

Passé l'hiver en toute sécurité

LEÇON A1 AVEC OVERBALL



LEÇON A1 MODULE BLOC 1

Sujet

Equilibre

Contexte

Le groupe forme deux lignes qui se tiennent face à face avec une distance de 4 mètres. Chaque participant a un partenaire en face de lui pour pouvoir effectuer les exercices à deux. Chaque personne reçoit un overball.

Matériel

1 overball par personne

Remarque

Position normale → Pieds ouverts à la largeur des hanches

Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

LEÇON A1 MODULE BLOC 1

EXERCICE 1



Description: Dans la position normale, les partenaires se lancent l'overball des deux mains, avec une passe haute et une passe plus basse.

EXERCICE 2



Description: Dans la position normale, les partenaires se lancent en même temps l'overball des deux mains, avec une passe directe et une passe indirecte sur le sol.

EXERCICE 3



Description: Dans la position normale, les partenaires se lancent en même temps l'overball avec une main, avec une passe directe et une passe indirecte sur le sol.

LEÇON A1 MODULE BLOC 2

Sujet

Coordination / multitâche

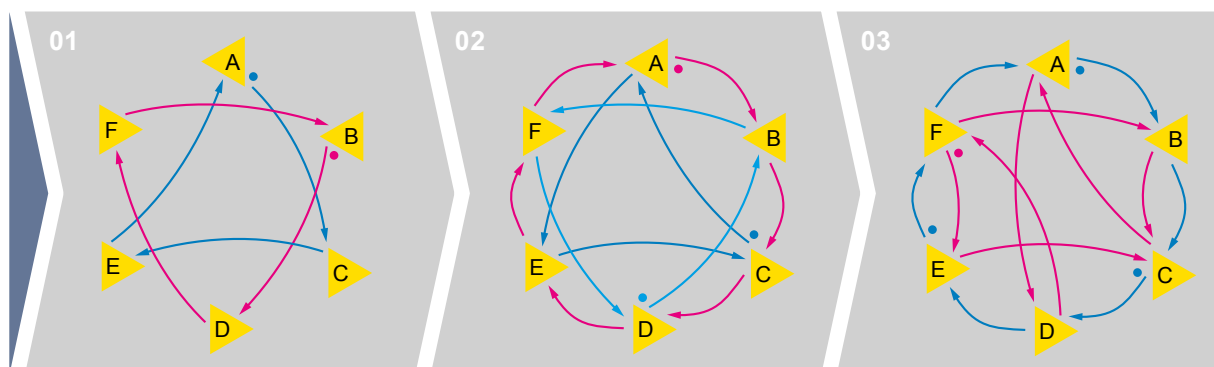
Contexte

Le groupe forme un cercle et effectue les exercices ensemble.

Matériel

Plusieurs overballs et 1 autre ballon (p. ex. ballon de volleyball) par groupe

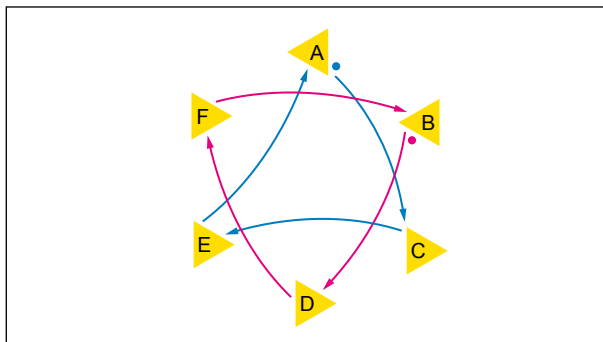
Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

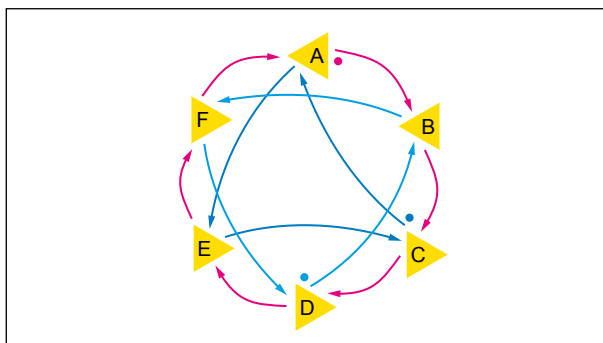
LEÇON A1 MODULE BLOC 2

EXERCICE 1



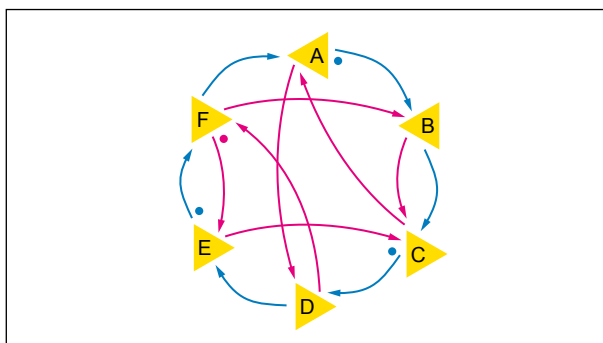
Description: Selon la taille du groupe, plusieurs overballs sont en circulation; les overballs sont tous envoyés par une passe directe directement à la personne se trouvant à deux places de soi.

