

BALLEKHANA

DES LANCERS VARIÉS

Les enfants doivent manipuler et lancer des objets de différents poids, grandeurs et formes. Varier les engins: pneus, anneaux, balles à lanière, cordes nouées. Attention toutefois à ne pas proposer des objets trop lourds pour les petits.

BILATÉRALITÉ

Travailler les deux côtés dès le départ, les enfants doivent exercer ces mouvements avec les deux mains.

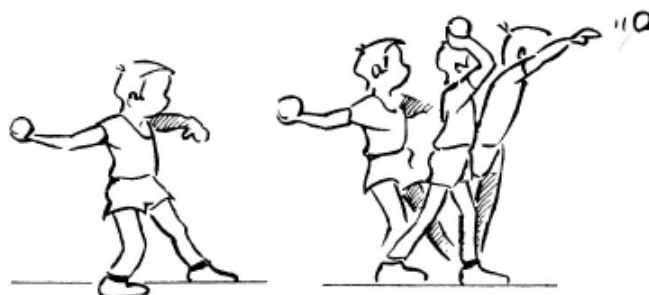
SÉCURITÉ

- Consignes claires sur la zone de lancer et la zone d'impact
- Lancer au signal du maître – Attendre – Aller tous ensemble chercher balle
- Le joueur qui a lancé la balle doit aller la chercher et le rapporter à son partenaire qui pourra alors à son tour le lancer.

DIFFÉRENTES MANIÈRES DE LANCER

Lancer en ligne droite sans élan (balle)

Bras tendu vers l'arrière sans crispation
Le coude précède la main lors du lancer
Mettre en avant le pied inverse de la main qui lance
Pousser hanche vers l'avant



Lancer en rotation (pneu, corde nouée, anneau)

Veiller à avoir espace suffisant



Avec rotation des pieds

Le lanceur essaie de s'immobiliser dans la paire de cerceaux suivante, avec les bras écartés, puis il lance l'objet après trois ou quatre secondes.

Lancer avec le bras gauche



Lancer avec le bras droit



LE THÈME LANCER DE 1 À 6 P

1-2 P

14. J'ai lancé avec précision et j'ai atteint des cibles.



3P

14. J'ai réussi à lancer différents objets ...



- (A) à un camarade
- (AA) sur des cibles
- (LA) sur des cibles en utilisant chaque main

4P

2. J'ai réussi avec chaque main à...

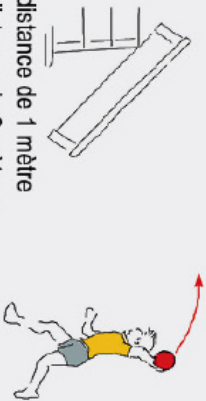


- (A) lancer un sac de sable dans une caisse
- (AA) lancer un ballon à travers un cerceau accroché aux anneaux
- (LA) toucher avec ma balle un gros ballon qui roule

5P

CM24/5.16

Lancer et rattraper une balle contre un couvercle de caisson incliné, 3x main droite et 3x main gauche ...

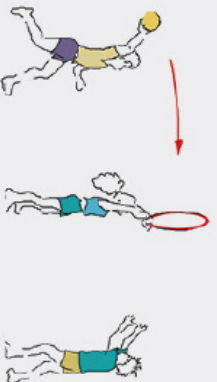


E
R : à une distance de 1 mètre
BR : à une distance de 2 mètres
TBR : à une distance de 3 mètres

5P

CM24/5.12

Réussir au moins 3 lancers sur 5 à travers un cerceau à hauteur de tête, à 5 mètres de distance.



E
R : 3 lancers
BR : 4 lancers
TBR : 5 lancers

6P

CM23/6.25

Lancer une petite balle avec la main opposée au pied d'appui...



E
R : sans élan
BR : avec 3 pas d'élan
TBR : avec 3 pas d'élan, à plus de 20 mètres



LANCE ET COMPTE

**POURQUOI ? LANCER LOIN MAIS AUSSI LANCER DE MANIÈRE PRÉCISE !
APPRÉCIER LA TRAJECTOIRE DE LA BALLE.**

LA BALLE DANS LE SAC

Un joueur receveur a un sac / cône.

