

Lancer attraper : un dossier de 1 à 6P

1-2P

TRANSPORTER LE BALLON

= COOPÉRER ENSEMBLE

+ LANCER RECEVOIR DE MANIÈRE PRÉCISE



3-6P

JOUER À PLUSIEURS AVEC UN BALLON

= APPLIQUER DES RÈGLES

+ TENIR DES RÔLES DIFFÉRENTS

+ VARIER : LANCER ATTRAPER EN ÉQUILIBRE



Attention aux ballons qui traînent et roulent dans tous les sens.

Pour limiter le risque d'accident, les balles non utilisées doivent être rangées dans un couvercle de caisson, au sommet des espaliers ou dans le chariot bleu.



Nos sources :

Thème du mois 4/11 : petits jeux de ballons

http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/04/2011_04_MT_Baelle_f.pdf

Les postes prêts à imprimer sur « lancer attraper » la loi des chiffres !

http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/03/Nummer_fuer_Nummer_poste_f21.pdf

Cahiers pratiques balle et ballons

<http://www.mobilesport.ch/actualite/cahier-pratique-10-balles-et-ballons/?lang=fr>

La loi des chiffres : 1 à 4P



5



Rattraper ballon après un rebond au sol



4



Rattraper ballon après l'avoir lancé en l'air



3



Rattraper ballon après l'avoir lancé en l'air alternativement de la main droite à la main gauche



2



Rattraper le ballon lancé par un camarade



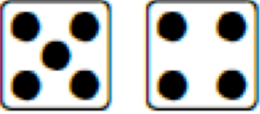



















1



Rattraper ballon après l'avoir lancé contre le mur (sans rebond au sol)

La loi des chiffres : 5 à 6P

<p>10 fois</p> 	 <p>Lancer une balle à deux mains contre le mur et la rattraper.</p>
<p>9 fois</p> 	<p>Lancer la balle alternativement avec la main gauche et la main droite.</p> 
<p>8 fois</p> 	<p>Lancer la balle alternativement avec la main droite et la main gauche, en passant sous la jambe. Réceptionner à deux mains.</p> 
<p>7 fois</p> 	<p>Lancer la balle. Toucher le sol avec les 2 mains. Réceptionner à deux mains.</p> 
<p>6 fois</p> 	<p>Lancer la balle. Faire un demi tour. La réceptionner à deux mains</p> 
<p>5 fois</p> 	<p>Lancer la balle à deux mains, de derrière le dos par-dessus la tête. Réceptionner à deux mains.</p> 
<p>4 fois</p> 	<p>Dribbler la balle entre les jambes .</p> 
<p>3 fois</p> 	<p>Jouer la balle avec le genou et la réceptionner à deux mains.</p> 
<p>2 fois</p> 	<p>Lancer la balle à deux mains par-dessus la tête, faire un tour complet et la réceptionner à deux mains.</p> 
<p>1 fois</p> 	<p>Lancer la balle contre le mur, faire un tour complet et la réceptionner à deux mains.</p> 

Pour les degrés 1-2P, l'animation EPH vous propose 2 jeux et un exercice technique

Matériel :

Balles - cerceaux



Jeux



Jeu de l'horloge

Comment ?

L'équipe A, en cercle, se transmet la balle / se fait de petites passes.

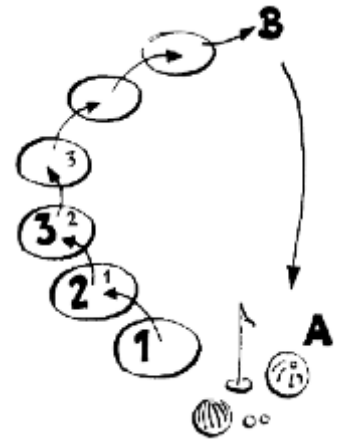
L'équipe B court autour du cercle.

On passage du dernier joueur B, on stoppe le compte de l'équipe A.

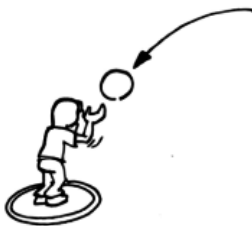
Jeu du transport de balle

Comment ?

Les joueurs doivent récolter le plus de balle et les ramener dans leur caisse en se faisant des passes de cerceau en cerceau.



Technique



Qui réussit le plus de ?

Compteur fou : Combien de passes de cerceau à cerceau ?

