

VOLLEY-BALL

INTERVENTION AEEPS

REGIONALE LILLE

Samedi 31 mars 2018

Association pour l'Enseignement de l'Éducation Physique et Sportive

Kuehn Thibaut

... de la maternelle à l'université

PLAN DE L'INTERVENTION

- Intro : une conception à reprendre de volée
- Partie 1 : les fondamentaux
- Partie 2 : un cadre d'observation / d'analyse
- Partie 3 : les variables didactiques
- Partie 4 : Educ'volley
- Partie 5 : Mes situations

RÉGIONALE
LILLE

Association pour l'Enseignement de l'Éducation Physique et Sportive
... de la maternelle à l'université

INTRODUCTION: UNE CONCEPTION A REPRENDRE DE VOLEE

- Avec un ballon sur la plage, on fait quoi ?
- Sport le plus pratiqué au monde (269 millions de licenciés et 364 millions de pratiquants)
- Qu'est-ce qui est valorisé et spectaculaire dans tous les sports co ?
- Basket : Le Alley-oop
- Handball: Le Kung-fu
- Football: Reprise de volée
- Rugby : Passe volleyée...

EN EPS ?

- Conditions matérielles
- Sécurité
- Mixité
- Solidarité

RÉGIONALE
LILLE

Association pour l'Enseignement de l'Éducation Physique et Sportive
... de la maternelle à l'université

2 ECOLES

- LES « PURISTES »

- LES « AUTRES »

RÉGIONALE
LILLE

Association pour l'Enseignement de l'Éducation Physique et Sportive

Kuehn Thibaut

... de la maternelle à l'université

LES « PURISTES »

- Michel Récopé ou Dominique Kraemer....
- <https://www.youtube.com/watch?v=RGR2TpXr3As> (intervention de Michel Récopé disponible)
- Ils défendent comme le principe fondateur de l'activité : la frappe de volley et l'absence de rebond
- Les adeptes disent : développement de coordinations motrices très intéressantes, émotion lié à l'exploit, développement majoritaire d'un « être duelliste »
- Les détracteurs disent : risque de l' « éternel débutant », projet collectif moins abouti, moins d'échanges et de mouvement
- Avoir une bonne maîtrise théorique et technique de l'activité pour l'enseigner et ça marche...

LES AUTRES

- Jacques Metzler, Franck Vacher...
- Adaptent les règles en introduisant du blocage notamment (la passe québécoise)
- Les adeptes disent: développement de projets collectifs fins et complexes, émotion lié au beau jeu, développement majoritaire d'un tacticien, échanges plus longs
- Les détracteurs disent: simplification du problème de coordination et de lecture de trajectoire, décevant si moyen didactique pour revenir au jeu traditionnel, loin de l'évaluation bac
- Avoir une bonne maîtrise didactique de l'activité pour l'enseigner et ça marche...

FAUT CHOISIR SON CAMP...

QUEL VOLLEY-BALL VOULEZ VOUS ENSEIGNER ?

Continuum sur lequel je suis plus ou moins en correspondance avec les règles du volley-ball:

FRAPPE _____ ECHANGE

ESSENCE _____ ADAPTATION

MOTEUR _____ COGNITIF

APSA _____ CP

MAIS CELA NE DEPEND PAS QUE DE VOUS !!

Quels élèves face à moi ??

- Population ? (âge, environnement, projet classe)
- Vécu ? (évaluation diagnostique, logique cursus)
- Représentations ? (une école du plaisir)
- Moyens temporels, matériels à disposition ? (principes de réalité)

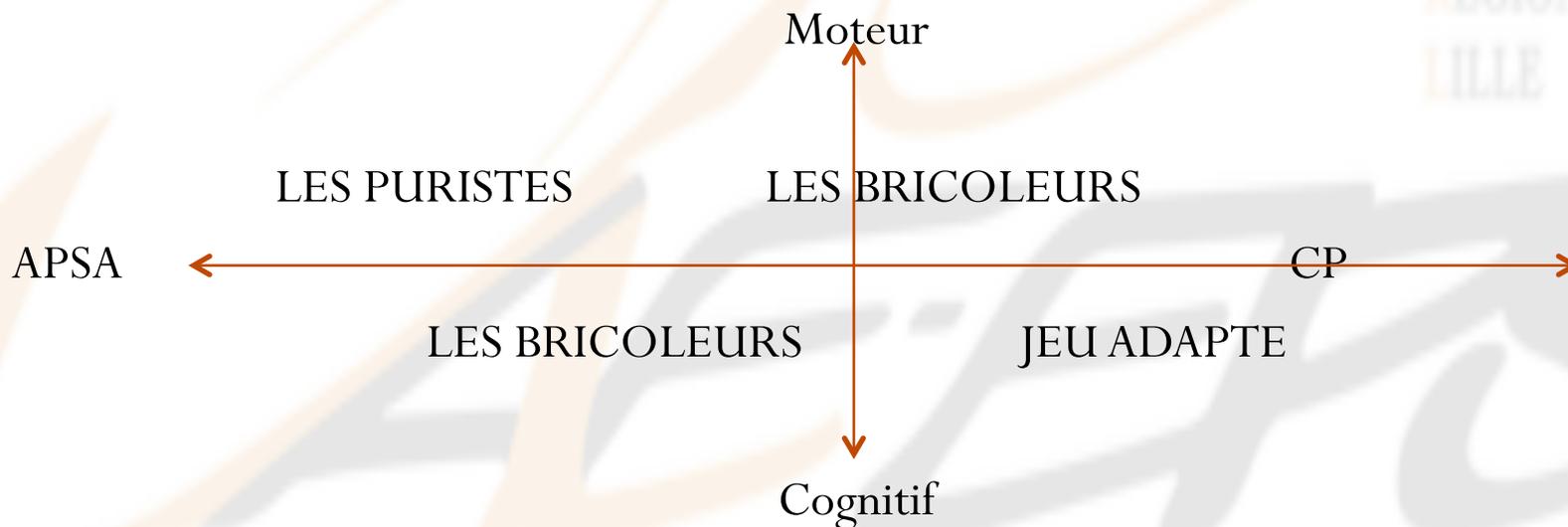
.....

