dans un rapport de force collectif codifié
- Comprendre et accepter la notion d'équipe , de partenaires et d'adversaire de jeu.
- Se connaître et connaître les autres pour optimiser l'action collective
- Accepter les différents rôles complémentaires caractéristiques du duel sportif collectif.
- Savoir s'intégrer dans un projet collectif
- Pouvoir arbitrer un match , désigner un vainqueur , enregistrer des résultats , préparer une rencontre

« S'engager avec lucidité »

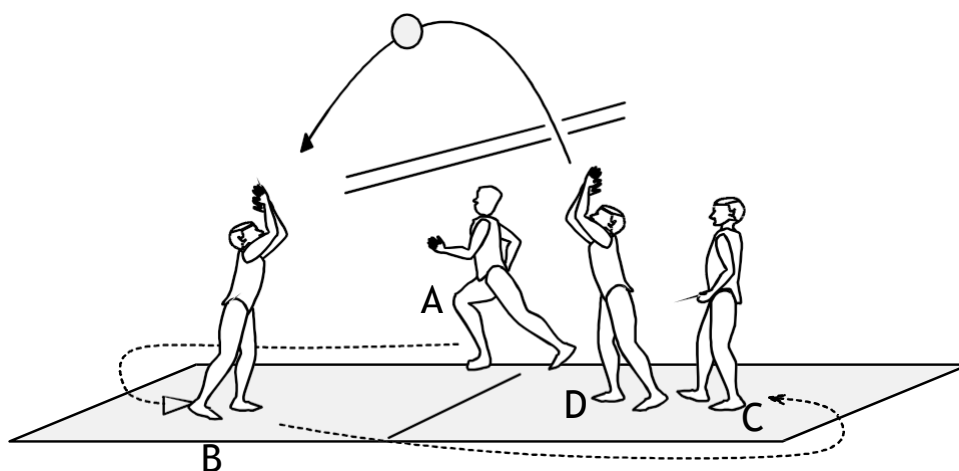
- Connaître ses points faibles , travailler à les dépasser
- S'engager corporellement sans se mettre en danger objectif
- S'engager corporellement sans mettre ses partenaires proches en danger objectif
- Connaître les dangers objectifs : paramètres , intensité , arbre des causes
- Connaître les consignes de sécurité
- Garder sa lucidité , sa capacité d'analyse au cours de l'évolution du rapport de force .
- Respecter jusqu'au bout d'un temps de jeu l'éthique sportive du volley
- Accepter les conséquences de la codification stricte de l'affrontement
- Accepter de prendre le risque de gagner/perdre
- Respecter l'éthique du style et du niveau de pratique défini (EPS / UNSS / club)

« Disposer d'un répertoire technique varié, efficace et disponible en situation de coopération et de duel collectif »

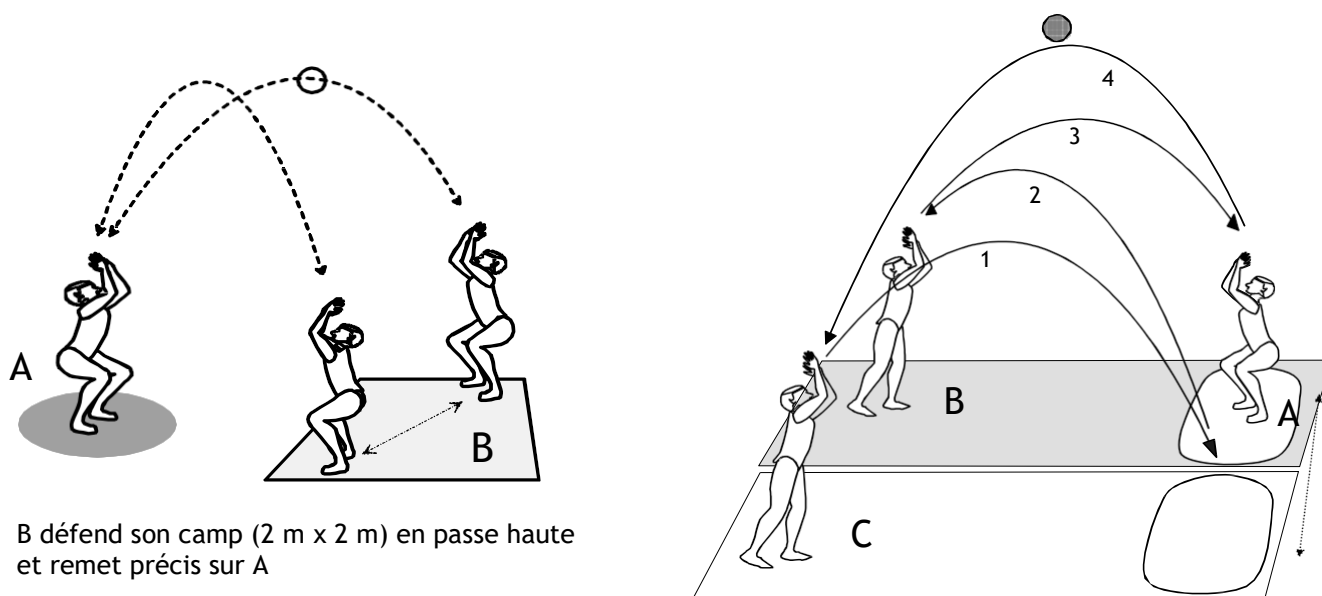
La passe haute



Passé avec rebond : il faut pousser fort avec les jambes



La "Tournante" par 5, 4 ou 3 dans un couloir de 2 m de large avec un filet enroulé, un ruban élastique

