

# VOLLEY-BALL

## Au cycle 3



# Un cycle Volley ball au cycle 3



## L'activité et les programmes

Cycle 3				
Domaines du socle	Construire 5 compétences en EPS		Attendus de fin de cycle	Compétences travaillées pendant le cycle
Les langages pour penser et communiquer	Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps	Adapter sa motricité à des situations variées Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente	<b>S'organiser tactiquement pour gagner le duel ou le match</b> Maintenir un engagement moteur efficace sur tout le temps de jeu prévu. être capable de commenter le résultat de la rencontre	- Coordonner des actions motrices simples. - Coopérer pour attaquer et défendre.
Les méthodes et outils pour apprendre	S'approprier, par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils	Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace	<b>S'organiser tactiquement ....en identifiant les situations favorables de marque.</b> <b>Etre capable de commenter le résultat de la rencontre.</b>	- Adapter son jeu et ses actions aux adversaires et à ses partenaires.
La formation de la personne et du citoyen	Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités	Assumer les rôles sociaux spécifiques aux différentes APSA et à la classe (joueur, coach, arbitre, juge, observateur, tuteur, médiateur, organisateur...) Comprendre, respecter et faire respecter règles et règlements Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées	<b>Respecter les partenaires, les adversaires et l'arbitre.</b> <b>Assurer différents rôles sociaux</b> (joueur, arbitre, observateur) inhérents à l'activité et à l'organisation de la classe. <b>Accepter le résultat</b> de la rencontre	- Accepter de tenir des rôles simples d'arbitre et d'observateur. - Se reconnaître attaquant / défenseur.
Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière	Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger	Maintenir un <b>engagement moteur efficace</b> sur tout le temps de jeu prévu	- S'informer pour agir.
Les représentations du monde et l'activité humaine	S'approprier une culture physique sportive et artistique	Savoir situer des performances à l'échelle de la performance humaine. Comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives.	<b>Gagner</b> le duel ou le match	- Rechercher le gain de l'affrontement par des choix tactiques simples.

## Recommandations générales sur la mise en œuvre d'un cycle d'apprentissage vers un sport collectif

Ne pas multiplier les situations pédagogiques sur une même séance.

Identifier les gestes techniques utiles pour la réalisation du jeu, les travailler avec les élèves.

Privilégier l'observation des élèves en action :

- Pour repérer les besoins
- Pour repérer les points forts des élèves

Alterner le travail en atelier de la technique et les situations de jeu collectif pour réinvestir les gestes travaillés.

Organiser régulièrement des petits matchs dans les séances : jeu 2 contre 2, jeu 3 contre 3 afin que les élèves se représentent ce que c'est que jouer au volley pour les élèves.

S'appuyer sur des situations de jeux traditionnels connus pour développer les gestes techniques.

L'issue d'un cycle peut être une rencontre, ce qui permet aux élèves de mettre en pratique ce qui a été appris et de se confronter à d'autres élèves. Une rencontre peut se limiter à 2 classes d'une même école.

## Le matériel

Pour que les élèves adhèrent à l'activité il faut des ballons qui ne font pas mal aux doigts et aux bras.

Utiliser, un filet ou son substitut, toujours plus grand que les joueurs, pour les raisons suivantes :

- Modification de l'équilibre habituel
- Perte d'une partie du champ de vision habituel
- Besoin de jouer en hauteur pour laisser du temps aux autres joueurs de se préparer



## Prérequis

L'activité peut être proposée aux élèves à partir des classes de CE2. Il est nécessaire que les élèves maîtrisent le lancer/attraper pour appréhender le volley. Auparavant des activités de travail du ballon peuvent être proposées aux élèves.

## Cycle d'apprentissage

Séquence de 8 séances alternant les exercices de techniques et les situations de jeu.

Les gestes techniques à travailler avec les enfants se regroupent autour des verbes suivants :

- Lancer
- Attraper
- Passer
- Se déplacer

Toutes les situations proposées aborderont ces actions à chaque séance, seule l'action PASSER n'est pas présente au début du cycle.

Situations de jeu proposées à partir de l'outil Prim'Volley, c'est 7 formes de jeux à effectifs réduits (1 contre 1 et 2 contre 2, évolutives, très ludiques et qui mettent en avant des savoir-faire moteurs de base (lancer, rattraper, courir, lire une trajectoire, ...) et pendant lesquelles l'enfant est sans arrêt en mouvement.

