

Jeu de lancers

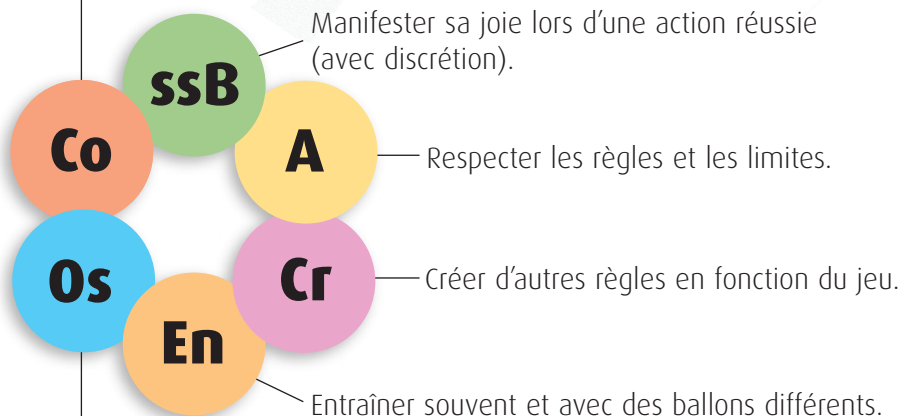
Développer et appliquer les règles du jeu

8-10 ans



Organiser le ramassage des balles.

Manifester sa joie lors d'une action réussie (avec discrétion).



Respecter les règles et les limites.

Créer d'autres règles en fonction du jeu.

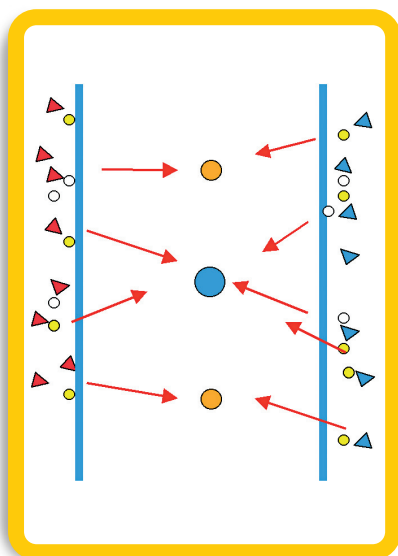
Entraîner souvent et avec des ballons différents.

Attendre le bon moment pour tirer.

55

Jeu de lancers

JOUER (p. 2, 13)



ROLLMOPS

Matériel:

Balles, 2-3 gros ballons (basket, medicine-ball, ...), 2 cordes (=lignes).

Descriptif:

Les élèves sont divisés en 2 groupes qui se font face derrière 2 lignes.

2-3 gros ballons sont placés au milieu du terrain.

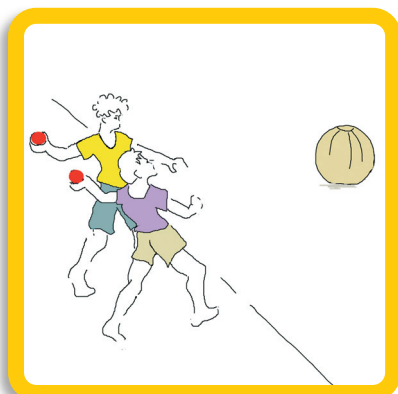
Par des tirs précis, chaque équipe cherche à faire rouler les gros ballons dans le camp adverse.

Le point est marqué quand un gros ballon touche la ligne adverse.

Règle:

Les joueurs doivent être derrière leur ligne pour tirer.

Le gros ballon ne peut être touché que par une balle.



Vise le gros ballon pour le faire rouler dans le camp adverse!

L'élève sait-il se placer pour optimiser son tir?

