

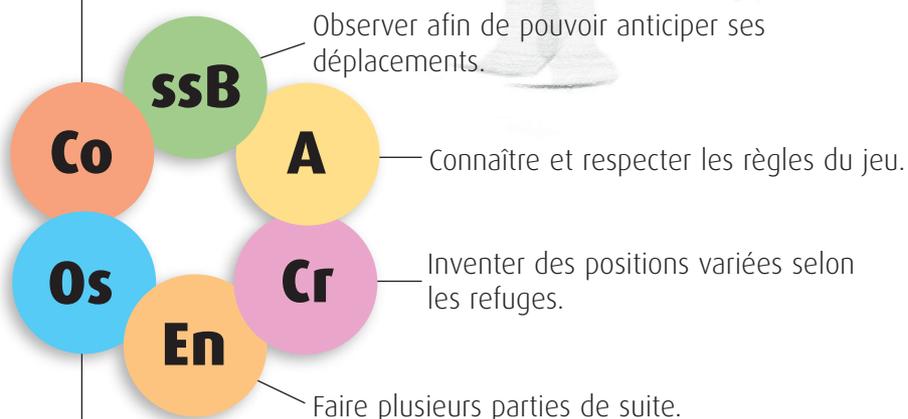
Course poursuite avec dribble

Entraîner des habiletés motrices

8-10 ans



S'associer pour réussir.

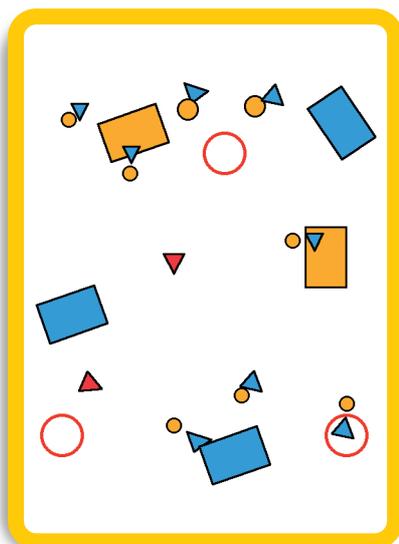


Se percher sur des refuges plus hauts (banc, haut de caisson).

63

Course poursuite avec dribble

JOUER (p. 10, 11)



LES REFUGES

Matériel:

Ballons, tapis, cerceaux, ...

Descriptif:

Deux poursuivants sans ballon tentent de toucher des dribbleurs.

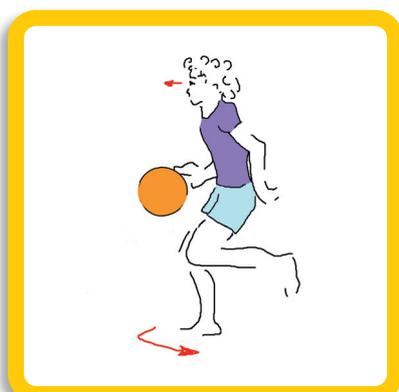
Plusieurs refuges (tapis, cerceaux, bancs, ...) permettent aux dribbleurs de se mettre à l'abri.

Le dribbleur touché donne son ballon à son poursuivant et le remplace.

Règle:

Le joueur à l'abri doit continuer de dribbler.

Dès qu'un second dribbleur arrive à l'abri, le premier doit partir.



Continue de dribbler même quand tu es à l'abri!

L'élève sait-il réagir sans interrompre son dribble?

Avec différentes balles

Lancer et recevoir

8-10 ans



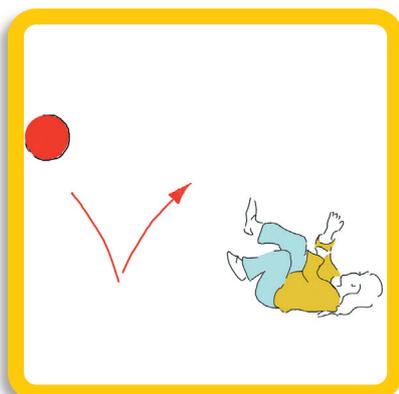
Soigner la qualité du lancer pour aider son partenaire à réceptionner.

- ssB** Ne plus avoir peur de la balle grâce à une approche progressive (ballon mou).
- Co**
- A** Faire des passes à une ou à deux mains, avec ou sans rebond.
- Os**
- Cr** Inventer des positions et des manières originales de lancer et recevoir.
- En** Répéter de nombreuses fois (10, 20, 30, ...) et avec divers ballons.
- Attraper une balle lancée avec force.