MON AVIS SUR L'INFLUENCE DU PUBLIC

- Cas personnel (6^e, bons gamins, niveau moteur faible, un seul cycle) : je choisis une dose de blocage pour faire vivre ce ballon et miser sur de la mise en réussite pour le plaisir (tremplin vers l'AS pour laquelle je redeviens « puriste »)
- Autres exemples (Oignies, Harnes, Calais): pas certain de proposer du blocage
- Terminale lycée, niveau moyen : tant que l'évaluation du bac ne bouge pas, difficile de proposer du blocage
- LP garçons : blocage pour augmenter fréquence des smashes

ALORS ON FAIT QUOI ?

Finally, each must cross 2 continuums to make their choice and the good one !



RÉGIONALE
LILLE

BILAN

Ne pas s'enfermer dans une conception !
Savoir d'adapter au public, aux enjeux du cycle :

<https://www.youtube.com/watch?v=AMij3xjEW-A>

« Vous savez, moi je ne crois pas qu'il y ait de bonne ou de mauvaise situation. Moi, si je devais résumer ma vie aujourd'hui avec vous, je dirais que c'est d'abord des rencontres. Des gens qui m'ont tendu la main, peut-être à un moment où je ne pouvais pas, où j'étais seul chez moi. Et c'est assez curieux de se dire que les hasards, les rencontres forment une destinée... Parce que quand on a le goût de la chose, quand on a le goût de la chose bien faite, le beau geste, parfois on ne trouve pas l'interlocuteur en face je dirais, le miroir qui vous aide à avancer. Alors ça n'est pas mon cas, comme je disais là, puisque moi au contraire, j'ai pu : et je dis merci à la vie, je lui dis merci, je chante la vie, je danse la vie... je ne suis qu'amour ! Et finalement, quand beaucoup de gens aujourd'hui me disent « Mais comment fais-tu pour avoir cette humanité ? », et bien je leur réponds très simplement, je leur dis que c'est ce goût de l'amour ce goût donc qui m'a poussé aujourd'hui à entreprendre une construction mécanique, mais demain qui sait ? Peut-être simplement à me mettre au service de la communauté, à faire le don, le don de soi... » (Otis dans Astérix et Obélix)

PARTIE 1 : LES FONDAMENTAUX

- Le service
- La réception
- La passe
- L'attaque
- La défense
- Le contre

RÉGIONALE
LILLE

Association pour l'Enseignement de l'Éducation Physique et Sportive

Kuehn Thibaut

... de la maternelle à l'université

LE SERVICE

- *Position de départ*: appuis décalés, avancer la jambe opposée au bras qui frappe suffisamment loin de la ligne de service, se placer selon sa trajectoire.
- *Geste*: - lancer le ballon à 1 (cuiller) ou 2 mains (tennis) devant soi, au niveau de l'appui avant
 - Armé du bras de frappe vers l'arrière pendant que l'autre bras vise (tennis)
 - Main ouverte (tennis) ou poing fermé (cuiller)
 - Accélération du bras (vite, pas fort)
- *Frappe*: bras tendus, regard sur le ballon, geste sec
- *Observation*: se concentrer (8s), rentrer dans le terrain ensuite, observer l'équipe adverse

LA RECEPTION

- *Position de départ*: appuis orientés vers la zone visée, mobilité des appuis, allègement des talons, mains détachées, jambes légèrement fléchies
- *Geste*: se déplacer tôt pour que le ballon arrive sur la tête (touche haute) ou entre les genoux (manchette), blocage des appuis au moment de la frappe
- *Frappe (manchette)*: - Epaules tirées vers l'avant, dos arrondis, bras tendus vers l'avant, mains jointes
 - Contact avec les avant-bras, immobiles
 - Poids du corps vers l'avant
 - Utilisation des jambes pour doser la puissance
- *Observation*: immobile à la frappe, bouger dès la frappe, choisir mains hautes ou basse et s'orienter vers le passeur