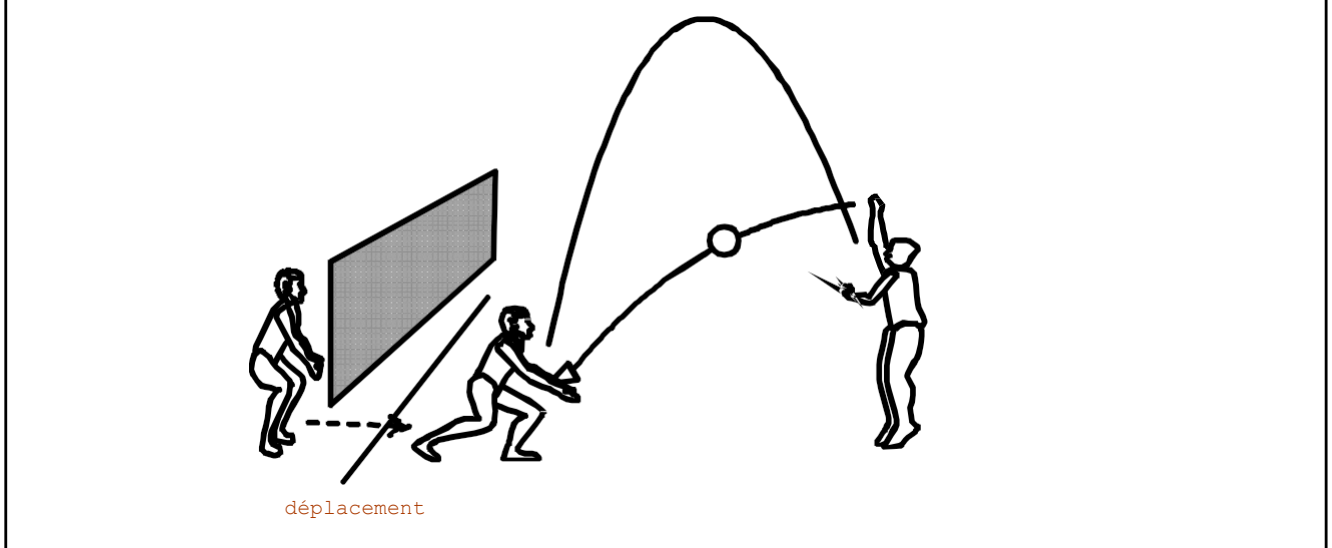
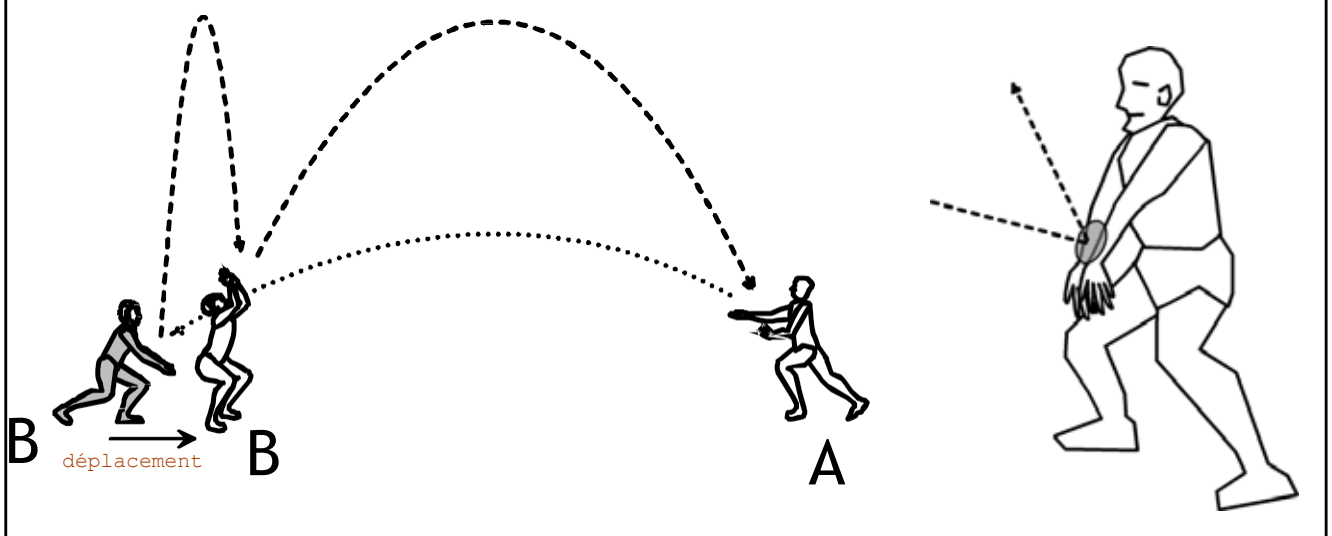
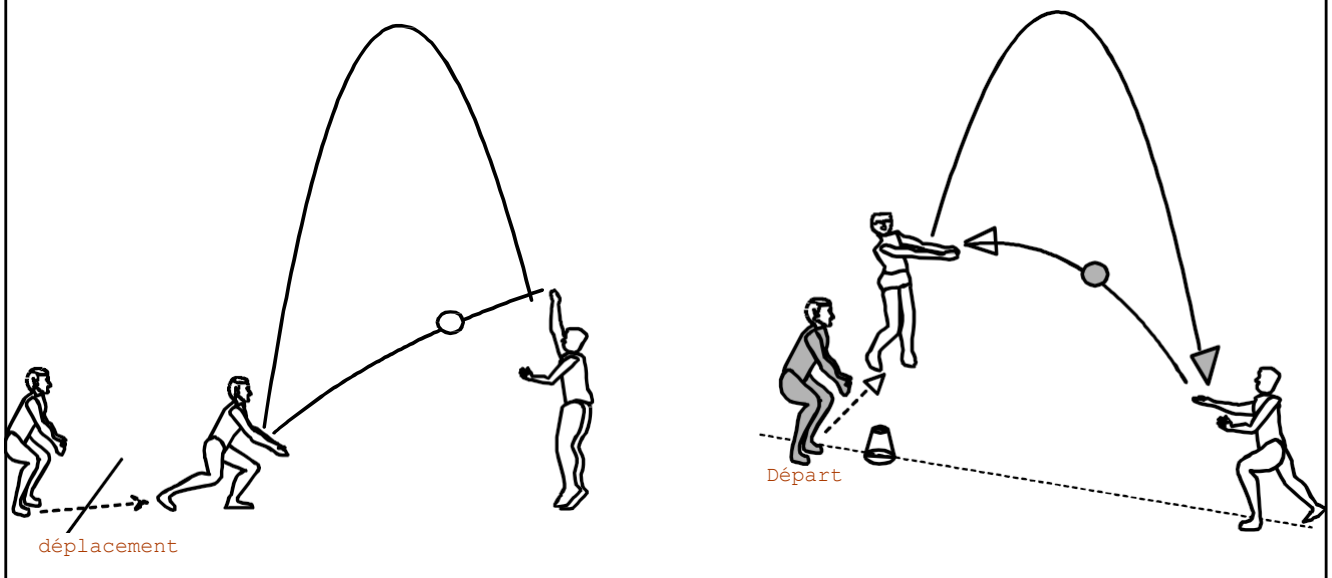


