

FICHE PÉDAGOGIQUE

Thème 1 Manipulation de la pelote

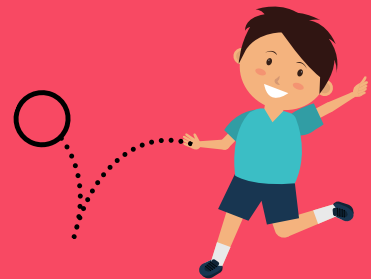
Ateliers

1 : Jonglage

2 : Lancer

3 : Parcours athlétique et dribles

4 : Frapper au mur



Critères de réussite du Thème 1

GÉNÉRAUX:

- Suivre la pelote des yeux
- Avoir 2 appuis au sol (pieds) au moment du lancer/attraper

LANCEUR :

- Le corps est de profil à la cible le pied avant opposé au bras du lanceur
ex: pied avant gauche = lancer bras droit

RECEPTIONNEUR :

- Attraper des 2 mains ou d'une main, bras vers l'avant

FICHE PÉDAGOGIQUE

Thème 1 Manipulation de la pelote

Atelier n°1 - Jonglage

Organisation, Matériel

- Un groupe de 4 à 6 élèves
- 1 pelote/élève
- Espacement des élèves 2 mètres

Description

L'élève lance la pelote vers le haut et l'attrape au rebond ou directement de volée.

Alterner main gauche et main droite pour le lancer et la réception :

- Lancer main droite et réception 2 mains (avec et sans rebond)
- Lancer main gauche et réception 2 mains (avec et sans rebond)
- Lancer main droite et réception main droite (avec et sans rebond)
- Lancer main gauche et réception main droite (avec et sans rebond)
- Lancer main droite et réception main gauche (avec et sans rebond)

Variantes

+ Atelier n°1A Faire le même exercice en se déplaçant

++ Atelier n°1B frapper la pelote vers le haut, main droite et main gauche (réception avec et sans rebond)

FICHE PÉDAGOGIQUE

Thème 1 Manipulation de la pelote

Atelier n°1 - Jonglage



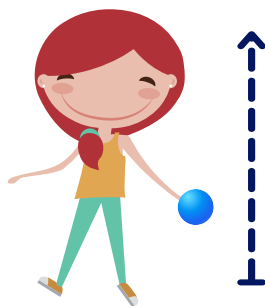
Un groupe de 4 à 6 élèves



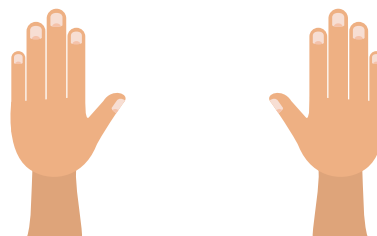
2m entre les élèves



chacun sa pelote



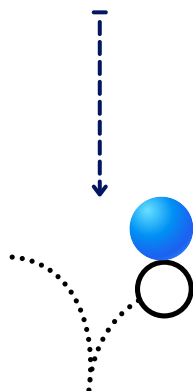
lancer la pelote en l'air



Alterner main droite et main gauche
pour lancer et réceptionner

je rattrape à la volée

ou après un rebond



Trop facile ? Alors
je frappe la pelote en l'air
ou me déplace pour

FICHE PÉDAGOGIQUE

Thème 1 Manipulation de la pelote

Atelier n°2 - Lancer

Organisation, Matériel

- Un groupe de 4 à 6 élèves
- 1 pelote/ 2 élèves
- Positionnement des élèves, face à face, distance 2 à 3 mètres

Description

Les 2 élèves deviennent tour à tour lanceur puis réceptionneur

- Le lanceur envoie la pelote au réceptionneur qui l'attrape après un rebond.
- Lancer par en dessus de l'épaule
- Lancer par en dessous (à la cuillère)
- Alternner main gauche et main droite pour le lanceur et le réceptionneur

Variantes

+ Atelier n°2A : Faire le même exercice en attrapant la pelote à la volée

+ Atelier n°2B : Augmenter la distance des élèves en face à face

FICHE PÉDAGOGIQUE

Thème 1 Manipulation de la pelote

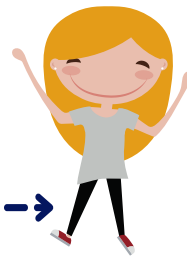
Atelier n°2 - Lancer



Un groupe de 4 à 6 élèves



2 à 3 mètres entre les élèves



1 pelote pour 2



Lancer

+ 1 rebond



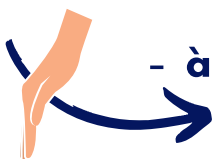
+ attraper



Alterner main droite et main gauche
pour lancer et réceptionner



- au dessus de l'épaule



- à la cuillère/ en dessous

Trop facile ? Alors
j'essaye sans rebond ou
je rajoute de la distance
avec le lanceur

FICHE PÉDAGOGIQUE

Thème 1 Manipulation de la pelote

Atelier n°3 - Parcours athlétique et dribles

Organisation, Matériel

- Un groupe de 4 à 6 élèves
- 1 pelote/ groupe
- 1 élève dribbleur et 5 élèves en postures physiques (E: équilibre sur une jambe - RB: ronds de bras tendus - C: course sur place - F: flexion/extension - G: gainage)