LA PASSE

- *Position de départ*: orientation partagée entre ses coéquipiers et le terrain adverse
- *Geste*: se déplacer tôt pour que le ballon arrive sur la tête (touche haute) ou entre les genoux (manchette), blocage des appuis orientés vers l'endroit où je veux envoyer (et pas l'attaquant) au moment de la frappe
- *Frappe (passe haute)*:
 - Au dessus du front
 - Poussée de l'appui arrière vers l'avant (si passe devant soi)
 - Extension des bras et des jambes vers le haut
 - Coudes écartés, doigts écartés avec utilisation principale du pouce, index et majeur (ballon brûlant)
 - Utilisation des jambes pour doser la puissance
- *Observation*: immobile à la frappe, bouger dès la frappe, choisir mains hautes ou basse et s'orienter vers la zone visée

L'ATTAQUE

- *Position de départ*: reculer au niveau des 3m, orienté vers le passeur et le terrain adverse, regard sur le ballon
- *Geste*: - Course d'élan avec foulée régulière, bras souples
 - Accélération sur la dernière des foulées (3 le plus souvent)
 - Bras vers l'arrière, blocage des talons puis bras reviennent devant
 - Impulsion verticale, les bras montent, fléchissement des jambes vers l'arrière et armé du bras frappeur avec l'autre bras en haut
 - Descente du bras viseur et lancer du bras frappeur
- *Frappe (passe haute)*: - Accélération du bras
 - Bras tendu, main ouverte pour couvrir le ballon
 - Flexion du tronc et fouetté du poignet
 - Réception souple et équilibrée
- *Observation*: disponible dès que le ballon franchit le filet, ajustement par rapport au passeur, analyse de la situation (minimale/maximale)

LE CONTRE

- *Position de départ*: jambes semi-fléchies, bras au niveau des épaules, en face de l'attaquant
- *Geste*: - déplacement rapide par rapport à la trajectoire de balle
 - Mettre la main intérieure en face du ballon
 - Blocage, appuis écartés
 - Flexion des jambes et extension après le saut de l'attaquant
 - élévation des bras, mains ouvertes, écartées d'un peu moins d'un ballon
- *Frappe*: - Bras tendus au niveau des oreilles
 - Ramener les bras
 - Réception souple et équilibrée
- *Observation*: différents pas (chassés, croisés, courus) , garder les yeux ouverts, partir proche du filet sans élan, à proscrire chez des débutants (risque de blessure)

LA DEFENSE

- *Position de départ*: appuis orientés vers la zone visée, mobilité des appuis, allègement des talons, mains détachées, jambes légèrement fléchies
- *Geste*: se déplacer tôt pour que le ballon arrive sur la tête (touche haute) ou entre les genoux (manchette), reprise d'appuis au moment de la frappe, davantage fléchi qu'en réception
- *Frappe* : - passer sous le ballon
 - garder les appuis et les épaules orientés vers le passeur
 - chercher un point haut pour donner du temps
- *Observation*: amortir le ballon si besoin, ne pas être sur les fesses et rechercher léger déséquilibre avant

DES SITUATIONS POUR DEBUTANTS AVEC REPERES TECHNIQUES

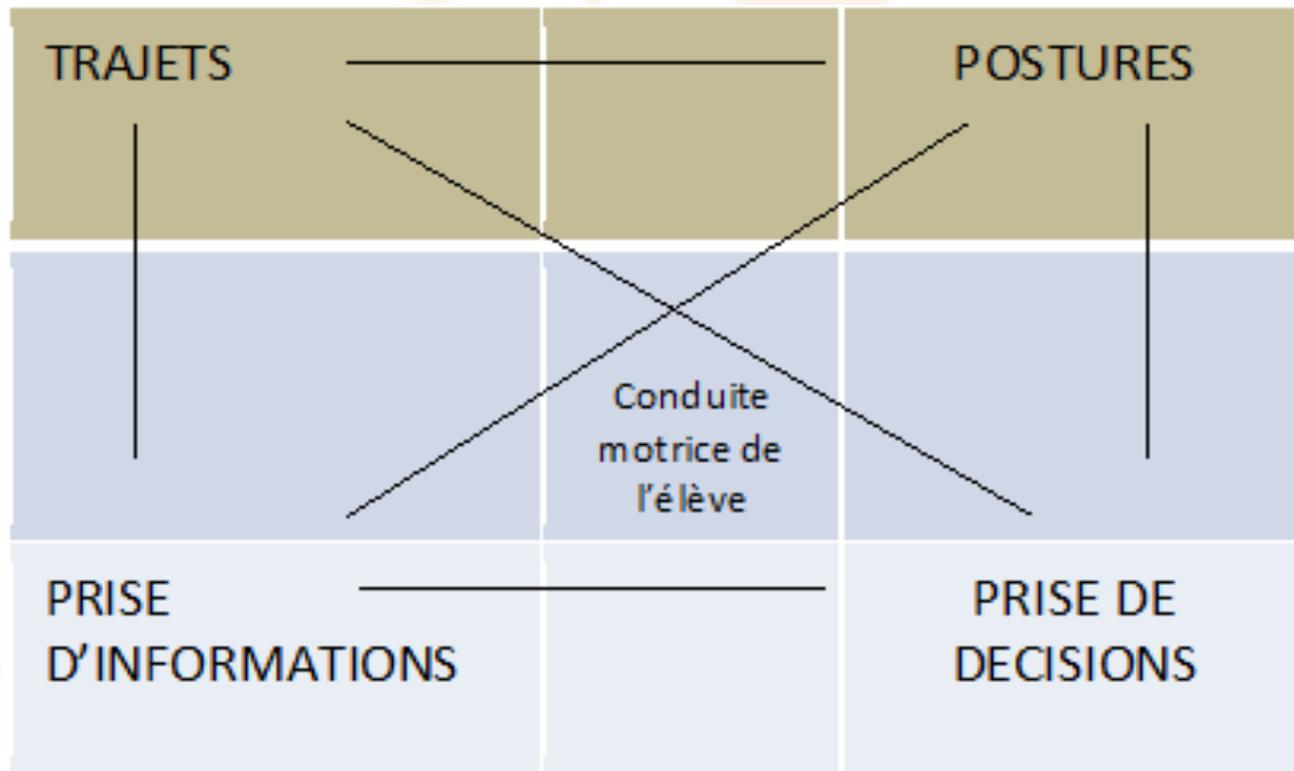
- <https://www.sikana.tv/fr/sport/learn-to-play-volley-ball>
- (taper sikana volley dans moteur de recherche)

