

BALLES

N° des Exercices. Jeux, Figures	Description des mouvements à effectuer	Contenus d'enseignement ou Conseils/Consignes
1	<p align="center">2 balles, 2 mains (N1)</p> <p align="center">« Lance main droite, Lance main gauche, Rattrape » Réception MAINS OUVERTES VERS LE CIEL</p>	<p>* Les balles passent par en dessous ; trajectoire = diagonale, directe * Notion de POINT MORT à repérer avant de lancer la 2^{ème} balle * ACCOMPAGNER la balle VERS LE HAUT dans la direction que l'on souhaite Direction de la balle donnée par l'avant bras</p>
2	<p align="center">1 balle dans chaque main, sans croiser</p> <p>Exercice : Faire monter les yeux puis regarder en haut si les 2 balles passent au-dessus de la tête</p> <p>Sinon, 1 balle, 1 main, lancer au-dessus des yeux (avec main gauche puis main droite) puis accueillir la balle en bas</p>	<p>- Jonglage passe par le haut * RYTHMIQUE : « <u>Lance -Lance- Rattrape -Rattrape</u> » pour obtenir un décalage - Conseil : laisser « respirer » les balles * Ne mettre que la FORCE NECESSAIRE pour faire l'exercice (détend les élèves) * Bras plutôt ramenés vers l'intérieur que les coudes collés au corps. COULOIR = LARGEUR DES EPAULES</p>
3	<p align="center">Pour comprendre la notion de point mort : Lancer une balle puis l'arrêter au point haut (prof puis élève)</p>	<p>* Lancer au-dessus des yeux - On amortit au point mort pour comprendre où il se situe</p>
4	<p align="center">Problème de stress chez les élèves par rapport à la chute de balles : Pour les détendre : Les concentrer sur les lancers uniquement</p> <p align="center">2 balles, 2 mains, Lancer- Lancer, laisser tomber les balles au sol</p> <p>- Exercice pouvant favoriser la décentration par rapport à la chute de balle = Travail » à l'aveugle » - Ex : Pour un niveau plus élevé (niveau 2 collège), disposer 2 anneaux au sol, à droite et à gauche des pieds, puis laisser tomber les balles. Cela permet de vérifier la nature des trajectoires</p>	<p>- Maintenir un jonglage passant par le haut (différent de la « douche »)</p>
5	<p align="center">Travail sur le lancer latéral à 2 ou 3 balles:</p> <p>Elèves côte à côte, légèrement tournés vers l'intérieur, bras intérieur dans le dos, chaque élève lance ; alterner celui qui commence</p>	<p>Idem que précédemment</p>
6	<p align="center">3 balles, 1 self (N2)</p> <p>Etape intermédiaire : 1^{ère} Balle lancée vers la gauche, 2^{ème} Balle lancée vers la droite, 3^{ème} balle lancée au milieu</p>	<p>- 3 trajectoires différentes pour faciliter la compréhension des élèves - Annoncer les couleurs Le rattrapé de la 3^{ème} balle n'a pas d'importance</p>
7	<p align="center">Quand routine installée, jongler sans faire de bruit</p> <p align="center">Exercice amenant de la fluidité, de l'amortissement au niveau des balles</p>	
8	<p>PASSING, étape AS</p> <p>1- 1 balle pour chaque élève 2- 2 balles pour 1 élève, 1 balle pour l'autre élève. Balles de couleurs différentes 1 self, puis on garde la main droite 3- 2 balles chacun ou 3 balles et 0 balle : commencer par lancer la balle au partenaire ou self de la main gauche puis lancer la balle de la main droite 4- 3 balles/2 balles 5- 3 balles/3 balles : travail sur 5 temps. Le « 1 » correspond au lancer de l'autre.</p>	<p>- Code commun à respecter : Lancer toujours de la main droite, rattraper de la main gauche. Pour rattraper la balle main gauche, réaliser 1 self main gauche vers main droite. Présentation main levée, se préoccuper surtout du LANCER Variante : Lancer- Rattraper par rapport à des couleurs et non des temps car les hauteurs de balle sont différentes : aide momentanément l'élève à visualiser la ballé à lancer pendant le jonglage.</p>