

Lancer

1^{ère} séance : Découverte.

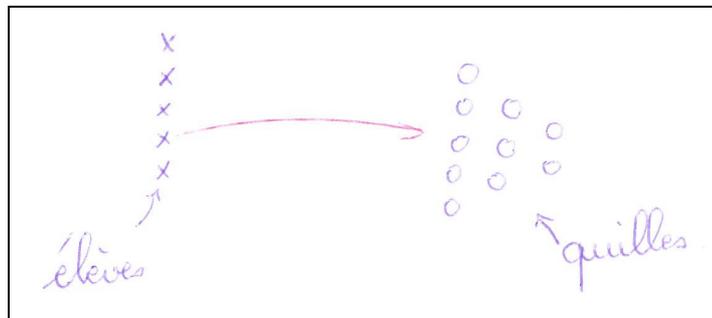
Objectifs :

- évaluation diagnostique
- Adapter son geste en fonction de la situation.

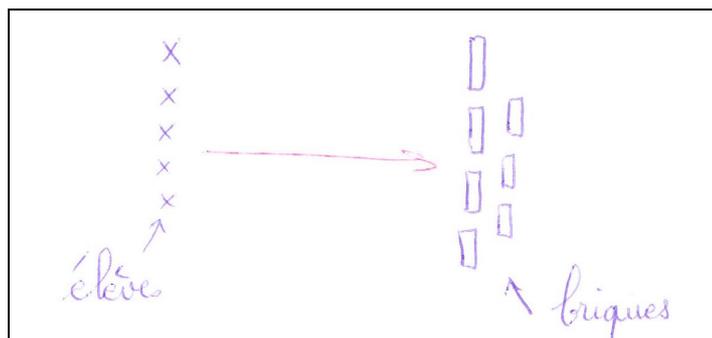
Matériel : balles, sacs de graines, palets, quilles, briques en mousse, cerceaux, quilles.

Organisation : 4 ateliers sont mis en place avec une rotation toutes les 10 minutes pour que chacun passe par tous les ateliers.

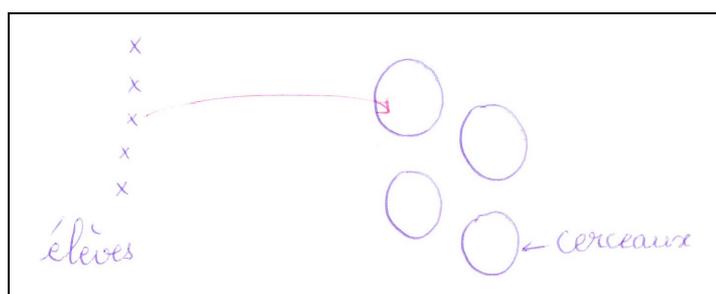
Atelier 1 : lancer fort (quilles)



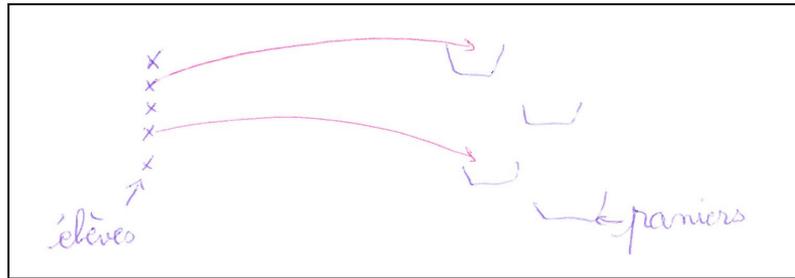
Atelier 2 : lancer fort (briques)



Atelier 3 : lancer précis (cerceaux)



Atelier 4 : lancer précis (paniers)



Consignes :

Pour les ateliers 1 et 2, sans se déplacer, l'élève doit renverser le plus grand nombre de quilles ou de briques.

Pour les ateliers 3 et 4, toujours sans se déplacer, l'élève doit mettre sa balle ou dans un cerceau ou dans un panier.

Mise en commun : Explicitation des gestes adaptés.

Pour les ateliers 1 et 2, il faut soit faire rouler fort, soit lancer fort.

Pour les ateliers 3 et 4, il faut faire un lancer précis.

Prolongement : Poursuivre les ateliers en lançant de manière précise pour les ateliers 3 et 4, et en lançant fort (sans faire rouler) pour les ateliers 1 et 2.

Critères de réussite :

- _ Ateliers 1 et 2, les briques ou les quilles sont renversées.
- _ Ateliers 3 et 4, la balle est lancée dans le panier ou le cerceau.
- _ Les limites ne sont pas franchies.

2ème séance : Lancer fort et précis.

Objectifs :

- _ Etre capable de lancer, sans élan, une balle avec précision dans un panier ou vers une cible (briques en mousse).
- _ Adapter son geste à la distance.

Matériel :

paniers, briques en mousse, balles, sacs de graines ou palets.

Organisation : Mise en place de 4 ateliers avec rotation toutes les 10 minutes.

Atelier 1 : Lancer dans des paniers.

