



Les participants apprennent et s'entraînent à envoyer des balles et à essayer de marquer des points en attaque, et à récupérer les balles pour empêcher les adversaires de marquer des points en défense.

Installation

- Extérieur
- Gymnase

Matériels et équipement

- 1 seau
- 4 buts
- 6 balles de tailles différentes (p. ex., balles de tennis, balles molles ou en mousse)

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. Rappeler aux participants de faire attention lorsqu'ils se déplacent et d'être conscients de l'espace personnel des autres.

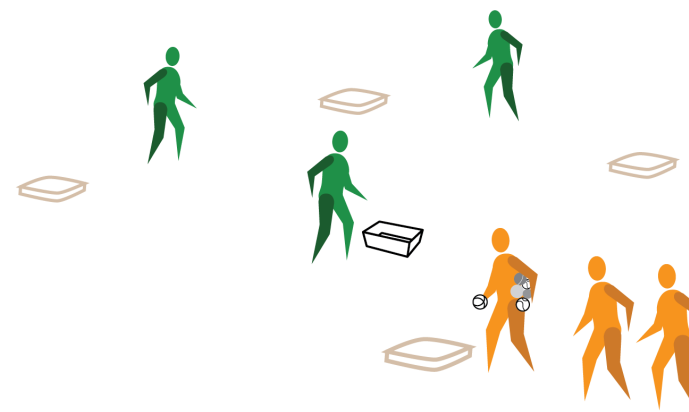
Information sur l'activité

Préparation

- Répartir les participants en 4 groupes égaux. 2 groupes jouent dans chaque jeu.
- Pour chaque jeu, les participants disposent 4 buts pour former un diamant et placent le seau là où se tient normalement le lanceur.
- Un groupe commence au bâton et établit un ordre de passage, l'autre est en défense sur le terrain.

Instructions

- Le frappeur envoie 6 balles à la fois sur le terrain.
- Le groupe en défense collabore pour récupérer les 6 balles et les placer dans le seau le plus rapidement possible.
- Le frappeur essaie d'atteindre le but le plus éloigné possible avant que les 6 balles soient placées dans le seau. Il peut décider de s'arrêter à n'importe quel but; il se remettra à courir quand le frappeur suivant envoie les balles sur le terrain.
- Les frappeurs sont éliminés s'ils se trouvent entre 2 buts quand les 6 balles sont remises dans le seau, et ils ne rapportent aucun point à leur groupe. Le groupe en défense reçoit 1 point quand il élimine 1 frappeur.
- Quand un frappeur retourne au marbre, son groupe marque 1 point.
- Une fois que tous les participants du groupe des frappeurs sont passés au bâton, on intervertit les groupes.
- Faire le total des courses à la fin. Les groupes essaient de battre leur point de la manche précédente.
- 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 : Au bâton, ou enverriez-vous les 6 balles pour marquer des points? Comment envoyez-vous les balles pour que les défenseurs aient du mal à les rattraper?





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.
- rester en jeu en tant que frappeurs quand toutes les balles sont remises dans le seau et qu'ils se trouvent entre deux buts.
- laisser les participants choisir le type d'objet qu'ils veulent envoyer (p. ex., poulet en caoutchouc ou balle molle).
- mettre plus de seaux sur le terrain.

Pour la rendre plus difficile, les participants peuvent :

- augmenter la distance entre les buts.
- utiliser un objet pour envoyer la balle (p. ex., un bâton de hockey, une raquette de tennis).
- passer la balle à chaque coéquipier avant de la ramener dans le seau en défense.
- attraper la balle avec un objet (p. ex., un cône retourné, un seau) quand ils jouent en défense.

Pause apprentissage

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

Habiletés motrices et concepts liés au mouvement

- Habiletés de manipulation et conscience de l'effort : contrôler sa force pour envoyer des objets dans une zone désignée; manipuler efficacement la balle pour l'attraper ou la récupérer (p.ex., quand on est frappeur, envoyer la balle à différents endroits sur le terrain pour que les défenseurs aient du mal à les récupérer; en défense, se tenir debout avec les bras écartés, prêt à attraper la balle).

Habiletés tactiques

- Appliquer les habiletés nécessaires pour lancer efficacement des objets avec la main afin de marquer des points (p. ex., envoyer la balle par-dessus l'épaule pour qu'elle aille loin).
- Comprendre et développer des tactiques pour récupérer rapidement les balles pour empêcher les adversaires de marquer (p. ex., collaborer avec son groupe en passant la balle d'une personne à l'autre quand on récupère des balles longues).

Similarité avec d'autres activités

Contient des aspects de :



Directives canadiennes en matière d'activité physique

