

Animation pédagogique : initiation au mini-volley

Proposition de 4 leçons

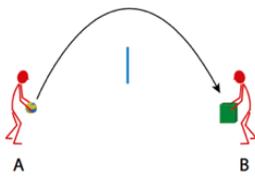
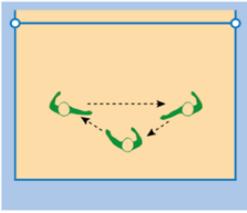
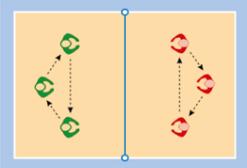
Leçon 1

Objectif	Durée	Activité / Exercice	Organisation	Matériel
Accueil	2'	En cercle		
S'échauffer Lancer - rattraper Coordination Dribbler Gainage Jeu	5'	<p>Echauffement</p> <p>Dans une moitié de salle (délimité par le filet), courir en utilisant tout l'espace, la moitié des participants ont 1 ballon dans la main. Si l'on croise qqn sans ballon : on lui fait une passe, il doit réceptionner la balle sans la faire tomber.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Même exercice mais en dribblant (main droite, main gauche). <p>Toujours en se déplaçant, dans 1 terrain plus restreint, se mettre en position de crabe, avec le ballon sur le ventre. Si on touche 1 camarade qui possède 1 ballon, il doit nous le donner (jeu : au coup de sifflet ne pas être sans ballon). On ne peut pas toucher la personne qui vient de nous toucher.</p> <p>Puis chacun 1 ballon en position « de singe » (sur 4 pattes) rouler la balle devant soi et jouer : essayer de garder le contrôle de sa balle et d'enlever le ballon des mains des adversaires.</p>		<p>Filet (environ 2m10)</p> <p>Caisse de ballons de volley divers (rose ou « school » ou autre...).</p> <p>1 ballon pour 2</p> <p>Cônes (terrain restreint)</p>
Coordination Se familiariser avec le geste de la passe	5'	<p>Ecole du ballon</p> <p>1 ballon par enfant, sur la ligne de fond. Chacun essaie :</p> <ul style="list-style-type: none"> - De traverser la salle en jonglant en gardant la balle sur le front (position passe), puis lancer la balle par-dessus le filet, essayer de la rattraper (avec ou sans rebond). Jongler. Puis au fond de la salle, lancer la balle contre la paroi et la rattraper - Variante : jongler de manière libre 	<p><u>Technique passe :</u> Montrer la position des mains : panier sur le front, les 10 doigts touchent la balle.</p> <div style="text-align: center;"></div>	1 ballon par enfant

Animation pédagogique : initiation au mini-volley

Proposition de 4 leçons

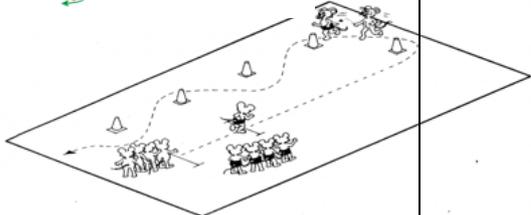
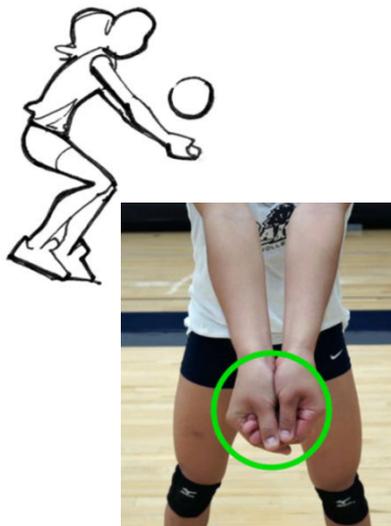
Leçon 1