Merci à Philippe Chevalet pour le tuyau.

RÉGIONALE
LILLE

Association pour l'Enseignement de l'Éducation Physique et Sportive
... de la maternelle à l'université

PARTIE 2: CADRE D'OBSERVATION ET D'ANALYSE

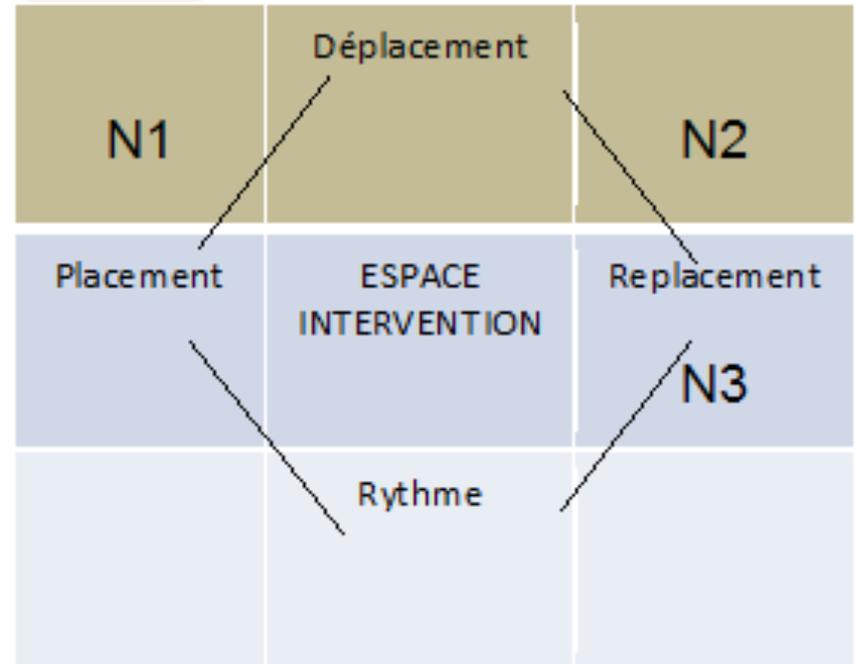


LES TRAJETS

Niveau 1 : savoir où je me place sur le terrain avec mon partenaire (avant la frappe adverse), pour ensuite me déplacer et défendre mon terrain.

Niveau 2 : se replacer dans mon terrain pour le protéger, après la frappe du ballon

Niveau 3 : moduler ses vitesses de déplacement et de placements / replacements par rapport aux actions effectuées et aux trajectoires reçues et souhaitées.