EXERCICE 2



Description: Selon la taille du groupe, plusieurs overballs et un ballon de volleyball sont en circulation; chaque overball est lancé à la personne se trouvant à deux places de soi avec une passe directe et le ballon de volleyball est lancé à la personne suivante à sa gauche avec une passe directe.

EXERCICE 3



Description: Selon la taille du groupe, plusieurs overballs et un ballon de volleyball sont en circulation; chaque overball est envoyé à la personne sur sa gauche avec une passe directe et le ballon de volleyball est envoyé librement dans le cercle avec une passe directe.

LEÇON A1 MODULE BLOC 3

Sujet

Orientation/stabilité/réaction

Contexte

Chaque personne sur deux effectue les exercices en même temps.

Matériel

Pas de matériel

Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

LEÇON A1 MODULE BLOC 3

EXERCICE 1



Description: Les partenaires sont face à face et se tiennent par une main; l'un des deux se tient sur une jambe. L'autre personne essaie de déséquilibrer le partenaire.

EXERCICE 2



Description: Les partenaires sont face à face et se tiennent par les mains en ayant les bras tendus, l'un des deux bouge librement et conduit l'autre personne dans la salle, en marchant en arrière. Éviter les collisions avec les autres équipes.

EXERCICE 3



Description: Les partenaires se tiennent l'un derrière l'autre; la personne de derrière met ses mains sur les épaules de la personne de devant (les yeux fermés). La personne de derrière bouge librement et conduit la personne de devant à travers la salle, en marchant en avant. Éviter les collisions avec les autres équipes.

LEÇON A1 MODULE BLOC 4

Sujet

Multitâche

Contexte

Chaque personne sur deux effectue les exercices en même temps. Chaque équipe a un overball.

Matériel

1 overball par équipe

Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3

LEÇON A1 MODULE BLOC 4

EXERCICE 1



Description: Les partenaires se tiennent à env. 2m de distance; l'un des deux bouge librement tandis que l'autre essaie de maintenir la distance. Ils se passent l'overball en la lançant des deux mains.

EXERCICE 2



Description: Les partenaires se lancent en alternance l'overball des deux mains, par une passe directe. Après chaque réception, citer le nombre cherché, en comptant jusqu'à 100 avec les tables de multiplication de 6, 7, 8.

EXERCICE 3



Description: Les partenaires se lancent en alternance l'overball des deux mains avec une passe indirecte au sol. Après chaque réception, citer le nombre recherché, en soustrayant 6 en commençant à partir de 100.

LEÇON A1 MODULE BLOC 5

Sujet

Force

Contexte

Chaque personne effectue l'exercice de manière individuelle.

Matériel

Pas de matériel

Remarque

Lors de la flexion des genoux, les genoux ne doivent pas dépasser la pointe du pied. Maîtriser les mouvements. Les exercices peuvent aussi être effectués en circuit avec musique (40 sec d'effort/40 sec de repos ou 60 sec d'effort/30 sec de repos).

Exercices



Exercices 01 Exercice 1 02 Exercice 2 03 Exercice 3
04 Exercice 4 05 Exercice 5 06 Exercice 6