B défend son camp (2 m x 2 m) en passe haute et remet précis sur A

Et le concours de passes hautes par deux avec un filet (voir abaque en fin de dossier)

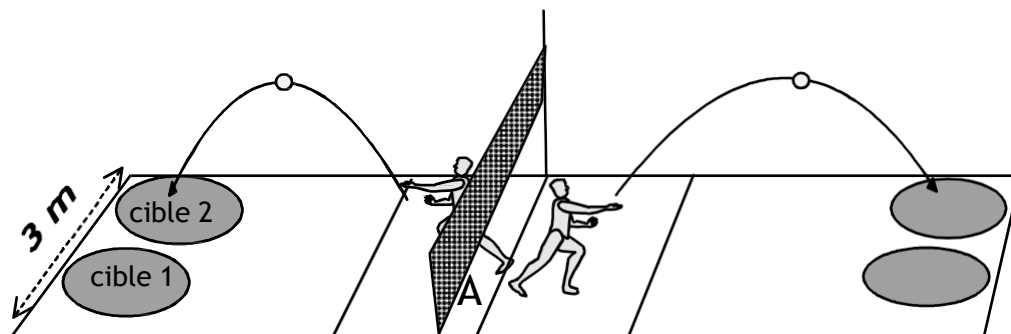
« Disposer d'un répertoire technique varié, efficace et disponible en situation de coopération et de duel collectif »