64

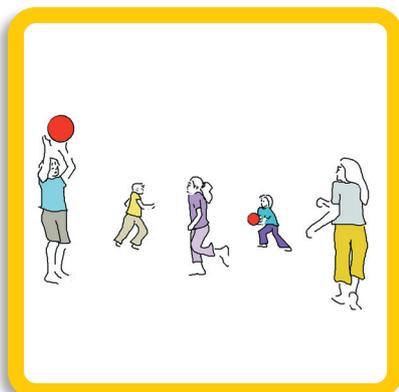
Avec différentes balles

JOUER (p. 12, 14, 15)



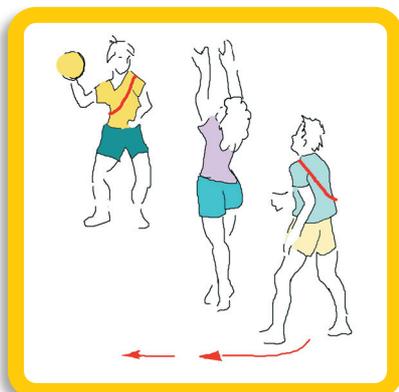
Lance la balle contre le mur, effectue un exercice et rattrape-la avant le 2^e rebond!

Pour réussir, l'élève anticipe-t-il la tâche annexe?



**Si tu as la balle: fais une passe!
Si tu ne l'as plus: déplace-toi!**

Les passes sont-elles attrapables?
Chaque joueur montre-t-il qu'il est prêt à réceptionner?



Faites-vous des passes en évitant l'«intercepteur»!

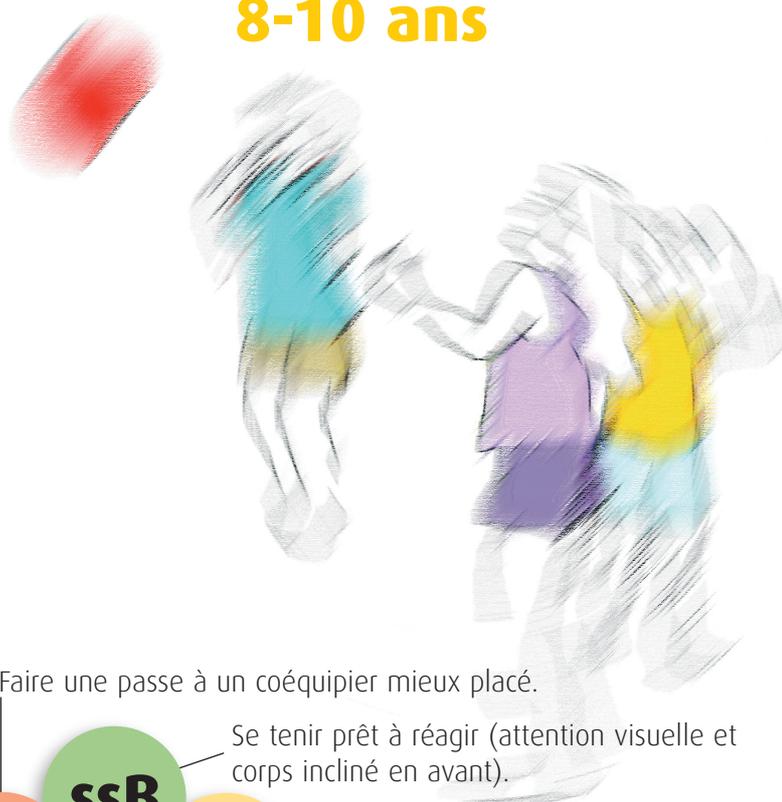
L'interception est-elle due à une mauvaise passe ou à un placement inapproprié?

Dans un terrain délimité: jouer à 2-1, 3-1 puis 3-2.

Jeu de balle par-dessus la corde

Entraîner les techniques de lancer et de recevoir

8-10 ans



Faire une passe à un coéquipier mieux placé.

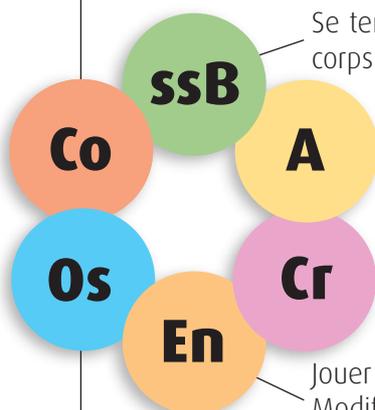
Se tenir prêt à réagir (attention visuelle et corps incliné en avant).

