



Les participants apprennent et s'entraînent à botter un ballon et à travailler en groupe pour récupérer un ballon.

Installation

- Extérieur
- Gymnase

Matériels et équipement

- 1 ballon par groupe
- 1 cône par groupe

Sécurité

Inspecter la zone d'activité et éliminer les dangers potentiels. Vérifier que la surface offre une traction suffisante. Délimiter le terrain à une distance sécuritaire des murs, des clôtures et des obstacles (p. ex., arbres, équipement de terrain de jeu).

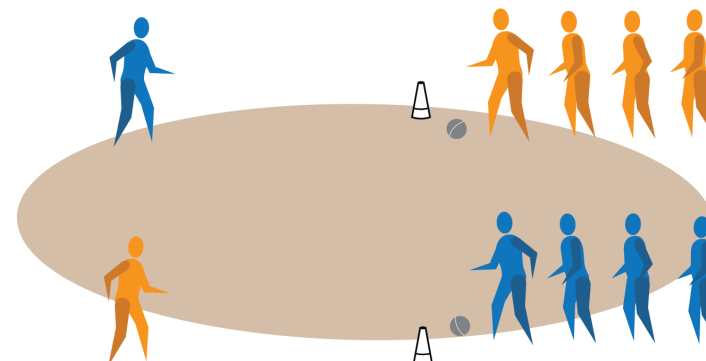
Information sur l'activité

Préparation

- Diviser les participants en 2. Chaque groupe installe un cône; les membres se placent debout à côté du cône et forment une file derrière le premier participant de chaque groupe. Un ballon est placé à côté de chaque cône.
- Un membre de chaque groupe est sur le terrain pour récupérer le ballon.
- Pour favoriser une participation maximale, diviser les participants en plusieurs petits groupes.

Instructions

- Le premier participant de chaque groupe botte le ballon vers le participant sur le terrain de l'autre groupe. Les 2 participants bottent le ballon en même temps.
- Les participants sur le terrain se déplacent en courant pour recevoir le ballon de l'autre groupe.
- Lorsque les participants sur le terrain ont récupéré leur ballon, ils le lèvent au-dessus de leur tête. Les membres de chaque groupe se déplacent alors en courant vers leur coéquipier sur le terrain et forment une file derrière lui.
- Le ballon est passé au-dessus de la tête de la première personne, puis entre les jambes de la deuxième personne; les groupes déplacent leur ballon par-dessus et par-dessous de l'avant à l'arrière de la file aussi rapidement que possible. Lorsque le ballon arrive à l'arrière de la file, le dernier participant de chaque groupe se déplace en courant avec le ballon et le place à côté du cône.
- Les groupes changent de botteur et de joueur sur le terrain et le jeu se poursuit jusqu'à ce que chaque participant ait eu l'occasion de botter le ballon.
- 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 : En tant que botteur, décrivez l'endroit optimal sur le terrain où botter le ballon pour qu'il soit plus difficile pour l'autre groupe de le récupérer. En tant que joueur défensif sur le terrain, comment pouvez-vous être plus efficace pour récupérer le ballon? Décrivez le rôle de la communication dans cette activité.





Adaptations

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

Pour la rendre plus facile, les participants peuvent :

- Demander aux participants de choisir la façon dont ils veulent envoyer le ballon (p. ex., faire rouler ou lancer le ballon plutôt que de le botter).
- Réduire la surface de l'activité pour que les joueurs défensifs couvrent moins d'espace et pour qu'ils courent moins.
- Utiliser un plus gros ballon (p. ex., ballon de plage).

Pour la rendre plus difficile, les participants peuvent :

- Botter avec leur pied non dominant.
- Augmenter la surface de l'activité pour que les joueurs défensifs couvrent plus d'espace et qu'ils courent davantage.
- Lors du botté, plutôt que le ballon soit immobile, demander au joueur sur le terrain de faire rouler le ballon vers son coéquipier pour qu'il le botte.
- Permettre aux groupes de choisir l'objet à envoyer (p. ex., un groupe pourrait choisir un plus petit ballon ou une balle pour qu'il soit plus difficile pour l'autre groupe de récupérer l'objet sur le terrain).

Pause apprentissage

Souligner les habiletés, concepts et stratégies aidant les participants à botter et récupérer un objet de manière efficace. 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 relation : appliquer la force appropriée en bottant un ballon pour qu'il soit difficile pour le groupe adverse de le récupérer (p. ex., botter le ballon avec beaucoup de force vers un espace éloigné et libre).
- Conscience de l'espace : savoir à quel moment et à quel endroit se déplacer par rapport au ballon et aux autres personnes (p. ex., travailler en groupe lors de la récupération du ballon, puis coordonner le travail du groupe pour déplacer le ballon de l'avant à l'arrière de la file).

Habiletés tactiques

- Appréciation de l'activité : apprendre et comprendre la structure de l'activité et être capable de participer de façon significative en suivant les règles (p. ex., travailler en groupe pour récupérer le ballon rapidement et le déplacer d'un bout à l'autre de la file).

- Conscience des tactiques : comprendre la structure de l'activité et établir des liens avec d'autres activités pour frapper/saisir (p. ex., envoyer le ballon dans un espace libre pour qu'il soit difficile pour le joueur sur le terrain de le récupérer).

Habiletés de vie

Habiletés personnelles

- Capacité d'adaptation : être capable de participer tout au long de l'activité en faisant appel à ses capacités d'adaptation pour résoudre des problèmes et obtenir de l'aide au besoin (p. ex., lorsqu'un groupe a de la difficulté à récupérer le ballon, prendre un moment pour analyser la raison et mettre en application les habiletés appropriées de résolution de problèmes pour tenter à nouveau de relever le défi).

Habiletés interpersonnelles

- Coopération : appuyer tous les membres quand le groupe se déplace pour former une file lors de la récupération du ballon (p. ex., les premiers joueurs à se rendre au ballon se déplacent vers les autres joueurs pour réduire la distance que ceux-ci doivent parcourir).

Similarité avec d'autres activités

Contient des aspects de :



Directives canadiennes en matière d'activité physique

