



Les participants apprennent et s'entraînent à frapper un objet à l'aide d'un autre objet dans une aire ouverte. Les participants apprennent et s'entraînent à rattraper la balle et à empêcher le frappeur de marquer des points.

Installation

- Extérieur

Matériels et équipement

- 1 balle par groupe
- 1 bâton par groupe
- 1 té ou gros cône par groupe
- Seaux pour les défenseurs (p. ex., seau ou cône à l'envers)

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. Garder un espace sécuritaire entre les activités.

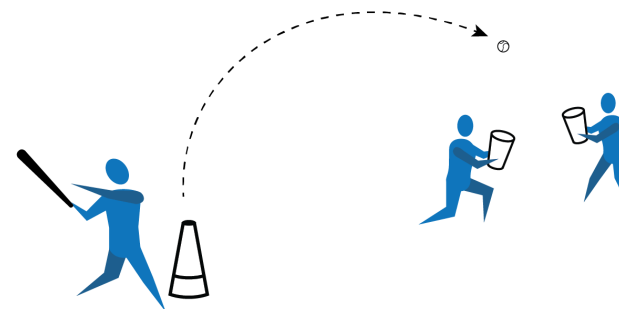
Information sur l'activité

Préparation

- Répartir les participants en petits groupes (p. ex., 3 à 6).
- Dans chaque groupe, on désigne un « arbre » (le frappeur) et 2 à 5 « seaux » (les défenseurs).
- Chaque groupe installe 1 balle sur un té.

Instructions

- L'« arbre » frappe ses « pommes » (les balles) posées sur le té en direction des « seaux ».
- Si un des « seaux » attrape une « pomme » avant qu'elle touche le sol, il reçoit 1 point.
- Si l'« arbre » réussit à faire toucher le sol à sa « pomme » avant qu'un « seau » ne l'attrape, il reçoit 1 point.
- Une fois que les « seaux » ont attrapé 3 « pommes », l'un des « seaux » devient l'arbre et passe à l'attaque.
- L'activité continue ainsi avec autant de tours qu'il y a de participants. Une fois que chaque participant a eu son tour, le groupe joue de nouveau et chacun essaie de battre leurs propres points.
- 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 vous êtes l'« arbre », où pouvez-vous viser en frappant la balle pour que les « seaux » (les défenseurs) aient du mal à l'attraper? Quand vous êtes un « seau » (défenseur), où pouvez-vous vous placer pour réussir à attraper la balle?





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 :

- laisser les participants choisir le type d'objet qu'ils veulent utiliser.
- utiliser un objet plus gros à frapper (p. ex., un ballon de plage ou un ballon mou).
- lancer l'objet au lieu de le frapper au bâton.

Pour la rendre plus difficile, les participants peuvent :

- créer un système de points différent pour son groupe (p. ex., 10 points pour avoir attrapé la « pomme » avant qu'elle ne touche le sol, 5 points pour l'avoir attrapée après un rebond, 1 point quand on l'a attrapée quand elle roule).
- changer la manipulation pour une frappe du pied.
- utiliser un bâton de crosse ou une pelle plutôt qu'un « seu ».
- quand on joue comme « seu », commencer en position assise et se lever une fois que la balle est frappée.
- choisir un objet plus petit pour remplacer la balle (p. ex., une balle de tennis).

Pause apprentissage

Souligner les habiletés, concepts et stratégies nécessaires pour frapper la balle en attaque et pour la récupérer en défense. 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 lancer ou frapper un objet (p. ex., se tenir debout avec les jambes écartées d'un peu plus d'une largeur d'épaules avec la plus grosse partie de son poids sur le pied arrière, déplacer le poids en avant vers l'objet en poussant sur la hanche arrière, et contrôler sa force pour frapper l'objet et l'envoyer dans un espace libre).

Habiletés tactiques

- Quand on est frappeur, comprendre et créer des tactiques pour envoyer la balle dans un espace libre avec le bâton pour marquer un point (p. ex., envoyer la balle plus ou moins loin pour éviter qu'elle ne soit attrapée par les défenseurs).
- Quand on est en défense, comprendre et créer des tactiques, comme collaborer pour couvrir l'espace et être prêt à se déplacer pour se trouver à l'endroit idéal et dans la posture idéale pour attraper la balle.

Similarité avec d'autres activités

Contient des aspects de :



Directives canadiennes en matière d'activité physique