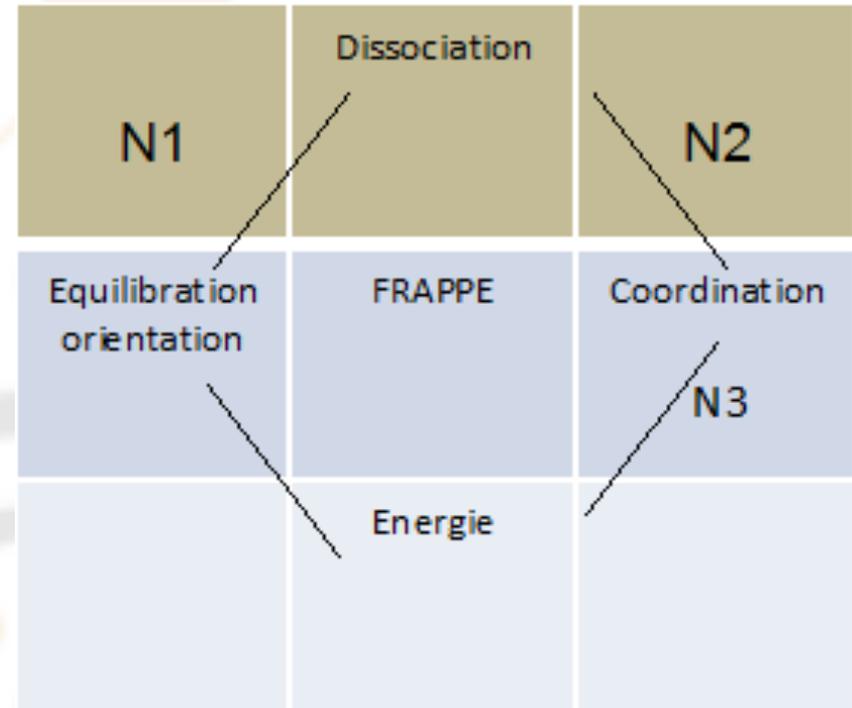


LES POSTURES

N1 : passer d'une motricité alternative à simultanée, orientée vers la cible adverse avec acquisition d'une posture de volleyeur (mains hautes, pointes de pieds) permettant des trajectoires de ballon ascendantes.

N2 : différencier préparation et frappe grâce à son placement par rapport au ballon pour produire des frappes sans blocage du ballon

N3 : faire varier l'énergie des frappes pour des trajectoires de ballon plus ou moins longues et/ou rapides selon l'intention.

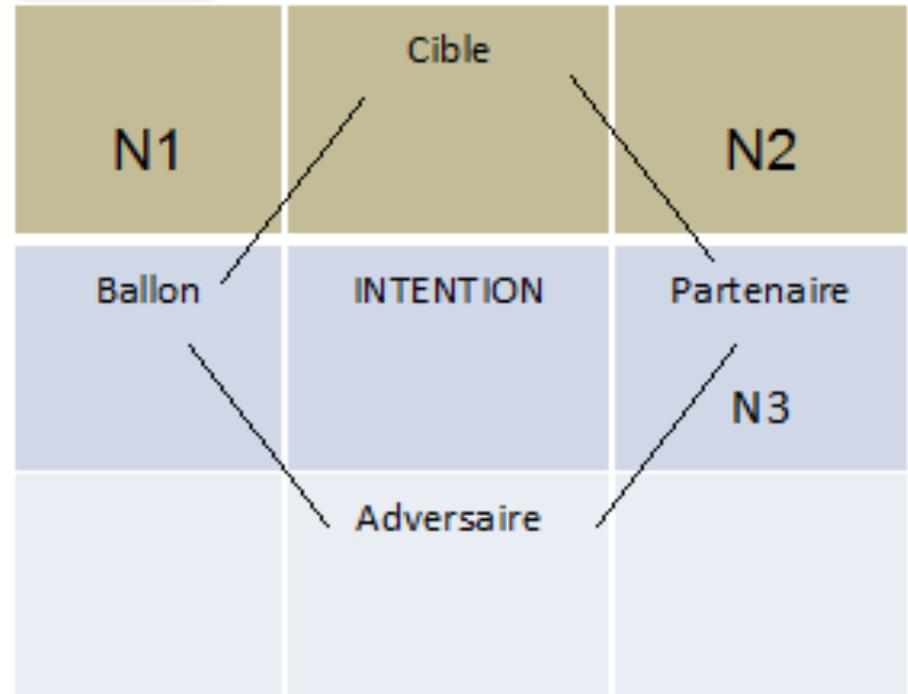


LES PRISES D'INFORMATIONS

N1 : construire le couloir de jeu direct par une centration sur le ballon et la cible et ainsi épuiser la logique du renvoyeur.

N2 : élaborer une construction d'attaque à deux avec une prise en compte accrue du partenaire utilisé comme relayeur.

N3 : mettre en difficulté l'adversaire en observant leur organisation tactique (joueur le moins débrouillé, placement...).