LEÇON A1 MODULE BLOC 5

EXERCICE 1



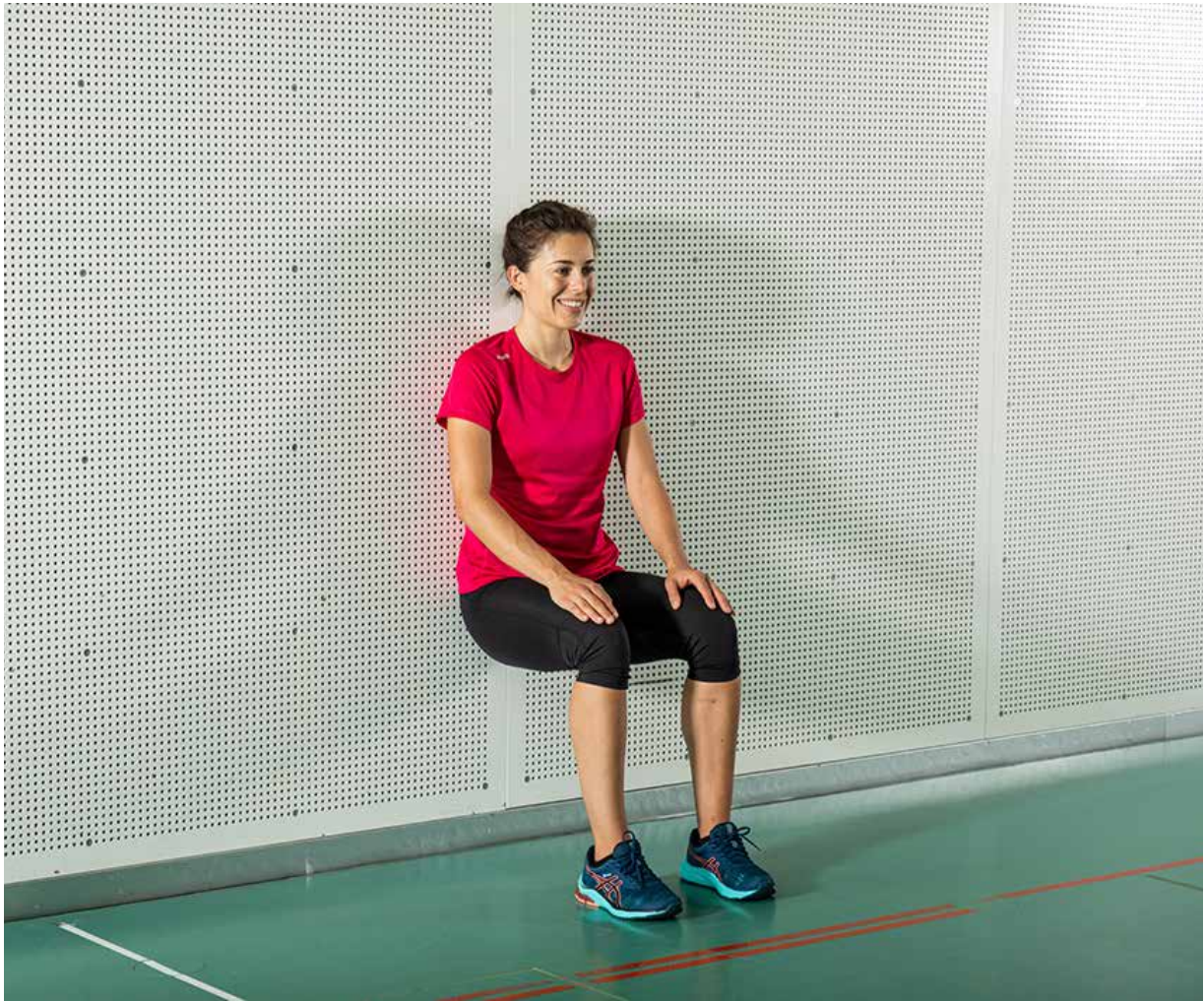
Description:

Flexion lente des genoux: se tenir droit, les pieds parallèles et ouverts à la largeur des hanches. Fléchir lentement les genoux et pousser les fessiers vers l'arrière et le bas. Revenir lentement vers la position initiale en contrôlant le mouvement.

→ 3 × 15 répétitions

LEÇON A1 MODULE BLOC 5

EXERCICE 2



Description:

Squat contre le mur: dos contre le mur, se positionner à un pas environ du mur. Pieds parallèles et ouverts à la largeur des hanches. Fléchir les genoux aussi fermement que possible et maintenir la position.

→ 3 × 30 secondes

LEÇON A1 MODULE BLOC 5

EXERCICE 3



Description:

Monter sur la pointe des pieds: se tenir droit, les pieds parallèles et ouverts à la largeur des hanches. Soulever les talons puis les baisser.

→ 3 × 15 répétitions

LEÇON A1 MODULE BLOC 5

EXERCICE 4



Description:

Flexions des genoux latérales: dans une position de fente latérale, déplacer le poids du corps sur une jambe puis l'autre. Fléchir lentement le genou en poussant toujours les fessiers vers l'arrière et le bas. Revenir lentement vers la position initiale en contrôlant le mouvement.

→ 3 × 15 répétitions

LEÇON A1 MODULE BLOC 5

EXERCICE 5



Description:

Skipping sur place: lever les genoux vers le haut, en alternance rapide, jusqu'à la hauteur des hanches.

→ 3 × 45 secondes

LEÇON A1 MODULE BLOC 5

EXERCICE 6



Description:

Flexions rapides des genoux: se tenir droit, les pieds parallèles et ouverts à la largeur des hanches. Fléchir rapidement les genoux en poussant les fessiers vers l'arrière et le bas. Revenir rapidement vers la position initiale en contrôlant le mouvement.

→ 3 × 15 répétitions

LEÇON A1

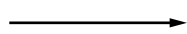
Légendes



Joueur avec ballon



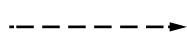
Joueur sans ballon



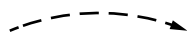
Trajectoire du ballon (joué rapidement)



Trajectoire du ballon (joué normalement)



Trajectoire de course (déplacement rapide vers le ballon)



Trajectoire de course (déplacement normal, p. ex. changement de position)