

1. En haut, en bas

Compétences développées

Préhension, coordination des mouvements, rapidité

Espace requis

En extérieur ou intérieur

Matériel

- Cycle 2 : Balle, balle de tennis
- Cycle 3 : Ballon de basket, de rugby

Durée : 20 min

Formation

en petits groupes impairs pour commencer (7) puis pairs (6 ou 8) pour augmenter la difficulté.

Déroulement

- **Cycle 3** : disposer chaque petit groupe en cercle. Chaque enfant regarde le dos de l'enfant qui est devant lui. Donner à chaque groupe un ballon : le premier enfant passe le ballon à celui qui est devant lui par dessus sa tête. Ce dernier reprend le ballon sans se retourner puis le passe à l'enfant qui est devant lui entre les jambes de celui-ci. Ce troisième enfant passe le ballon en haut au 4^{ème}. Dans un groupe de nombre impair, à chaque tour, chaque enfant fait la même passe. Dans un groupe de nombre pair, il alterne à chaque tour : une fois il prend le ballon par dessus sa tête et le repasse en bas, la fois suivante il le récupère entre ses jambes pour le repasser en haut.

Faire accélérer le rythme.

Au bout de 10 tours, inverser le sens : chaque enfant passe le ballon à celui qui est derrière lui.

Terminer en réunissant tous les enfants en un seul grand cercle et aller le plus vite possible.

- **Cycle 2** : Préférer une balle, plus facile à manipuler. Commencer l'exercice en passant toujours la balle en haut, puis en inversant le sens, puis en passant la balle en bas, puis en inversant le sens avant de passer à l'exercice alterné proposé pour le cycle 3.

Variante

Constituer 2 groupes disposés en ligne ; quand la balle ou le ballon arrive au bout de la file, il repart en sens inverse.

2. Le flipper

Compétences développées

Maîtrise du geste, rapidité

Espace requis

Extérieur ou intérieur

Matériel

Ballons

Durée : 20 min

Formation

en groupes de 8 à 10 enfants

Déroulement

- Disposer chaque groupe en cercle, les enfants regardant vers l'intérieur du cercle, jambes écartées, pied contre pied.
- Chaque enfant noue ses doigts devant lui pour taper le ballon au sol, pour empêcher le ballon de sortir du cercle entre ses jambes. Il vise l'espace entre les jambes d'un autre joueur.
- L'enfant qui laisse passer une fois le ballon se retourne et joue dos au cercle ; il doit donc surveiller le parcours du ballon en regardant entre ses jambes. S'il laisse à nouveau le ballon sortir, il garde une main dans le dos. À la troisième sortie de ballon, il est éliminé et le cercle se resserre.

3. Course-poursuite

Compétences développées

Coordination des mouvements, rapidité

Espace requis

En extérieur ou intérieur

Durée : 20 min

Formation

en groupes (nombre pair) de 12 à 14 enfants. Diminuer le nombre pour augmenter la difficulté.

Déroulement

Disposer chaque groupe en cercle. Donner un premier ballon à un enfant puis un second ballon à celui qui lui fait face, de manière à ce qu'il y ait le même nombre de joueurs entre les 2 ballons lors de la mise en jeu.

Les deux ballons circulent dans le même sens en étant lancés entre les enfants.

La partie est terminée lorsqu'un ballon rattrape l'autre.

4. Passe à 10

Compétences développées

Coordination des mouvements, coopération, concentration

Espace requis

Terrain de 30 x 15 m

Durée : 20 min

Formation

2 équipes adverses de 6 à 10 joueurs

Déroulement

Engager la partie en lançant le ballon en l'air. L'équipe qui le rattrape doit réussir 10 passes sans que l'équipe adverse n'intercepte le ballon.

L'équipe qui a fait 6 passes marque 1 point et le ballon passe à l'autre équipe.

Le joueur en possession du ballon ne doit pas faire plus de 3 pas, ne doit pas le renvoyer au joueur qui vient de lui lancer le ballon.

Prévoir un arbitrage pour repérer les éventuelles fautes de jeu.

Sont interdits :

- les contacts entre joueurs

- les plaquages, les bousculades, les croches-pieds
- les gestes violents comme arracher le ballon des mains de son adversaire

Proposer un double arbitrage : l'enseignant et un élève.

Variante cycle 3

Diminuer le nombre de passes à réaliser pour dynamiser le jeu

5. Balle au prisonnier

Compétences développées

Coopération, maîtrise de l'espace, stratégie, agilité

Espace requis

Terrain de 30 x 15 m partagé par une ligne centrale, le tiers extérieur de chaque camp servira de prison de l'équipe adverse.

Matériel

Ballons

Durée : 20 min

Formation

2 équipes adverses de 10 joueurs et plus

Déroulement

Engager la partie en lançant le ballon en l'air. L'équipe qui le rattrape commence la partie. Chaque joueur doit tirer sur un joueur de l'équipe adverse. Si celui-ci est touché avant que le ballon ne touche le sol, il se rend en prison.

Pour se libérer, il devra récupérer un ballon de volée ou réussir à toucher un adversaire pour l'envoyer à son tour en prison.

L'objectif est de toucher à la volée tous les joueurs de l'équipe pour les envoyer en prison.