La manchette

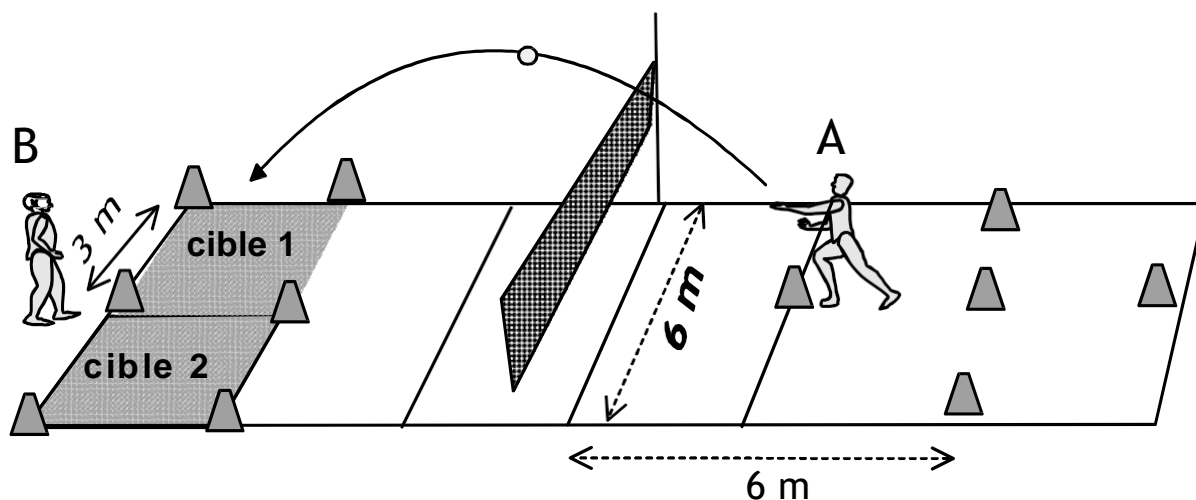


Disposer d'un répertoire technique varié, efficace
et disponible en situation de coopération et de duel collectif :

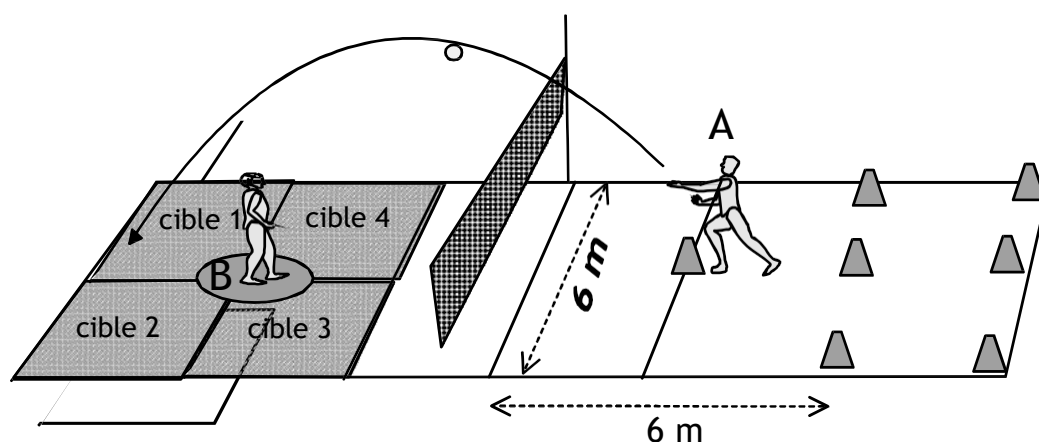
Le service bas - (service haut)



(Un élève ramasseurs derrière les cibles)



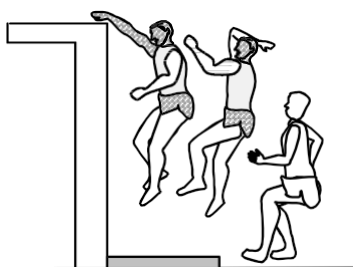
A sert des 5 positions (5 plots), s'orienter et viser les 2 cibles
(Pour augmenter le rendement : Un élève derrière chaque plot et 4 ramasseurs derrière B)
Service haut avec filet bas (hauteur de tête pour commencer)



A cherche à atteindre la cible sans que l'adversaire B (qui reste dans sa zone) attrape le ballon
Servir des 7 positions (7 plots), s'orienter et viser les 4 cibles
(Pour augmenter le rendement : Un élève derrière chaque plot (lancent alternativement et à chaque poste avec possible concours de score) et 2 ramasseurs derrière B)
Service haut avec filet bas

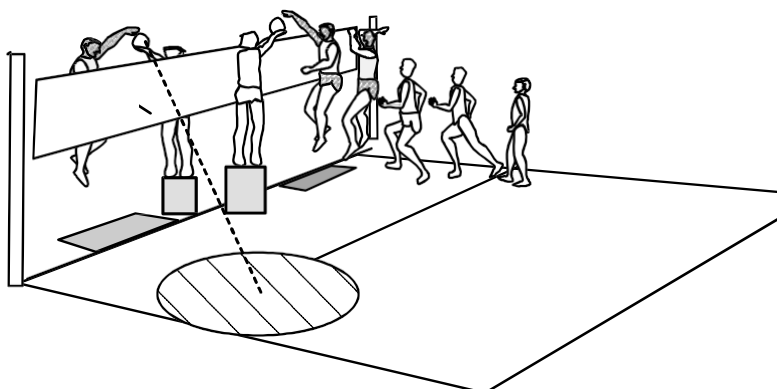
**Disposer d'un répertoire technique varié, efficace
et disponible en situation de coopération et de duel collectif :**

Le smash



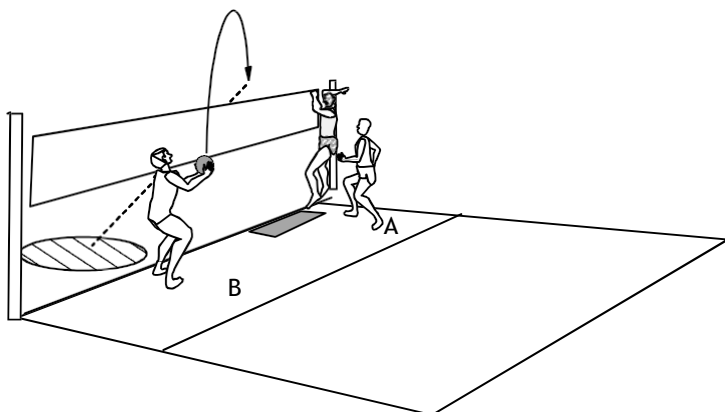
Aller frapper le montant supérieur du but de hand ball

On peut réaliser un chemin de plinth bas pour les plus petits.