Son équipier lui lance des balles mousses. Il doit essayer d'en attraper un maximum avec le sac et sans utiliser les mains pour se saisir des balles. Rebond autorisé

Plus difficile : Le receveur ne peut pas sortir de sa zone (tapis).



JEU DE QUILLES



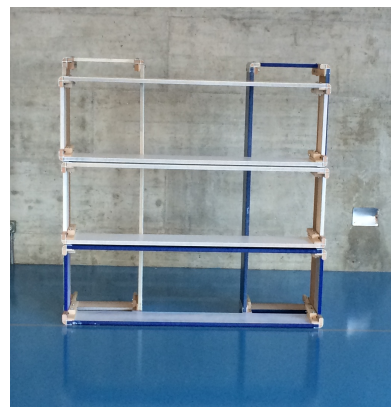
Des quilles sont posées sur un caisson, 3 balles sont à disposition pour faire tomber les quilles.

Faire tomber un maximum de quilles à l'aide des balles.

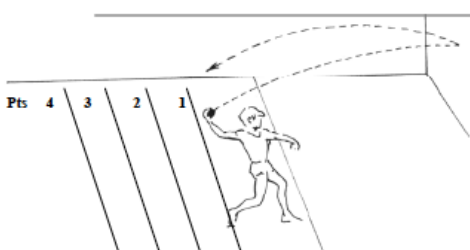
Une fois qu'un élève a fait ses 3 lancers, il ramasse les balles, remet les quilles en place et les donne au suivant.

« MORPION »

Former une « grille » à l'aide de cinq éléments de caisson. Deux joueurs s'affrontent. Ils tirent à tour de rôle. Le premier qui réussit à aligner trois cases (verticalement/horizontalement/en diagonale) a gagné. (5 balles)



LES ZONES



Les élèves lancent la balle depuis le tapis de la zone 1 et doivent faire en sorte qu'elle touche le mur avant de toucher le sol. S'ils y parviennent, ils se déplacent sur le tapis de la zone 2 et recommencent. Sinon, ils restent dans la même zone jusqu'ils y arrivent.

Possibilité de mettre une marque au mur (2mètres) pour viser haut)

LANCER EN ÉQUILIBRE

POURQUOI? LANCER DANS DES CONDITIONS VARIÉES.

APPRENDRE À LANCER DANS LE BON TIMING.

RESSENTIR L'ENGAGEMENT DES HANCHES – PAS DE FLEXION DU HAUT DU CORPS

SUR BANC



Deux joueurs, debout sur des bancs suédois placés en forme de V, se lancent une balle. Ils se déplacent petit à petit vers l'extérieur, augmentant ainsi la distance qui les sépare.

SUR CAISSON

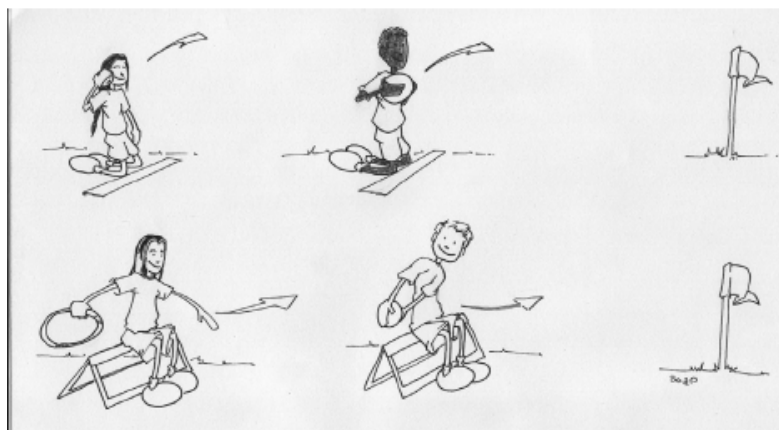
Grimper sur le caisson, lancer les balles dans le panier et sauter en contrebas.



