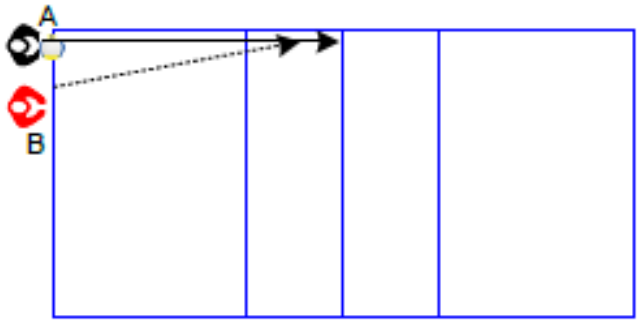
Activité : Soft volley **Situation d'échauffement : Stop ballon** **Niveau : C3**

DISPOSITIF :



L'organisation du groupe :
- par binôme

Matériel :
- 1 ballon par binôme
- une ligne de départ et une seconde située à 9, ou 12m

CONSIGNES :

A et B sont côte à côte derrière la ligne de fond.
A en possession de la balle, la lance en roulant vers l'avant.
B essaie de l'arrêter avec la main avant la ligne des 9 m (12m).
On inverse les rôles à chaque lancer.

REGULATION

Pour faciliter	Pour complexifier
• Sans ligne	• Arrêt avec la front en appui facial • En se mettant assis dessus (en lui ayant ou non fait face) • B de dos jambes écartées, à 2 m devant A , • B ventre à terre, à 2 m devant A tête orientée vers le sens du déplacement.

CE QUI EST A APPRENDRE

- Réagir à un signal (visuel) : le lancer de balle
- Apprécier la vitesse de la balle et adapter sa réponse motrice.
- Enchainer des actions dans différentes orientations
- Coopérer avec son partenaire (A)

CRITERES DE REUSSITE :

- Arrêter le ballon au moins 2 fois sur 5 tentatives

Christian CHARLES CPC EPS Semur-en-Auxois