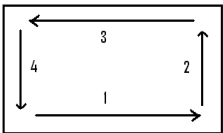
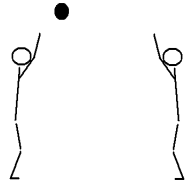
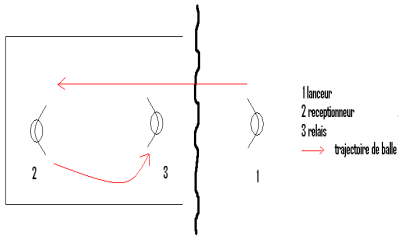


	objectif	But de la situation	Dispositif / organisation	schéma	consignes	Critères de réussite	Variables
<b>Echauffement</b> 8'	Général : augmentation de la température du corps Articulaire	Mise en train	Sans ballon enchaînement de tâches sollicitant les membres inférieurs et supérieurs		1 course / poignets 2 pas chassés / épaules 3 course / doigts 4 pas chassés / coudes En statique échauffement des chevilles.		
	articulaire Spécifique	Retrouver les sensations et les automatismes liés à la frappe en passe haute	Avec ballon échanges à 2 en passes hautes		- Contact avec la balle uniquement avec le bout des doigts - Etre placé sous la balle au moment de la frappe - rechercher une trajectoire en cloche	- 10 passes sans faire tomber le ballon	- un des deux joueurs se déplace après la frappe, l'autre s'oriente pour être face au partenaire au moment de la frappe
<b>Situation d'apprentissage</b> 15'	- Passer d'un renvoi direct à un jeu avec le partenaire. - Acquisition d'une ou plusieurs règles d'action permettant la construction de l'attaque. (RA de plus en plus complexe en fonction du niveau de la situation).	Jouer avec un partenaire en renvoyant une balle haute et précise.	Par groupe de 3 ou 4 1 lanceur 1 recepionneur 1 relais 1 comptable (facultatif)	Se référer aux fiches niveaux 	- Le relais doit garder un pied dans le cerceau et attraper la balle au dessus de la tête. - le lanceur envoie une balle haute sur le recepionneur. - le recepionneur joue avec le relais en recherchant la précision et une trajectoire de balle haute.	- Le relais attrape la balle au dessus de sa tête (balle facilement exploitable). - 1 point par envoi au relais réussi. - Un score de 7/10 est nécessaire pour valider le niveau.	Lorsqu'un élève valide un niveau il passe au niveau suivant.  Pour les niveaux 1 à 5 la première touche de balle est une passe haute. Les niveaux 6 à 10 reprennent la même organisation avec une première touche en manchette.
<b>Situation de match 2X2</b> 10'	Reproduire le plus souvent possible le dernier niveau acquis lors de la séance en situation de jeu	Rempoter le match en ayant un nombre de lettres supérieur à l'équipe adverse	-Montante descendante - L'équipe qui gagne l'échange engage - 3 touches maximum	Schéma de jeu à déterminer en fonction du niveau acquis. : - soit un joueur avant et un joueur arrière (jusqu'au niveau 3) - soit deux joueurs médians avec différenciation des rôles selon le déroulement du jeu.	- Chaque point marqué en 2 ou 3 touches de balles donne une lettre - Chaque point marqué en une seule touche de balle donne 1 point.	A la fin du match le nombre de lettres est supérieur au nombre de points.	
<b>Retour au calme</b> 3'	Récupérer Etirer échanger			*** questionner les élèves sur l'intérêt de jouer avec un partenaire mais aussi sur les inconvénients du jeu en 2 touches de balles	Etirements quadriceps, ischios, jumeaux, adducteurs.		