

# Lancer et attraper

## Objectifs Généraux

- ⇒ Coopérer avec un partenaire.
- ⇒ Identifier un adversaire dans le jeu

## Objectifs spécifiques

### CM12

- ⇒ Construire la trajectoire d'un ballon

### CM13

- ⇒ Lancer avec précision

### CM 14

- ⇒ Lancer et rattraper une balle avec un partenaire

## Etiquette d'information N°8

8. J'ai rattrapé un ballon...



- ... après un rebond
- ... après l'avoir lancé en l'air
- ... lancé par un camarade

1 <sup>er</sup> SEMESTRE		2 <sup>e</sup> SEMESTRE	
INFORMATION Emploiment pour l'étiquette	INFORMATION Emploiment pour l'étiquette	INFORMATION Emploiment pour l'étiquette	INFORMATION Emploiment pour l'étiquette
INFORMATION Emploiment pour l'étiquette	INFORMATION Emploiment pour l'étiquette	INFORMATION Emploiment pour l'étiquette	INFORMATION Emploiment pour l'étiquette
Remarque(s): _____ _____		Remarque(s): _____ _____	
SIGNATURES Enseignant-e: _____ Un des parents: _____ (ou son/la représentant-e)		SIGNATURES Enseignant-e: _____ Un des parents: _____ (ou son/la représentant-e)	

# Apprendre à lancer et attraper c'est avant tout manipuler le plus souvent la balle.

## Le Défi individuel

Chaque élève tient sa balle entre les mains, au signal le prof donne une consigne :

- 1) lancer la balle en l'air, la laisser rebondir puis la rattraper avec les deux mains. Attention elle ne doit pas rebondir deux fois.
- 2) Lancer la balle et la rattraper avant qu'elle ne tombe au sol.
- 3) Lancer la balle, taper dans les mains avant de la rattraper.
- 4) Lancer la balle et la rattraper avec une seule main (changer de main)
- 5) lancer la balle vers l'arrière et se retourner rapidement pour aller la chercher.



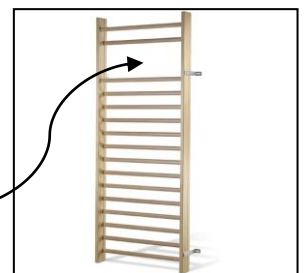
Variantes en autonomie les élèves doivent réaliser la Loi des chiffres (voir le document annexe)

10 fois			Lancer une balle à deux mains contre le mur et la rattraper.
9 fois			Lancer la balle alternativement avec la main gauche et la main droite.
8 fois			Lancer la balle alternativement avec la main droite et la main gauche, en passant sous la jambe. Réceptionner à deux mains.
7 fois			Lancer la balle. Toucher le sol avec les 2 mains. Réceptionner à deux mains.
6 fois			Lancer la balle. Faire un demi tour. La réceptionner à deux mains.
5 fois			Lancer la balle à deux mains, de derrière le dos par-dessus la tête. Réceptionner à deux mains.
4 fois			Dribbler la balle entre les jambes.
3 fois			Jouer la balle avec le genou et la réceptionner à deux mains.
2 fois			Lancer la balle à deux mains par-dessus la tête, faire un tour complet et la réceptionner à deux mains.
1 fois			Lancer la balle contre le mur, faire un tour complet et la réceptionner à deux mains.

## Utiliser les éléments la salle de gym



- Lancer pour toucher le panier
- Lancer pour toucher les perches ou une marque (sautoir) accrochée
- Lancer pour faire passer la balle dans les trous du cadre suédois
- Lancer pour passer la balle dans l'espace des espaliers
- Lancer pour toucher l'avant, le côté, le dessus du caisson
- Lancer par-dessus un banc, sur le banc



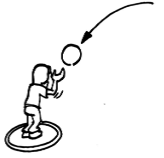
## Apprendre à lancer et attraper c'est aussi jouer avec l'autre.

