

La balle souple

MOTRICITÉ SPÉCIFIQUE



Objectif

Réagir vite à un signal.
Orienter ses appuis pour démarrer dans la bonne direction.
"Exploser" : réalisation à vitesse maximale.

But pour l'enfant

Démarrer et se déplacer dans toutes les directions pour attraper la balle souple.

Organisation pédagogique

Le groupe :

- Tout le groupe
- Les enfants passent à tour de rôle.

Le matériel :

- 1 terrain.
- 10 balles souples.
- Utiliser le « T » pour indiquer le départ.
- 2 plots situés en dehors du terrain pour organiser la file d'attente.

Consignes

L'enseignant envoie la balle souple à la main dans toutes les directions. Le lancer doit être régulier et suffisamment ample pour donner une bonne information au joueur. Le lancer ne doit pas sortir le joueur des limites. L'élève se place avec les pieds joints dans la zone centrale. En fond de court : il attrape la balle à 2 mains. Au filet : il attrape la balle à une main (« main raquette »). Il ramène la balle en marchant en passant par le côté.

Variables

- Demander aux enfants de courir de la file d'attente à la ligne de départ.
- Varier la distance à parcourir pour attraper la balle.

Veiller à

- Effectuer la reprise d'appuis dans le bon timing (au moment du lâcher de la balle).
- Se placer directement pour attraper la balle : vers l'arrière, « l'épaule raquette » se place en arrière ; vers l'avant, elle se place en avant.
- Expérimenter différents modes de déplacement (pas chassés, pas croisés, pas courus).