



1-2-3 USEP ELEM 2015

Le volley - ball

Découverte et initiation au volley - ball : (Situation de 5 minutes)

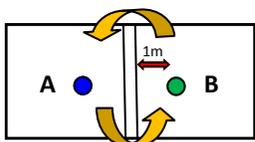
1 - Manipulation du ballon : Contrôle à 2. Les enfants sont répartis sur l'ensemble de l'espace. **Lanceur :** envoyer en lancer-frapper passe haute. **Bloqueur :** Bloquer et envoyer de la même façon. 2 mètres d'écart entre les enfants.

➡ Faire 10 passes consécutives avec son partenaire.

➡ Enchaîner 10 frappes chacun sans faire tomber le ballon.

2 - La course relais : (situation de 10 minutes) Faire 2 équipes de 3 ou 4 joueurs, mettre les 2 équipes en colonne face à face. Hauteur du filet 2m. Le 1^{er} enfant de la colonne met le ballon sur le front, coure jusqu'au filet ; passe le ballon en passe haute ; passe sous le filet pour récupérer au plus vite le ballon. L'enfant réeffectue une passe haute pour revenir vers son équipe. L'enfant vient se placer derrière « sa colonne » et transmet le ballon en le faisant rouler sous les jambes de ses partenaires. Passer 3 fois chacun.

3 - Opposition A contre B : (situation de 10minutes)



L'engagement de l'échange s'effectue en lançant à 1 m du filet. **A** envoie le ballon en lancer - frapper passe haute. **B** doit récupérer le ballon. **B** envoie à son tour le ballon et ainsi de suite. Marquer 1 point si le ballon touche le sol.

Règles d'or : Ne pas toucher le filet - Ne pas jouer avec le pied, la tête - Ne pas dribbler avec le ballon.



1-2-3 USEP ELEM 2015

Le volley - ball

Découverte et initiation au volley - ball : (Situation de 5 minutes)

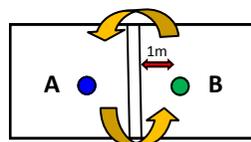
1 - Manipulation du ballon. Contrôle à 2. Les enfants sont répartis sur l'ensemble de l'espace. **Lanceur :** envoyer en lancer-frapper passe haute. **Bloqueur :** Bloquer et envoyer de la même façon. 2 mètres d'écart entre les enfants.

➡ Faire 10 passes consécutives avec son partenaire.

➡ Enchaîner 10 frappes chacun sans faire tomber le ballon.

2 - La course relais : (situation de 10 minutes) Faire 2 équipes de 3 ou 4 joueurs, mettre les 2 équipes en colonne face à face. Hauteur du filet 2m. Le 1^{er} enfant de la colonne met le ballon sur le front, coure jusqu'au filet ; passe le ballon en passe haute ; passe sous le filet pour récupérer au plus vite le ballon. L'enfant réeffectue une passe haute pour revenir vers son équipe. L'enfant vient se placer derrière « sa colonne » et transmet le ballon en le faisant rouler sous les jambes de ses partenaires. Passer 3 fois chacun.

3 - Opposition A contre B : (situation de 10minutes)



L'engagement de l'échange s'effectue en lançant à 1 m du filet. **A** envoie le ballon en lancer - frapper passe haute. **B** doit récupérer le ballon. **B** envoie à son tour le ballon et ainsi de suite. Marquer 1 point si le ballon touche le sol.

Règles d'or : Ne pas toucher le filet - Ne pas jouer avec le pied, la tête - Ne pas dribbler avec le ballon.