<p>Lancer – rattraper</p> <p>Se familiariser avec le geste de la manchette</p> <p>Anticiper la trajectoire de la balle</p>	10'	<p>Ballon par-dessus le filet 1/1</p> <p>Se placer à 2, face à face :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lancer à 1 main, rattraper à 2 mains. - Mettre en difficulté l'adversaire : délimiter le terrain et faire un match. Je marque un point si l'adversaire n'arrive pas à récupérer la balle (ou si l'adversaire envoie la balle dans le filet ou hors-limite) - Réceptionner la balle dans un sac (comme une manchette) puis rouler la balle sous le filet / faire 10 fois chacun. 	<p><u>Technique manchette</u> :</p> <p>Tenir le sac les bras tendus.</p> 	<p>1 ballon pour 2</p> <p>12 sacs de commissions</p>
<p>Apprendre à connaître les positions sur le terrain</p> <p>Temps de réaction / rapidité</p>	2'	<p>Triangles sur le terrain</p> <p>Les enfants se placent sur le terrain sur les marques (scotch).</p> <p>Au coup de sifflet, il tourne d'une position. Tester la rapidité</p>		<p>Terrains délimités par des cônes ou des assiettes</p> <p>3 marques au sol par terrain</p>
<p>Jouer, compétition au sein du groupe</p> <p>Acquérir le principe de la rotation après le lancer par-dessus le filet et respecter les positions du triangle.</p>	15'	<p>Ballon sur la corde : match 3/3</p> <p>3 enfants par camp. Ballon par-dessus la corde en mode lancer – attraper (règles idem qu'en 1/1). Après chaque lancer, toute l'équipe fait une rotation d'une position. L'enfant qui rattrape relance directement le ballon par-dessus le filet. Reprendre le jeu le plus vite possible en cas d'interruption (erreur). L'enfant en possession du ballon le lance par-dessus le filet directement depuis l'endroit où il se trouve.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Décompte des points : chaque équipe a un sautoir au premier échelon de l'escalier. A chaque point marqué, le sautoir est remonté d'un échelon. Ou poser une assiette sur son cône à chaque point marqué. 		<p>Assiettes ou sautoirs</p>
<p>Retour au calme</p>	2'	<p>En cercle</p>		

Animation pédagogique : initiation au mini-volley

Proposition de 4 leçons

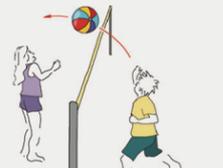
Leçon 2

Objectif	Durée	Activité / Exercice	Organisation	Matériel
Accueil	2'	En cercle		
S'échauffer Coordination Souplesse Jeu	10'	<p>Parcours simple d'échauffement</p> <ul style="list-style-type: none"> - Endurance : la classe fait 5 fois de suite le parcours. Tous les élèves se suivent. - Articulation / doigts - Idem : avec un ballon. Portion A = rouler le ballon. Portion B = porter le ballon, C = lancer le ballon contre le mur et rattraper. Portion D = dribbler. <p>Gymno-balle</p> <p>Dessiner un 8 autour des jambes écartées en roulant le ballon, qui arrive à le faire en dribblant ?</p> <p>Qui réussit à faire la chandelle avec le ballon serré entre les pieds ?</p> <p>Et qui réussit à partir de la position de la chandelle à toucher le sol derrière la tête avec le ballon entre les pieds ?</p> <p>Course poursuite dans le parcours</p> <p>Simplifier le parcours et faire partir un élève environ 3 m derrière l'autre. Ce dernier essaie de rattraper le premier avant la fin du parcours. Puis échanger les rôles.</p>	<p>A </p> <p>B </p> <p>C </p> 	<p>Salle préparée avec un filet (environ 2m10)</p> <p>Caisse de ballons, (1 par personne) volley divers (rose ou « school » ou autre...).</p>
Coordination Lancer en hauteur Apprécier la trajectoire et être capable de se placer sous le ballon Technique manchette et passe	10'	<p>Ballon par-dessus le filet 1/1</p> <p>Deux enfants se font face de part et d'autre du filet. Ils jouent ensemble</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'échauffer lancer - rattraper / varier la manière de lancer : 1 main / 2 mains / par en-bas / par en haut - Lancer le plus haut possible ! Qui réussit à rattraper le ballon en suspension ? Qui réussit à rattraper le ballon assis après le rebond ? Qui réussit à frapper le ballon en <u>manchette</u> après un rebond. Exercices qui peuvent aussi être fait en étant les 2 du même côté du filet. - Service volley passe haute : ballon dans les 2 mains, je lance précisément mon ballon au-dessus de ma tête et je pousse mon ballon avec les mains qui forment un panier sur mon front. Démontrer la position et le geste. Le partenaire bloque la balle et la renvoie en service passe haute. 	<p>Technique de la manchette.</p>  <p><i>fr.wikihow.com</i></p>	

