



Les participants apprennent et s'entraînent à collaborer pour garder la possession du ballon tandis qu'un défenseur les en empêche. Les participants apprennent et s'entraînent à appliquer des habiletés, des concepts et des stratégies de défense, et à garder la possession du ballon.

### Installation

- Extérieur
- Gymnase

### Matériels et équipement

- 1 ballon 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 et des obstacles. Garder un espace sécuritaire entre les activités.

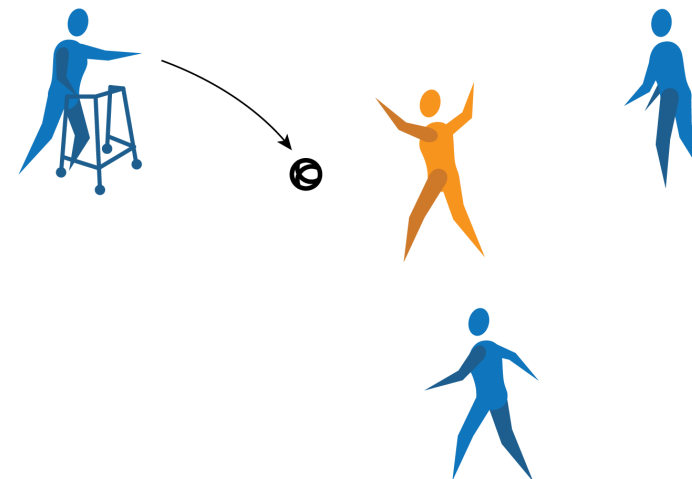
## Information sur l'activité

### Préparation

- Les participants se répartissent en groupes de 4 et choisissent un ballon par groupe.
- Demandez à 3 d'entre-eux de former un triangle; le quatrième est défenseur et se place au milieu.

### Instructions

- Les participants formant le triangle tentent de se passer le ballon sans qu'il tombe et sans qu'il soit intercepté par le défenseur. Ils peuvent se déplacer et choisir le type de passe qu'ils veulent. Le défenseur ne peut pas leur arracher le ballon des mains.
- Si un lanceur manque sa passe ou si elle est interceptée, le défenseur échange sa place avec lui. Les participants formant le triangle tentent de réussir 5 passes de suite, puis l'un d'entre-eux échange sa place avec celle du défenseur.
- 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 : Si vous êtes en possession du ballon, comment décidez-vous à quel coéquipier l'envoyer? Quand vous étiez défenseur, quelle stratégie vous a aidé à intercepter le ballon?





## 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 :

- utiliser des cônes pour indiquer l'endroit où les participants peuvent se déplacer pour recevoir le ballon (p. ex., marquer les 4 coins d'un carré avec des cônes, et placer un attaquant à 3 d'entre eux, un cône restant libre).
- faire commencer les groupes sans défenseur pour qu'ils s'habituent à bouger, et à envoyer et recevoir le ballon.
- laisser les participants choisir l'objet avec lequel ils veulent jouer (p. ex., ballon de plage, poulet en caoutchouc, ballon mou).
- réduire la taille du triangle.

Pour la rendre plus difficile, les participants peuvent :

- en attaque, limiter le temps pour faire une passe à 3 secondes. Si les attaquants ne font pas de passe dans les 3 secondes, ils perdent possession du ballon.
- augmenter le nombre de fois que les participants doivent passer le ballon pour marquer un point.
- envoyer l'objet d'une façon différente (p. ex., avec le pied ou des bâtons de hockey).
- agrandir le triangle pour rallonger la longueur des lancers.
- rajouter une règle interdisant de repasser au coéquipier de qui on vient de recevoir le ballon.

## Pause apprentissage

Souligner les habiletés, concepts et stratégies suivantes pour garder la possession du ballon alors qu'on joue contre un défenseur qui applique des habiletés, des concepts et des stratégies afin de prendre possession du ballon. 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 coéquipier ou pour recevoir un objet de ce dernier, de façon à garder la possession de l'objet (p. ex., faire de petites passes rapides à ses coéquipiers pour que le défenseur ait du mal à intercepter le ballon).
- Conscience de l'espace et relation à l'espace : Effectuer des mouvements du corps et étirer les membres pour envoyer ou recevoir un objet tout en jouant contre un défenseur (p. ex., continuer de vérifier la trajectoire du ballon quand on est en position de réception, les jambes fléchies, les pieds écartés d'une longueur d'épaules et les mains en l'air pour intercepter le ballon).

## Habiletés tactiques

- Appliquer les habiletés appropriées pour bien contrôler l'objet, et le recevoir d'un coéquipier ou l'envoyer à ce dernier tout en jouant contre un défenseur (p. ex., garder les yeux sur le ballon lancé par un coéquipier et placer son corps sur sa trajectoire pour réussir la réception).
- Prendre des décisions rapides en groupes sur les mesures à prendre pour augmenter les chances de réussir l'envoi et la réception d'objets (p. ex., communiquer avec ses coéquipiers pour s'assurer qu'ils savent où on se trouve et quand on est prêt à recevoir le ballon).

## Similarité avec d'autres activités

Contient des aspects de :



## Directives canadiennes en matière d'activité physique

