



Conditions	Moi	Nom : Bitschnau Frédéric	
	L'autre	Nombre d'E : 20	Conditions classe (filles / garçons) : 10F / 10G
	Matériel	Ballons de volleyball / sautoirs / filet dans la longueur	

ROSACE des sens : Se sentir bien – Expérimenter –Créer - S'entraîner - Défi - Participer	Objectif général :	Travail des fondamentaux
	Objectif (s) spécifique(s) :	Travail des fondamentaux de manière ludique en volleyball

	Activités d'apprentissage (Scénario, contenus, exercices, etc.)	SENS	Type d'organisation Formes de groupement	Matériel Documents didactiques
MT : 10'	<p>Mise en train : partie 1 courir librement en dribblant, s'arrêter, dribbler sur place les yeux fermés (veiller à travailler les deux mains) idem en variant le déplacement (en arrière, en pas chassés, ...) idem mais accélérer sur place en faisant des petits pas puis repartir</p> <p>Mise en train : partie 2 Lancer le ballon par dessus le filet (distance à déterminer), passer sous le filet, attraper le ballon en se tournant face au jeu même position que départ (variantes : avec ou sans rebond, réception manchette, réception passe haute, en ajoutant les petits pas sur place,...) Dribbler derrière la ligne de fond, 1 grand dribble, passer sous le filet et récupérer le ballon</p>	Expérimenter Défi	Toute la salle, seul Face au filet, seul	1 ballon chacun
PP : 20'	<p>Exercice 1 (contact avec les yeux !) Se faire des passes par en bas, à deux mains, sans laisser tomber un ballon Variante 1 : les 2 joueurs sont partenaires Variante 2 : les 2 joueurs sont adversaires et essaient de faire en sorte que l'adversaire ne puisse pas rattraper le ballon</p> <p>Exercice 2 Idem exercice 1 mais se faire des passes avec les pieds Variante 1 : passes avec les pieds, ajouter des passes avec les mains avec un ballon Variante 2 : idem variante 1, ajouter des passes avec les mains avec 2 ballons</p>	Expérimenter Défi S'entraîner	Par 2, face à face	1 ballon chacun
PP : 20'	<p>Exercice 1 (A L'ATTAQUE !) Un des 3 joueurs s'avance, se fait une passe et attaque ; un des joueurs adverses réceptionne après un rebond obligatoire et attaque à son tour Remarque : pas de corrections techniques au début, juste cadrer (délimiter le terrain, ne pas toucher le filet) puis ajouter des éléments (sauter à 2 pieds, ...)</p> <p>Exercice 2 Un des 3 joueurs s'avance, se fait une passe et attaque ; un des joueurs adverses réceptionne, s'avance jusqu'au filet au milieu, se positionne d'un côté ou de l'autre pour préparer une passe à un joueur qui fait une attaque Remarque : sans rebond obligatoire, les défenseurs reculent chaque fois les 3 pour maximiser la réception en bloquant la balle en position de manchette + tactique du positionnement sur le terrain (donner de l'espace au passeur et offrir une 2^{ème} possibilité d'attaque)</p>	Expérimenter Défi S'entraîner Participer	3 contre 3	1 ballon par groupe
JEU : 15'	<p>Exercice 3 Un des 3 joueurs s'avance, se fait une passe et attaque ; un des joueurs adverses réceptionne, s'avance jusqu'au filet au milieu, prépare une attaque, le leader de son équipe indique la couleur d'un sautoir et celui qui attaque doit attaquer sur la couleur indiquée</p> <p>Exercice 4 Jouer avec des conditions allégées</p>	Expérimenter Défi S'entraîner Participer	3 contre 3	1 ballon par groupe