Animation pédagogique : initiation au mini-volley

Proposition de 4 leçons

Leçon 2

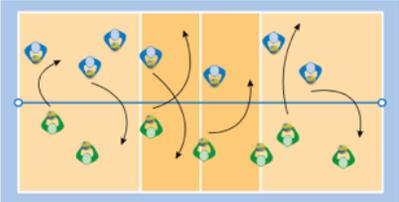
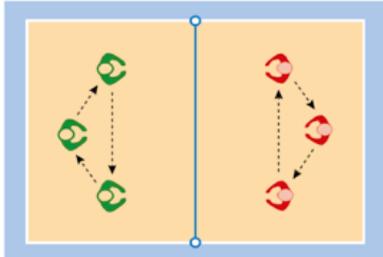
<p>Jouer, respecter les règles, évaluer</p>	<p>15'</p>	<p>Ballon par-dessus le filet 1/1 : match</p> <p>Avec le partenaire, délimitation du terrain. Match 1 contre 1. Mettre en difficulté l'adversaire. Compter les points à haute voix Jouer contre un maximum de partenaire.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Au coup de sifflet, les élèves d'un côté restent sur place et gardent le ballon. En face, les autres tournent tous d'une position. 	<div style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 5px;"> <p>CM24/6.15</p> </div> <div style="background-color: #e8f5e9; padding: 5px;"> <p>Lancer le ballon par-dessus le filet de façon à mettre l'adversaire en difficulté (1 contre 1).</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Réussi Entraîné</p>	
<p>Retour au calme</p>	<p>5'</p>	<p>En cercle</p>		

Animation pédagogique : initiation au mini-volley

Proposition de 4 leçons

Leçon 3

Routine (comme leçon 1 et 2) : début et fin de leçon en cercle.

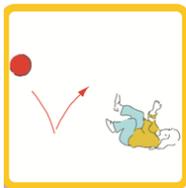
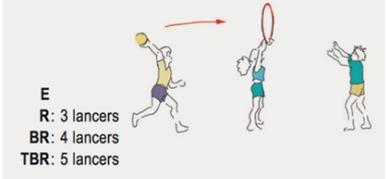
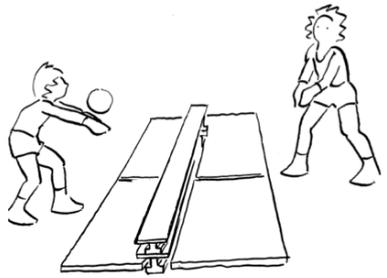
Objectifs	Durée	Activité / Exercice	Organisation	Matériel
<p>S'échauffer</p> <p>Se mouvoir dans l'espace avec un ballon</p>	5'	<p>Porteurs de balles</p> <ul style="list-style-type: none"> - Géant (A) et nain (B) : porter le ballon le plus haut possible au-dessus de la tête en marchant sur la pointe des pieds - se faire aussi petit que possible et se déplacer avec le ballon derrière le dos. - Articulation / doigts - Avec le ballon, toucher le plus vite possible les 4 parois puis s'asseoir - En tailleur, faire tourner le ballon autour de soi - Faire les exercices fiche 1 (voir sous organisation) 	<p style="text-align: center;">Avec un ballon VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 3)</p> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">  <p>Ramène le ballon au-dessous de tes genoux puis éloigne-le!</p> <p>L'élève garde-t-il les pieds sur le ballon pendant 1 aller-retour? Le bassin est-il toujours bien haut (niveau des coudes)?</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">  <p>Place la balle entre tes pieds, couche-toi puis va la rechercher!</p> <p>Maintient-il ses jambes à la verticale? Peut-il faire 5 fois de suite aller-retour?</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  <p>Roule le ballon avec la main et renvoie-le avec le genou!</p> <p>Réussit-il, à la suite, 3 passes à droite puis 3 à gauche en gardant le corps droit comme une planche?</p> </div> </div>	<p>Filet (environ 2m10)</p> <p>Caisse de ballons de volley divers (rose ou « school » ou autre...).</p> <p>1 ballon par personne</p>
<p>Lancers par-dessus le filet</p> <p>Jouer / Compétition au sein du groupe</p> <p>Tester différents types de lancers</p>	10'	<p>Place nette</p> <p>La salle est partagée par un filet en longueur. Une équipe dans chaque moitié avec un ballon par enfant. Au signal, les enfants lancent continuellement les ballons dans le camp adverse. Au «stop», tous les enfants s'asseyent. Dans quelle moitié y a-t-il le moins de ballons ?</p> <p><i>Variantes:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Les ballons rattrapés peuvent être renvoyés directement, les autres doivent d'abord être lancés et rattrapés contre la paroi arrière. - Imposer un type de lancer 		
<p>Jouer, compétition au sein du groupe</p> <p>Acquérir le principe de la rotation après le lancer par-dessus le filet et respecter les positions du triangle.</p>	20'	<p>Ballon sur la corde : match 3/3</p> <p>3 enfants par camp. Ballon par-dessus la corde en mode lancer – attraper (règles idem qu'en 1/1). Après chaque lancer, toute l'équipe fait une rotation d'une position. L'enfant qui rattrape relance directement le ballon par-dessus le filet. Reprendre le jeu le plus vite possible en cas d'interruption (erreur). L'enfant en possession du ballon le lance par-dessus le filet directement depuis l'endroit où il se trouve.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Décompte des points: chaque équipe a un sautoir au premier échelon de l'escalier. A chaque point marqué, le sautoir est remonté d'un échelon. - Ou poser une assiette sur son cône à chaque point marqué. <p>Jouer au temps contre différentes équipes.</p>		<p>Cônes (pour délimiter les terrains)</p>

Animation pédagogique : initiation au mini-volley

Proposition de 4 cours

Leçon 4

Routine (comme leçon 1 et 2) : début et fin de leçon en cercle.

