

Notion Ciblée :

Se familiariser avec la cible et la trajectoire parabolique

Niveau d'évolution de la séquence :

1. **Prérequis**
2. **Apprentissage du geste**
3. **Ajout de contraintes**
4. Application avec opposition

Critères de réussite :

- Trajectoire parabolique
- Tenue du ballon à deux mains
- Poussée verticale du ballon
- « Bec de canard »

Description du jeu :

« La chasse au trésor »

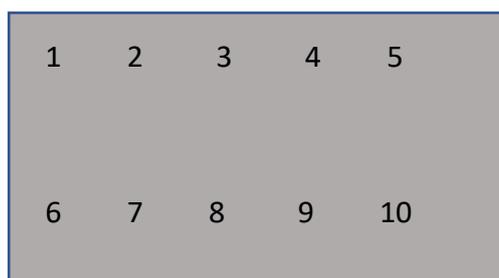
Le but est de placer le joueur dans une multitude de situations de lancer (shoot) tout en respectant la trajectoire parabolique

A chaque atelier réalisé, l'équipe de 2 remporte un indice qui lui permettra de découvrir le trésor en fin de séance.

Consignes spécifiques :

- 2 à 3 min par atelier
- Rotation : en suivant l'ordre des numéros indiqués devant chaque atelier
- 2 joueurs par atelier (rentabilité)
- Attention : ceci n'est pas une séance type et doit donc être adaptée (réduction du nombre d'ateliers, nombre de cibles à disposition, timing...)

Schéma :



Atelier 1 :

Assis sur un bc, lancer la balle dans un petit anneau
Attention : gestion des hauteurs selon le public.



Objectif :

Permettre à l'enfant d'être bien installé pour se concentrer sur le travail de ses mains

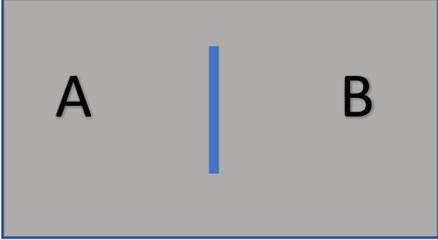
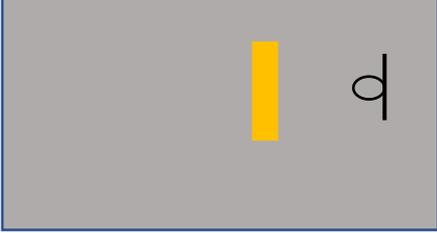
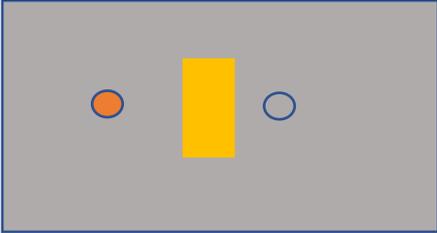
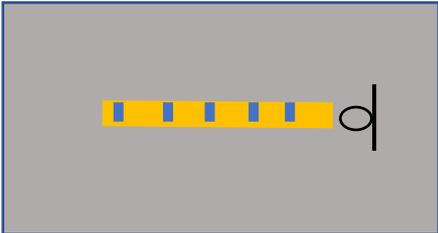
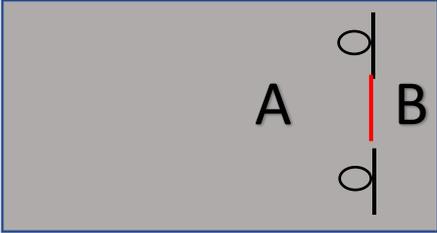
Atelier 2 :

Assis sur un bc, se lever et lancer la balle dans un petit anneau retourné
Attention : gestion des hauteurs selon le public.



Objectif :

Permettre à l'enfant d'être bien installé pour se concentrer sur le travail de ses mains et la trajectoire parabolique en lançant au-dessus de la planche

<p>Atelier 3 : /2 , se lancer la balle de part et d'autre d'un panneau de séparation.</p>  <p>Objectifs : Comprendre la trajectoire parabolique et s'initier au rebond.</p>	<p>Atelier 4 : Debout sur le bc, sauter pour descendre en 1 tps, shoot</p>  <p>Objectifs : Travail des appuis, et lancer vers la cible</p>
<p>Atelier 5 : A genoux sur une pastille proche de l'anneau, ballon de baudruche attaché à la planche à différentes Hteur. Lancer b. de tennis à une main pour toucher les ballons</p>  <p>Objectif : Trajectoire montante à une main (bec de canard)</p>	<p>Atelier 6 : Assis sur une pastille lancer la b., traj. Para. , rebond sur la table, et atterrissage dans le cerceau</p>  <p>Objectif : Trajectoire parabolique</p>
<p>Atelier 7 : Saut pieds jts dans l'échelle de corde et shoot enchainé au dernier saut.</p>  <p>Objectifs : Mouvement global et utilisation intuitive des membres inférieurs</p>	<p>Atelier 8 : /2 se lancer un swissball de part et d'autre d'une corde tirée entre deux poteaux (paniers)</p>  <p>Objectifs : Trajectoire parabolique</p>
<p>Atelier 9 : Shooter face à un mannequin de shoot</p> <p>Objectif : Trajectoire parabolique</p>	<p>Atelier 10 : Shooter en équilibre sur un plot rigide ou planche d'équilibre.</p> <p>Objectifs : Travail de l'équilibre et du gainage</p>
<p>Remarques :</p>	