Leçon d'animation EPH Barres parallèles et Volley 1 à 6 P

Mise en train en musique : Waiting for love, Avicii (fig 1)

- Courir librement - à l'arrêt de la musique à cheval sur le ballon

Exercices : Soleil – Grands cercles avec le ballon tenu en main
Lune – Etirer le flanc droit et gauche avec le ballon tenu en main
Le Huit entre les jambes écartées

- Se déplacer sur la musique, accroupi, avec le ballon conduit avec les mains sur le sol. A l'arrêt de la musique : immobilisation avec ballon tenu derrière la nuque, coudes écartés, tendre et plier les bras derrière la nuque, ballon en main

- Se déplacer sur la musique en courant, conduite de balle avec le pied - A l'arrêt de la musique, se grouper par couleur de ballons

- Se déplacer sur la musique, conduite de balle, dribble de basket à deux mains (varier les styles de pas, chasser, sautiller, rompus, en arrière, etc.)

A l'arrêt de la musique, être assis, jambes tendues, ballon sur les chevilles.
Exercice : soulever les jambes et faire rouler le ballon jusque sur les cuisses et l'attraper avec les mains, jambes en l'air en équilibre sur les fessiers.

Parties Principales

Volley (fig1)

- Former des paires et se passer le ballon par-dessus le filet.
- L'accordéon : celui qui a le ballon s'approche du filet pour faire la passe et l'autre recule pour la réception, ainsi de suite.
- Variante : interdiction de marcher avec la balle, pas plus de 3 passes sans que le ballon touche par terre, réception avec une fois par terre, lancer et frapper le ballon au filet, jouer deux contre deux

Barres parallèles (attention consignes de sécurité précises)
(fig 2 et 3)

- Passer dessous, sortie sur les côtés
- Toucher toutes les barres avec les deux mains en passant dessous, variante pour les grands : Toucher deux barres avec les pieds

Richard Delavy, 2018, EPS Bex

- Traverser les barres, pieds collés. 3 façons : en appui, en brachiale et sous les barres. (fig 4)
- Varier la hauteur et l'inclinaison des barres en fonction du niveau des élèves.
- Dans la traversée, balancer et toucher les barres avec les pieds, limiter à deux fois par passage. (fig 5)
- Marcher sur les barres pieds en avant, pieds en arrière. (fig 6)
- Circuit : passer dessous, monter sur le gros tapis et passer dessus avec des ponts de petits tapis, idem à quatre pattes sur les barres

Retour au calme

- Jeux des lignes pour retourner aux vestiaires.

Fig 1

Fig 2

Fig 3

Fig 4

Fig 5

Fig 6

Matériel nécessaire

- 3 à 6 paires de barres parallèles
- 2 gros tapis
- 4 tapis 16
- Petits tapis
- Filet de volley
- 20 à 25 ballons de couleurs différentes

Richard Delavy, 2018, EPS Bex