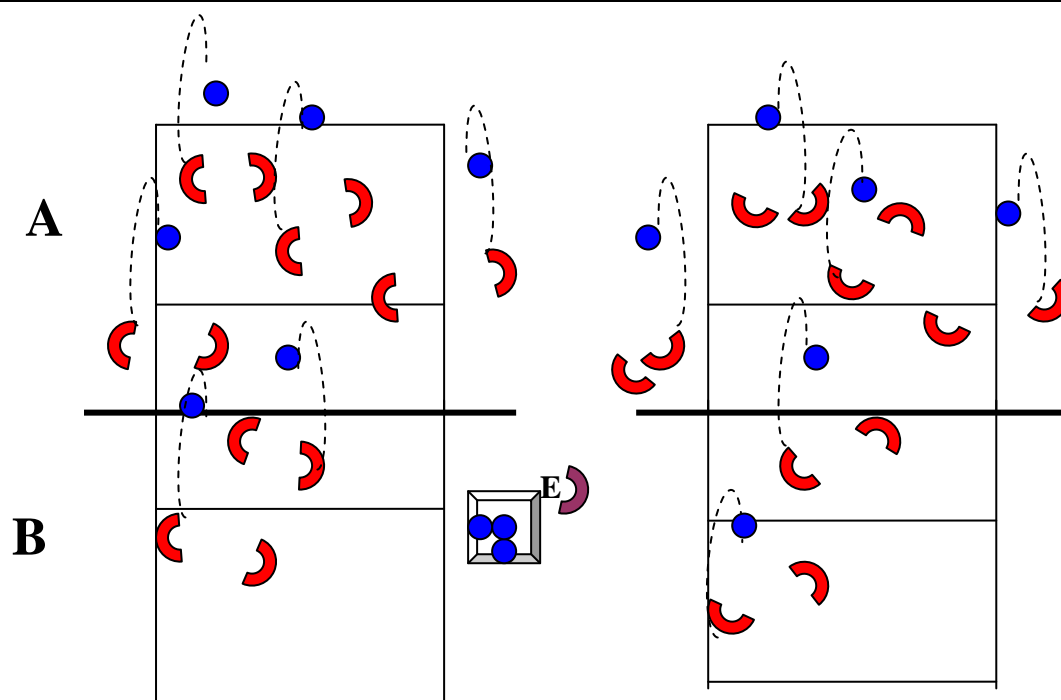


THEME : Temps de trajectoire

OBJECTIFS : perceptif, découvrir l'espace et le temps spécifiques du volley ball repères techniques - : amélioration de la perception de la durée d'une trajectoire et la coordination des mouvements des bras, jambes et appuis pendant la durée d'une trajectoire

BUT : réaliser des enchaînements gestuels pendant le temps de trajectoire

ORGANISATION mise en place de la situation : constituer des paires de joueurs réparties sur les terrains A et B **VOLUME :** 12 lancers en alternance Effectuer la consigne puis donner le ballon à l'autre joueur



INTERVENTION DE L'ENSEIGNANT : Il donne les consignes suivantes ; le joueur lance le ballon au-dessus de lui et pendant la durée d'une trajectoire : 1) s'accroupit et tape les mains sur le sol 2) effectue un tour complet sur une jambe puis sur l'autre. 3) s'assied et se relève 4) tape ses mains dans le dos.

COMPORTEMENTS INADAPTES Le joueur regarde son ballon monter et n'exécute la consigne qu'au moment où celui-ci est au sommet de sa trajectoire.

EVOLUTION : Consignes plus acrobatiques ; 1) se mettre à plat ventre, 2) effectuer une roulade arrière, 3) effectuer une volte complète en sautant