### Situations de manipulation du ballon pour développer la technique

On part de situations individuelles pour aller faire des situations de jeu à 3. Toutes ces situations de manipulation du ballon préparent les enfants aux situations de match. Pour l'échauffement, les gestes maîtrisés peuvent être proposés pour permettre aux enfants d'entrer dans l'activité. Pour rappel, l'échauffement est un temps de mise en situation où les enfants se remémorent des gestes connus qu'ils utiliseront dans les situations d'apprentissage qui suivront.

#### - Un ballon par enfant

A deux mains, lancer le ballon en l'air, placer ses mains pour former un triangle



- Lancer le ballon de bas en haut

A deux mains, lancer le ballon au-dessus de la tête, placer son corps sous le ballon pour relancer le ballon

A deux mains, lancer le ballon au-dessus de la tête, le relancer sans rebond, enchaîner les lancers

A une main, frapper le ballon au sol, former un puit devant soi avec ses bras pour que le ballon tombe dedans, anticiper la trajectoire du ballon



A une main, frapper le ballon au sol, se placer sous le ballon pour le relancer à deux mains, ne pas quitter le ballon des yeux et bien se placer

- La manchette :

- Position des bras en manchette : un bras tendu main ouverte paume vers le haut, deuxième bras tendu main vers le haut qui se positionne sur la première. Les deux pouces se collent l'un contre l'autre pour fermer la prise. Ce sont les jambes qui accompagnent le geste.
- Bras gauche puis bras droit, on frappe les mains dans le dos, le ballon fait un rebond et on recommence.

- Même chose mais sans rebond et on frappe devant.
- Bras gauche, bras droit, les deux, un rebond et on recommence.
- Le service :
  - Tous en ligne, position importante :
    - pied gauche devant, jambe fléchie, pied droit derrière,
    - tronc droit penché vers l'avant,
    - main gauche avec la balle, bras tendu plus bas que les épaules, ce bras ne se lèvera pas pour lancer la balle
    - bras droit tendu en bas situé sous le ballon, poing serré



- Essais répétés
- Défis : limites du terrain à respecter, élimination

- Un ballon pour deux

L'un envoie le ballon au sol, l'autre le renvoie en l'air à deux mains. Inversion des rôles



Chacun prend un bras en position manchette pour renvoyer le ballon : il faut faire ensemble, accompagner le ballon ensemble.

Dos à dos, l'un lance le ballon de bas en haut (avant dire 3 2 1) puis le lanceur se retourne et se décale pour réceptionner la passe faite par l'autre qui s'est retourné pour faire une passe.

Même chose mais avec passage du filet pour le premier joueur et le ballon

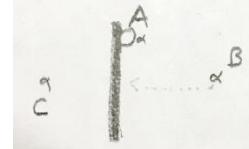
- A deux avec deux ballons

L'un envoie le ballon au sol, l'autre fait une passe en l'air en même temps : les ballons sont toujours en action. Gérer les trajectoires pour envoyer son ballon au bon moment. Inversion des rôles

Même chose mais de chaque côté du filet

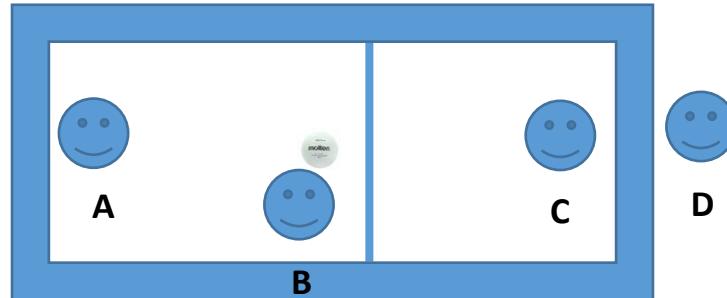
- A trois avec un ballon

A envoie le ballon en l'air pour B, B avance près du filet et envoie le ballon de l'autre côté du filet, C l'intercepte. Inversion des rôles A passe de l'autre côté du filet pour frapper le ballon, C s'avance près du filet pour lancer le ballon à B et B réceptionnera le ballon.



### Situations de match

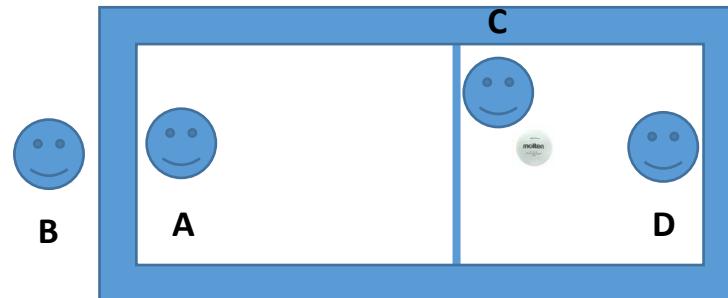
2/2 de chaque côté du filet :



B lance la balle de bas en haut, A fait une passe, C réceptionne le ballon et va se placer près du filet.