Filet très bas pour débuter
Impulsion à plus de 1 m du filet avec zone d'impulsion interdite (tapis « sarneige » juste à l'aplomb du filet

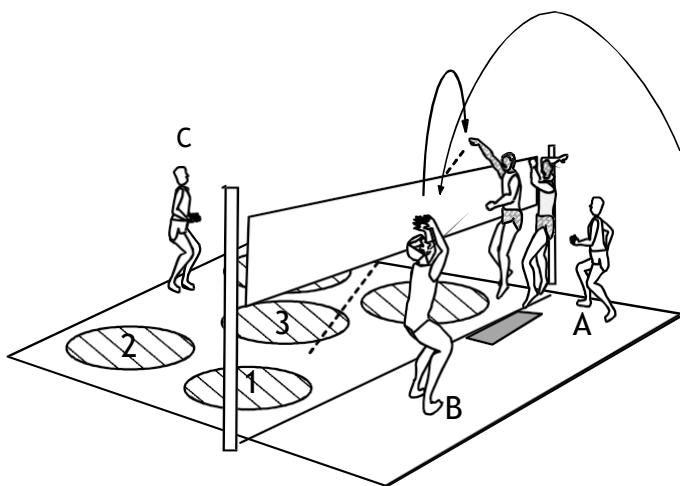
Faire viser des cibles : zones à la craie, tapis, séries de plots à renverser, caisse en carton



Filet bas

Si le smash passe bien :
on peut introduire le contre simple

Mains placées en « oreilles de Mickey »
Doigts tendus
Jambes semi fléchies préactives



Penser aux gauchers

Varié les cibles à atteindre

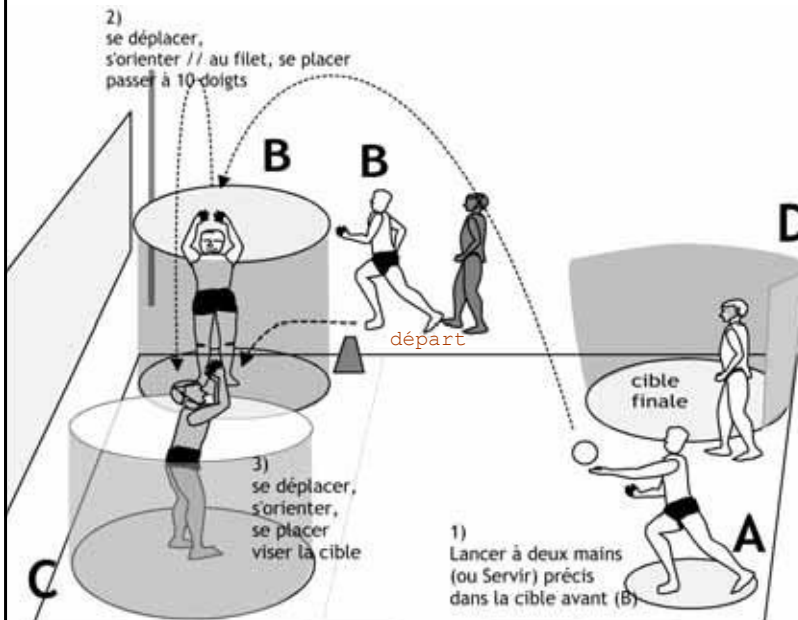
Si le smash passe bien :

-> Le joueur C indique la cible à atteindre au moment où B fait sa passe (prise d'information)

-> Introduire contre à deux et soutien

Construire des habiletés spécifiques adaptées aux exigences de vitesse et de précision liées aux déplacements relatifs de la balle