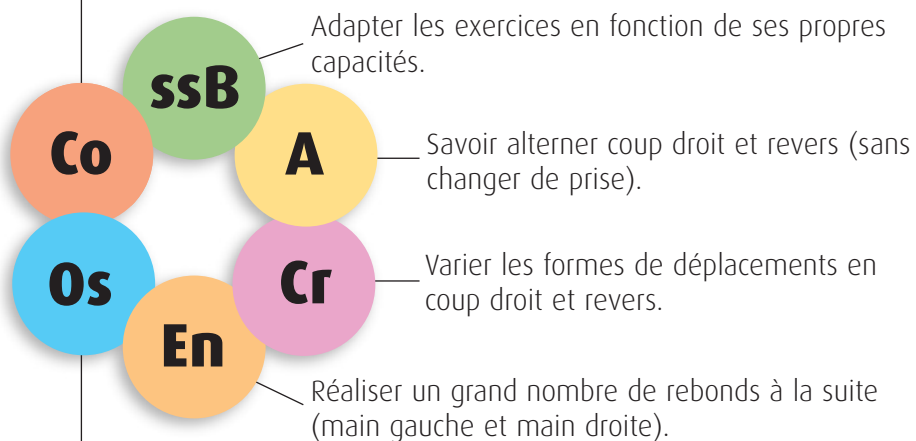
Jouer avec une planche à découper

Multiplier les expériences motrices

8-10 ans



Jouer à 2 avec une seule balle.

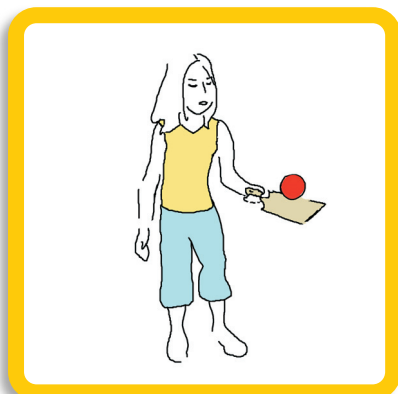


Tenter de reproduire un exercice démontré. Relever un défi.

56

Jouer avec une planche à découper

JOUER (p. 6, 7)



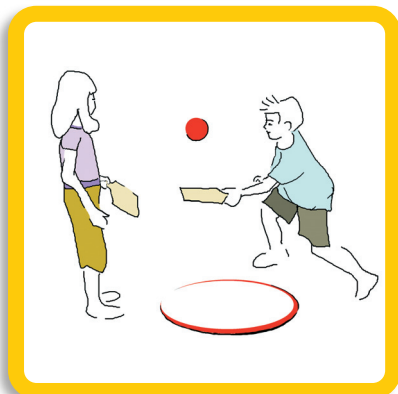
Fais rebondir la balle sur la planche et déplace-toi!

L'élève réussit-il à alterner coup droit et revers (avec et sans rebond au sol)?



Tente de faire rebondir la balle dans le cerceau!

Fait-il rebondir sa balle dans le cerceau?
Réussit-il avec l'autre main?



Fais les mêmes exercices mais avec un partenaire!

Les élèves réussissent-ils à jouer à tour de rôle?

Peuvent-ils changer de main à chaque coup?

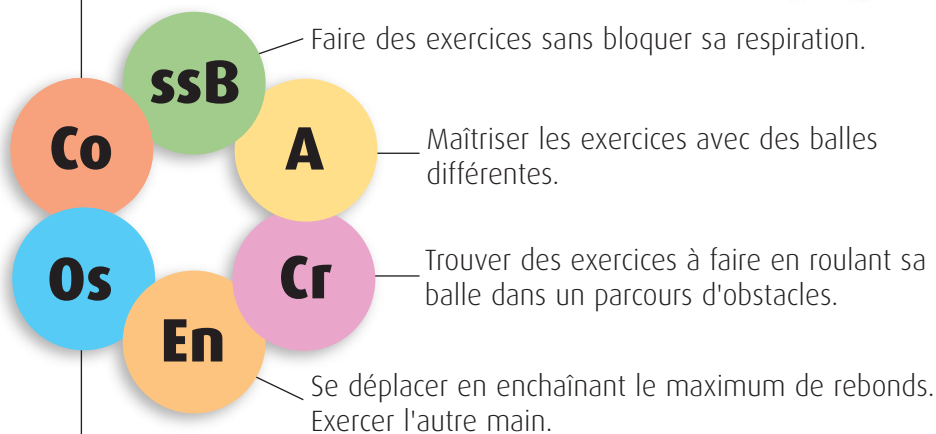
Jouer avec une raquette

Expérimenter le mini-tennis, le badminton

8-10 ans



Effectuer un parcours avec 1 balle pour 2 ou 3.