Évaluer la trajectoire de la balle.

Inventer une tâche annexe à réaliser après chaque lancer de balle.

Jouer plusieurs parties face à divers adversaires.
Modifier la composition des équipes.

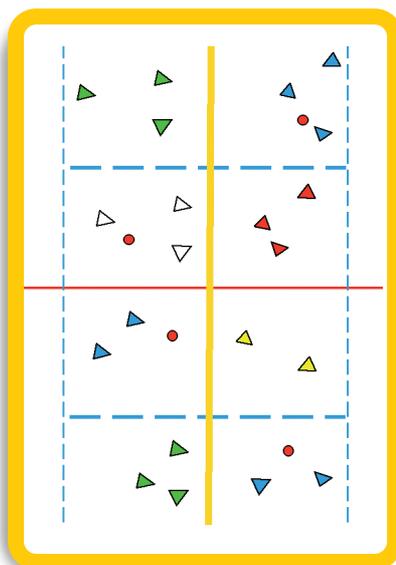
Bloquer une balle en sautant (ou en plongeant).
Jouer avec 2 balles pour 6 joueurs (3/3).



65

Jeu de balle par-dessus la corde

JOUER (p. 16, 17)



BALLE PAR-DESSUS LA CORDE

Matériel:

Balles, 1 cordeau (filet), cordes (limites).

Descriptif:

Chaque équipe (de 2-3 élèves), en lançant la balle par-dessus la corde, tente de la faire tomber dans le terrain adverse.

Le joueur qui reçoit la balle peut: soit la relancer directement chez l'adversaire, soit faire une passe à un coéquipier.

Une équipe marque 1 point (+ le droit de remettre la balle en jeu):

- quand la balle tombe dans le terrain adverse
- lorsque l'adversaire lance hors des limites ou sous la corde.

Règle:

Maximum 2 passes dans un camp avant de tirer.



Fais une passe à ton équipier ou lance la balle par-dessus le cordeau!

La passe est-elle précise et rapide?

Le tir met-il les adversaires en difficulté?

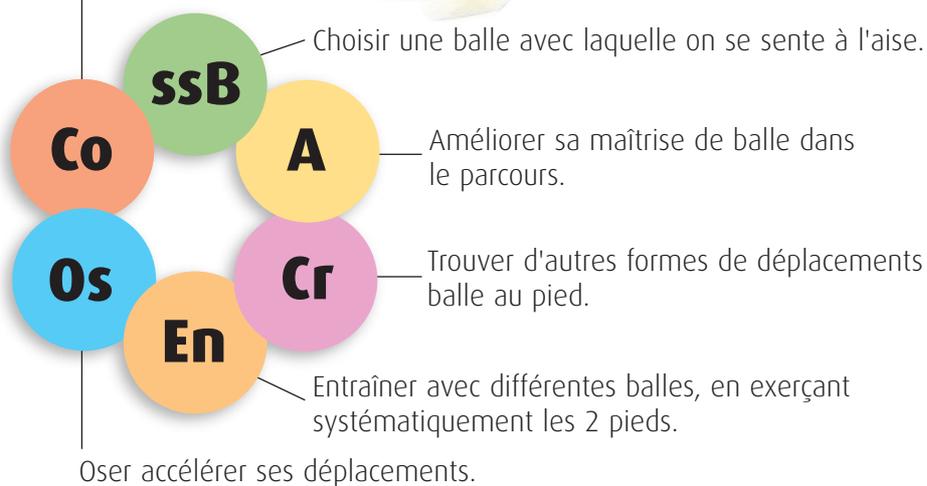
Jeux de balles au pied I

Améliorer le toucher et la conduite de balle

8-10 ans



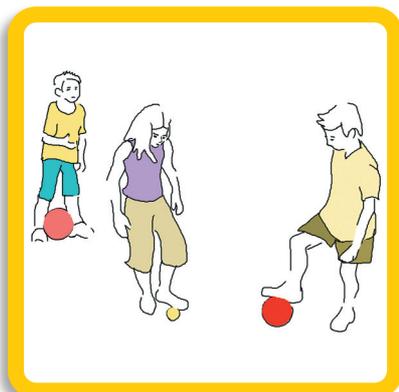
Au signal, coordonner un échange de balles avec un camarade.



