Fiche de première séance de volley-ball assis

Exemple pédagogique adaptable et plan vierge. Ni programme médical, ni classification, ni résumé complet des règles officielles.

Exemple corrigé — fictif

Groupe : six débutants, trois ballons souples pour les binômes, filet bas réglable, 30 minutes comprenant vérifications et bilan. Un seul ballon est utilisé en 3 contre 3 ; les autres sont rangés hors des déplacements. L'encadrant vérifie accès, sol sec, espace dégagé, protections des poteaux et préférences individuelles. L'aide pour s'installer au sol est discutée en privé et proposée uniquement selon l'accord.

Plan : 5 minutes pour l'accès et le signal d'arrêt ; 5 pour les déplacements ; 8 pour lancer et manchette en binôme ; 8 pour le 3 contre 3 coopératif ; 4 pour repos et bilan. L'attrapé au premier contact est une adaptation annoncée. Chacun peut se reposer ou observer au besoin.

Observer et changer une chose

Observation fictive : plusieurs ballons sont trop éloignés et le groupe se précipite. L'encadrant rapproche le lancer doux et répète la même tâche. Les participants discutent ensuite de l'accessibilité du ballon et de la clarté des appels ; aucun seuil universel n'est nécessaire.

Choix suivant : garder l'attrapé, le retirer pour une courte séquence ou revenir aux binômes. N'augmentez pas la difficulté simplement parce que le temps est écoulé. La compétition conserve ses règles de contact au sol, d'attaque, de service, de rotation et de classification.

Fiche de première séance de volley-ball assis

Votre plan vierge

Date / encadrant / effectif / durée : _____

Accès et préférences discutés en privé : _____

Sol, espace, poteaux et contact premiers secours vérifiés : _____

Ballon / filet / espace disponible : _____

Signal d’arrêt / repos et observation : _____

Déplacements / durée : _____

Activité en binôme / durée : _____

Jeu coopératif / durée : _____

Adaptations pédagogiques annoncées : _____

Une observation / un changement / nouvel essai : _____

Retour des participants / prochaine séance locale : _____

Avant une compétition : demandez à l’organisateur la formation, les règles actuelles et le parcours d’éligibilité applicables.