



Les participants apprennent et s'entraînent à lancer une balle ou un ballon dans une cible par-dessus un filet.

Installation

- Extérieur
- Gymnase

Matériels et équipement

- 1 raquette de tennis (si on utilise des balles de tennis)
- 6 cerceaux
- Balles de tennis ou de ballons de volleyball
- Poteaux et fillet de volleyball (avec rembourrage protecteur)

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.

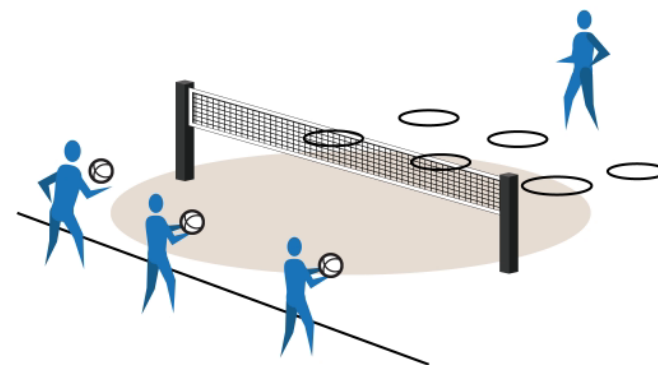
Information sur l'activité

Préparation

- On peut jouer à cette activité en servant avec des ballons de volleyball sur un terrain de volleyball ou en servant avec des balles de tennis sur un terrain de tennis.
- Les participants préparent le terrain en dispersant 6 cerceaux d'un côté du filet.
- Les participants se placent le long de la ligne de service du terrain du côté sans cerceaux.

Instructions

- Les uns après les autres, ils tentent d'envoyer d'un service la balle ou le ballon dans un des cerceaux.
- Une fois que l'un d'entre eux a réussi, on ne peut plus viser le cerceau dans lequel sa balle ou son ballon est tombé. Le participant suivant doit tenter de servir dans un des autres cerceaux.
- Les participants comptent le nombre de services nécessaires pour faire tomber la balle ou le ballon dans les 6 cerceaux.
- Les faire jouer un certain nombre de fois, puis leur demander d'essayer de réduire le nombre de lancers nécessaires pour faire tomber les ballons ou les balles dans les 6 cerceaux.
- 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 : Décrivez comment vous utilisez la conscience de l'effort pour atteindre la cible en envoyant la balle ou le ballon par dessus le filet. Dans quelle direction votre avant-bras est-il tourné pour viser une cible spécifique et pourquoi? Lequel des cerceaux est le plus facile à atteindre pour vous? Lequel est le plus difficile? Expliquez pourquoi.





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 :

- autoriser les participants à tirer dans n'importe quel cerceau tout au long du match, même si ce dernier a déjà été touché.
- abaisser le filet.
- rapprocher la ligne de service du filet.
- laisser les participants choisir l'objet à envoyer de l'autre côté du filet et la façon de le faire (p. ex., lancer un sac à fèves avec un lancer par en-dessous, servir avec l'avant-bras un ballon de plage).

Pour la rendre plus difficile, les participants peuvent :

- modifier la technique de frappe (p. ex., utiliser la main non dominante uniquement).
- choisir un objet plus petit pour remplacer le ballon (p. ex., une balle de tennis ou de wiffle).
- assigner un nombre de points à chacun des cerceaux. Laisser les participants essayer de marquer en 10 services avec tous les cerceaux en jeu pendant toute l'activité.
- travailler en paires et, chacun son tour, indiquer à son coéquipier dans quel cerceau envoyer l'objet.

Pause apprentissage

Souligner les habiletés, concepts et stratégies pour envoyer la balle ou le ballon dans un cerceau choisi par-dessus un filet. 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 dans une cible par dessus un filet.

Habiletés tactiques

- Comprendre et développer des tactiques pour participer à l'activité (p. ex., penser à l'ordre des serveurs étant donné que les premiers participants qui servent ont plus de chance de toucher une cible).

Habiletés de vie

Habiletés personnelles

- Comprendre ses points forts dans l'application d'habiletés, de concepts et de stratégies, et les points à améliorer (p. ex., savoir quand faire un service par en dessous ou par dessus l'épaule pour atteindre un objectif).

Similarité avec d'autres activités



Contient des aspects de :

Directives canadiennes en matière d'activité physique