ACROBATE

Le réceptionneur a pour tâche d'attraper la balle lancée par son partenaire en sautant sur un tapis mousse après une course d'élan. Le lanceur se trouve à la hauteur du tapis mousse, à angle droit par rapport au réceptionneur. Les rôles sont échangés après 4 essais.

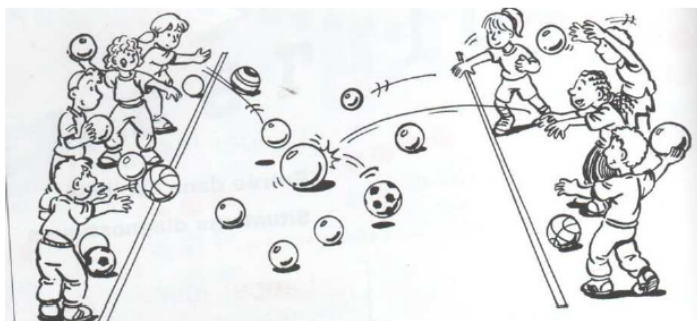
LANCER À PARTIR DE LA POSITION À GENOUX ET ASSISE.



LANCER SUR CIBLE MOBILE

POURQUOI ? APPRENDRE À ANTICIPER

ROLLMOPS

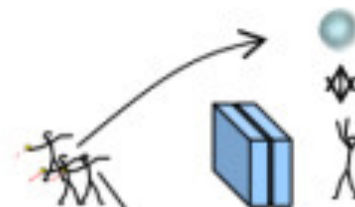


Deux équipes (camps face à face)

Installer un ou deux ballons de basket ou medicine-ball au milieu. Au coup de sifflet, chaque élève de chaque équipe s'empare d'une balle de tennis ou autre et tente de tirer sur les balles pour les faire franchir le camp de l'équipe opposée.

TIR

L'enseignant est derrière le chariot de gros tapis et lance une balle de gymnastique en l'air. Les enfants essaient de viser la balle de gymnastique avec des balles de tennis. Chaque coup réussi donne un point.



CHARIOT BLEU

Le chariot est poussé par deux élèves. Les autres essaient de lancer leur balle à l'intérieur

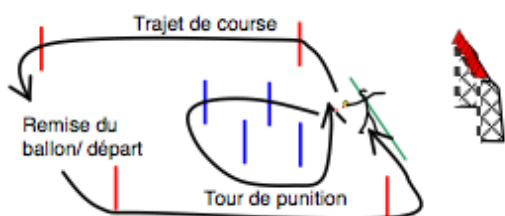


LANCE ET COURS EN ÉQUIPE

POURQUOI? COMBINER COURSE ET LANCER. UTILISER DIFFÉRENTS TYPES DE LANCER.



BIATHLON



Au signal de départ, le premier effectue la boucle de course, puis entre dans la zone de tir, effectue ses trois tirs avec des sacs de graines. Puis en fonction pénalité (pénalité si aucun cône renversé = une boucle de course supplémentaire), retourne vers son camarade où il transmet le sautoir. Élève démarre à son tour.

