

Coordination et force

Objectifs de cette leçon: améliorer la coordination et développer la force tout au long d'un parcours dédié aux ballons.

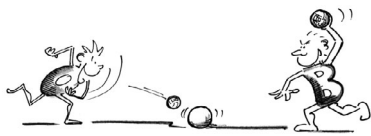




Conditions cadre


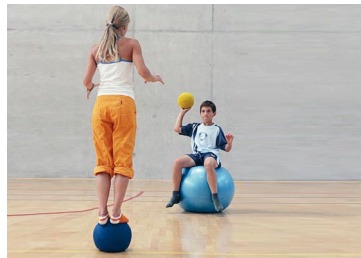



Durée de la leçon: 90 minutes

Degré: 7^e et 8^e année

Objectifs d'apprentissage

- Doser la force
- Effectuer des exercices de coordination avec une charge

| | Thème/Exercice/Forme de jeu | Organisation/Illustration | Matériel |
|--|--|---|---|
| Mise en train | 10' Rollmops: Deux équipes, face à face, visent un ballon placé au milieu du terrain pour les repousser dans le camp adverse. Variante: Avec quatre équipes aux quatre angles de la salle ou deux équipes, chacune sur le demi-cercle central. |  | 1 ballon lourd au centre, plusieurs balles de gymnastique (rouges et bleues si possible) |
| Partie principale | 30' Installer et expliquer le circuit | | Musique, chronomètre |
| | Circuit: Former des paires. Une minute par poste, suivie de 30 secondes de pause pour changer de postes. Effectuer le circuit à deux reprises. En cas de nombre important d'élèves, introduire un poste supplémentaire (sans ou avec tâche, par ex. jongler). | | |
| | Poste – Roulez jeunesse: A se tient derrière B avec une balle en main. B est debout, jambes écartées. A roule le ballon entre les jambes de B qui doit le rattraper le plus vite possible en s'asseyant dessus. |  | 1 balle de tennis 1 ballon de basket 1 ballon de handball 1 balle rebondissante |
| | Poste – Sans les mains: A et B, assis, se font des passes à l'aide des pieds. Variante: Avec différents ballons et balles. |  | 1 balle de gymnastique 1 ballon de volley 1 ballon de basket 1 ballon de futsal 1 ballon lourd 1 balle d'unihockey 2 tapis de sol |
| | Poste – Trois dimensions: A et B, dos à dos, bras tendus, se passent le ballon par-dessus la tête, entre les jambes et enfin de côté. |  | 1 ballon de basket 1 ballon lourd 1 ballon de volley |
| Poste – Rase-mottes: A et B sont couchés face à face sur le ventre (à un mètre de distance). Ils s'échangent le ballon, sans poser les mains au sol. Remarque: Les pieds reposent au sol. S'ils sont levés, on observe une cambrure du dos. |  | 1 ballon de futsal | |

| | | Thème/Exercice/Forme de jeu | Organisation/Illustration | Matériel |
|-------------------|----|--|---|---|
| Partie principale | | Poste – Balle où es-tu? A et B se font des passes, à l'aveugle, par-dessus un mur (par ex. gros tapis sur le chariot). |  | 1 chariot de gros tapis 1 ballon de volley 1 ballon soft 1 balle de tennis |
| | | Poste – Tiens bon: A et B s'échangent des ballons, en équilibre sur un ballon de gymnastique (debout, assis, à genoux). |  | 2 ballon lourds 1 ballon (de basket, de handball ou de gymnastique) |
| | | Poste – Synchro: A et B dribblent chacun une balle. Avec la main libre, ils se font des passes avec un autre ballon. Changer de main après trois passes. |  | 3 ballons de volley |
| | | Poste – Ponts et chaussées: A et B sont couchés sur le dos, l'un à côté de l'autre. Ils soulèvent les hanches pour former un pont. A roule la balle sous les deux arches. B la stoppe. Ils se mettent en position assise et B passe la balle derrière ses pieds. Ils recommencent. |  | 1 ballon de volley 1 balle de gymnastique 1 balle de tennis |
| Partie finale | 5' | Massage: Rouler sur un ballon de gymnastique avec tout – ou une partie – du corps. Qui arrive à le faire de la tête aux pieds sans tomber? Variantes <ul style="list-style-type: none"> • Faire rouler la balle de tennis sous les pieds. • Faire rouler la balle le long du mur avec le dos. |  | 1 balle de tennis 1 balle de gymnastique par élève |