

Dispositif et Règle :

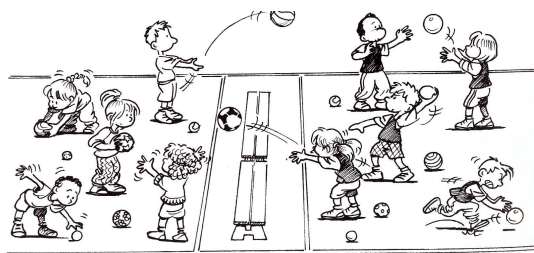
Terrain(s) par équipe : 10m sur 15m

Durée : 1 min

Deux équipes de 5 joueurs sont face à face, dans des terrains séparés.

Chaque équipe a un nombre équivalent d'objets non dangereux.

Au signal et durant 1 mn, par des lancers à la main, les joueurs de chaque équipe doivent envoyer le maximum d'objets dans le camp adverse.



Je lance vite la balle (ou un objet) dans le camp adverse

Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> -Lancer rapidement la balle dans le camp adverse - lancer loin - lancer dans les espaces libres du camp adverse - réagir vite (ramasser ou intercepter relancer) - S'organiser pour occuper l'espace
Consignes	<p>« Vous devez lancer les balles (ou les objets) dans le camp de l'équipe adverse le plus vite possible pendant une minute. Au bout d'une minute, je sifflerai et on arrêtera le jeu : l'équipe qui aura le moins de balles dans son camps aura gagné ».</p>
Critères de réussite	<p>Renvoyer efficacement les objets, pour qu'il en reste le moins possible dans son camp au signal de fin de jeu.</p>
Matériel	<p>Différents objets non dangereux (balles de tennis, balles en mousse, ballons en mousse, ballons légers, volants de badminton, sacs de sable, etc)</p>
Variables	<p>Sur le temps de jeu : Effort physique de nature différente (endurance ou vitesse) 20secondes - 1 min - 1min30 - ...</p> <p>Sur les lancers : Lancer loin, lancer haut, lancer précis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avec une ou plusieurs passes obligatoires avant de lancer dans le camp adverse • Lancer à 2 mains, à 1 main bras gauche, bras cassé • Transformer la ligne de séparation en surface de séparation (zone interdite de 2 à 4 mètres au centre du terrain) • Transformer la ligne de séparation en hauteur de séparation (filet ou élastique de 1 m50 de haut) <p>Sur le nombre de joueurs ou d'équipes : Effort physique de nature différente (endurance ou vitesse): 4 joueurs - 12 joueurs - 4 équipes dans 4 terrains mitoyens</p> <p>Sur le nombre d'objets : Effort physique de nature différente (endurance ou vitesse) Moitié moins d'objets ou deux fois plus d'objets</p> <p>Sur la surface de jeu : surface plus petite ou plus grande Surface avec forme différente (en 8 par exemple) - 4 terrains mitoyens</p> <p>Sur les contraintes motrices déplacement accroupi (grenouille), quadrupédique, cloche-pied, pieds joints, roulé, pas chassés, 2 par 2</p>