



Sports collectifs petits terrains

ACTIVITE : Volleyball

LECON : Jouer un rôle dans la pratique d'un sport collectif de petits terrains

I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

A l'approche des congés de Noël, l'UP EPS du Lycée Moderne d'Affery, organise une journée de sport collectif pour les classes de 5^{ème}. La classe de 5^{ème}3 souhaite remporter le tournoi de volleyball. Les élèves s'engagent à identifier les bienfaits liés à la pratique du volleyball, à produire des stratégies d'attaque et à évaluer leur prestation.

II- CONTENU DE LA LECON

- 1- **Définition** :Le Volleyball est un sport de petit terrain de main de 18 mètres de long et de 9 mètres de large composé de 6 joueurs par équipe dont l'objectif est de faire tomber la balle dans camp adverse par-dessus le filet pour marquer des points et empêcher la balle de tomber dans son propre camp .
- 2- **Bienfaits** : la pratique régulière du volleyball, renforce le potentiel musculaire, favorise la coordination, la concentration, la coopération, l'entraide et la solidarité, améliore la rapidité, l'adresse et les réflexes.

3- Règles de pratique, règles d'hygiène et de sécurité :

- porter une tenue adaptée à la pratique du volleyball
- éviter le contact physique avec le filet
- ne pas porter de bijoux, avoir les ongles courts
- jouer sur un espace sécurisé et matérialisé
- boire de l'eau à petites gorgées

Echauffement général et spécifique au début de la pratique du volleyball

Progressif, dynamique et adapté à la pratique du volleyball

- faire une activation cardiovasculaire: courir autour du terrain ou sur un espace balisé
- Faire des étirements et des assouplissements des membres inférieurs et supérieurs suivis de renforcement musculaire
- Manipulation de balle : jongler avec le ballon
- Déplacement latéral : bras tendus, paumes ouvertes au-dessus de la tête (corbeille)

Pratique de l'activité

- Manipulation de balle:(lancer de balle , repousser, jongler)
- Déplacements: (à gauche à droite , avant , arrière)
- Mini volleyball (espace réduit), 2 contre 2 favorise la coopération et la communication, 3 contre 3 déplacement, placement plus d'échanges plus de contact avec la balle

Recupération de l'effort à la fin de la pratique

- Exécuter des exercices lents, souples et coordonnés de relaxation
- Faire des exercices d'assouplissement articulaire et étirement musculaire

III- ACTIVITE D'APPLICATION

Tu assistes à une séance d'EPS dans le lycée de ton quartier. Le professeur de la 5^{ème} 4 demande à ses élèves de faire des échanges de balle au-dessus d'une corde préalablement installée sur deux poteaux.

- Quel type d'activité s'apprêtent-ils à pratiquer ?
- Donne la définition de cette activité

IV-SITUATION D'EVALUATION

Ton lycée organise une journée sportive de sport collectif de petit terrain. Ta classe de 5^{ème} 4 veut remporter le tournoi de volleyball. Tes camarades te désignent pour les aider à :

- identifier les bienfaits liés à la pratique du volleyball,
.....5 points
- produire des stratégies d'attaque
.....10 points
- assumer des rôles d'officiel.
.....5 points

V - EXERCICES

1- Activité d'application

Le professeur d'EPS demande aux élèves de citer une règle de jeu au volleyball

2- Activité d'application

Afin de permettre aux élèves de faire des échanges et de passer la balle au-dessus du filet ou de la corde et de marquer des points, le professeur demande de mettre en place un jeu à thème 3 contre 3.

3- Activité d'application

L'apprentissage terminé, le professeur demande aux élèves de jouer au volleyball à 6 contre 6 pour vérifier les acquis.

VI -SITUATIONS D'ÉVALUATION + CORRIGES

Situation 1

A la fin de la leçon, le professeur te demande d'expliquer les bienfaits de la pratique du volleyball et faire des exercices de manipulation de balle afin de marquer les points et éviter que le ballon tombe dans son propre camp.

Corrigé.

Bienfaits	La pratique régulière du volleyball permet de : 1-favoriser la coordination et la concentration 2-améliorer la rapidité, l'adresse et les réflexes 3-Renforcer le potentiel musculaire
Manipulation de la balle	- Passes et réceptions hautes

Situation 2

➤ A la fin du cours de volleyball, tes coéquipiers te désignent en tant que meilleur joueur à gagner la compétition. Tu dois les aider à :

- 1- indiquer les dimensions du terrain
- 2- exécuter des placements et des déplacements
- 3- produire des passes et des réceptions hautes
- 4- assumer des rôles d'officiel

. Corrigé

Définition	Le Volleyball est un sport de petit terrain de 18 mètres de long et de 9 mètres de large composé de 6 joueurs par équipe dont l'objectif est de faire tomber la balle dans camp adverse par-dessus le filet pour marquer des points et empêcher la balle de tomber dans son camp
Exécuter des manipulations de balle	<ol style="list-style-type: none"> 1- jongleries 2- Passes 3- Réceptions hautes 4- Attribution et respect des rôles
Bienfaits	Favorise la coordination et la concentration, favorise la coopération, l'entraide et la solidarité, favorise la communication au sein de l'équipe, améliore la rapidité, l'adresse et les reflexes

VII- DOCUMENTATION

- **Cahier d'intégration 5^{ème}**
- **Manuel EPS 5^{ème}**

Consignes pour une bonne pratique du volleyball

- Porter une tenue adaptée à la pratique du volleyball
- Faire un nombre suffisant de répétitions
- Pratiquer l'activité sur un espace sécurisé
- Faire des corrections individuelles et collectives
- Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort
- Travailler par équipe
- Travailler par pair