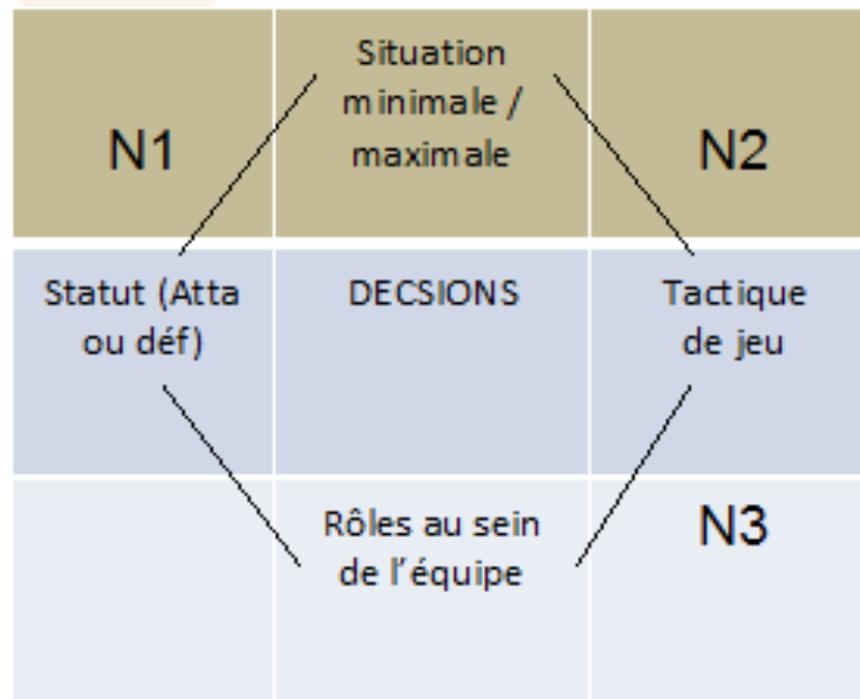


LES PRISES DE DECISION

N1 : se reconnaître attaquant ou défenseur et réagir vite au changement de statut

N2 : Adapter le déplacement et le geste à la « favorabilité » de la situation pour choisir la continuité ou la rupture (choix tactique)

N3 : mettre en place une stratégie (avant l'action) pour mon équipe qui soit adaptée en fonction du rapport de forces (mon équipe, les adversaires et le score)



PARTIE 3: LES VARIABLES DIDACTIQUES

« BA DI HAU, MI JOU POINTOU CON »

- Le **ballon**
- Les **dimensions** du terrain
- La **hauteur** du filet
- La **mise** en jeu
- Les **joueurs** (nombre, équipes)
- Le **point** marqué (score)
- Les **touches** de balles
- Les **contraintes**

RÉGIONALE
LILLE

Association pour l'Enseignement de l'Éducation Physique et Sportive
... de la maternelle à l'université

ADAPATATION DES VARIABLES

- **LE BALLON:** Choisir une texture souple et légère pour des débutants, gonflé entre 0.3 et 0.325 bar pour des adultes.

REGIONALE
LILLE

Association pour l'Enseignement de l'Éducation Physique et Sportive
... de la maternelle à l'université

ADAPATATION DES VARIABLES

- **LES DIMENSIONS DU TERRAIN:** réduire pour les débutants, 3mx3m en 1/1, 4mx4m en 2/2 ou 3/3, 7mx7m en 4/4, 9mx9m en 6/6

LES VARIATIONS DU RAPPORT LARGEUR /

PROFONDEUR: la profondeur favorise l'alternative court/long et la construction de trajectoires perpendiculaires type construction d'attaques et relais

ADAPATATION DES VARIABLES

- **LA HAUTEUR DU FILET:** un repère simple consiste à mettre au niveau du haut des mains, bras tendus.
En fédé : 2m en poussins, 2.10 en benjamins, 2.24 en minimes garçons et séniors filles, 2.35 en cadets et 2.43 en séniors garçons

ADAPATATION DES VARIABLES

- **LA MISE EN JEU:**

- à remplacer par des mises en jeu pour les débutants (balle lancée ou envoyée à 10 doigts)
- exiger construction d'attaque ou relais
- service aménagé
- limiter ou fixer nombre de services consécutifs...

ADAPATATION DES VARIABLES

- **LES JOUEURS :**

- **Leur qualité:** la composition des équipes est primordiale (affinité, homogénéité, hétérogénéité). Intéressant de mettre un « spécialiste » par équipe

- **Leur nombre :** moins ils sont nombreux, plus ils touchent le ballon sinon travail du collectif. Peut être différent entre deux équipes

ADAPATATION DES VARIABLES

- **LE POINT (Modalité de score)**: nombre de points, match au temps, valoriser par des bonus des stratégies (feintes, attaque au centre...), donner une deuxième chance, malus si faute, etc...

ADAPATATION DES VARIABLES

- **LA TOUCHE DE BALLE :**

- permettre des jonglages (construit équilibre vertical) , des blocages temporaires, des rebonds...

- Le nombre : on peut laisser un nombre illimité chez des débutants ou imposer des retours directs dans un exercice

ADAPATATION DES VARIABLES

- **LES CONTRAINTES**

- **Plan de jeu:** tel joueur doit feinter, l'autre passer...
Ou uniquement attaquer en poste 4... Ou faire marquer un attaquant... etc

- **Règles de déplacement ou de motricité:** par exemple, jouer en 3 contre 3 avec un seul joueur sur le terrain; aller toucher une ligne après avoir touché le ballon; placer un cerceau au point de chute du ballon et jouer après le rebond, partir du centre main sur le ballon

.....

PARTIE 4: EDUC'VOLLEY

ETAPE 1 DÉPASSER LE PROBLÈME DU « NON JEU » ET/OU DU RENVOI DIRECT...