Distance + ou - longue

Avec ou sans rebond

Pour les degrés 3-4^P, l'animation EPH vous propose 2 jeux et un exercice technique

Matériel :

Balles -Loi des chiffres plastifiée - caisson



Passé à 10

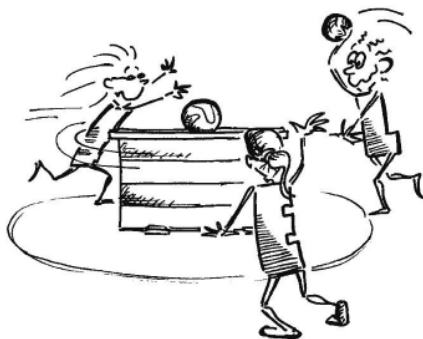
Comment ?

L'équipe A en possession du ballon essaie de comptabiliser 10 passes en roulant le ballon d'un élève à l'autre. L'équipe B tente de l'intercepter.

Variante : Avec des passes



Jeux



Attaque du fort

Comment ?

Un cône est posé sur un caisson. L'équipe A forme un cercle autour du château. Ils tentent de toucher le cône en se faisant des passes. L'équipe B (un joueur, puis deux, puis trois) essaie de protéger le château en attrapant le ballon.

Après 6 balles mises en jeu. Changer les rôles

La loi des chiffres

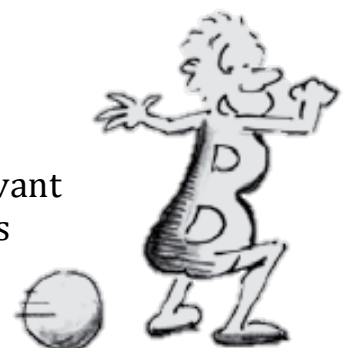


(Feuille à plastifier en A3 : les enfants en autonomie suivent l'ordre chronologique des exercices et essaient d'arriver au nombre 1. Le maître peut se déplacer, corriger et valider les différentes étapes.

Rituel de début de leçon)

Attrape moi

A Roule la balle vers l'avant et B essaie de la rattraper avant la ligne. Stopper la balle avec différentes parties du corps (tête, fesses, pied, ventre, bras...)



Technique

Pour les degrés 5-6^P, l'animation EPH vous propose 2 jeux et un exercice technique

Matériel :

Balles - cerceaux



Jeux



Balles aux cerceaux

Comment ?

1/2 salle pour 2 équipes.
L'équipe A se fait 3 passes au minimum avant de placer son ballon dans un cerceau. L'équipe B essaie d'intercepter le ballon.

Variante : L'équipe adverse peut empêcher un but en mettant les 2 pieds dans le cerceau convoité.

Balle au roi

Comment ?

Un point est marqué lorsqu'un joueur réussit à faire la passe à son roi placé sur un banc retourné, sans que celui-ci perde l'équilibre.

Variante : Le ballon joué au roi doit toucher le sol avant (passe à terre).

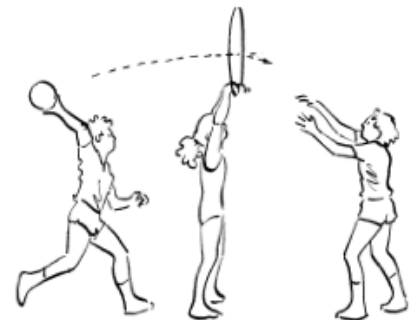
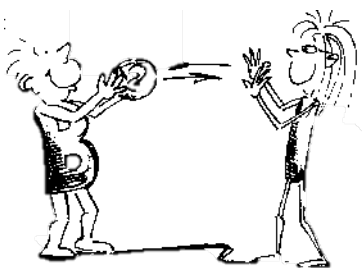


Technique

Qui réussit le plus de ?

Deux joueurs face à face. Ils effectuent des passes avec rebond

- à deux mains
- à une main.
- A travers un cerceau



Pour changer de la balle assise !

Les médailles



3 balles mousses en jeu.

Chacun cherche à toucher l'autre. Mais l'élève touché ne s'assied pas, il continue de jouer. L'élève qui réussit à bloquer la balle gagne une médaille (sautoir).

Balle roulée

Tous ont une balle.

Le chasseur a une balle différente (rose ou différente des autres balles) . Les enfants ne peuvent se déplacer qu'en roulant leur balle.

Un à deux enfants chasseurs essaient de toucher les autres avec leur balle. (sans perdre le contact avec sa balle)



Balle rebond « tennis »

2 élèves sont de part et d'autre d'un cerceau.

Un des joueurs lance la balle dans le cercle, de manière à ce que son adversaire ne la rattrape pas avant le deuxième rebond.

Variante : 2 vs 2

