

Coopération



De nombreux sports d'équipe gravitent autour du ballon. La coopération entre les joueurs est ici essentielle. Cette leçon met l'accent sur la manière d'évoluer en groupe avec le ballon.


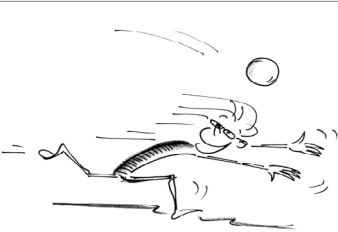

Conditions cadre

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

Objectifs d'apprentissage

- Surmonter des tâches ensemble
- Coopérer

		Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	10'	<p>Ça roule: Variante de la «passe à dix». Deux équipes s'affrontent. L'équipe en possession du ballon essaie de comptabiliser dix passes (ou six) en roulant le ballon d'un joueur à l'autre. L'équipe B tente de l'intercepter et de faire de même.</p> <p>Variante: Deux matches opposent à chaque fois deux équipes. Après 5 minutes, nouveaux matches entre les gagnants d'une part, et les perdants d'autre part.</p>		1 ballon
	Partie principale	45'	<p>Diviser la classe en quatre groupes pour les exercices ci-après et leur remettre à chacun quatre balles (1 ballon lourd, 1 ballon soft, 1 balle de gymnastique, 1 balle de tennis)</p>	
		<p>Teamwork: Les élèves sont assis en cercle, les pieds dirigés vers le centre. Ils soulèvent ensemble le ballon (ballon lourd ou balle de gymnastique).</p> <p>Variante: A pieds nus (pratique lors d'utilisation de petites balles).</p>		1 ballon lourd 1 ballon soft 1 balle de gymnastique 1 balle de tennis
		<p>Bras rapides: A la chaîne. Les élèves, en colonne, posent les mains sur le dos du camarade devant eux. Celui-ci fait rouler le ballon par-dessus les mains, les bras, la nuque et le dos. Le suivant récupère et fait de même.</p> <p>Variante: Le dernier élève rattrape le ballon dans le dos.</p>		1 ballon lourd 1 ballon soft 1 balle de gymnastique 1 balle de tennis
		<p>Grand huit: Quatre élèves, les jambes écartées, forment une colonne. Le dernier fait rouler la balle autour de ses jambes en dessinant un huit, puis la transmet au camarade devant soi. Etc. Lorsque l'élève en tête de colonne a effectué l'exercice, il fait une passe au dernier en faisant rouler la balle entre les jambes de tous.</p> <p>Variante: Quel groupe effectue en premier trois passages sans erreur?</p>		1 balle de gymnastique par groupe
		<p>Chenille: Former des équipes de quatre élèves et leur attribuer un numéro de 1 à 4. L'objectif est d'atteindre la paroi opposée le plus rapidement possible. Le ballon peut uniquement être lancé et réceptionné en ayant les pieds sur les intersections de deux lignes de la salle. L'élève 1 passe au 2, le 2 au 3, etc. Le numéro 4 passe à nouveau le ballon au 1. Interdiction de se déplacer avec le ballon.</p>		1 ballon de volley par groupe

	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	<p>Former des paires dans chaque groupe et leur attribuer un ballon. Les deux paires affrontent celles d'un autre groupe au cours de l'exercice «Frères siamois». Le parcours doit être identique pour les deux groupes. Lorsque la première paire a effectué le parcours, c'est au tour de la seconde de se mettre en route. Quel groupe sort vainqueur? Les groupes gagnants s'affrontent ensuite dans un nouveau duel, les perdants également.</p> <p>Frères siamois: Par deux. Les élèves coincent un ou plusieurs ballons entre eux et traversent un parcours semé d'embûches. Sous forme d'estafette ou de course-poursuite. Si un ballon tombe, on le récupère à l'endroit où il a échappé. Possible aussi par groupes de trois ou quatre, avec plusieurs ballons.</p> <p>Variante: Disposer des piquets (slalom) ou des bancs suédois retournés.</p>		2 ballons soft ou de baudruche par groupe
	<p>Composer les équipes pour le jeu «Balle brûlée» selon les résultats obtenus au cours de l'exercice «Frères siamois»: le groupe vainqueur avec celui classé quatrième, et les deux autres groupes ensemble. S'il y a plus de quatre groupes, les réunir de manière à obtenir deux équipes de niveau équilibré.</p>		
	<p>5' Installer le jeu «Balle brûlée».</p> <p>25' Balle brûlée: Deux équipes s'affrontent. Un attaquant lance un ballon dans la salle et essaie d'atteindre l'arrivée le plus vite possible en passant par les différentes bases (tapis de sol). S'il y parvient, son équipe comptabilise un point. Les défenseurs ont pour tâche de rattraper le ballon et de se le passer rapidement pour le déposer dans un cerceau (brûler). Les attaquants qui ne se trouvent pas sur une base à cet instant sont «brûlés» et doivent revenir au départ. Seuls deux élèves peuvent se trouver simultanément sur une même base. Les rôles sont inversés lorsque tous les élèves d'une équipe ont lancé une fois le ballon.</p>		3 tapis de sol 4 piquets (départ et arrivée) 1 cerceau, 1-3 ballons
Partie finale	<p>5' C'est la fête: Les élèves forment un cercle, chacun a un footbag, un hacky sack ou une balle de tennis dans les mains. Un élève démontre le mouvement à reproduire: faire rebondir, soulever, jongler, etc. Un camarade interrompt ensuite l'action en annonçant «Bloquez» et propose un nouveau mouvement. Etc.</p>		Divers ballons et balles