

## CP 4 VOLLEY BALL

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :**

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'efficacité tactiques: Les différents schémas tactiques de défense ou d'attaque (réception à 3 sur un relayeur central ou latéral, réception avec 2 relayeurs. potentiels...).</li> <li>• Les principes d'efficacité techniques: Ceux liés plus spécifiquement aux temps d'attaque ( zone d'impulsion, temps de départ de la course d'élan, distance par rapport au filet...) et à la défense haute (zone, moment d'impulsion, orientation des surfaces de frappe).</li> <li>• Le vocabulaire spécifique : le smash, la feinte, le contre, etc...</li> <li>• Les règles associées au niveau de jeu: Fautes de filet, de pénétration, les postes sur le terrain...</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mise en relation de ses postures et de ses déplacements en fonction de son rôle (réceptionneur, relayeur, attaquant).</li> <li>• Mise en relation de son ressenti avec le résultat de son action (lors du smash, de la réception en touche haute).</li> <li>• L'importance de l'anticipation de plus en plus précoce pour agir efficacement et non dans l'urgence (frappes maîtrisées sur des appuis stables et non frappes explosives).</li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les points forts et faibles de ses partenaires tant sur le plan technique que sur leur engagement physique et leur motivation.</li> <li>• Les indicateurs permettant de caractériser le jeu adverse (système de jeu, stratégies, ressources mentales...).</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planifier et réaliser une préparation à l'effort individuelle et collective.</li> </ul> <p><b>Au plan collectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'organiser pour rompre l'échange de façon majoritairement décisive par une attaque placée ou accélérée.</li> <li>• S'organiser avec une défense haute sur balles accélérées et une défense basse sur les balles placées.</li> </ul> <p><b>Au plan individuel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenir et soutenir un effort optimal sur une succession de périodes de jeu.</li> </ul> <p><i>Porteur de balle:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre les informations le plus tôt possible sur les trajectoires afférentes et adapter sa posture en conséquence.</li> <li>• En zone avant, choisir l'alternance continuité (relayeur) ou rupture (attaque du terrain adverse).</li> <li>• Construire le temps d'engagement pour l'attaque (je démarre quand le ballon est au sommet de sa trajectoire).</li> <li>• Produire des mises en jeu variées en direction et en force</li> </ul> <p><i>Aide au porteur de balle:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proposer un soutien actif au porteur par sa disponibilité (appuis dynamiques, orientation, communication).</li> </ul> <p><i>Défenseur:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Produire des trajectoires régulièrement hautes et précises vers le relayeur (par des frappes maîtrisées en force et en direction).</li> <li>• Différencier ses postures suivant le type d'attaque produite et son poste sur le terrain (jambes fléchies ou en suspension : contre).</li> <li>• Compenser dans la zone laissée vacante par un partenaire.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observer pour conseiller de façon constructive.</li> <li>• Recueillir des données objectives pour en faire part à mes partenaires lors des temps morts (espaces libres dans le jeu adverse, joueurs à éviter lors de la mise en jeu...) et collaborer au projet collectif.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Intervenir et être à l'écoute lors des temps morts de façon constructive et positive.</li> <li>• Respecter l'organisation adoptée et les principes de jeu afférents</li> <li>• Maîtriser son engagement face à la pression adverse.</li> <li>• Analyser sa prestation et celle de son équipe avec lucidité.</li> <li>• S'impliquer dans toutes les phases de jeu sur toute la durée du match.</li> <li>• Accepter de jouer avec des partenaires de moindre expertise.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercer et respecter son rôle au sein du collectif et éviter d'interférer dans les zones qui ne me concernent pas.</li> <li>• Respecter les choix de ses partenaires</li> <li>• Prendre ses responsabilités en tant qu'arbitre, expliquer ses décisions en fin de rencontre.</li> <li>• Tenir compte des conseils de ses partenaires et des observateurs.</li> <li>• Encourager et conseiller ses partenaires, être solidaire.</li> </ul>