Atteindre le 4ème coin du terrain en 2 touches

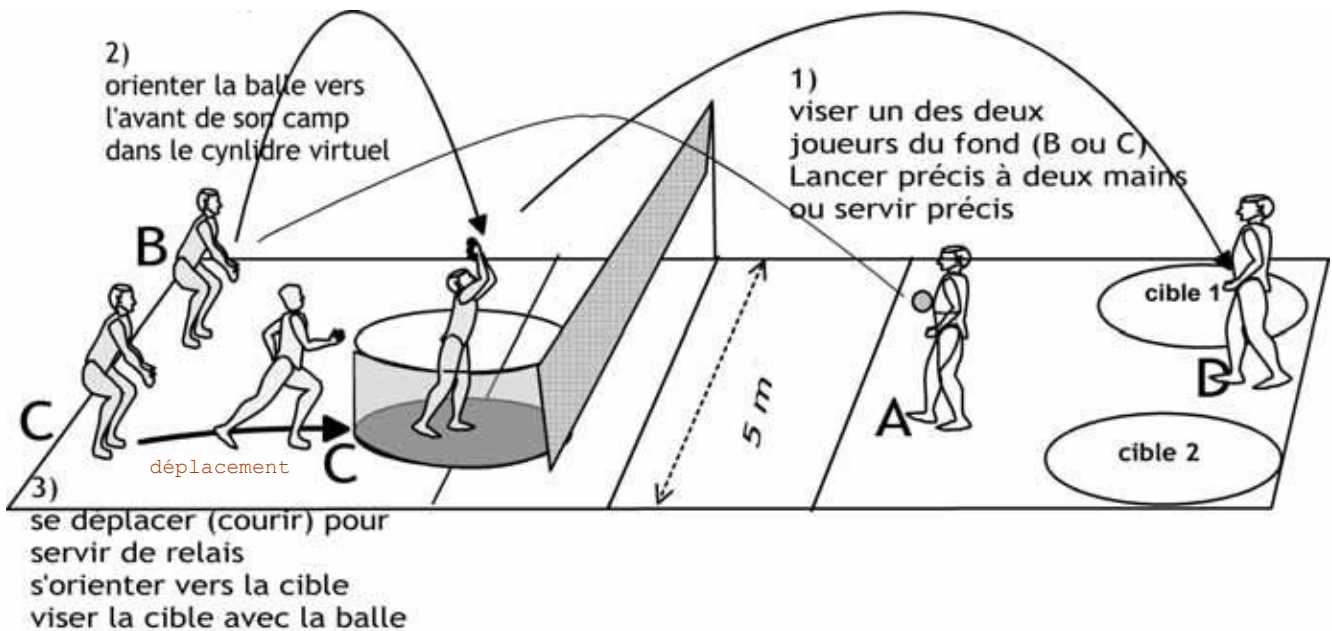


Tâche A : viser le haut du « cylindre » virtuel B pour passer à B

Tâche B : se déplacer, s'orienter, se placer, passer parallèlement au filet vers la haut du « cylindre » virtuel C

Tâche C : se déplacer, s'orienter, se placer, placer la balle dans la cible en passant par le haut du « cylindre » virtuel D

Atteindre une cible du camp opposé en 2 touches



Tâche A : viser le haut du « cube » virtuel B pour passer à B

Tâche B : se déplacer, s'orienter, se placer, remonter la balle vers la haut du « cylindre » virtuel C

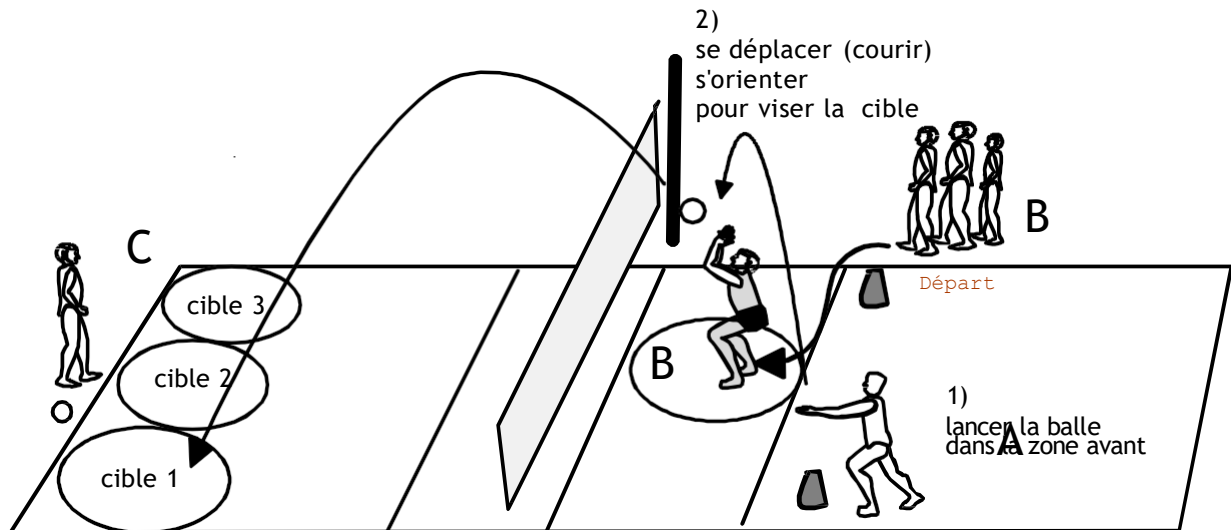
Tâche C : se déplacer, s'orienter, se placer, placer la balle dans la cible 1 (assez facile) ou 2 (plus difficile)

Construire des habiletés spécifiques adaptées aux exigences de vitesse et de précision liées aux déplacements relatifs de la balle et de joueurs

