

Activités motrices

Niveau 1 :

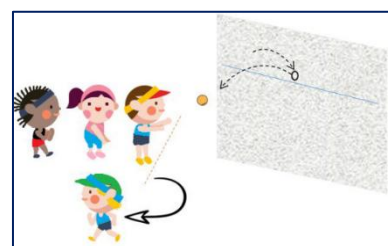
- Rattraper 10 fois la balle après un rebond au sol - *en individuel*.
- Rattraper 10 fois la balle après l'avoir lancée en l'air - *en individuel*.
- Rattraper 10 fois la balle lancée *par un camarade* : débiter à 1 m. entre les deux, puis ils reculent d'un petit pas jusqu'à atteindre 2 m. environ.

Niveau 2 : utilisation du mur

- Rattraper 10 fois la balle après l'avoir lancée contre le mur à deux mains, sans rebond au sol.
- Même activité que précédemment + tracer 3 zones au sol : 1 m. pour chaque zone. Si réussite, l'élève recule dans la zone derrière lui.
- Même activité que précédemment + 3 zones sont tracées au mur : une à hauteur des yeux, une à 1 m. au-dessus des yeux et une à encore 1 m. au-dessus de cette zone.

Niveau 3 : utilisation du mur

- Rattraper 10 fois la balle, après l'avoir lancée contre le mur et avoir effectué un tour complet sur soi-même.
- Par groupe de 3 à 5 élèves, en relais : le premier lance la balle, le deuxième récupère la balle et ainsi de suite. La première équipe arrivant à 5 lancers/réceptions consécutifs a gagné. Repartir à zéro si la balle tombe.



La tshaka balle



Défi tour de passes



Basket :

Marquer des paniers en utilisant la force des jambes et des bras.
Possibilité de varier la distance du tir.



Proposition d'un parcours d'actions à enchaîner - Ugsel Nationale ([lien](#))