HIGHSCORE

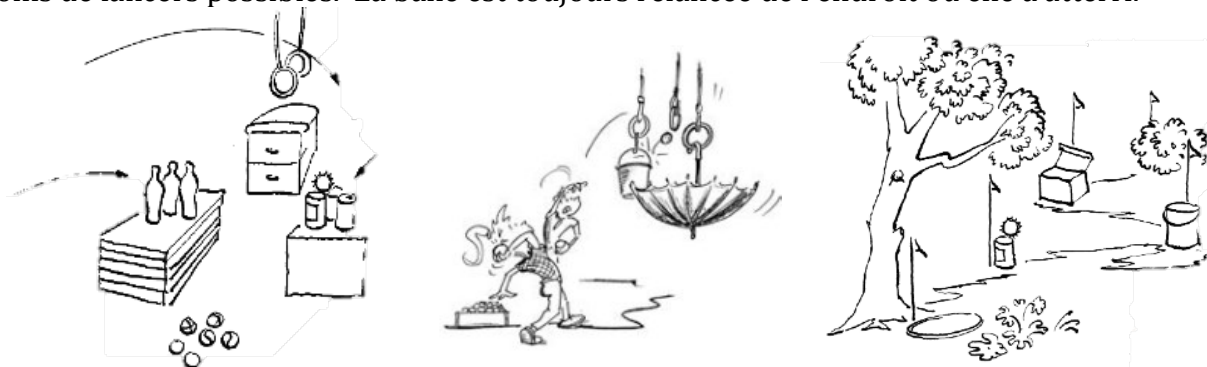
Plusieurs cerceaux sont répartis sur un terrain ou dans la salle. Le but est de collecter le plus de points en cinq minutes. Plus le cerceau est éloigné, plus il rapporte de points si la balle / l'anneau / le frisbee touche la cible.

Variante : Avec des piquets en guise et des anneaux. But = Encercler les piquets.



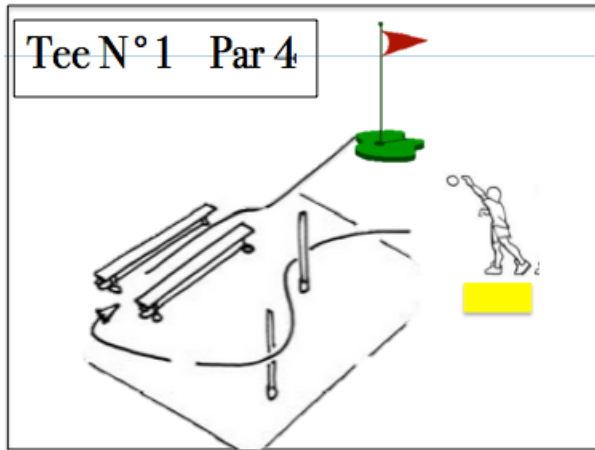
BALLE GOLF

Créer un parcours comprenant plusieurs cibles (bancs suédois, panier de basketball, tapis dressés verticalement). Ces cibles doivent être atteintes dans un ordre défini en effectuant le moins de lancers possibles. La balle est toujours relancée de l'endroit où elle a atterri.