Atelier 2 : Même atelier que le 1^{er} mais la distance entre les paniers et la zone de lancer est plus grande que pour l'atelier 1.

Atelier 3 : Lancer dans des briques en mousse.

Atelier 4 : même atelier que le 3^{ème} mais la distance entre les briques et la zone de lancer est plus grande.

Consignes : Dans les ateliers 1 et 2, sans se déplacer, il faut mettre sa balle dans un panier. Pour les ateliers 3 et 4, sans se déplacer, il faut renverser le maximum de briques.

Critères de réussite :

- _ Pour les ateliers 1 et 2, la balle est lancée dans un panier.
- _ Pour les ateliers 3 et 4, les briques sont renversées.
- _ Les limites ne sont pas franchies.

3ème séance : Lancer précis.

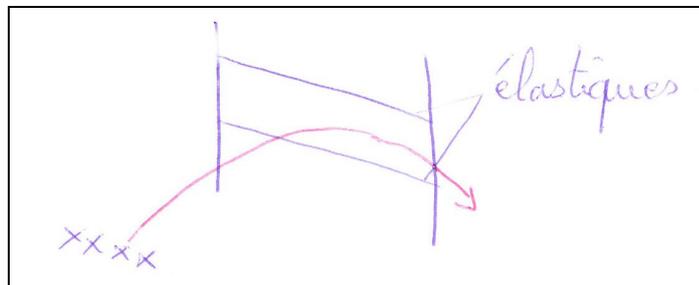
Objectifs :
_ Etre capable de lancer une balle au-dessus d'un filet.
_ Etre capable de lancer une balle dans une zone précise.

Matériel : sacs de graines, palets, balles, filet, 2 élastiques.

Organisation : Mise en place de 2 ateliers. Les limites à ne pas dépasser sont tracées au sol.

Atelier 1 : Lancer au-dessus d'un filet.

Atelier 2 : lancer dans une zone délimitée.



Les élèves sont divisés en 4 groupes :
_ groupe 1 : atelier 1, lanceur.
_ groupe 2 : atelier 1, ramasseur de balles.
_ groupe 3 : atelier 2, lanceur.
_ groupe 4 : atelier 2, ramasseur de balles.

Consignes : Sans franchir la limite au sol, il faut envoyer la balle de l'autre côté du terrain, soit en lançant au-dessus du filet (atelier 1), soit en lançant la balle entre les 2 élastiques (atelier 2).

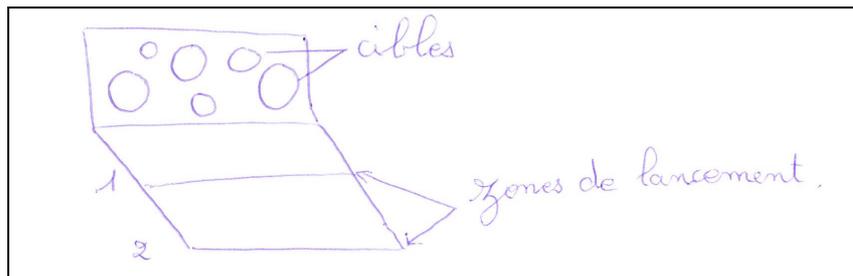
Critères de réussite :
_ atelier 1 et 2, la balle est de l'autre côté du terrain.
_ atelier 1, la balle est passée au-dessus du filet.
_ atelier 2, la balle est passée entre les 2 élastiques.
_ Les limites ne sont pas franchies.

4ème séance : lancer dans une cible verticale.

Objectifs : Apprécier la trajectoire du ballon.

Matériel : balles, cibles dessinées de tailles et de hauteurs différentes.

Organisation : Sur le mur, des cibles sont dessinées.
Au sol, on trace des lignes de lancement.



Consignes : Sans franchir la ligne, chaque élève doit lancer sa balle dans une cible.

Déroulement :

1ère étape : l'élève se met derrière la 1^{ère} ligne et lance sa balle dans une cible.

2ème étape : l'élève se met derrière la 2^{ème} ligne et lance sa balle dans une cible.

3ème étape : on pourra associer des points aux cibles selon leur taille, leur forme et leur hauteur, voire selon la zone de lancer, multiplier les points (exemple : zone 1, les points comptent simple ; zone 2, les points comptent double).

Critères de réussite :

- _ La balle tape le milieu de la cible.
- _ Les limites ne sont pas franchies.

Variante : On pourra utiliser des cibles horizontales (cerceaux par exemple) et des palets.

5ème séance : Lancer à un camarade.

Objectifs :

- _ Mettre en oeuvre ses capacités d'adresse.
- _ Se tenir prêt à recevoir la balle.
- _ Ajuster sa passe pour une bonne trajectoire.

Matériel : balles

Organisation :

- 1) s'entraîner à faire des passes par 2.
- 2) On divise la classe en 3 ou 4 groupes. Chaque équipe forme une ronde. On éloignera un peu les joueurs pour obtenir des distances convenables.