66

Jeux de balles au pied I

JOUER (p. 18, 19)



Vas toucher toutes les balles avec le pied!

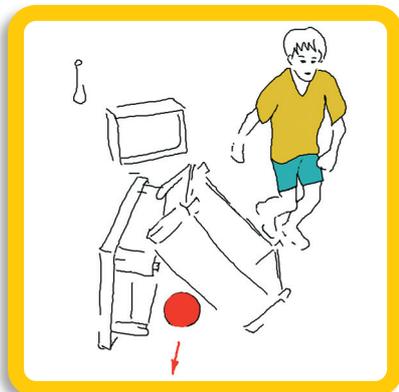
Prends-en une entre tes pieds et dandine-toi pour avancer!

Les élèves font-ils bouger les différentes balles sans perdre le contact?



Fais rouler les balles avec l'intérieur puis l'extérieur du pied!

L'élève se déplace-t-il avec sa balle en évitant les quilles et les autres joueurs?



Effectue le parcours en gardant toujours le contrôle du ballon!

Conduit-il son ballon avec l'intérieur du pied?

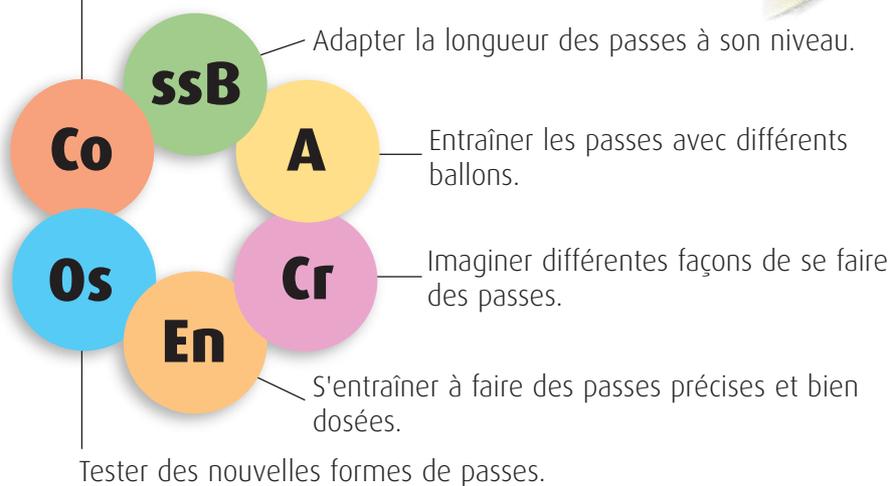
Jeux de balles au pied II

Entraîner les passes

8-10 ans



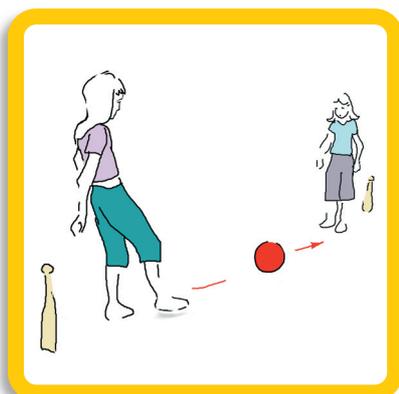
Changer régulièrement de partenaire pour les exercices.



67

Jeux de balles au pied II

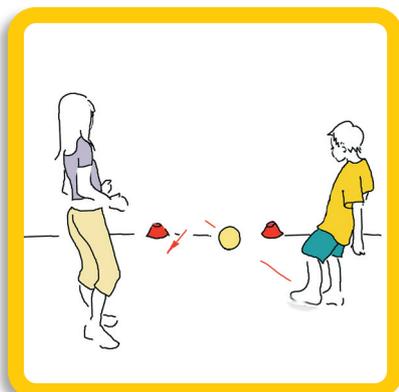
JOUER (p. 19)



Face à face, passez-vous la balle avec ou sans contrôle!

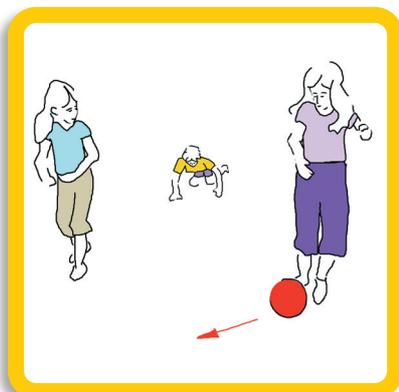
Tentez de toucher la quille de l'adversaire!

