

Classe : École professionnelle

Effectif : 20

Durée : 10h15 – 11h45

Lieu : Salle de sport Leysin

Thèmes et intentions : Découverte de deux nouvelles activités : Le *Spikeball* et le *Street Racket*

Compétence transversale, la collaboration : participer à l'élaboration d'une décision commun et à son choix.

Références au PER ou PEV : CM34 : Adapter son comportement, son rôle et affiner les habiletés spécifiques dans des formes de jeu en gérant son émotivité et son agressivité. Découverte d'un jeu orienté : *Spikeball* et d'un jeu de renvoi : le *Street Racket*

Objectifs	Activités	Organisation / contrôle de l'objectif
<p>MET L'ESC de lancer/frapper la balle correctement dans un espace défini afin de mettre son/ses coéquipiers dans de bonnes conditions pour la frapper à leur tour (10-15 min.)</p>	<p>Par 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Déplacement dans la salle + passe direct/avec un rebond au sol/avec un rebond dans un cerceau, lancer puis frapper la balle. - Estafettes : maximum de passes la balle en suspension, idem avec un rebond dans le cerceau. Idem avec un « attaque-défense ». - Confrontation (un cerceau par groupe) : je lance la balle dans le cerceau, mon coéquipier la rattrape. Évolution 1 : je frappe la balle dans le cerceau, mon adversaire bloque la balle et frappe à son tour. Évolution 2 : Je ne peux plus bloquer la balle (passe à soi-même autorisée). 	<p>Matériel : - Sautoirs 2 couleurs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Des cerceaux - Filet de Spikeball/balles - Filet de tchoukball - Set de Street Racket - Un Rouleau de Scotch <p>Contrôle : L'apprenant sans la balle se déplace correctement dans l'espace pour attraper la balle.</p>
<p>PP Spikeball</p> <p>2 vs 2 : collaboration L'ESC d'adapter l'exercice en fonction de son niveau afin de réussir à faire l'exercice demandé. (10 min.)</p> <p>2 vs 2 : match L'ESC de fixer des règles claires avant de commencer le match et de les respecter. (10 min.)</p>	<p>Par groupes de 4 avec un filet de Spikeball ou Tchoukball</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se familiariser avec le filet : je lance la balle sur le filet, un adversaire l'attrape. Celui-ci passe la balle à son coéquipier qui frappe la balle à son tour sur le filet. - L'adversaire n'attrape plus la balle, il doit passer la balle à son coéquipier sans la bloquer. Évolution : quelle équipe de 4 arrive à enchaîner le plus d'échanges sans faire de fautes. - Idem, on essaie les 3 touches avant de frapper la balle sur le filet <p>Les deux équipes fixent les règles au préalable : modification possible des règles pour autant que les deux équipes soient d'accord :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service frappé dans la direction de mon adversaire - Si la balle touche le cadre = point pour l'autre équipe. - L'équipe qui marque le point prend ou garde le service. - 3 touches max. avant de frapper la balle sur le filet. - Si l'adversaire empêche un joueur de taper sa balle (en se mettant sur la trajectoire de celle-ci p.ex) = point pour l'autre équipe. 	<p>Contrôle : les apprenants arrivent à enchaîner au moins 5 passes consécutives.</p> <p>Cet exercice permet de contrôler les fondamentaux en Spikeball à savoir :</p> <ul style="list-style-type: none"> - La passe - La frappe. <p>Contrôle : l'apprenant est capable d'énoncer verbalement les règles qu'il aura fixé.</p> <p>Évolution : tournoi des champions A tester : Spikeball sur de l'herbe, sur du sable.</p>

PP Street Racket
(3-5 minutes)

(15 min.)

- 1 raquette, 1 balle par personne :
- Se familiariser avec la raquette et la balle : je me déplace dans la salle je fais rebondir la balle, diverses variantes possibles.

Exercices de collaboration sur **terrain « simple »**.



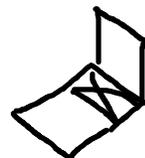
1vs1 : Exercices de collaboration

1. Auto-passe et passe/ passe/ passe avec la mauvaise main.
2. Estafettes : maximum d'échanges sans faire de faute (durant 1').
3. Tournante (tous ensembles).
4. Passe et va sur terrain en Croix (5 participants minimum) → variante sous forme d'éliminatoire.

(25 min.)

Confrontation 1vs1 sur différents types de terrain.

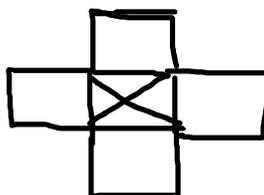
- Terrain de « squash »



- Terrain de Simple



- Terrain en Croix



- Terrain de « Tennis » (mettre deux bancs en guise de filet).

Contrôle : les apprenants arrivent à enchaîner au moins 10 passes consécutives.

Terrain simple standard : 3 carrés de 2 mètres.

Contrôle : l'apprenant est capable de verbaliser les 3 principales règles du Street racket :

- La balle ne peut pas être frappée vers le bas (smash interdit). → **Trajectoire en parabole.**
- La balle ne peut pas être reprise de volée.
- Le nombre de joueurs, la taille du terrain et le nombre de terrains de jeu varient selon les circonstances, de même que les règles de jeu.

A tester à l'extérieur, dessiner les terrains à la craie.