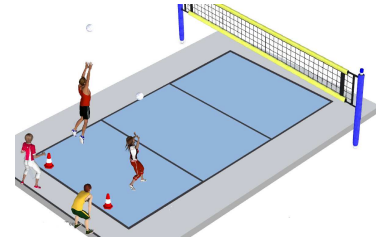

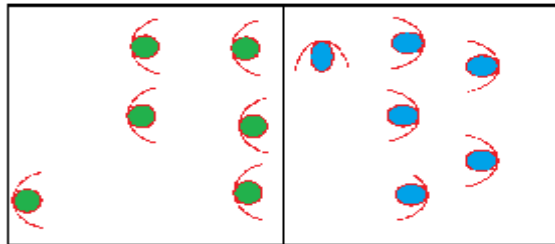


Objectif De La Séance : dans une situation de 3vs3 se déplacer et se placer pour récupérer la balle et la renvoyer dans la limite de 3 frappes

ETAPE	durée	CONTENUS	Critères de réussite /réalisation
INT	10 à 15 mn	<p>But : préparer le corps à la pratique physique en optimisant l'auto-échauffement.</p> <p>Prise en main de la classe : l'annonce de l'objectif de la séance et de l'organisation humaine prévue.</p> <p>Echauffement général : l'échauffement est délégué aux élèves pour qu'ils puissent intégrer la compétence de s'échauffer et échauffer l'autre, puis ils vont effectuer une suite d'exercices de renforcement des segments inférieurs et supérieurs (circumduction, abduction et adduction des bras à minimale degré d'exécution: élévation, talon-fesse et abduction des pieds).</p> <p>Echauffement spécifique : la classe est divisée en 4 groupes de 5 élèves et 2 groupes de 6 dans chaque 1/2 terrain en position de fil indienne de part et d'autre le premier lance la balle vers l'avant ou l'arrière ou la gauche ou la droite du joueur en face de lui ce dernier laisse la balle une seule fois essaye de la récupérer et de la renvoyer dans la même action ainsi de suite après il récupérer la balle.</p>	 <p>-s'échauffer et échauffer l'autre -l'élève doit se déplacer au dessous de la balle pour récupérer celle-ci. -réussir 3/4 dans la récupération des balles renvoyées.</p>
F O N D A M E N T A L E	30 à 35 mn	<p>tâche N 1 : But : récupérer la balle et la renvoyer dans la limite de 3 frappes en cherchant la rupture chez l'équipe adverse déroulement : en situation de 3vs 3 dans la profondeur du terrain les élèves jouent une séquence de 15 pts.</p> <p>Consignes : -Donner des passes hautes a vos partenaires en visant le haut de leur tête. -utilisation de la manchette (balle basse ; rapide) touche de balle (balle haute ; facile) -renvoyer la balle dans les zones vides -Chaque balle récupérer vaut 3 point pour l'équipe -Chaque balle récupérer et renvoyer vers un joueur relai vaut 5 pts pour son équipe</p> <p>variables : -2vs2 Ou -4vs4. - diminution ou -augmentation de la hauteur du filet - diminution ou augmentation des dimensions du terrain - service adapté ou -service normal</p> <p>Situation de référence : Dans une situation de 6vs 6 dans tout le terrain, les élèves jouent un match d'un seul set a 15 points. Terrain1 : 6vs 6 ; 1 élève (arbitrage), Terrain 2 : 6vs 6 ; 1 élève (arbitrage) Terrain 3 :3vs3 Les 2 élèves (arbitrage) et les 6 élèves dans le terrain 3 vont remplacer l'équipe perdante dans chaque terrain.</p>  	<p>l'élève doit récupérer 4/6 des balles vers le passeur -déplacement à vitesse. orientation des appuis et de l'épaule face au partenaire. -recherche des zones vides -renvoi après 3 frappes -observer -Arbitrer -gain du match</p>
F i n a	5 mn	<p>Bilan de la séance :>> retour au calme physiologique : étirements des membres et inférieurs et supérieurs. >> débat des idées avec les élèves à travers une concertation pour ajuster, remédier les problèmes détectés pendant la séance et présenter l'objectif de la séance prochaine.</p>	