Les élèves parviennent-ils à contrôler le ballon?



Faites-vous des passes avec un rebond contre le mur entre les assiettes!

Se font-ils des passes selon les consignes (intérieur, extérieur, cou-de-pied)?



Fuyez le chasseur en vous faisant des petites passes!

Se déplacent-ils dans la direction souhaitée?

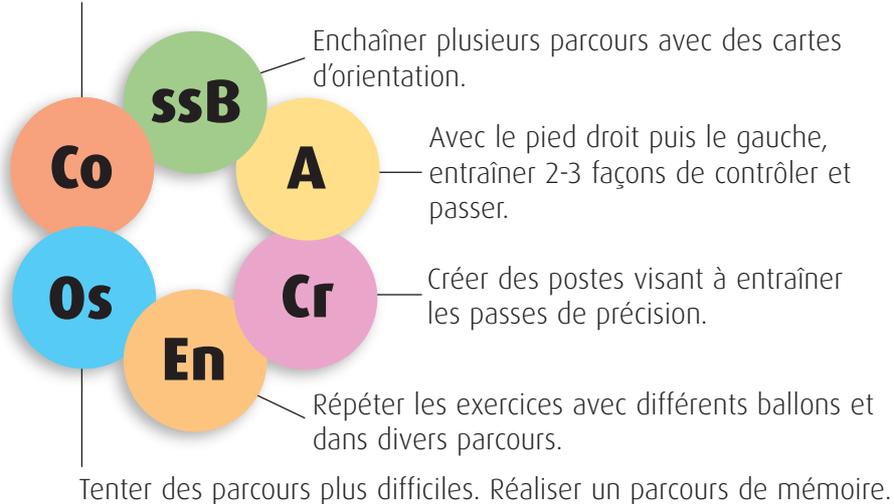
Jeux de balles au pied III

Améliorer la maîtrise de balle

8-10 ans



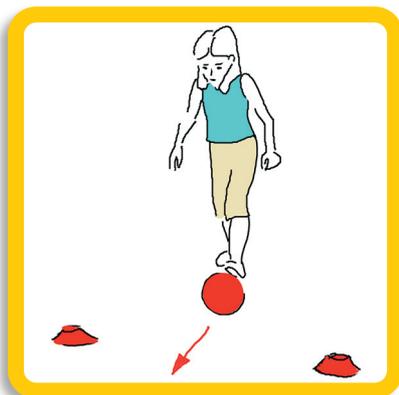
Collaborer dans les exercices d'orientation.



68

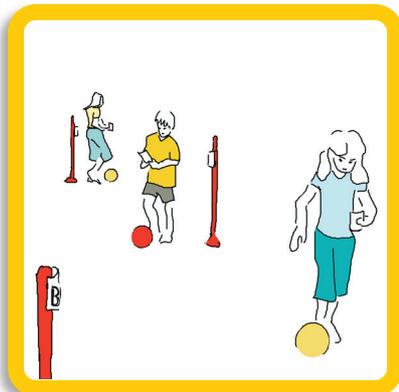
Jeux de balles au pied III

JOUER (p. 19, 20)



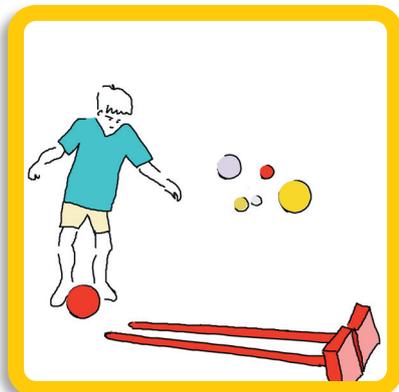
Par 2, faites-vous des passes entre les assiettes (avec ou sans contrôle)!

L'élève place-t-il judicieusement son pied pour contrôler et passer le ballon?



Effectue des parcours d'orientation balle au pied!

Conserve-t-il le contrôle du ballon tout en lisant une carte d'orientation?



Entraîne la passe dans des situations de précision!

Se place-t-il correctement par rapport au ballon?

Jeux de hockey

Conduire une balle avec une canne de unihockey

8-10 ans



Par 2: faire passer la balle entre les pieds de celui qui marque un temps d'arrêt.