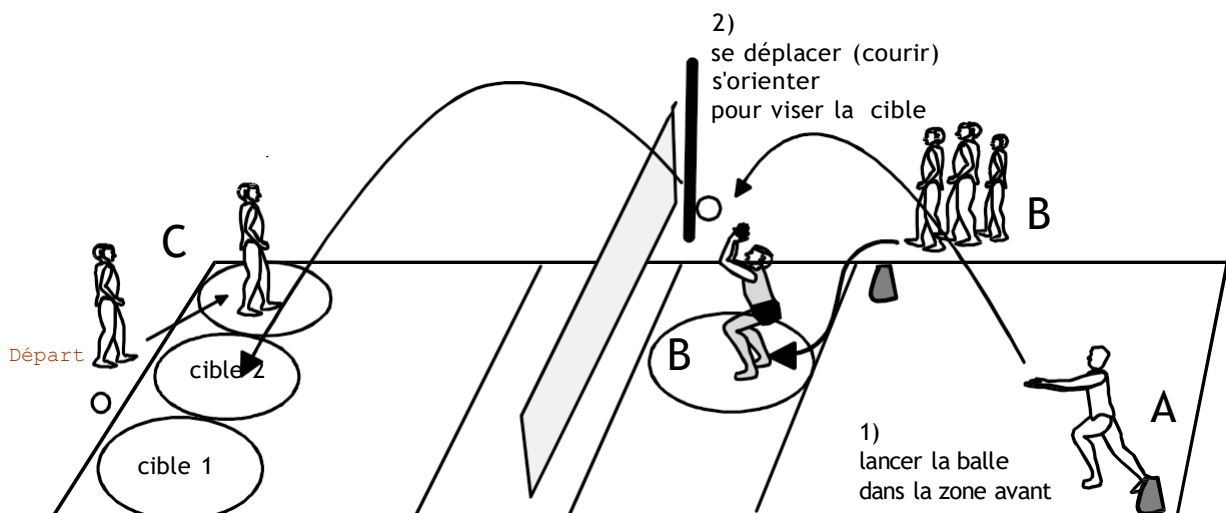
**Sur une balle de son camp :
en 1 seule touche , atteindre une cible adverse**

Tâche A : viser le haut du « cube » virtuel B pour passer à B

Tâche B : départ sur la ligne de touche, au départ de la balle : se déplacer, **s'orienter**, se placer , placer la balle dans la cible 1 (assez facile) ou cibles 2 et 3 (plus difficile)



**Sur une balle de son camp :
en 1 seule touche , atteindre une cible adverse**



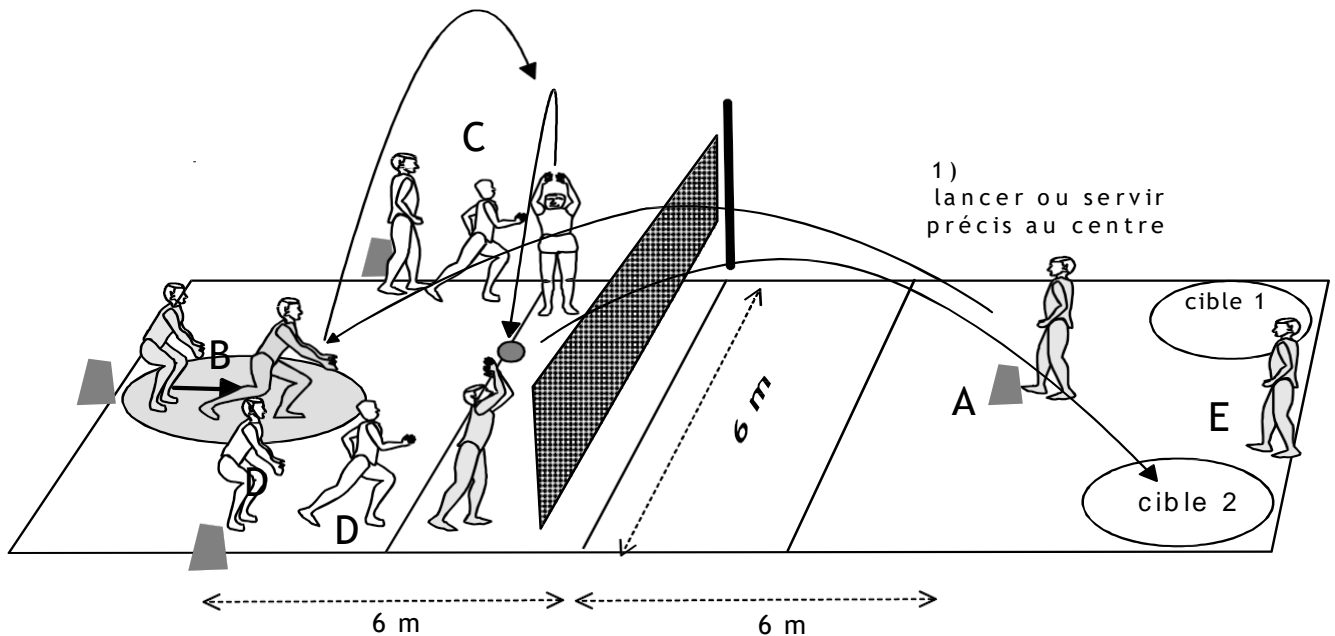
Variantes :

=> Avec prise d'information sonore ou visuelle : au départ de B, le joueur C crie un numéro de cible ou montre la cible du bras ; B doit alors atteindre la cible indiquée.

