



Les participants apprennent et s'entraînent collectivement à envahir le territoire de leur adversaire et à marquer un but.

Installation

- Gymnase

Matériels et équipement

- 2 balles
- 4 ensembles de dossards (un par groupe)
- 4 filets de hockey ou autre matériel (p. ex., des paniers)

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. Mettre les participants en garde et leur demander de faire attention aux participants et aux balles en mouvement.

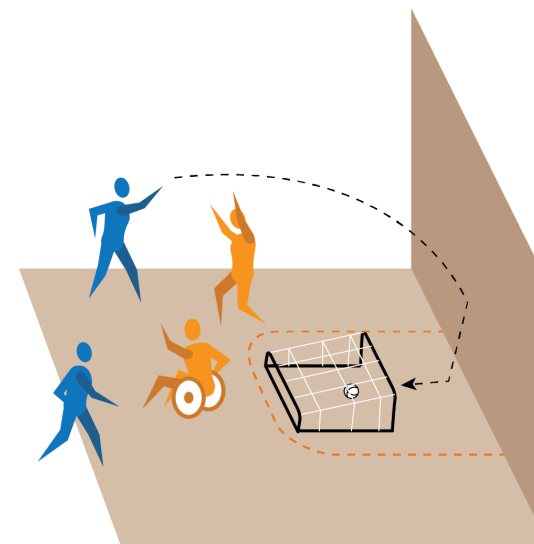
Information sur l'activité

Préparation

- Répartir les participants en 4 groupes.
- Les participants délimitent 2 zones d'activité et placent un filet de hockey à chaque extrémité. Placer les filets face contre terre et le fond collé au mur.
- Les participants marquent une zone à une distance sécuritaire des buts à l'envers. On ne peut la dépasser ni pour marquer ni pour défendre.
- Chaque groupe porte des dossards d'une même couleur.

Instructions

- En groupe, les participants tentent de marquer des points dans le filet de l'adversaire tout en défendant leur filet. Lorsqu'un participant est en possession de la balle, il peut faire un maximum de 3 pas.
- Il faut faire au moins 3 passes avant de tenter de marquer un but.
- Pour marquer 1 point, les participants lancent la balle pour qu'elle rebondisse contre le mur et rentre dans le filet.
- Les groupes assurent le suivi de leur pointage.
- 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 habiletés utilisez-vous pour rester en possession de la balle? Quelle stratégie utilisez-vous pour défendre votre zone?





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 :

- créer des zones dans lesquelles les participants doivent rester de façon à les encourager à passer la balle.
- autoriser plus de pas avec la balle (p. ex., jusqu'à 5).
- limiter le nombre de participants (p. ex., un seul) défendant les buts à tout moment.
- marquer 1 point en lançant la balle dans le filet sans la faire rebondir contre le mur.
- laisser les participants choisir l'objet avec lequel ils veulent jouer (p. ex., poulet en caoutchouc, sac à fèves, ballon de plage).

Pour la rendre plus difficile, les participants peuvent :

- augmenter le nombre de balles en jeu.
- limiter le nombre de pas que peuvent faire les participants quand ils sont en possession de la balle.
- augmenter le nombre de passes à effectuer avant d'essayer de marquer.
- agrandir la zone délimitée.
- manipuler la balle différemment (en dribblant et en la frappant du pied).

Pause apprentissage

Souligner les habiletés, concepts et stratégies à appliquer pour envahir la zone de l'adversaire tout en défendant la sienne. 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 à un participant, pour recevoir l'objet ou pour tenter de marquer 1 point.

Habiletés tactiques

- En tant que groupe, rendre des décisions rapides sur la façon de se déplacer et de passer pour augmenter ses chances d'envoyer ou de recevoir la balle.
- Comprendre, développer et appliquer des tactiques pour réussir dans un jeu de territoire (p. ex., aller se placer dans un espace libre pour recevoir la balle ou la faire rebondir pour en garder la possession).

Similarité avec d'autres activités



Contient des aspects de :

Directives canadiennes en matière d'activité physique

