



Les participants apprennent et s'entraînent à envoyer et à recevoir un ballon, avec un partenaire, le plus de fois possible.

Installation

- Extérieur
- Gymnase

Matériels et équipement

- 1 ballon par paire

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.

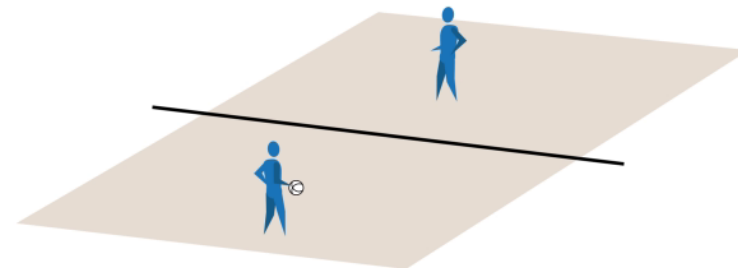
Information sur l'activité

Préparation

- Répartir les participants en paires. Chaque paire choisit 1 ballon.
- Chaque paire délimite une zone d'activité avec une ligne au milieu de sorte que chaque participant ait son camp. S'il n'y a pas de ligne existante, utiliser une craie, du ruban adhésif pour plancher ou une corde à sauter.

Instructions

- Un des partenaires commence l'activité en faisant rebondir le ballon de son côté, puis il l'envoie avec la paume de la main du côté de son partenaire.
- Le partenaire laisse le ballon rebondir 1 fois de son côté, puis le renvoie avec la paume de la main.
- Les partenaires comptent le nombre de fois qu'ils arrivent à frapper le ballon consécutivement avec 1 rebond de chaque côté, dans la zone d'activité.
- Encourager les participants à jouer de nouveau et à tenter d'améliorer leur score.
- 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 le meilleur endroit où envoyer le ballon pour que votre partenaire réussisse à le recevoir. Quand vous recevez le ballon, dans quelle position votre corps doit-il être?





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 :

- agrandir le terrain.
- autoriser 2 rebonds avant la frappe du ballon.
- choisir l'objet à envoyer de l'autre côté du filet et la façon de le faire (p. ex., lancer un ballon de plage par en-dessous).
- saisir le ballon avant de le renvoyer à leur partenaire.
- jouer 2 contre 2.

Pour la rendre plus difficile, les participants peuvent :

- modifier la technique de frappe (p. ex., utiliser la main non dominante uniquement).
- jouer à genoux ou assis.
- choisir un objet plus petit pour remplacer le ballon (p. ex., une balle de tennis ou de wiffle).
- utiliser un objet pour envoyer le ballon (p. ex., raquette, rame).
- jouer contre un mur.
- jouer avec un groupe de 2 par côté; les coéquipiers lancent le ballon de l'autre côté du terrain chacun son tour.

Pause apprentissage

Souligner les habiletés, concepts et stratégies qui aident les participants à recevoir et à renvoyer le ballon par-dessus le filet pour que l'échange continue. Notez : cette liste n'est pas exhaustive et d'autres occasions d'apprentissage peuvent se présenter.

Habiletés motrices et concepts liés au mouvement

- Habiletés de manipulation et conscience de l'effort : contrôler sa force pour envoyer le ballon à un autre participant par-dessus le filet de sorte qu'il le reçoive avec aisance (p. ex., envoyer le ballon par-dessus le filet ni trop fort ni trop doucement; faire en sorte que le ballon tombe au meilleur endroit possible et l'envoyer à une vitesse le rendant facile à recevoir).
- Conscience du corps : positionnement quand on lance ou on reçoit un objet, et relation entre les mouvements du corps et l'envoi ou la réception d'un objet par-dessus le filet (p. ex., quand on attrape le ballon, se tenir debout au milieu du terrain, prêt à avancer, reculer et se déplacer rapidement à droite ou à gauche).

Habiletés tactiques

- Appliquer les habiletés appropriées pour réussir à envoyer un objet à l'autre participant par-dessus le filet ou à le recevoir dans un espace désigné (p. ex., se tenir les bras écartés et les mains ouvertes pour être prêt à recevoir le ballon).

- Prendre des décisions rapides pour améliorer ses chances de réussir les échanges entre partenaires (p. ex., anticiper où le ballon va tomber pour continuer l'échange).

Similarité avec d'autres activités

Contient des aspects de :



Directives canadiennes en matière d'activité physique