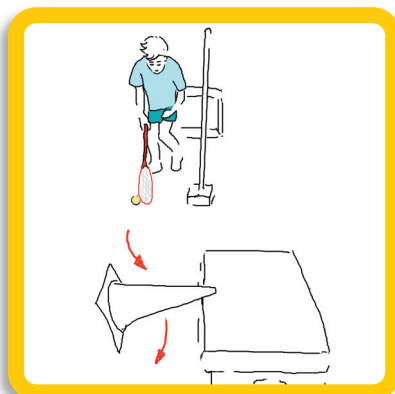


Proposer à la classe une forme de déplacement.

57

Jouer avec une raquette

JOUER (p. 7)



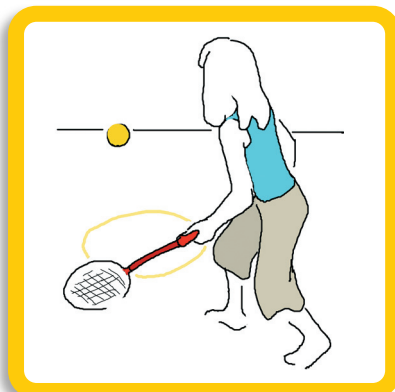
Effectue un parcours en roulant une balle avec ta raquette!

L'élève conduit-il sa balle en tenant sa raquette correctement (=paume de main et tête de raquette verticales)?



Fais rebondir un volant sur ta raquette! Essaie de t'asseoir, de te déplacer, de changer de main, ...!

Maintient-il sa balle (ou son volant) en l'air lors de ces activités?



Frappe la balle contre le mur pour qu'elle rebondisse dans le cerceau!

Se place-t-il de côté pour frapper la balle?

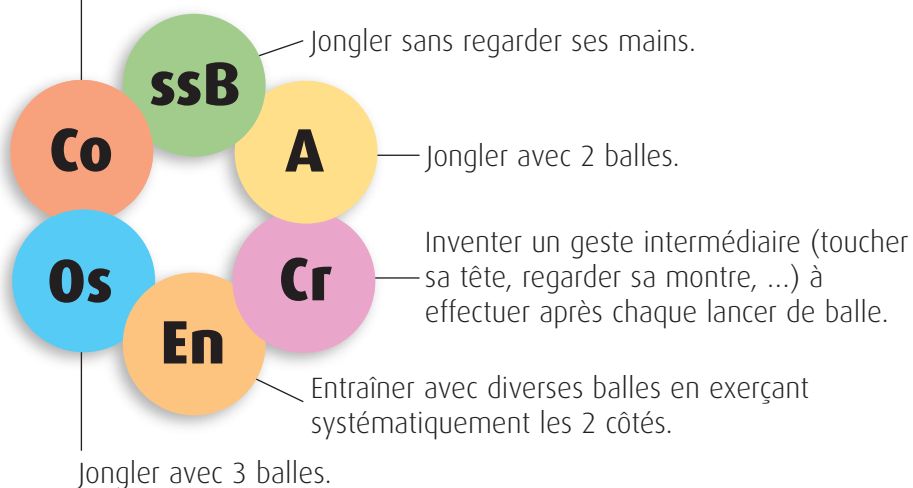
Jongler avec des balles

Améliorer son habileté

8-10 ans



Par 2, face à face: se faire des passes avec 3 balles.



Jongler avec des balles

JOUER (p. 8)

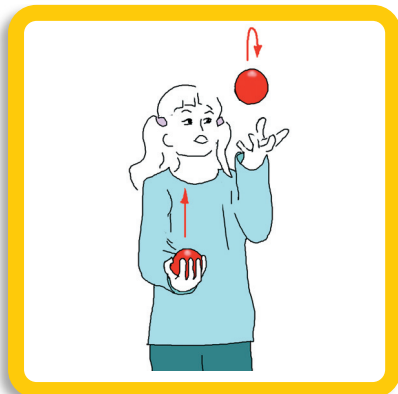


Lance ta balle autour de ton bras bloqué!

L'élève réussit-il à lancer-rattraper 5 fois de suite?

Et en lançant avec l'autre main?

Et en faisant tourner la balle dans l'autre sens?



En alternant, lance chaque balle verticalement comme dans 2 cheminées!

Les mains sont-elles à la hauteur du torse, paumes tournées vers le ciel?

Les coudes restent-ils près du corps?



Lance les 2 balles en croisant les trajectoires!

