

PROPOSITIONS DE MISES EN TRAIN

Objectifs de formation

Manipulation de balles, jeux

une balle par personne	Déplacement en dribblant main droite
	Déplacement en dribblant main gauche
	Si la personne est à l'aise, se déplacer en trotinant, main droite puis main gauche
	Deux dribbles main droite, 2 dribbles main gauche
	Deux dribbles main droite, un main gauche, etc.

Critères de réalisation :
 Le ballon doit être saisi à pleine main (contrairement au basket).
 Le regard doit être détaché du ballon.
 Le dribble se fait légèrement devant et sur le côté.

une balle par personne	Dribbler en trotinant, lancer le ballon de plus en plus haut.
	Frapper dans les mains, devant, derrière, sous la jambe
	Lancer la balle, tourner sur soi-même
	Lancer la balle, s'asseoir, se relever

Attention à la qualité du lancer : bien haut, bien droit

une balle par personne	Courir en dribblant en avant, en arrière, en pas chassés (à gauche, à droite), sur les genoux, sur les fesses. Alternier les dribbles main gauche / main droite.
---------------------------	---

Avec les élèves, travailler la supination (saisie de la balle pomme de la main vers le haut), puis la pronation (saisie de la balle pomme de la main vers le bas).

Par deux une balle par personne	Le petit train : celui qui est devant indique la marche à suivre.
	Changement de locomotive.
	Dribble à deux en déplacement, avec double échange (Chaque joueur a une balle).

Possibilité de moduler (cf. vidéos sur You tube) : dribble main droite, rotation bras gauche, avec un cerceau, ...)

Face à un mur	Envoyer la balle contre le mur, sans ou avec un rebond au sol.
---------------	--

Critères de réalisation :
 Le lanceur-tireur : Ancrage au sol des pieds, les épaules sont de profil par rapport à la cible. Le bras est armé par un angle droit, l'épaule en extension. Le pied devant est à l'inverse de la main qui lance. Au moment de tirer, le poids est sur la jambe avant (transfert du poids vers l'avant).
 Réception : Le ballon doit arriver directement dans les mains. Le receveur a les mains à la hauteur de la poitrine, pouce contre pouce en demi-lune (image de la plante carnivore) pour accueillir le ballon.
 Adapter les distances.
 Filmer les élèves permet une prise de conscience du geste à retravailler.

4 équipes de 5 Dossards de 4 couleurs différentes 1 balle par équipe	<ul style="list-style-type: none"> • 4 plots sont placés à environ 4 m du mur. • Au top départ, le premier joueur fait rebondir la balle contre le mur, le second joueur la rattrape et lance à son tour, et ainsi de suite (2 passages). • L'équipe qui a terminé la première a gagné. • Idem avec un rebond au sol.
---	---

Entrer dans l'activité, s'échauffer, repérer les niveaux de pratique

S'approprier les différentes formes d'entrées dans l'activité (manipulations, jeux)

Penser l'entrée dans l'activité comme précurseuse du corps de la séance.

Acquérir les bases techniques du lancer et de la réception (critères de réalisation)