- ssB** — Effectuer un parcours en conduisant sa balle avec précision.
 - Co**
 - A** — Se servir des 2 côtés de la canne (coup droit et revers).
 - Os**
 - Cr** — Créer un parcours et imaginer plusieurs manières de s'y déplacer.
 - En** — Se déplacer en évitant les objets et les autres joueurs.
- S'emparer de la balle d'autrui lors d'un jeu dans un espace limité.

69

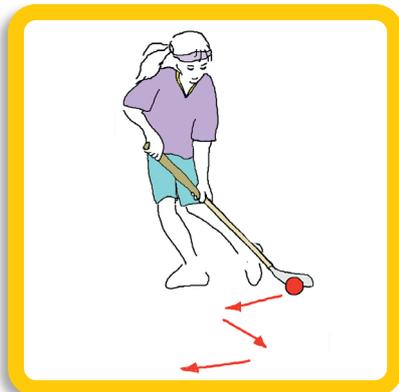
Jeux de hockey

JOUER (p. 21, 22)



Déplace-toi en effleurant le sol avec ta canne!

L'élève tient-il correctement sa canne (main supérieure: paume contre soi et main inférieure: l'inverse)?



Conduis ta balle en zigzaguant!

Utilise-t-il aisément les 2 côtés de la canne (coup droit et revers)?



Effectue le parcours sans perdre ta balle !

Réussit-il tout le parcours sans rien toucher?

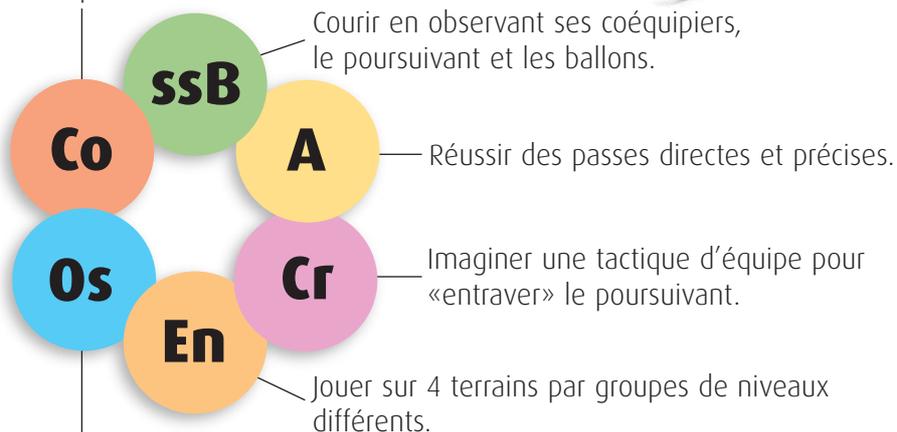
Améliorer la vision périphérique

Observer et réagir

8-10 ans



Communiquer avec l'élève en danger pour lui passer une balle.

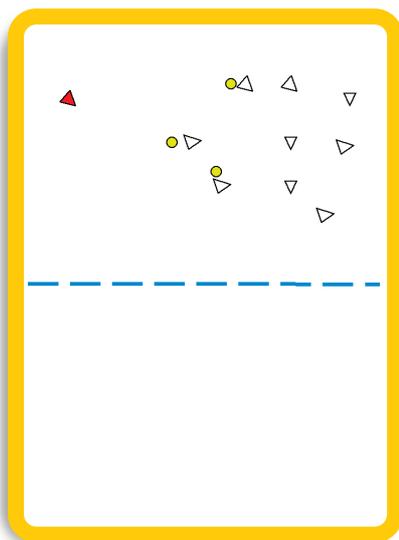


S'approcher du poursuivant et demander le ballon.

70

Améliorer la vision périphérique

JOUER (p. 25)



LA BALLE QUI SAUVE

Matériel:

3 balles+1 sautoir par 1/2 salle.

Descriptif:

Un poursuivant (sautoir) tente de toucher un des joueurs de son terrain.

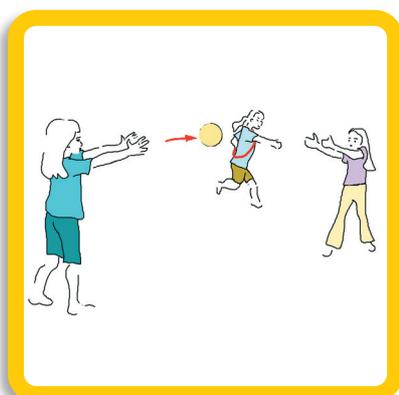
Un joueur en possession de la balle ne peut pas être touché.

