

FICHE PÉDAGOGIQUE

Thème 2 Trajectoires de la pelote

Ateliers

1 : Haute

5 : Décroisée

2 : Basse

6 : Précision/Ambidextrie

3 : Long de ligne

7 : Performance

4 : Croisée

Critères de réussite du Thème 2

GÉNÉRAUX:

- Suivre la pelote des yeux

LANCEUR :

- Avoir 2 appuis au sol (pieds) au moment du lancer/de la frappe, le pied avant opposé à la main de lancer/ frappe
- ex: pied avant gauche = main de frappe droite
- Le corps est de profil par rapport à la cible pour lancer / frapper la pelote
- Le lanceur utilise le geste par en dessous/en dessus

RECEPTIONNEUR :

- Apprécier la trajectoire de la pelote : avancer ou reculer pour la réceptionner
- Attraper mains en avant

FICHE PÉDAGOGIQUE

Thème 2 Trajectoires de la pelote

Atelier n° 1 - Haute (lobée)

Organisation, Matériel

- Un groupe de 4 à 6 élèves
 - 1 pelote/3 élèves dont un au centre (obstacle)
- Positionnement des élèves en face à face : distance 2 à 3m

Description

- 3 élèves dont 1 en positionnement joueur « obstacle » entre les 2 autres élèves, qui deviennent tour à tour lanceur/réceptionneur
- Le lanceur utilise le geste par en dessous (à la cuillère) en orientant la paume de la main vers le haut pour envoyer la pelote au dessus du «joueur obstacle ou filet »
- Le réceptionneur attrape la pelote après 1 rebond avec les 2 mains
- Alternier main gauche et main droite pour le lanceur

Variantes

+ Atelier n°1 A : Faire le même exercice en lançant la pelote de plus en plus haut

+ Atelier n°1 B : Le réceptionneur contrôle d'une main et frappe après rebond

++ Atelier n°1 C : Faire le même exercice en frappant la pelote vers le réceptionneur

++ Atelier n°1 D : Frappe alternée entre les 2 élèves sans contrôle

FICHE PÉDAGOGIQUE

Thème 2 Trajectoires de la pelote

Atelier n° 1 - Haute



Un groupe de 4 à 6 élèves



1 pelote / groupe de 3, 2 à 3 mètres entre les élèves

lanceur /
receptionneur

joueur "obstacle"

receptionneur /
lanceur



*alterner main droite
et main gauche*

Trop facile ?
Je vise le plus haut possible
Je controle la pelote
puis la frappe

Vraiment trop facile ?
Je frappe la pelote
sans controle et
maintien l'échange

FICHE PÉDAGOGIQUE

Thème 2 Trajectoires de la pelote

Atelier n° 2 - Basse

Organisation, Matériel

- Un groupe de 4 à 6 élèves
- 1 pelote/3 élèves dont un au centre jambes écartées (obstacle)
- Positionnement des élèves en face à face : distance 2 à 3m

Description

- Les 2 élèves deviennent tour à tour lanceur/réceptionneur
- Le lanceur utilise le geste par en dessus (épaule) en orientant la paume de la main vers le bas, pour envoyer la pelote entre les pieds du joueur (obstacle)
- Le réceptionneur attrape la pelote après un rebond avec les 2 mains
- Le lanceur alterne main gauche et main droite

Variantes

+ Atelier n°2 A : Le réceptionneur attrape la pelote sans rebond (à la volée)

++ Atelier n°2 B : Faire le même exercice en frappant la pelote vers le joueur placé en face soi

FICHE PÉDAGOGIQUE

Thème 2 Trajectoires de la pelote

Atelier n° 2 - Basse



Un groupe de 4 à 6 élèves

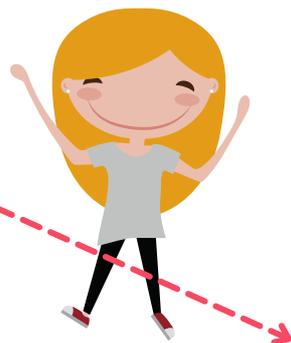


1 pelote / groupe de 3, 2 à 3 mètres entre les élèves

**lanceur /
receptionneur**

joueur "obstacle"

