



Les participants apprennent et pratiquent l'envoi d'un objet avec les pieds pour marquer des points.
Les participants apprennent et pratiquent aussi la récupération d'un objet pour empêcher leur adversaire de marquer des points.

Installation

- Extérieur
- Gymnase

Matériels et équipement

- 1 seau par match
- 3 ballons par match
- 4 buts de baseball par match

Sécurité

Inspecter la zone d'activité et éliminer les dangers potentiels. Vérifier que la surface d'activité offre une traction suffisante. Délimiter le terrain à une distance sécuritaire des murs et des obstacles. Rappeler aux participants de faire attention lorsqu'ils se déplacent et d'être conscients de l'espace personnel des autres.

Information sur l'activité

Préparation

- Répartir les participants en groupes (4 à 6) et organiser plusieurs matches en même temps.
- Pour chaque match, faire poser les buts dans une disposition similaire à celle du baseball et placer 3 ballons dans un seau à côté du marbre.
- Un groupe est au « bâton » et l'autre sur le terrain. Le groupe au « bâton » doit suivre un ordre pendant toute la durée de l'activité.

Instructions

- Le premier participant au « bâton » envoie les 3 ballons sur le terrain d'un coup de pied puis court autour des buts.
- Les défenseurs tentent d'attraper ou de récupérer les ballons dès la frappe du premier ballon, tout en continuant à prêter attention aux suivants. Ils récupèrent les ballons et les placent dans le seau. Ils collaborent pour se passer les ballons de main à main pour les amener jusqu'au seau.
- Les participants doivent être sur un but quand les ballons sont placés dans le seau. Une fois qu'ils sont sur un but, ils n'ont pas l'obligation de courir vers le but suivant. S'ils se trouvent entre deux buts au moment où tous les ballons sont remis dans le seau, ils retournent au but précédent. Il est permis d'être plus d'un participant sur le même but à la fois. 1 point est marqué à chaque fois qu'un participant arrive au marbre.
- Tous les participants du groupe passent au « bâton » avant que les groupes changent de rôle.
- 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 : Quelles sont les zones optimales du terrain où envoyer les 3 ballons pour avoir le plus de chances de marquer un point? Quand vous êtes défenseur, où pouvez-vous vous placer pour réussir à attraper le ballon?





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 :

- diminuer la distance entre les buts.
- frapper le ballon avec la main ou le bras.
- renvoyer de la main le ballon dans le seau en défense.

Pour la rendre plus difficile, les participants peuvent :

- augmenter la distance entre les buts.
- utiliser un objet pour envoyer le ballon (p. ex., un bâton de hockey, une raquette de tennis).
- attraper le ballon avec un objet (p. ex., un cône retourné, un seau) quand on joue en défense.
- choisir un objet plus petit pour remplacer le ballon (p. ex., une balle de tennis ou de wiffle).
- établir de nouvelles règles (p. ex., limiter le nombre de pas autorisés en possession du ballon; prendre un ballon qui a été arrêté avant de rebondir puis sortir du terrain).

Pause apprentissage

Souligner les habiletés, concepts et stratégies nécessaires pour aider les participants à frapper et à recevoir le ballon. Notez : cette liste n'est pas exhaustive et d'autres occasions d'apprentissage peuvent se présenter.

Habiletés motrices et concepts liés au mouvement

- Manipulation et conscience de l'effort : Contrôler sa force pour envoyer un objet dans une zone désignée; appliquer des habiletés de manipulation pour réussir à recevoir ou récupérer le ballon (p. ex., ne pas quitter des yeux l'objet qui arrive et se mettre sur son trajet en formant une cible avec les mains, les pouces tournés vers l'intérieur pour les objets au-dessus de la taille, les pouces tournés vers l'extérieur pour les objets en dessous de la taille, puis attraper l'objet en l'amortissant avec les mains et le corps).

Habiletés tactiques

- Appliquer les habiletés appropriées pour réussir à envoyer un objet d'un coup de pied et pour le passer afin d'empêcher l'adversaire de marquer des points.

Similarité avec d'autres activités

Contient des aspects de :



Directives canadiennes en matière d'activité physique