Objectifs	Durée	Activité / Exercice	Organisation	Matériel
<p>S'échauffer</p> <p>Coordination</p> <p>Souplesse</p> <p>Jeu</p>	6'	<p>Course et échauffement articulaire / doigts</p> <p>Contre un mur / par 2. Choix d'exercices :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire chacun son tour. Lancer - rattraper : tester différents lancers (à 1 main : droite et gauche, 2 mains par le bas, 2 mains par le haut). Imiter le partenaire. - Faire chacun son tour. Lancer, effectuer un exercice (taper des mains 5 fois, pirouette, s'asseoir, se coucher) et rattraper après un rebond ou directement. - Lancer et se placer pour que le ballon passe entre les jambes, l'autre réceptionne la balle derrière. Si difficile, essayer avec un ballon plus léger. - Exercice de réaction : B est derrière A, il lance la balle sans que A voit le début du lancer, A doit la rattraper. - Jouer ensemble : l'un lance et l'autre rattrape avec ou sans rebond. - Jouer contre : délimiter un terrain et faire un match, jouer avec ou sans rebond. 	 <p>Lance la balle contre le mur, effectue un exercice et rattrape-la avant le 2^e rebond</p> <p>Pour réussir, l'élève anticipe-t-il la tâche annexé ?</p>	<p>Caisse de ballons, (volley divers (rose ou « school » ou autre...)).</p> <p>1 ballon pour 2</p>
<p>Travail des gestes de bases de volley</p> <p>Jeu à l'aveugle, réaction</p> <p>Jouer, respecter les règles</p> <p>Lancer avec précision</p>	30'	<p>4 postes / tournus (env. 6 min par poste, 5 min au début pour donner les explications)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) - Travail du service passe haute et du service frappé à une main par le bas par-dessus le chariot de gros tapis. <ul style="list-style-type: none"> - Jouer 2/2 ou 3/3 par-dessus le(s) gros tapis. 2) Evaluation 5^{ème}. Se faire un maximum de passes de suite en passant par le cerceau (aussi possible entre les anneaux). Changer de partenaire, essayer plusieurs fois. 3) Travail de la manchette : un élève sur un petit (ou gros) tapis, le partenaire lui lance le ballon par le bas (faire 10 fois et changer de rôle). A côté, l'autre duo (ou trio) essaie de rattraper le ballon dans un cône (position de la manchette). Puis changer les rôles. 4) 2 / 2 ou 3 / 3 ou 2 / 3. Jouer au ballon sur la corde par-dessus 2 bancs, terrains délimités par des cônes et zones interdites délimitées par des petits tapis. Lancer la balle par le bas avec un lancer qui est dirigé vers le haut et essayer de la faire tomber dans le terrain adverse (manuel 3 brochure 5, p.17) sans que la balle tombe sur les petits tapis. Réceptionner à 2 mains les bras tendus ou en manchette et jouer la balle depuis l'endroit où elle a été interceptée. <ul style="list-style-type: none"> - Adapter la taille du terrain en fonction du niveau des élèves. - Pour jouer directement (style volley), plus facile avec des ballons légers ou avec un rebond. 	<p>Service par le bas</p>  <p>CM24/5.12</p> <p>Réussir au moins 3 lancers sur 5 à travers un cerceau à hauteur de tête, à 5 mètres de distance.</p>  <p>E R: 3 lancers BR: 4 lancers TBR: 5 lancers</p> 	<p>Cônes pour délimiter les terrains aux exercices 1) et 4)</p> <p>Prévoir à chaque poste, 2 ballons posés dans un autre cerceau</p> <p><u>Poste 1)</u> Chariot de gros tapis ou tapis de 16 (pour faire écran).</p> <p><u>Poste 2)</u> 2 cerceaux, 2 ballons</p> <p><u>Poste 3)</u> 2 tapis, 2 cônes</p> <p><u>Poste 4)</u> 4 petits tapis et 2 bancs</p>