**receptionneur /
lanceur**



**alterner main droite
et main gauche**

**Trop facile ?
J'attrape la pelote
sans rebond**

**Trop facile ?
Je frappe la pelote**

FICHE PÉDAGOGIQUE

Thème 2 Trajectoires de la pelote

Atelier n° 3 - Long de ligne

Organisation, Matériel

- Un groupe de 3 élèves placé sur la partie gauche du terrain
- Un groupe de 3 élèves placé sur la partie droite du terrain
- 1 pelote/groupe

Description

Le groupe positionné dans la partie gauche du terrain utilise la main gauche, celui positionné dans la partie droite, la main droite. Principe du manège :

- L'élève 1 lance la pelote vers le mur en orientant la paume de la main vers la cible et se repositionne dans la colonne
- L'élève 2 attrape la pelote à 2 mains après rebond et la relance au mur
- L'élève 3 réceptionne et lance à son tour
- Lancer par en dessus de l'épaule
- Lancer par en dessous (à la cuillère)

Variantes

+ Atelier n°3 A : Faire le même exercice en attrapant la pelote à la volée après le mur

+ Atelier n°3 B : Frappes après rebond avec le geste « à la cuillère » et le geste par en dessus l'épaule, en maintenant l'échange

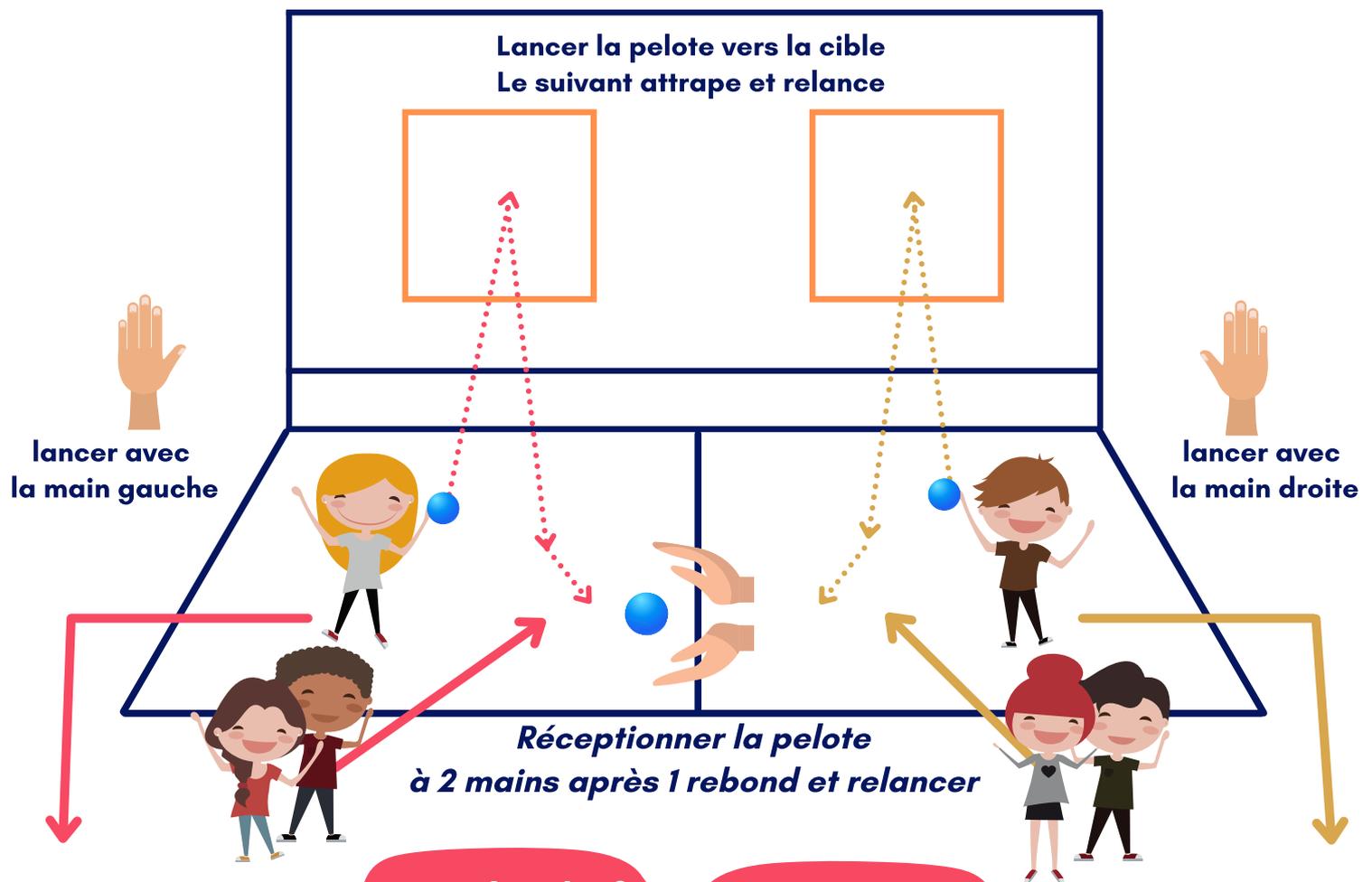