### Passé partout

Défi avec un partenaire

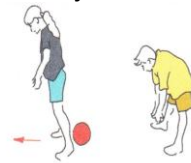
#### 1) Record

Un lanceur et un receveur chacun dans un cerceau, établir un record de passe sans sortir du cerceau



#### 2) Réflexe

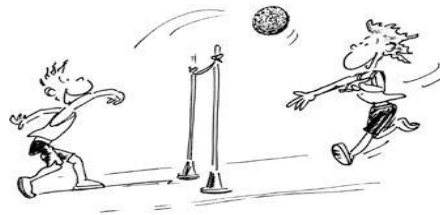
Le lanceur est positionné derrière son receveur, il fait rouler une balle entre les jambes du receveur et celui-ci doit l'attraper avant la ligne du fond de terrain.



#### 3) Par-dessus la corde/filet

Se lancer la balle par-dessus un obstacle (filet, gros tapis...)

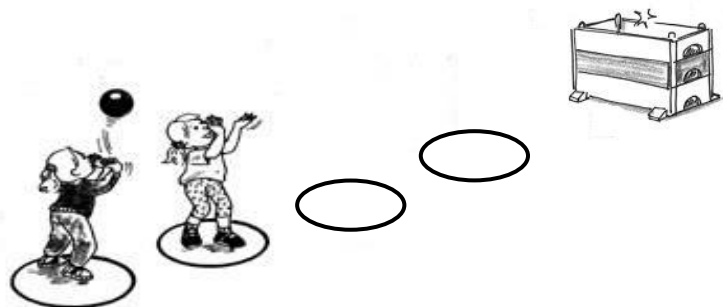
Variante vers le duel pour les avancés, marquer un point en lançant la balle dans le camp adverse (1 point est marqué si la balle tombe au sol ou si l'adversaire commet une faute).



### La récolte

A deux, amener sa balle le plus vite possible d'un cerceau à l'autre (zone à une autre) par une série de passe, si la balle tombe au sol, elle doit être remise en jeu depuis le dernier endroit où elle a été lancée.

Utiliser des cerceaux ou des cônes permet aux élèves de mieux situer les différentes zones de lancer et de réception.

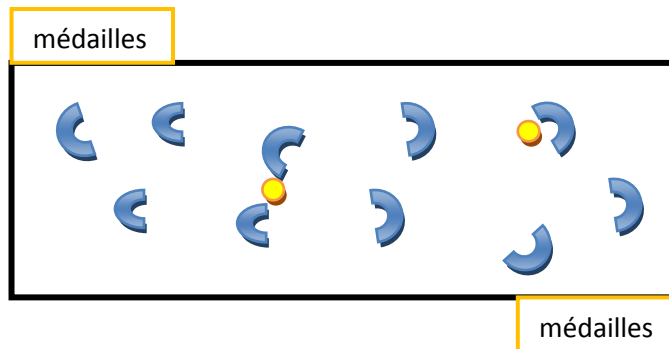


**Jouer avec les autres** permet également d'apprendre à lancer et attraper.

### Les médailles (variante de la balle assise)

Une zone avec une réserve de médailles (sautoirs). Les joueurs doivent collectionner le plus de médailles possible.

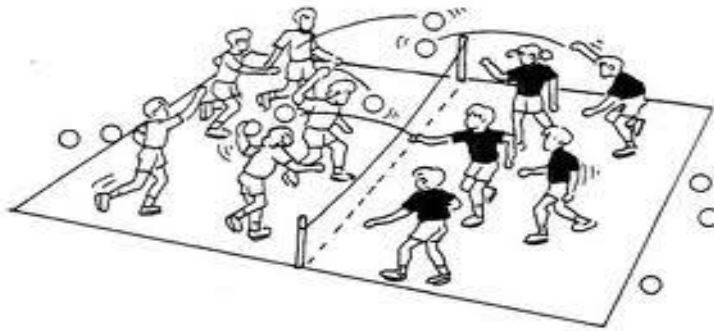
Pour obtenir une médaille il faut soit toucher un joueur avec la balle, soit attraper celle-ci en l'air pour la bloquer.



### Les balles brûlantes

2 équipes de chaque côté du terrain, au signal il faut se débarrasser de toutes les balles dans son camp en les lançant de l'autre côté du filet/corde.

Variante : lancer par-dessus la tête, par en dessous, à une main, en frappant la balle.



### Course poursuite

En cercle les élèves s'échangent la balle en la lançant puis on ajoute une deuxième balle qui devra rattraper l'autre.