D entre dans le terrain à la place de C, B sort du terrain.

*Nouvelle disposition :*



C envoie la balle de bas en haut, D fait une passe de l'autre côté du filet, A réceptionne la balle et va se placer près du filet. B entre dans le terrain, C sort.

Lorsque la rotation est comprise, les jeux s'enchaînent sans blocage de la balle à la réception.

Possibilité de mettre en place un comptage de point : la première équipe à 3 points gagne.

## Exemple de fiche de préparation pour la première séance

Cycle : 3	Niveau : CM2	Champ d'activité : Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel
APSA Support : Volley ball		
<u>Compétences de fin de cycle :</u>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'organiser tactiquement pour gagner le duel ou le match en identifiant les situations favorables de marque.</li> <li>- Maintenir un engagement moteur efficace sur tout le temps de jeu prévu.</li> <li>- Respecter les partenaires, les adversaires et l'arbitre</li> <li>- Assurer différents rôles sociaux (joueur, arbitre, observateur) inhérents à l'activité et à l'observation de la classe.</li> </ul>		

Séance : 1/8	Objectif de la séance : être capable de lancer et rattraper le ballon
Langage / vocabulaire : lancer/rattraper, passe	

Etapes	Rôles de l'enseignant / Consignes	Activités des élèves	Variables (espace/temps/matériel)	Matériel - Organisation
<b>Mise en situation</b>				
<b>Echauffement</b> 5 min	Prise en main du ballon : <ul style="list-style-type: none"> <li>- « vous vous déplacez en marchant avec le ballon dans les mains »</li> <li>- « au signal, vous lancez le ballon en l'air et devez le rattraper rapidement sans courir »</li> <li>- « au signal, vous lancez le ballon au sol et après un rebond vous devez le rattraper. »</li> </ul>	Se déplacer en manipulant le ballon entre ses mains. Lancer et rattraper le ballon de la manière choisie.	Déplacement à deux. Suivre un camarade. Espace limité.	Un ballon par enfant. Plots pour délimiter l'espace.
<b>Déroulement de la séance</b>				
<b>Situation 1 :</b> Lancer le ballon (20 minutes)	Un ballon par enfant <ul style="list-style-type: none"> <li>- A deux mains, lancer le ballon en l'air</li> </ul> Essai, mise en commun, structuration (placer ses mains en triangle), observation les uns les autres. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lancer le ballon de bas en haut puis passer sous les rebonds</li> </ul> Essais, mise en commun, structuration (position du corps sous le ballon, ne pas le quitter des yeux), observation <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lancer le ballon de bas en haut, l'intercepter à une main et lui faire faire un ou des rebonds puis bloquer le ballon.</li> </ul>	S'approprier le geste du lancer en haut en : <ul style="list-style-type: none"> <li>- plaçant ses mains correctement (en triangle, au niveau du front),</li> <li>- plaçant son corps sous le ballon</li> <li>- en le regardant sans cesse.</li> </ul> S'approprier le geste du lancer vers le bas en : <ul style="list-style-type: none"> <li>- dirigeant son action (éviter</li> </ul>	Espace limité pour lancer le ballon.	Un ballon par enfant. Plots pour délimiter l'espace.

	Essais, mise en commun, structuration (position des mains, du corps, des yeux), observation	- que le ballon parte loin) - se plaçant au plus près de lui - ne le quittant pas des yeux.		
<b>Situation 2 :</b> Lancer, rattraper le ballon (10 minutes)	Un ballon par enfant : face à face - L'un envoie le ballon avec un rebond, l'autre sans rebond  Essai, observation, mise en commun, structuration (s'organiser pour les départs des ballons)	Lancer le ballon soit vers le haut soit vers le bas et rattraper le ballon envoyé. Etre capable d'élargir son champ de vision (deux ballons à observer). S'organiser pour permettre à son copain de rattraper le ballon.	Espace de jeu pour les binômes	Un ballon par enfant. Plots pour délimiter l'espace.
<b>Bilan de la séance</b>				
<b>Structuration</b> 5 min	Ce qu'il faut retenir : <ul style="list-style-type: none"><li>- La position des mains en triangle pour les passes en l'air</li><li>- Ne jamais quitter le ballon des yeux</li><li>- Se placer sous le ballon pour effectuer une passe</li></ul>			