FICHE PÉDAGOGIQUE

Thème 2 Trajectoires de la pelote

Atelier n° 3 - Long de ligne



2 groupes de 3 élèves et 1 pelote/groupe



Trop facile ?
J'attrape la pelote
sans rebond,
à la volée

Trop facile ?
Je frappe la pelote
et maintiens
l'échange

FICHE PÉDAGOGIQUE

Thème 2 Trajectoires de la pelote

Atelier n° 4 - Croisée

Organisation, Matériel

- Un groupe de 3 élèves placé sur la partie gauche du terrain
- Un groupe de 3 élèves placé sur la partie droite du terrain
- 1 pelote/groupe

Description

- L'élève 1 placé dans la partie gauche du terrain, lance la pelote au mur avec sa main gauche, vers la partie droite
- L'élève 1 placé dans la partie droite du terrain, attrape la pelote après rebond puis la relance avec sa main droite vers la partie gauche
- Les élèves, dans l'ordre de passage, enchainent les lancers/réceptions et se repositionnent à l'arrière de la colonne

Variantes

+ Atelier n°4 A : Faire le même exercice en attrapant la pelote à la volée après le mur

+ Atelier n°4 B : Frappes après rebond avec le geste « à la cuillère » et le geste par en dessus l'épaule en maintenant l'échange après un rebond

