

FICHE D'ACTIVITE 2

Objectif de la situation : lancer fort le ballon

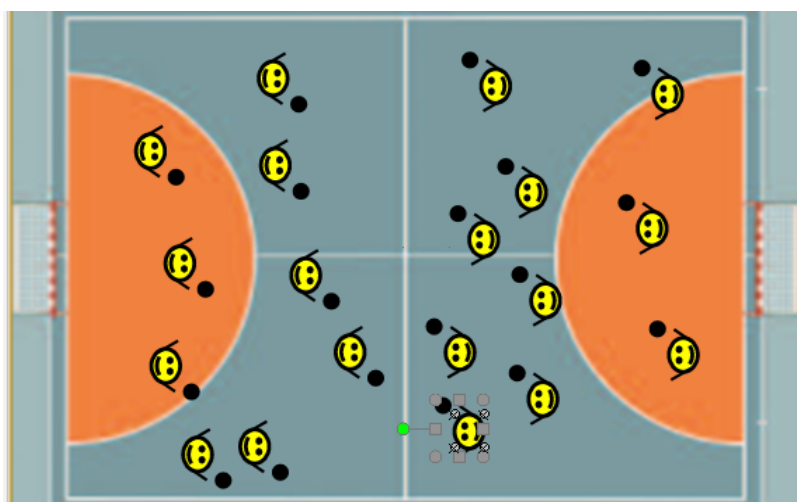


Mise en place

ESPACE : Tout l'espace de salle utilisable

ORGANISATION : la totalité de l'effectif divisé en deux et réparti sur chaque moitié de terrain

MATERIEL : 1 balle par joueur



Problème posé *:

- Lancer loin et fort le ballon

Consignes : Pendant 1 minute, chaque équipe doit se débarrasser de tous les ballons dans leur camp, en les renvoyant dans le camp adverse. Chaque joueur ne peut lancer qu'un seul ballon à la fois.

Règle de sécurité : ne pas viser, ni toucher un adversaire

Critères de réussite (observables*) :

- Armer le ballon *par-dessus* (coude au-dessus de l'épaule)
- Placer le pied d'appui pour être équilibré (pied opposé au bras tireur)

Évolution/Variantes :

- Échanger son ballon avec un partenaire avant de lancer
- Lancer en sautant (coordination pour courir, sauter, lancer)
- Enchaîner une action motrice avant de lancer (rotation, roulade etc....)

Vidéo 2