=> Avec balle venant de l'arrière de son camp

**Différencier des rôles et connaître leur complémentarité
Construire des actions s'appuyant sur la complémentarité des rôles**

Sur une balle venant du camp opposé,
Construire une attaque en 3 touches pour atteindre une cible dans le camp opposé



Au départ les 3 joueurs sont placés près de leur plot : « il faut se déplacer pour jouer »

Tâche A : viser la cible B en lançant à 2 mains ou par un service bas

Tâche B : se déplacer, réceptionner et passer sur C

Tâche C : se déplacer, s'orienter, passer parallèlement au filet

Tâche D : se déplacer, s'orienter, atteindre la cible 2 (facile) ou 1 plus difficile

Tâche E : récupérer les ballons

Variantes et évolution selon le niveau de maîtrise :

=> Inversion aléatoire des rôles passeur -attaquant : B distribue aléatoirement à gauche ou à droite

=> Prise d'information sonore : le joueur E indique - dès le départ de la balle- qui sera le passeur (C ou D)

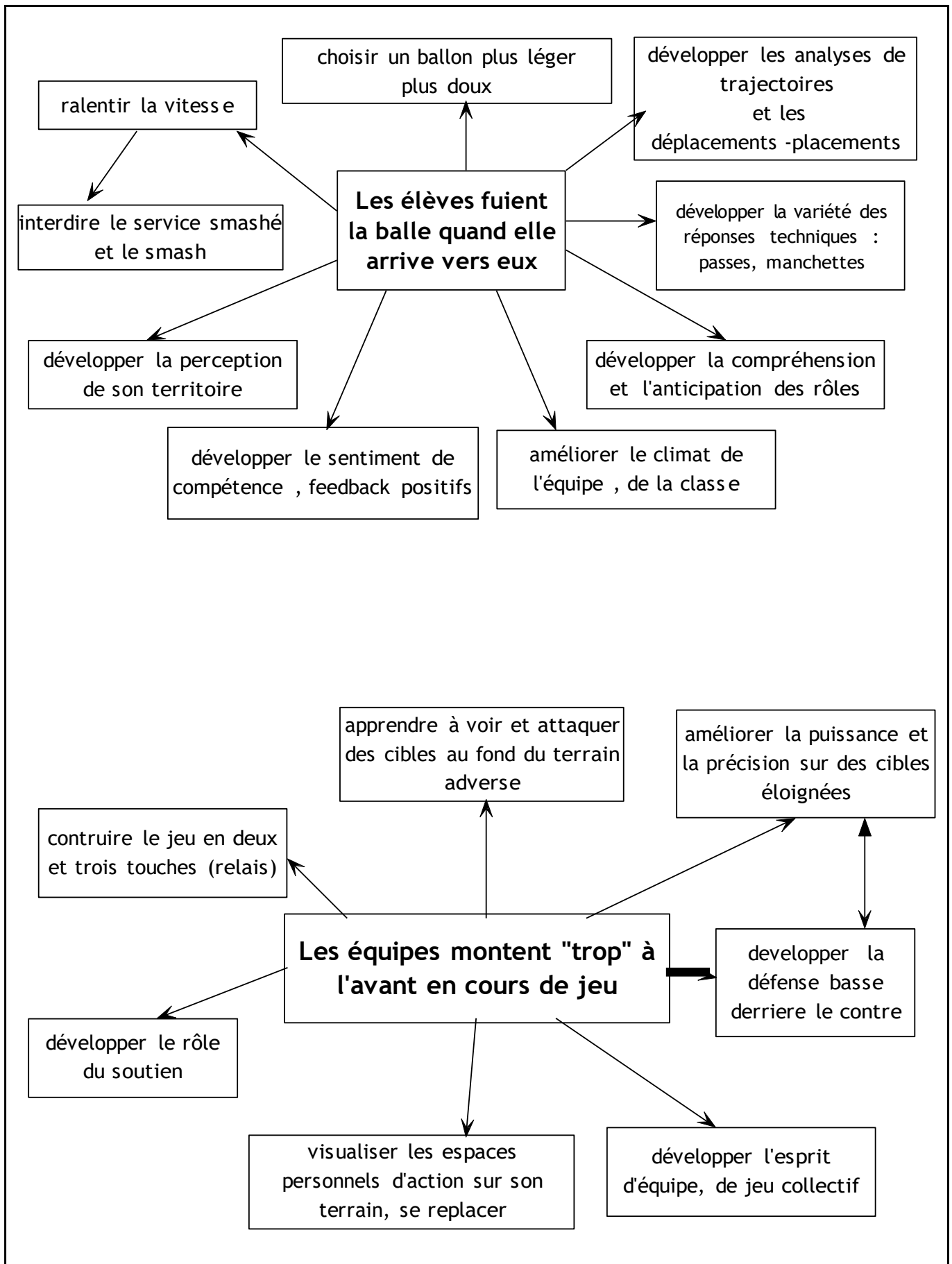
=> Prise d'information visuelle : le joueur E -dès le départ de la balle- se déplace dans la cible (1 ou 2) , ce qui indique qui sera le passeur (C ou D)

=> D attaque en passe haute au fond, en manchette, en smash

=> Puissance du service et hauteur du filet (service bas et haut)

=> Longueur du déplacement : les 3 joueurs sont -au départ- au fond du terrain

Problèmes classiques et ... solutions ?



Problèmes classiques et ... solutions ?