FICHE PÉDAGOGIQUE

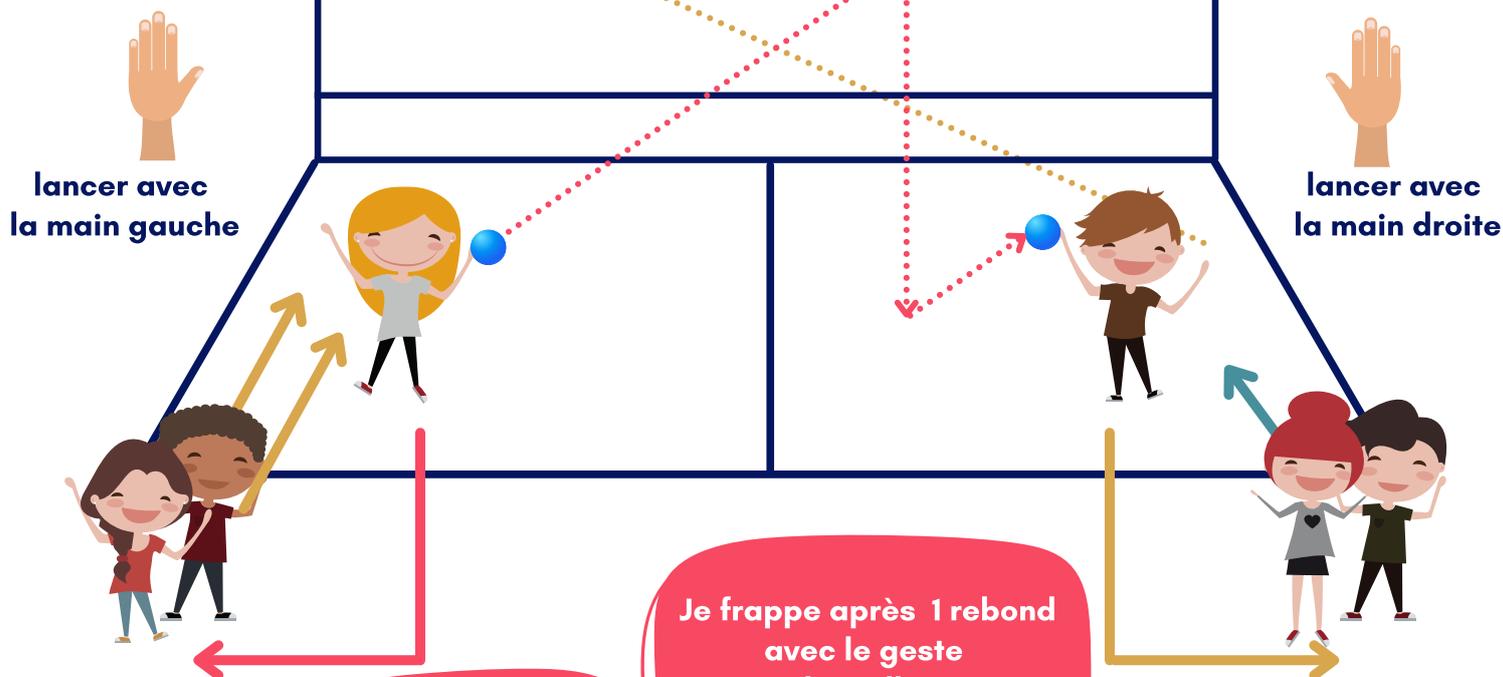
Thème 2 Trajectoires de la pelote

Atelier n° 4 - Croisée



2 groupes de 3 élèves et 1 pelote/groupe

Lancer la pelote sur la partie du terrain opposée.
Attraper la pelote après un rebond.
Quand j'ai joué, c'est au tour de mes camarades.



Faire le même
exercice en
attrapant la pelote
à la volée après
le mur

Je frappe après 1 rebond
avec le geste
« à la cuillère »
ou par en dessus l'épaule
et je maintiens l'échange

FICHE PÉDAGOGIQUE

Thème 2 Trajectoires de la pelote

Atelier n° 5 - Décroisée

Organisation, Matériel

- Un groupe de 3 élèves placé sur la partie gauche du terrain
- Un groupe de 3 élèves placé sur la partie droite du terrain
- 1 pelote/groupe

Description

- L'élève 1 placé dans la partie gauche du terrain, lance la pelote au mur avec sa main droite, vers la partie droite (rebond de la pelote dans le terrain opposé)
- L'élève 1 placé dans la partie droite du terrain, attrape la pelote après rebond puis la relance avec sa main gauche vers la partie gauche (rebond de la pelote dans le terrain opposé)
- Les élèves, dans l'ordre de passage, enchainent les lancers/réceptions et se repositionnent à l'arrière de la colonne

