



Les participants apprennent et s'entraînent, en groupe, à envoyer et à recevoir un objet tout en empêchant un adversaire d'intercepter les passes.

Installation

- Extérieur
- Gymnase
- Salle polyvalente

Matériels et équipement

- 1 objet (p. ex., ballon de soccer, disque volant) par zone d'activité
- 4 cônes par zone d'activité
- Dossards pour la moitié des groupes

Sécurité

Inspecter la zone d'activité et éliminer les dangers potentiels. Vérifier que la surface d'activité offre une traction suffisante. Délimiter clairement le terrain à une distance sécuritaire des murs et des obstacles. Garder un espace sécuritaire entre les activités.

Information sur l'activité

Préparation

- Répartir les participants en groupes égaux (au moins 3).
- 2 groupes délimitent la zone d'activité avec 4 cônes pour marquer les coins.
- 1 groupe de chaque zone d'activité porte des dossards.

Instructions

- Les groupes essaient de garder possession d'un objet choisi en se le passant (p. ex., avec le pied ou en le lançant).
- Le participant en possession de l'objet ne peut pas sortir de son emplacement.
- Le groupe gagne 1 point si elle arrive à faire 5 passes de suite.
- Le groupe adverse tente d'intercepter l'objet lors des passes.
- Quand le groupe adverse prend possession de l'objet, c'est son tour de se le passer. Une fois qu'un groupe a réussi 5 passes successives, c'est le tour du groupe adverse de se faire des passes.
- 1 point est attribué à chaque fois qu'un groupe réussit 5 passes successives.
- L'animateur pose des questions ouvertes pour aider les participants à peaufiner leurs habiletés motrices et habiletés tactiques au cours de l'activité. En voici quelques exemples : Quand vous essayez de faire une passe à un coéquipier, comment pouvez-vous envoyer l'objet de façon à éviter une interception? Quand votre coéquipier est en possession de l'objet, que pouvez-vous faire pour l'aider à réussir sa passe?





Adaptations

Les participants peuvent trouver eux-mêmes des façons de rendre l'activité plus facile ou plus difficile, pour qu'elle soit plus amusante et pour atteindre un niveau de défi adéquat.

Pour la rendre plus facile, les participants peuvent :

- commencer par envoyer et attraper l'objet avant de passer à des passes au pied.
- faire 2 ou 3 pas avec l'objet avant de le passer à un coéquipier.
- Réduire le nombre de participants du groupe défensif.
- agrandir le terrain de l'activité.
- limiter le nombre de fois que les participants doivent passer l'objet pour marquer 1 point.

Pour la rendre plus difficile, les participants peuvent :

- décider d'une limite de temps (p. ex., 3 secondes) pour faire une passe quand on joue en attaque. Si le participant n'a pas fait de passe dans les 3 secondes, le groupe perd possession de l'objet.
- augmenter le nombre de fois que les participants doivent passer l'objet de suite pour marquer 1 point.
- rapetisser la zone d'activité.
- utiliser un objet (p. ex., un bâton de hockey, une raquette ou un bâton de crosse) pour envoyer l'objet.

Pause apprentissage

Souligner les habiletés, concepts et stratégies suivantes pour envoyer et recevoir un objet tout en empêchant les adversaires d'intercepter les passes. Notez : cette liste n'est pas exhaustive et d'autres occasions d'apprentissage peuvent se présenter.

Habiletés motrices et concepts liés au mouvement

- Conscience du corps : Positionnement lors de la réception ou de l'envoi d'un objet, et relation entre les mouvements du corps et l'envoi ou la réception contre un groupe adverse (p. ex., les participants qui n'ont pas l'objet tentent de se placer dans un espace libre pour que leur coéquipier puisse leur envoyer l'objet).

Habiletés tactiques

- Appliquer les habiletés appropriées pour réussir à contrôler, et envoyer un objet à un autre participant ou le recevoir en jouant contre un groupe adverse (p. ex., en attaque, faire des mouvements rapides pour empêcher les adversaires de défendre; en défense, surveiller les adversaires et bloquer toutes les trajectoires possibles pour les empêcher de réussir leurs passes).

- Comprendre, développer et appliquer des tactiques pour réussir dans les jeux de territoire (p. ex., se déplacer dans un espace ouvert et faire rebondir l'objet pour en garder possession en attaque ou empêcher un participant de passer l'objet ou se déplacer rapidement vers l'objet en mouvement.

Similarité avec d'autres activités

Contient des aspects de :



Directives canadiennes en matière d'activité physique