Les poursuivis peuvent sauver un joueur en danger en lui passant une balle.

Le joueur touché change de rôle avec le poursuivant.

Règle:

Ne pas sortir des limites du terrain.



Sauve ton camarade en lui lançant la balle assez tôt!

Le porteur de ballon sait-il à qui il doit faire la passe?

L'élève poursuivi parvient-il à chercher des yeux le ballon?

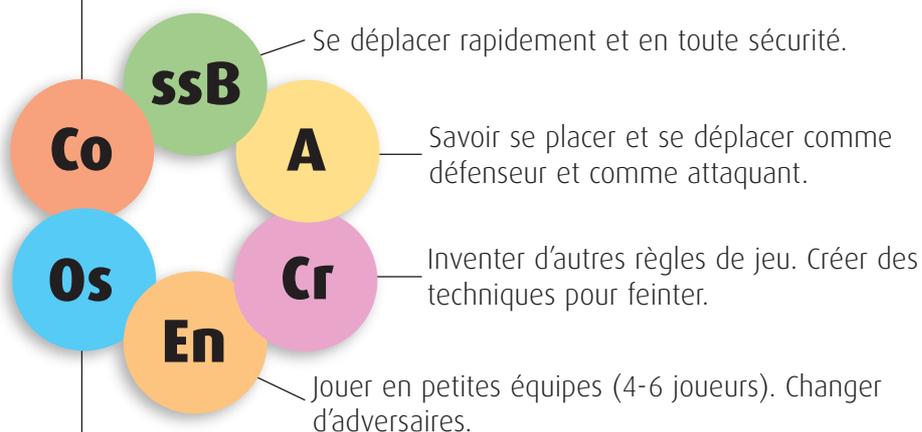
Jeu de démarquage

Améliorer sa vision périphérique

8-10 ans



Élaborer une tactique d'équipe pour défendre/pour attaquer.

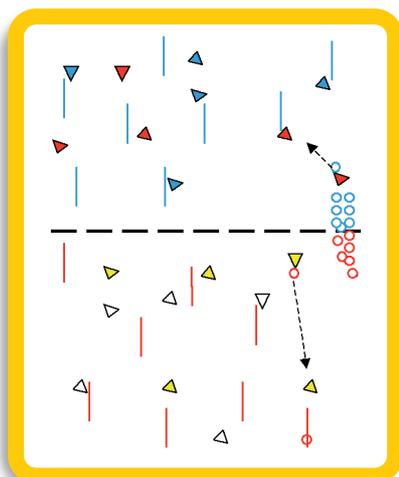


Se démarquer pour solliciter la passe.

71

Jeu de démarquage

JOUER (p. 25)



ENFILER DES PERLES

Matériel:

Poteaux (ou cônes), anneaux, sautoirs.

Descriptif:

5 attaquants affrontent 5 défenseurs (1/2 salle).

En se faisant des passes, les attaquants essaient d'enfiler une perle (anneau) à un des 8 poteaux défendus par l'équipe adverse. Chaque défenseur tente de les empêcher en plaçant 1 main sur le sommet d'un poteau.

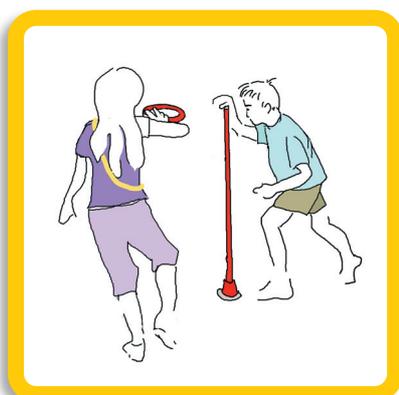
Dès qu'un attaquant a enfilé une perle, il peut aller en prendre une nouvelle dans le stock et la mettre en jeu.

Après 5 minutes: combien y a-t-il de perles enfilées?

Règle:

Les attaquants ne marchent pas avec l'anneau en main.

Les défenseurs n'interceptent pas les passes.



Fais une passe à un partenaire mieux placé pour qu'il puisse enfiler l'anneau à un poteau!

Les attaquants se placent-ils à proximité d'un poteau libre?

Les défenseurs se déplacent-ils en fonction des passes adverses?