Variantes

+ Atelier n°5 A : Augmenter la distance des élèves par rapport au mur

++ Atelier n°5 B : Frapper la pelote en maintenant l'échange après un rebond

FICHE PÉDAGOGIQUE

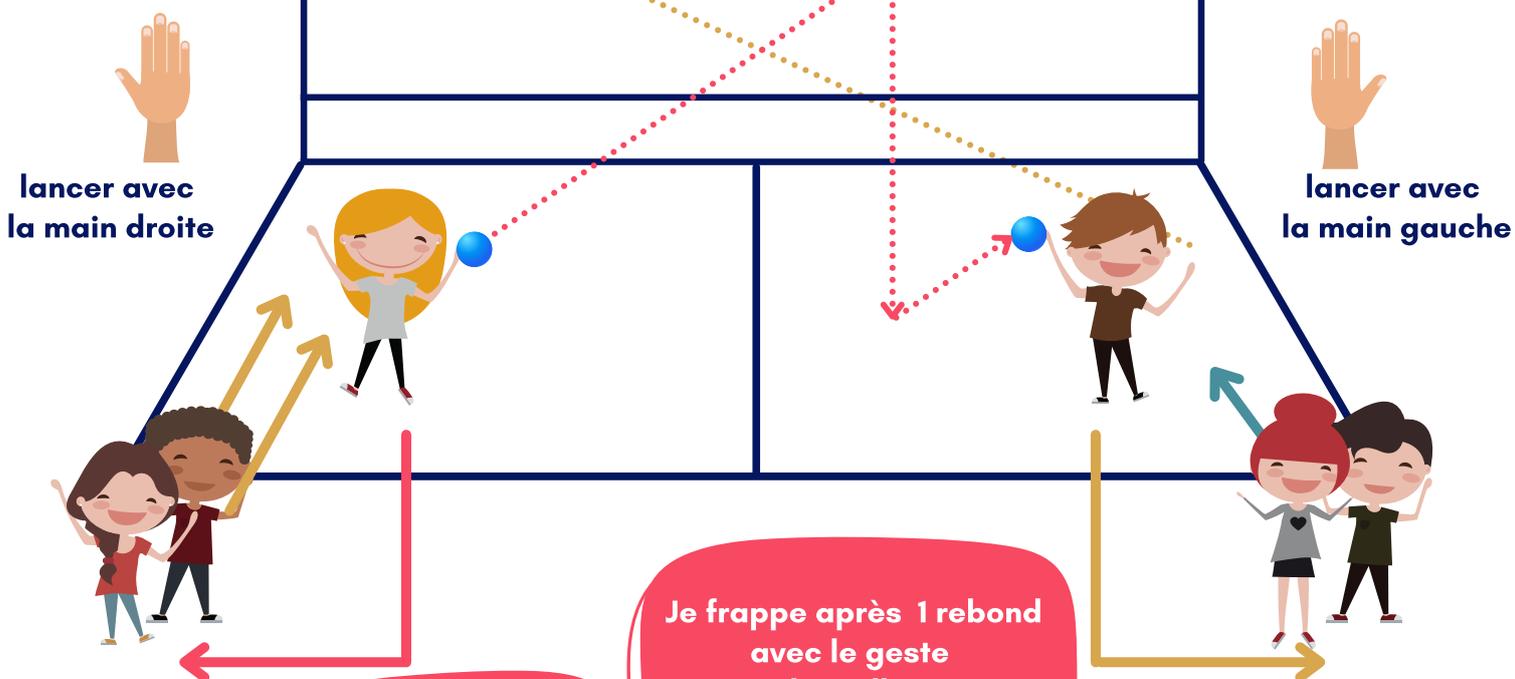
Thème 2 Trajectoires de la pelote

Atelier n° 5 - Décroisée



2 groupes de 3 élèves et 1 pelote/groupe

Lancer la pelote sur la partie du terrain opposée.
Attraper la pelote après un rebond.
Quand j'ai joué, c'est au tour de mes camarades.



Si c'est trop facile,
je m'éloigne du mur
pour lancer

Je frappe après 1 rebond
avec le geste
« à la cuillère »
ou par en dessus l'épaule
et je maintiens l'échange

FICHE PÉDAGOGIQUE

Thème 2 Trajectoires de la pelote

Atelier n° 6 - Précision et Ambidextrie

Organisation, Matériel

- Un groupe de 3 élèves par demi terrain face au mur
- 1 pelote/groupe
- 1 cible au mur par demi terrain

Description

- Utilisation de la main gauche dans la moitié gauche et main droite dans la moitié droite du terrain
- L'élève lance la pelote en visant la cible et se replace en dernière position de sa colonne
- L'élève oriente la paume de sa main vers la cible
- L'élève suivant attrape la pelote après le rebond et la relance
- Lancer par en dessous (à la cuillère)
- Lancer par en dessus (épaule)

