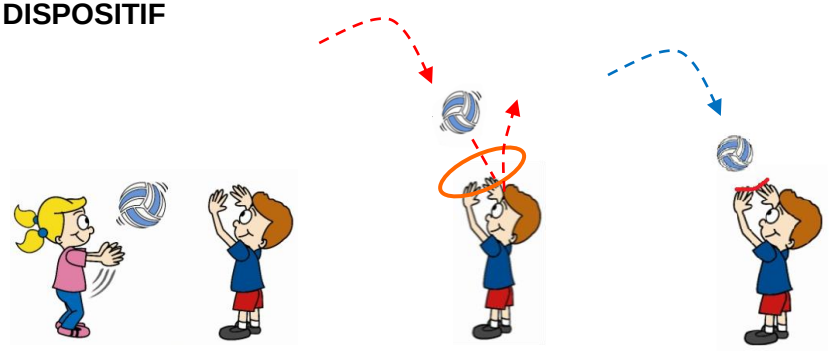
Activité : **Soft volley** **Situation Apprentissage : Lancer-Attraper N°3** **Cycle 3**

DISPOSITIF



Organisation du groupe :

- Par binôme, face à face à une distance d'environ 3m à 4m.
- Répartition dans l'espace

Matériel :

- 1 ballon par binôme

CONSIGNES :

Vous lancez le ballon à votre camarade par le bas, bras tendus.

Celui ci doit le réceptionner directement, sans rebond, à 2 mains au dessus de la tête et le bloquer. (**P**asse **H**aute **B**loquée) **PHB**

Il le relance et vous le réceptionnez à votre tour à 2 mains et le bloquer.

REGULATION

Pour faciliter

- Rebond autorisé avant réception.
- Le receveur tient un cerceau, bras tendus (en haut de la tête) : le ballon doit passer dans ce cerceau et rebondir sur la tête

Pour complexifier

- Avec filet.
- Réception dans une coupelle (type marquage de terrain)

CE QUI EST A APPRENDRE

- Pour lancer l'impulsion est donnée par le mouvement des jambes vers l'avant et le haut.
- Regard sur le ballon pour en apprécier sa trajectoire et coordonner ses mouvements pour le réceptionner
- Pour réception en PHB, il faut être sous le ballon.
- Coopérer avec son partenaire
- Regard sur le ballon pour en apprécier sa trajectoire et coordonner ses mouvements pour faire passer le ballon dans le cerceau.
- Regard sur le ballon pour en apprécier sa trajectoire et coordonner ses mouvements pour réceptionner et amortir (flexion des jambes)

CRITERES DE REUSSITE

- Réussir au moins 4 réceptions consécutives

Christian CHARLES CPC EPS Semur-en-Auxois