Permettre de construire du jeu et/ou l'opposition, équilibrer les rapports de force, compenser les difficultés de lecture et de placement

ETAPE 2 LIRE LA TRAJECTOIRE, SE PLACER DERRIÈRE LE BALLON ET DÉPASSER L'APPRÉHENSION DU CONTACT.

Développer la tonicité et l'élasticité main-poignet, « J'intercepte le ballon à 1 main, et le fais rebondir 2 fois à 1 main, puis le renvoie chez l'adversaire en passe. »

ETAPE 3 SE DÉTERMINER PASSEUR, PLACER LE PARTENAIRE DANS DE BONNES CONDITIONS, PRÉPARER UNE ATTAQUE.

Privilégier la précision, observer le camp adverse, rechercher des zones libres ou des trajectoires difficiles

ETAPE 4 JOUER SANS GÊNER MON PARTENAIRE, SE PLACER DERRIÈRE LE BALLON, COORDONNER UNE ACTION DE DÉFENSE.

S'initier à une action de défense, se placer en fonction du partenaire, enchaîner des tâches

ETAPE 5 JOUER FACE À SON PARTENAIRE, SE DÉPLACER ET RESTER ÉQUILIBRÉ AU CONTACT, CONSTRUIRE UNE ATTAQUE.

Produire un jeu en trois touches de balles, construire les systèmes offensifs et défensifs, faire déjouer l'adversaire

ETAPE 6 CONSTRUIRE UN JEU SIMPLE EN DEUX CONTRE DEUX...

Mise en œuvre des étapes précédentes, couverture du terrain en défense, transmission de passe pour une attaque

ILUSTRER AVEC VIDEOS ET DOC

- Télécharger le document version 2018 (reçu dans tous les établissements)
- Voir les illustrations vidéos sur youtube en tapant « educ'volley niveau »
- Toutes les situations que je propose auront un lien direct ou indirect avec ce qui est préconisé.

PARTIE 5: MES SITUATIONS

3 TEMPS DANS UNE SEANCE:

SITUATION D'ÉCHAUFFEMENT / RENFORCEMENT HABILETES

SITUATION DE RESOLUTION DE PROBLEME / STABILISATION

FORME DE PRATIQUE POUR REINVESTISSEMENT

ILLUSTRATION AVEC LES VIDEOS DE MES ELEVES DE 6^e

RÉGIONALE
LILLE

Association pour l'Enseignement de l'Éducation Physique et Sportive
... de la maternelle à l'université

SITUATION D'ECHAUFFEMENT RENFORCEMENT HABILETES

- Le joueur attrape le ballon à 2 mains et le renvoie chez l'adversaire sans bouger.
- Il fait le tour d'un plot lorsqu'il n'a plus le ballon.
- 1 contre 1 (groupes de 2 avec deux arbitres)
- Deux camps de 3m sur 4,5m
- Deux plots situés à 3m du filet
- Filet à hauteur du plus grand main levé.
- Zone de service à 1,5m du filet

RÉGIONALE
LILLE

SITUATION D'ECHAUFFEMENT RENFORCEMENT HABILETES

- **OBJECTIFS PRIORITAIRES :**

- MISE EN ACTIVITE ET ECHAUFFEMENT
- EPUISER LE JEU DE RENVOI
- LIRE LA TRAJECTOIRE
- SE PLACER DERRIÈRE LE BALLON
- DÉPASSER L'APPRÉHENSION DU CONTACT.

RÉGIONALE
LILLE

Association pour l'Enseignement de l'Éducation Physique et Sportive

Kuehn Thibaut

... de la maternelle à l'université

SITUATION D'ÉCHAUFFEMENT RENFORCEMENT HABILETES

CONTENUS :

- Travail du placement / déplacement / remplacement (voir partie 2 les trajets)
- Travail de la lecture de trajectoire (voir partie 2 prise d'informations)
- Travail de la posture et habileté de la frappe haute (voir partie 2 les postures)
- Travail du choix des trajectoires (voir partie 2 prise de décision)

SITUATION D'ECHAUFFEMENT RENFORCEMENT HABILETES

- EVOLUTION 1 : Le renvoi se fait par une passe à 10 doigts à partir d'un ballon lancé au dessus de sa tête (voir contenus passe partie 1)

Travail de la posture et habileté de la frappe haute prioritaire

SITUATION D'ECHAUFFEMENT RENFORCEMENT HABILETES

- EVOLUTION 2 : Le ballon ne peut plus être bloqué que sur le front sinon faute.

Travail de la lecture de trajectoire et des trajets prioritaires

SITUATION D'ECHAUFFEMENT

RENFORCEMENT HABILETES

- EVOLUTION 3 : le plot (il permet de faire jouer ensemble le plus fort et le plus faible !)
- Varier la position du plot : si je marque le point, je le recule, si je perds le point, je l'avance
- Augmenter le nombre de plots à 3 (latéraux) : principe de l'« horloge » au basket (changer de plot à chaque point), pas deux fois d'affilée le même plot, choisir le plot pour son adversaire ou pour soi ...