Variantes

+ Atelier n°6 A : Le lanceur frappe la pelote pour viser la cible, le réceptionneur contrôle et frappe à son tour

++ Atelier n°6 B : Frapper la pelote sans la contrôler, au retour de la cible en maintenant l'échange

FICHE PÉDAGOGIQUE

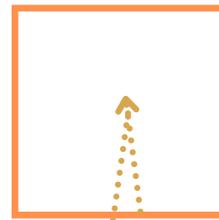
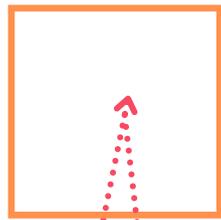
Thème 2 Trajectoires de la pelote

Atelier n° 6 - Précision et Ambidextrie



2 groupes de 3 élèves et 1 pelote/groupe

Lancer la pelote dans la cible, la paume de la main est orientée vers la cible. Le suivant attrape et relance



*j'alterne les lancers
à la cuillère et au
dessus de l'épaule*

lancer avec
la main gauche

lancer avec
la main droite

Réceptionner la pelote
à 2 mains après 1 rebond et relancer

Trop facile ?
Je frappe la pelote
pour viser la cible

Trop facile ?
Je frappe la pelote
sans la contrôler

FICHE PÉDAGOGIQUE

Thème 2 Trajectoires de la pelote

Atelier n° 7 - Performance

Organisation, Matériel

- Un groupe de 6 élèves face au mur en colonne
- 1 pelote/groupe
- 6 zones (au sol) chiffrées de 1 à 6
- Tracer une ligne horizontale sur le mur (à 80cm)

Description

- Forme de jeu : jeu par équipe
- Chaque élève vise à tour de rôle les cibles chiffrées au sol après avoir lancer/frapper au mur, pour atteindre un total de points définis préalablement (ex: 27 points)
- L'élève termine le geste la paume de la main vers le mur
- Le total doit-être atteint précisément sinon l'équipe repart à zéro
- La pelote qui touche la ligne au mur ou en dessous est considérée comme faute

Variantes

+ Atelier n°7 A : Frapper la pelote au mur

++ Atelier n°7 B : Frapper la pelote avec la « main faible »

FICHE PÉDAGOGIQUE

Thème 2 Trajectoires de la pelote

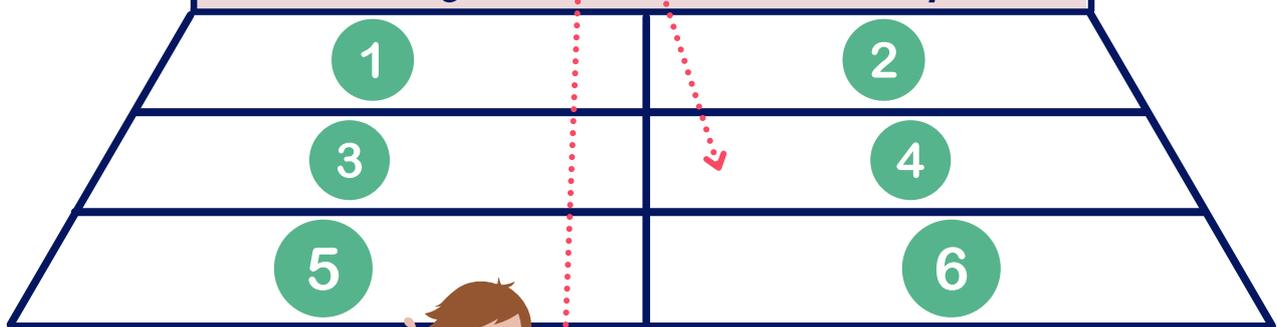
Atelier n° 7 - Performance



1 pelote par groupe de 6 élèves
1 ligne à 80cm du sol

*Fixer un objectif précis, si je le dépasse
mon équipe repart à 0.*

toucher la ligne ou en dessous = faute 0 point



*Chacun son tour, je marque
des points pour atteindre
un objectif commun*

**Trop facile ?
Je frappe la pelote
et j'utilise ma main
"faible"**