



Les participants apprennent et s'entraînent par groupe à envahir le terrain d'un autre groupe et à faire tomber leur cible.

Installation

- Extérieur
- Gymnase

Matériels et équipement

- 1 ballon de basketball par match
- 2 balles par match
- 2 cerceaux par match
- 2 cônes par match
- Un dossard par participant

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 et des obstacles. Garder un espace sécuritaire entre les activités.

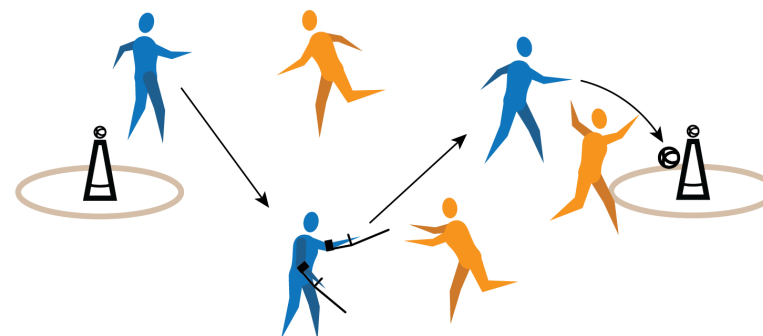
Information sur l'activité

Préparation

- Répartir les participants en petits groupes (p. ex., 4 à 6) et utiliser les dossards pour les distinguer.
- Les participants préparent une zone d'activité en plaçant un cerceau (la zone de but) à chaque extrémité du terrain). Ils y placent un cône surmonté d'une balle (la cible). 2 groupes jouent dans chaque zone d'activité.

Instructions

- L'activité commence par un entre-deux (jump ball).
- Le participant en possession du ballon doit dribbler avec les mains lorsqu'il se déplace et il peut faire jusqu'à 3 pas avant de faire une passe ou de tenter un lancer.
- Les participants qui n'ont pas le ballon doivent se déplacer vers les espaces libres pour recevoir une passe.
- Les coéquipiers du groupe en possession du ballon s'efforcent de se faire des passes et de frapper la cible de l'adversaire. La cible doit tomber au sol pour l'attribution d'un point.
- Lorsque cela arrive, on replace la cible sur le cône, l'activité recommence et c'est l'autre groupe qui prend possession du ballon.
- Les participants tentent d'intercepter les passes de l'autre groupe sans contact.
- 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 votre groupe joue à l'attaque, que pouvez-vous faire pour être sûr d'être prêt à recevoir une passe? Quand votre groupe joue en défense, où pouvez-vous vous placer pour avoir plus de chances d'intercepter le ballon? Quel rôle joue la communication en défense et en attaque?





Adaptations

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

Pour la rendre plus facile, les participants peuvent :

- réduire le terrain d'activité.
- créer une zone plus grande autour de la zone de but (p. ex., mettre de la bande adhésive au sol).
- faire rouler le ballon plutôt que le lancer.
- ajouter des cibles et des ballons pour une meilleure participation.

Pour la rendre plus difficile, les participants peuvent :

- lancer le ballon autrement (p. ex., avec la main non dominante, par-dessus l'épaule, d'un coup de pied).
- utiliser un objet pour envoyer le ballon (p. ex., bâton de hockey).
- augmenter le nombre de cibles et de groupes jouant à chaque partie (p. ex., 4 cibles à chaque extrémité de terrain et 4 groupes jouant simultanément). Donner le choix aux groupes d'envahir le territoire de n'importe laquelle des 3 autres groupes et de faire tomber leur cible.

Pause apprentissage

Souligner les habiletés, concepts et stratégies suivantes pendant que les participants essaient d'envahir le territoire d'un autre groupe et de faire tomber sa cible. 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 des objets à un autre participant ou à le recevoir de ce dernier, et pour toucher la cible (p. ex., faire de petites passes rapides pour faire circuler le ballon rapidement jusqu'au territoire du groupe adverse).

Habiletés tactiques

- Créer et appliquer des tactiques de façon à envahir le territoire de l'autre groupe et à défendre le sien (p. ex., utiliser des tactiques offensives en passant le ballon à des coéquipiers arrivés dans un espace libre, à l'écart des défenseurs et, si possible, près de la cible).

Similarité avec d'autres activités

Contient des aspects de :



Directives canadiennes en matière d'activité physique