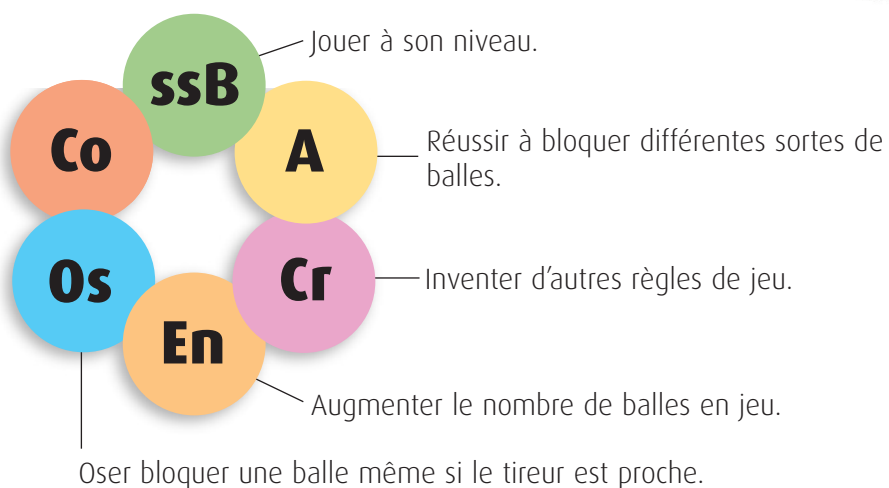
La balle lancée avec la main droite est-elle rattrapée par la main gauche (et vice-versa)?

L'élève décale-t-il ses 2 gestes sur le rythme: lance-lance-rattrape-rattrape?

Variante de balle assise I

Appliquer des éléments techniques fondamentaux

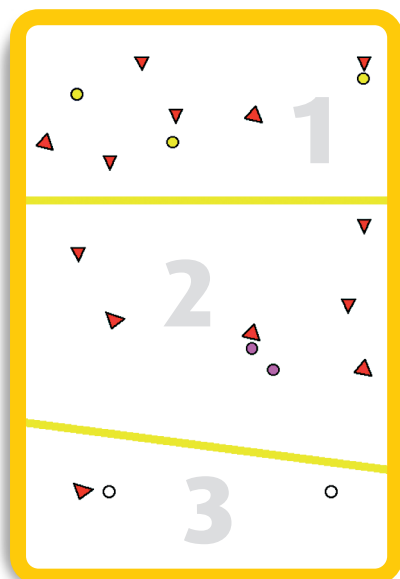
8-10 ans



59

Variante de balle assise I

JOUER (p. 9)



BALLE À 3 NIVEAUX

Matériel:

Balles mousse, ballons de volley, cordes.

Descriptif:

La salle est partagée en 3 zones.

La première zone représente le niveau 1 (avec balles en mousse), tous les joueurs commencent dans cette zone.

Pour monter en zone 2 (puis 3), il faut:

- soit toucher un joueur
- soit bloquer la balle.

En fonction du nombre de joueurs évoluant dans chaque terrain, le maître peut déplacer les limites (cordes, rubans, ...).

Règle:

Si un joueur de niveau 2 ou 3 se fait toucher (ou dont le tir est bloqué), il redescend d'un niveau.



**Pour monter d'un niveau:
bloque la balle ou touche
quelqu'un!**

L'élève se place-t-il judicieusement?

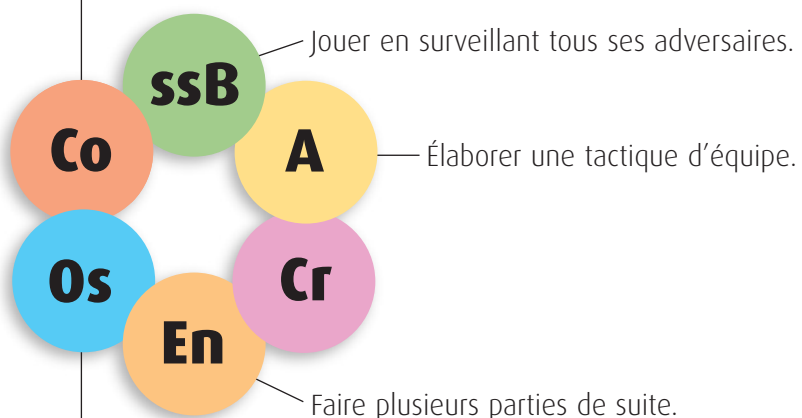
Variante de balle assise II

Améliorer la vision périphérique

8-10 ans



Faire des passes à des coéquipiers mieux placés.