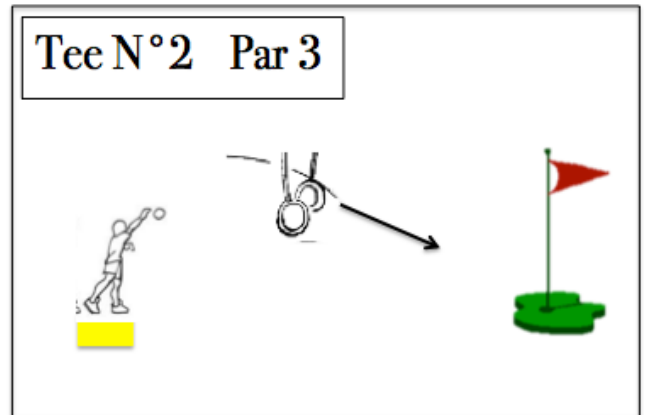


CARTES POUR CIRCUIT EN SALLE DE **BALLE GOLF**

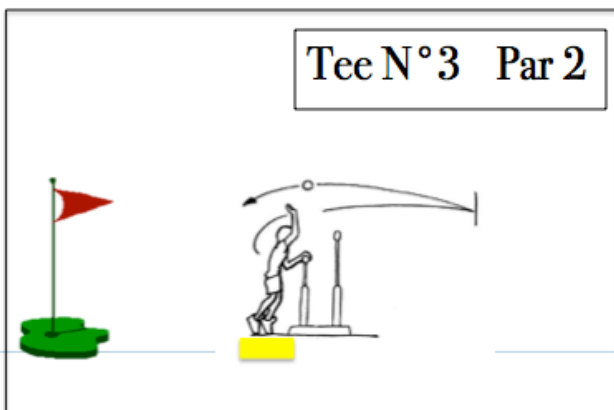
Tee N°1 Par 4



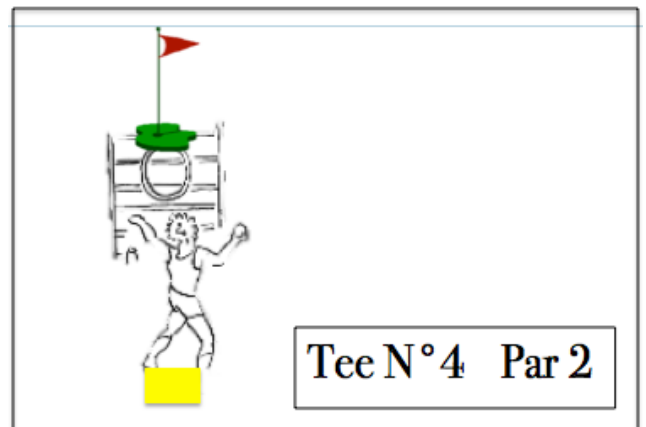
Tee N°2 Par 3



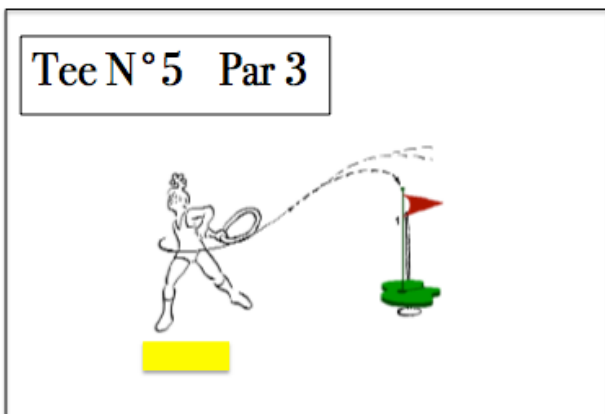
Tee N°3 Par 2



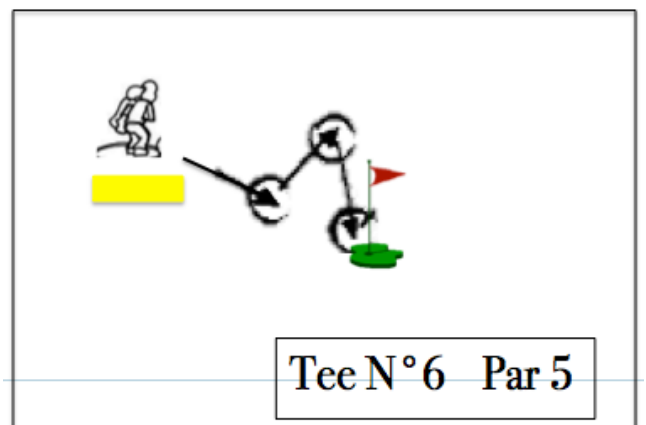
Tee N°4 Par 2



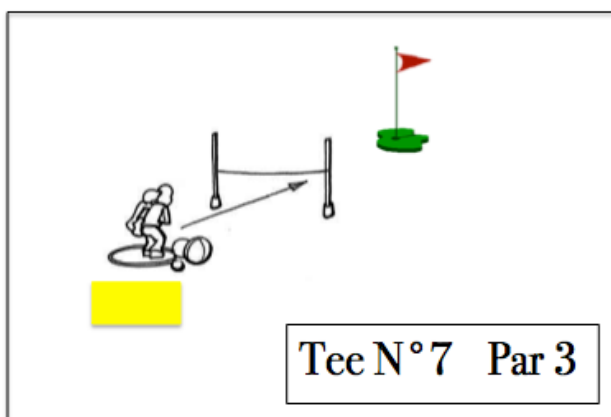
Tee N°5 Par 3



Tee N°6 Par 5



Tee N°7 Par 3



Tee N°8 Par 3

