

Leçon

Footbag

Durant cette leçon, les élèves apprennent les jonglages de base (toe kick, inside kick) et connaissent les éléments importants pour les exécuter avec succès. Ils réussissent au moins un jonglage par côté – certains parviendront si possible à jongler plusieurs fois de suite. Ils essaient aussi le toe delay et l'inside delay et intègrent le concept et les règles du circle kicking.

Conditions cadres

- Durée de la leçon: 45 minutes
- Années scolaires: 9H-11H

Objectifs d'apprentissage

- Connaître et expérimenter les figures suivantes: toe kick, inside kick, toe delay et inside delay

Moyens didactiques

- [Vidéos didactiques GORILLA Footbag](#) ou avec l'[App GORILLA](#)
- [GORILLA e-learning Footbag](#)

Remarques

- L'enseignant ne se contente pas d'observer ou de diriger, il participe aussi. Cela permet aux élèves de mieux s'identifier à l'activité.
- Les vidéos GORILLA peuvent être téléchargées via l'[App GORILLA](#) ou sur gorilla.ch afin d'être visionnées aussi hors connexion, en salle de sport ou à l'extérieur.

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5' Introduction Informations sur le contenu et le déroulement de la leçon.	Classe	
	10' Estafette Former des groupes d'environ cinq élèves qui se placent en colonne derrière la ligne de fond. Chaque équipe dispose de différents balles, de la balle de tennis de table au medecine ball. Au signal, le premier de chaque colonne choisit une balle et la transporte le plus rapidement possible sur la ligne de fond opposée avant de revenir pour passer le relais au suivant. Pour cela, trois consignes: <ul style="list-style-type: none"> • La balle ne doit pas toucher les paumes des mains. • Elle ne doit pas toucher le sol. • Au départ, elle ne doit pas être saisie avec les bras. Quand toutes les balles sont posées de l'autre côté, les élèves vont les récupérer une à une pour les déposer au départ. Pour le trajet retour, le transport est libre. Le premier groupe qui ramène toutes ses balles a gagné.	Groupes de cinq	Différentes balles

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	<p>15' Figures: entraînement et démonstration Diviser la classe en deux groupes: une moitié apprend le toe kick et le toe delay, l'autre moitié l'inside kick et l'inside delay.</p> <p>Toe kick Faire rebondir le footbag seulement avec un pied pour commencer (sur les orteils). Puis changer de pied et jongler plusieurs fois. Dans un troisième temps, alterner les pieds. Frapper la balle à hauteur de genou et veiller à ce qu'elle ne rebondisse pas plus haut que la poitrine:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Former un angle droit avec la jambe. • Commencer sans la balle, lever seulement la cuisse vers le haut. • Prendre la balle dans la main, tendre le bras à l'horizontale et laisser tomber le footbag (aide: compter 1 = laisser tomber, 2 = frapper la balle). <p>Important: Le footbag doit suivre une trajectoire droite, sinon les élèves n'ont pas les pieds parallèles au sol et risquent de compenser avec des «mouvements de karaté» pour le rattraper.</p> <p>Toe delay Trois aspects sont importants pour l'exécution du toe delay:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lever haut et droit le genou en étant capable de voir le bout du pied. Ne pas oublier d'écarter les orteils. • Lancer la balle juste au-dessus du bout du pied et pas trop en hauteur. • Descendre le pied verticalement et lentement afin de rattraper la balle. <p>Remarque: Le footbag est accompagné vers le bas comme dans un ascenseur. Le mouvement commence comme pour le toe kick, cependant le pied est assez haut pour avoir assez de place vers le bas. Le pied est légèrement fléchi (la pointe regarde vers le haut) pour faciliter la tenue de la balle.</p>	Deux groupes	<p>Un footbag par élève Un smartphone/ tablette par groupe avec l'App GORILLA</p> <p>→ Vidéo «Toe kick»</p> <p>→ Vidéo «Toe delay»</p>

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	<p>Inside kick</p> <p>Jongler avec l'intérieur du pied. La surface de frappe est parallèle au sol (un exercice «à sec» et/ou des étirements préalables aident):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comme pour le toe kick: jongler d'abord avec un seul pied, puis changer de jambe et enfin combiner. • L'exercice «à sec» permet de consolider le mouvement. • Inside kick: le pied est parallèle au sol (comme une feuille de papier que l'on soulève du sol). • Le footbag est frappé sur la partie arrière du pied (près de la cheville) à hauteur de genou. • Pivoter légèrement le buste vers la droite (si on jongle avec le pied droit). • Plier un petit peu les orteils pour faciliter la position du pied. <p>Remarque: Veiller à ce que le footbag ne rebondisse pas plus haut que les hanches.</p>		→ Vidéo « Inside kick »
	<p>Inside delay</p> <p>Trois aspects sont importants pour l'exécution de l'inside delay:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plier les orteils vers la semelle de votre chaussure afin d'aplanir la surface sur laquelle la balle s'arrête. • Fléchir les deux genoux, garder le dos droit. • Lancer la balle au-dessus du pied et pas en hauteur et descendre lentement avec la balle jusqu'à ce qu'elle se pose sur le pied. <p>Remarque: Le principe est le même que pour le toe delay: le pied est parallèle au sol.</p> <p>Les deux groupes se montrent mutuellement leurs figures puis les exercent.</p>		→ Vidéo « Inside delay »
	<p>Plus difficile: Pour les avancés, exercer le leg over.</p> <p>Leg over</p> <p>Trois aspects sont importants pour l'exécution du leg over:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lancer la balle depuis le toe delay bien droit et un peu plus haut que les genoux. • Avec l'autre pied, passer rapidement au-dessus de la balle pour venir se placer à nouveau sous la balle et la rattraper en toe delay. • Garder le dos droit et réaliser le mouvement de l'extérieur vers l'intérieur. <p>Autres figures complexes sur gorilla.ch avec les vidéos explicatives.</p>		→ Vidéo « Leg over »

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Retour au calme	15'	Circle kicking Lorsque tous les joueurs du cercle ont réussi à renvoyer au moins une fois le footbag sans qu'il chute, le groupe a réussi un hack. Deux hacks de suite donnent un hacky sack. Le début de chaque ronde est important: un joueur prend le footbag en main et le lance en cloche à un coéquipier. A partir de là, seuls les pieds, les genoux et la tête peuvent entrer en contact avec la balle. La grandeur du cercle est aussi déterminante: idéalement, les joueurs, jambes tendues, devraient juste se toucher les orteils au milieu du cercle. Si l'écart est trop grand, le risque est que les joueurs lancent la balle au lieu de la transmettre avec une trajectoire en cloche, plus facile à contrôler.	Groupes de quatre	Un footbag par groupe