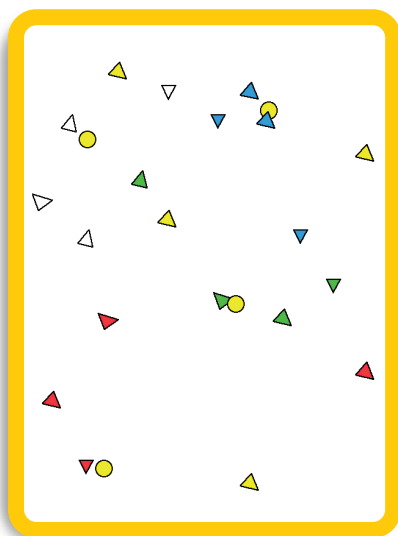


Jouer dans une équipe en infériorité numérique.

60

Variante de balle assise II

JOUER (p. 9)



BALLE À 4 ÉQUIPES

Matériel:

4-6 balles mousse, sautoirs.

Descriptif:

Tous les joueurs cherchent à toucher les joueurs des 3 autres équipes.

Chaque joueur touché doit s'asseoir.

Un joueur assis qui intercepte une balle peut se relever.

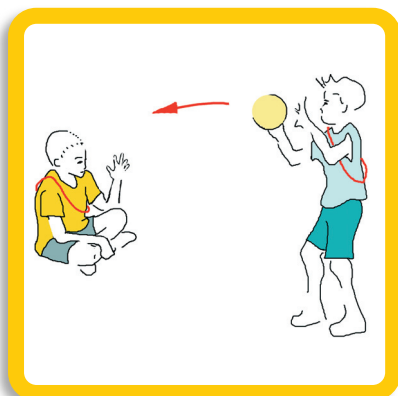
À la fin du jeu, l'équipe qui a le moins de joueurs assis a gagné.

Règle:

Ne pas marcher balle en main.

Les membres d'une équipe peuvent se faire des passes.

Le maître interrompt la partie si tous les joueurs d'une équipe sont assis.



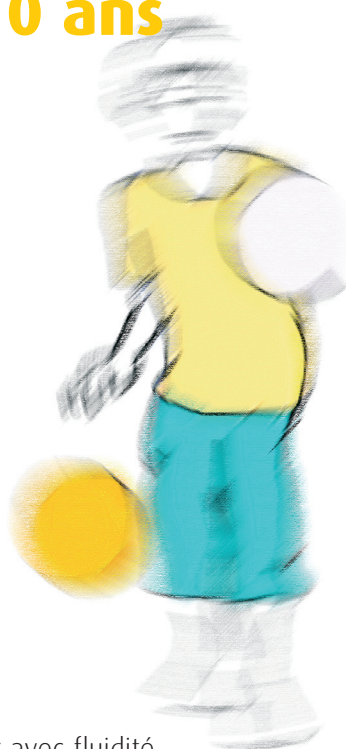
Passes la balle à ton coéquipier pour le racheter!

L'élève sait-il se placer pour aider son équipe?

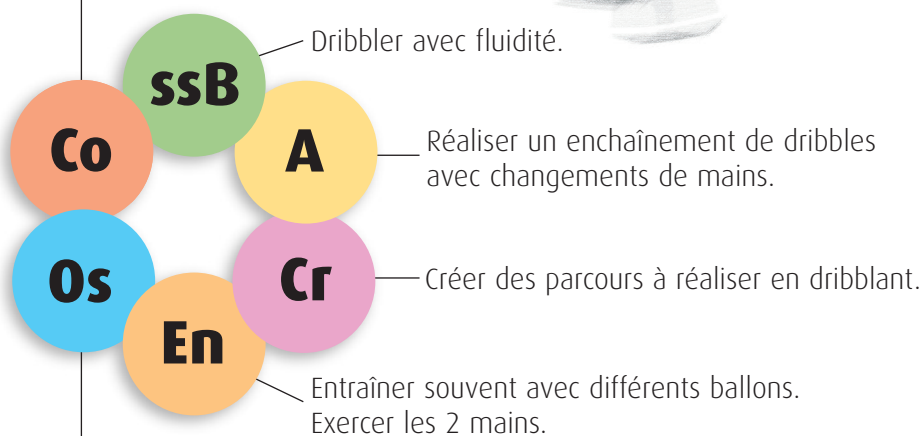
Dribbler

Entraîner les habiletés motrices spécifiques

8-10 ans



Par 2: dribbler en miroir.