Consignes : Lancer la balle à son voisin de droite en comptant de 1 à 10 sans faire tomber le ballon. Si le ballon tombe, on recommence à 0. Quand on arrive à 10, celui qui a le ballon lève la main en signe de réussite.

On comptabilise ensuite le nombre de chaînes réussies. Le groupe qui a le plus de points a gagné.

On pourra varier le sens des lancers et le nombre de passes à réaliser.

Critères de réussite : Faire 10 passes sans perdre la balle.

6ème séance : Lancer rapidement à un camarade.

Objectifs :

- _ Mettre en œuvre des capacités d'adresse.
- _ Se tenir prêt à recevoir la balle.
- _ Ajuster sa passe pour une bonne trajectoire.
- _ Augmenter la rapidité du geste.

Matériel : balles.

Organisation : La classe est partagée en 2 groupes. Chaque équipe forme une ronde. On éloignera un peu les joueurs pour obtenir une distance convenable entre chacun.

Consignes : La balle est assimilée à une bombe à retardement. Les élèves doivent se passer rapidement la balle avant que le compte à rebours ne soit terminé, sans la perdre. Celui qui a mal lancé récupère la balle.

On pourra compter de 20 à 0. Le joueur qui possède la balle à la fin du compte à rebours est éliminé. Dans un 1^{er} temps, on laissera les élèves lancer à qui ils veulent. Puis on pourra imposer un sens.

Critères de réussite :

- _ Lancer la balle à son partenaire sans la perdre.
- _ Ne pas avoir la balle à la fin du compte à rebours.

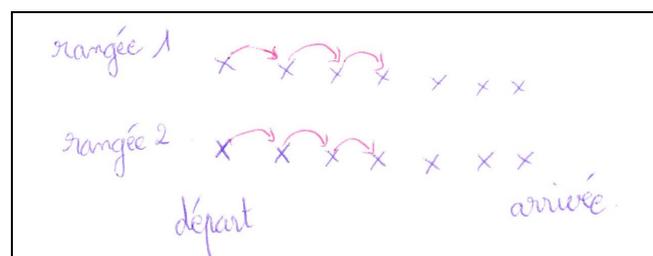
7ème séance : Lancer rapidement à un camarade.

Objectifs :

- _ Mettre en œuvre des capacités d'adresse.
- _ Se tenir prêt à recevoir la balle.
- _ Ajuster sa passe pour une bonne trajectoire.
- _ Augmenter la rapidité du geste.

Matériel : balles.

Organisation : La classe est divisée en 3 groupes. Les élèves de chaque équipe se tiennent l'un derrière l'autre en ligne droite.



Consignes : Lancer la balle à son voisin le plus vite possible. L'équipe qui aura fait passer la balle d'un bout à l'autre de la rangée le plus vite possible aura gagnée.
Si un élève perd la balle, l'équipe recommence au début.

Critères de réussite :

- _ Faire des passes sans perdre la balle.
- _ Lancer le plus vite possible.

8ème séance : Lancer à un camarade et viser une cible ou un panier. Associer 2 actions.

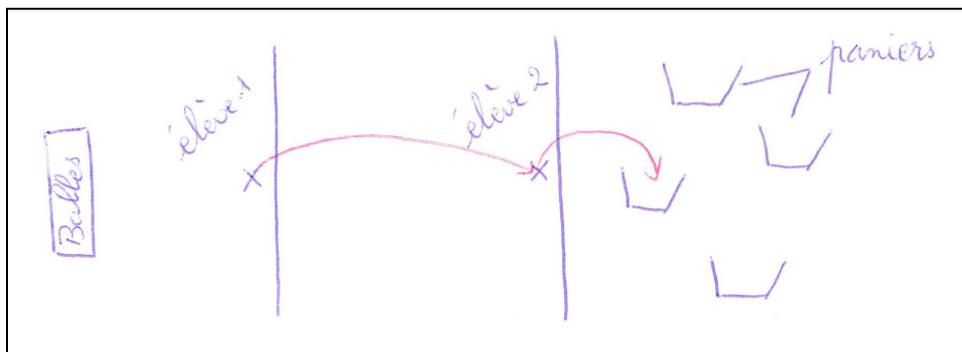
Objectifs :

- _ Mettre en œuvre des capacités d'adresse.
- _ Se tenir prêt à recevoir la balle.
- _ Ajuster son lancer pour une bonne trajectoire.

Matériel : balles, cibles.

Organisation : Les élèves sont en équipes de 2 : un passeur et un lanceur.
Le terrain est partagé en 3 zones.

Consignes : **1er temps :** Le 1^{er} élève prend la balle, la lance à son coéquipier qui doit viser dans le panier. Il ne faut pas franchir les limites de chacun.



On pourra par la suite attribuer des points selon les paniers. L'équipe qui a le plus de points a gagné.

2ème temps : Même activité mais avec des cibles au mur au lieu des paniers.

Prolongements : On pourra travailler sur le lancer en mouvements : lancer dans un panier, sur une cible, à un camarade. Puis commencer une approche du basket.