Travail de la prise de décision prioritaire (où je joue en fonction de « où sort mon adversaire ? »)

SITUATION DE RESOLUTION DE PROBLEME / STABILISATION

- Le joueur peut bloquer le ballon à 2 mains sur son front à condition de ne pas le renvoyer directement ensuite.
- Le joueur qui renvoie fait le tour d'un plot lorsqu'il n'a plus le ballon.
- 2 contre 2 (ou 4 contre 4 en lycée)
- 3 touches obligatoires
- Deux camps de 4.5m sur 4,5m
- Deux plots situés à 4.5m du filet
- Filet à hauteur du plus grand main levé.
- Mise en jeu par engagement 3 touches

SITUATION DE RESOLUTION DE PROBLEME / STABILISATION

OBJECTIFS PRIORITAIRES :

- SE DÉTERMINER PASSEUR, PLACER LE PARTENAIRE DANS DE BONNES CONDITIONS, PRÉPARER UNE ATTAQUE.
- JOUER SANS GÊNER MON PARTENAIRE, SE PLACER DERRIÈRE LE BALLON, COORDONNER UNE ACTION DE DÉFENSE.
- JOUER FACE À SON PARTENAIRE, SE DÉPLACER ET RESTER ÉQUILIBRÉ AU CONTACT, CONSTRUIRE UNE ATTAQUE.

SITUATION DE RESOLUTION DE PROBLEME / STABILISATION

- Evolution 1: le blocage ne peut intervenir que sur le premier contact de balle

Jouer avec un partenaire-relais pour attaquer plus efficacement la cible adverse, construire déplacement non porteur vers zone avant et jeu près de soi pour construire rôle du passeur.

Joueur bloqueur doit enchaîner pour renvoyer le ballon chez l'adversaire

SITUATION DE RESOLUTION DE PROBLEME / STABILISATION

- Evolution 2: le blocage ne peut intervenir que sur le deuxième contact de balle

Renforcer l'attaque par rapport à la défense pour rééquilibrer les rapports de force

Augmenter la fréquence des attaques en situation maximale

SITUATION DE RESOLUTION DE PROBLEME / STABILISATION

- Evolution 3: laisser le choix du moment du blocage (pas obligatoire) en 1^e ou 2^e touche selon l'analyse de la situation.

Utiliser blocage premier temps si situation minimale et deuxième temps si situation maximale.

SITUATION DE RESOLUTION DE PROBLEME / STABILISATION

- Evolution 4 : ne plus imposer 3 touches obligatoires (possibilité de renvoi direct ou en deux touches)

Sortir des schémas trop établis pour augmenter l'incertitude chez l'adversaire.

FORME DE PRATIQUE POUR REINVESTISSEMENT

- Idem SRP
- Introduction d'un « joueur-chasuble » qui est le seul autorisé dans l'équipe à pouvoir bloquer mais peut aussi jouer sans utiliser le blocage.
- A la suite d'un blocage, pas de renvoi direct
- Tour du plot pour celui qui renvoie
- Changement du joueur chasuble entre deux sets
- NB: possibilité de mettre deux joueurs-chasubles en 4 contre 4 dans un premier temps.

FORME DE PRATIQUE POUR REINVESTISSEMENT

- En fonction du travail de la séance, utiliser un score parlant ou des bonus pour mettre en évidence ce que vous avez voulu travailler

Ex: bonus si ballon directement au sol, bonus si action en 3 touches décisives, bonus si tel joueur effectue action décisive...

- Possibilité d'introduire le service si évaluation bac + jeu en respectant les positions sur terrain et permet les permutations pour utiliser son joueur chasuble à bon escient.

FORME DE PRATIQUE POUR REINVESTISSEMENT

- A qui donner le chasuble dans l'équipe ?
- Qui / où on vise dans l'équipe adverse ?
- Comment on se place sur le terrain ?
- Quand faut-il faire évoluer la stratégie ?

Il n'y a pas de « bonne » ou « mauvaise » réponse. Cela dépend toujours du contexte, du niveau du partenaire ou de l'adversaire et il faut sans cesse relativiser. Par exemple, on pourrait penser que confier le chasuble au plus faible est une bonne stratégie mais il s'avère souvent que le contraire est plus efficace...

SUR MA FORME DE PRATIQUE

N1 : se reconnaître attaquant ou défenseur et utiliser le blocage au premier contact (le libéro) pour ensuite passer au partenaire pour un renvoi direct

N2 : utiliser le blocage à la première ou deuxième touche pour ensuite chercher à mettre le partenaire en situation d'attaque de la cible adverse (le passeur).

N3 : mettre en place une stratégie adaptée au niveau de chacun des deux partenaires permettant d'attaquer la cible par un blocage si besoin, enchaîné avec un relais avec le passeur qui redonne pour attaquer (le réceptionneur attaquant).

EXEMPLE VIDEO 6^e

MERCI POUR VOTRE ATTENTION

Kuehn Thibaut

t.kuehn62@wanadoo.fr

RÉGIONALE
LILLE

Association pour l'Enseignement de l'Éducation Physique et Sportive
... de la maternelle à l'université

Kuehn Thibaut