Démontrer un parcours. Prendre la place du maître pour un travail en miroir.

61

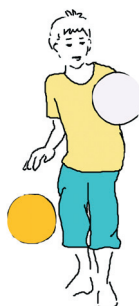
Dribbler

JOUER (p. 10, 11)



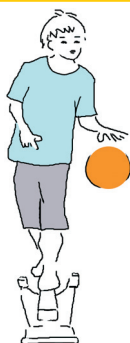
Dribble sur une feuille!

La main accompagne-t-elle la balle?
Le contact avec la balle se fait-il en souplesse, doigts légèrement écartés?



Dribble avec 2 ballons!

L'élève réussit-il le dribble à 2 balles:
simultané, alterné?
Et en se déplaçant en avant, en arrière, ...?



Traverse un banc en dribblant!

Arrive-t-il à dribbler 10 fois de suite en gardant son équilibre?
Et en dribblant avec l'autre main?

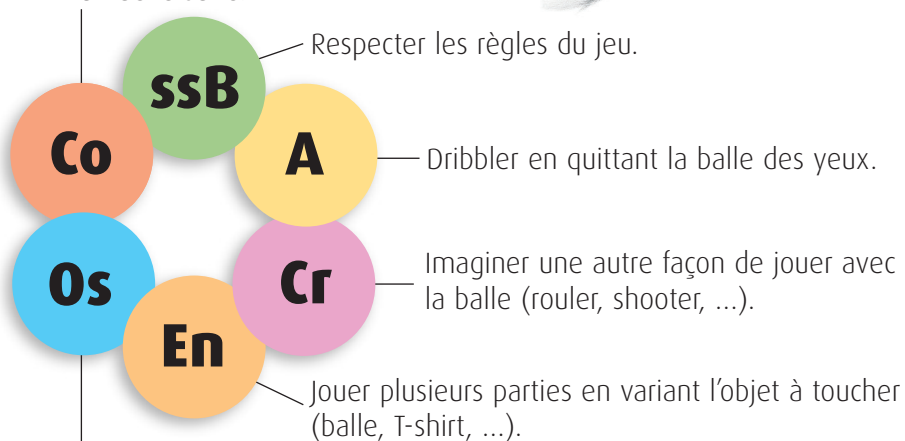
Dribbler en jouant

Améliorer la coordination

8-10 ans



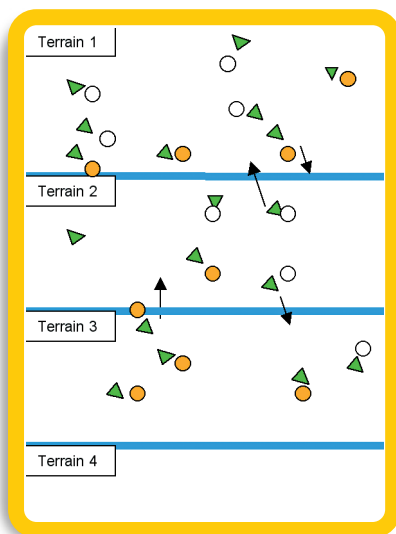
Dans la variante: collaborer au sein d'une équipe pour cerner un adversaire.



Prendre l'initiative de jouer de façon offensive.

Dribbler en jouant

JOUER (p. 10, 11)



LA CHASSE DRIBBLÉE

Matériel:

1 balle/élève.

Descriptif:

La salle est partagée en 4 terrains de jeu.

Au début du jeu, tous les élèves dribblent dans le terrain 1 et essaient de toucher les autres avec leur main libre.

Les « toucheurs » peuvent monter dans le terrain 2, puis 3, ...

Qui peut atteindre le terrain 4 et y rester ?

Règle:

Les « touchés » qui se trouvent dans les terrains 2-4 doivent redescendre.

Ne pas arrêter de dribbler pour toucher.

Variante:

La classe est partagée en 2-3 équipes (sautoirs): combien chaque équipe obtient-elle de points après 3 minutes?

(1 joueur sur le terrain 4 = 4 pts, sur le 3 = 3 pts, ...).



Continue à dribbler même quand tu essaies de toucher!

L'élève observe-t-il ses camarades tout en dribblant ?