Description

« Attraper la pelote à deux mains après chaque dribble vers le sol »

- Les 6 élèves passent sur les 6 postes. Maintenir les postures statiques (w équilibre) ou dynamiques (veiller : mouvements lents et amples)
- Colonne de 5 élèves en postures physiques espacés de 3m
- L'élève dribbleur slalome entre les 5 élèves en posture
- Lorsque le dribbleur passe le dernier élève en position G: gainage, il sprinte vers le plot de départ
- Les élèves effectuent alors une rotation

Variantes

Pour le dribbleur :

+ Atelier n°3A : Alternier main droite et main gauche: lancer main droite attraper main droite (et inverse)

+ Atelier n°3B : Alternier main droite et main gauche: lancer main droite attraper main gauche (et inverse)

FICHE PÉDAGOGIQUE

Thème 1 Manipulation de la pelote

Atelier n°3 - Parcours athlétique et dribles



Un groupe de 4 à 6 élèves

● 1 pelote

ÉQUILIBRE SUR
UNE JAMBE

COURSE SUR
PLACE

GAINAGE




Retour à la **Zone de Départ** pour passer le relai

Tous les joueurs effectuent une **rotation**

Trop facile ?

 Alternier
main droite
et main gauche pour
lancer et réceptionner

Pas si facile ?

 Je rattrape
la pelote
à deux mains entre
les dribles

FICHE PÉDAGOGIQUE

Thème 1 Manipulation de la pelote

Atelier n°4 - Frapper (au mur)

Organisation, Matériel

- Un groupe de 4 à 6 élèves
- 1 pelote/ élève
- Chaque élève se place face au mur (entre 2 et 3 mètres) avec sa pelote

Description

- Faire rebondir la pelote au sol puis la frapper par en-dessous (cuillère) vers le mur, attraper la pelote après un rebond au retour du mur avec ses 2 mains
- Alternner la frapper et la réception main droite et main gauche

Variantes

- Atelier n°4A : Attraper la pelote après deux rebonds au retour du mur
- + Atelier n°4B : Attraper la pelote à la volée après le mur
- + Atelier n°4C : Réception après rebond contrôle de la pelote main à plat (à l'Américaine) , puis rebond au sol et attraper à 2 mains
- + Atelier n°4D : Réception avec contrôle de la pelote main à plat, puis rebond au sol et frappe enchaînée
- + Atelier n°4E : Frappes enchaînées sans contrôle de la pelote

FICHE PÉDAGOGIQUE

Thème 1 Manipulation de la pelote

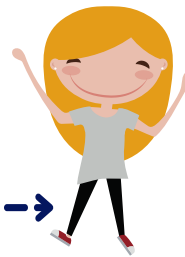
Atelier n°4 - Frapper (au mur)



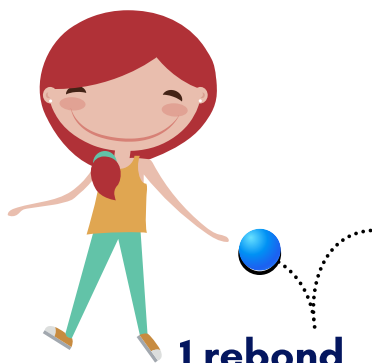
Un groupe de 4 à 6 élèves



2 à 3 mètres entre les élèves

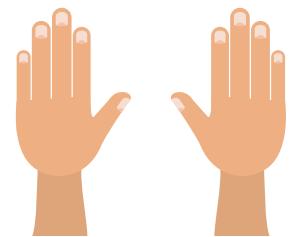
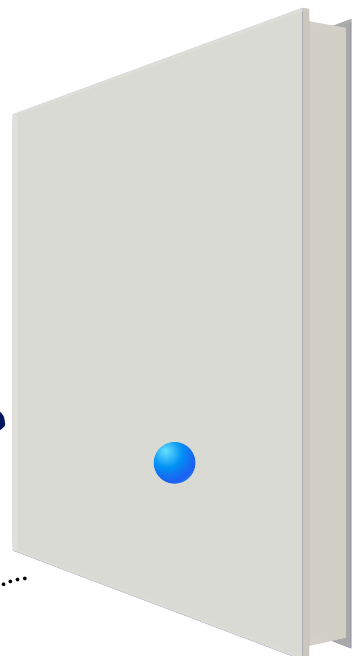
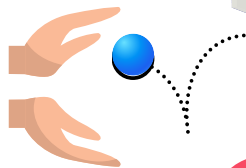


chacun sa pelote



1 rebond +
frapper la pelote
à la cuillère/ en dessous

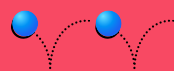
Réceptionner
la pelote à 2 mains
après 1 rebond



Alterner main droite et
main gauche
pour frapper et
réceptionner la pelote

Pas facile ?

J'attrape la pelote
après 2 rebonds



Trop facile ?

J'attrape la pelote à la
volée, je la contrôle et
la frappe jusqu'à
pouvoir enchaîner sans
arrêter la pelote