

Lancer et attraper

Apprendre à lancer et attraper divers ballons et balles. En s'entraînant, les élèves augmentent leur confiance en soi.

Conditions cadre

Durée de la leçon: 90 minutes
Degré: 7^e et 8^e année

Objectifs d'apprentissage

- Exercer le lancer et la réception
- Etre à l'aise avec le ballon

	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	10' Course de chevaux: Former deux groupes de cinq à huit élèves. Le groupe A se place en cercle et le groupe B à l'extérieur. Au signal, les élèves du groupe A se transmettent la balle main à main en comptant le nombre de passages pendant que le groupe B court quatre fois autour du cercle. Inverser les rôles.		1 ballon soft 1 ballon de volley 1 balle de gymnastique par cercle
Partie principale	5' Disposer des tapis dans la salle (un tapis pour deux élèves). Les élèves se répartissent dans toute la salle de sorte qu'ils voient et entendent l'enseignant. Les exercices suivants sont exécutés:		
	25' Applaudimètre: Lancer la balle vers le haut. Qui réussit à frapper dans les mains le plus grand nombre de fois avant de la rattraper? Variante: Toucher le sol au lieu d'applaudir. Plus difficile <ul style="list-style-type: none"> • Après avoir applaudi, rattraper la balle dans le dos. • Lancer la balle vers le haut, s'asseoir ou se coucher, applaudir et rattraper la balle debout. 		1 balle de gymnastique par élève
	Carrousel: Lancer la balle par-dessus la tête, d'une main à l'autre. Qui arrive en faisant un demi-tour? Plus difficile: Lancer la balle depuis l'arrière, faire un demi-tour ou un tour complet et la rattraper avec l'autre main.		1 balle de gymnastique par élève
	Gymnaste: Lancer la balle vers le haut et la rattraper après avoir effectué une roulade avant ou arrière. Variante: Effectuer une roulade carpée. Plus difficile <ul style="list-style-type: none"> • Lancer la balle vers le haut, effectuer une roulade avant, visualiser la balle et la rattraper les yeux fermés. • Debout, jambes écartées, balle dans les mains: passer la balle entre les jambes, la lancer par-dessus le dos et la rattraper sans se déplacer. Remarque: Effectuer l'exercice sur les tapis déjà répartis dans la salle.		1 balle de gymnastique 1 tapis par élève

	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	<p>Farces et attrapes: Lancer la balle et la rattraper dans son dos, sans se retourner.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lancer la balle vers le haut et la rattraper avec différentes parties du corps (nuque, dos des mains, entre les pieds, etc.). • A lance la balle par le haut à B qui la rattrape avec une partie du corps déterminée. A essaie de l'imiter puis il tente le coup avec une autre partie du corps et c'est B qui l'imité. 		1 balle de gymnastique par élève
	<p>Former deux groupes pour l'exercice «Chasse aux papillons».</p> <p>10' Chasse aux papillons: L'équipe A lance différents ballons par-dessus une corde tendue au milieu de la salle. L'équipe B en face essaie de les rattraper et les roule de nouveau vers l'équipe A.</p> <p>Remarque: Fixer une corde élastique aux deux poteaux du saut en hauteur ou aux anneaux extérieurs.</p>		Ballons de volleyball, min. 1 balle de gymnastique par élève de l'équipe en défense, 2 poteaux de saut en hauteur, 1 corde élastique
	<p>25' Installer les postes</p> <p>La loi des chiffres: Diverses formes d'exercices sur le thème «lancer et attraper». Chaque exercice comprend une forme pour débutants, avancés et chevronnés. Les élèves choisissent librement et individuellement la variante qu'ils souhaitent effectuer.</p> <p>45 secondes par poste, 45 secondes pour changer de poste.</p> <p>Voir test «La loi des chiffres», page 19.</p>		1 ballon par élève
Partie finale	<p>10' Démonter et évaluer: Comparer les résultats obtenus en groupe. Qui est le grand gagnant?</p>		
	<p>5' Grand tour: Rouler la balle autour des jambes tendues et du dos. Ecarter évent. les jambes.</p>		1 balle de tennis ou 1 balle de gymnastique