

LA CHAISE (EXERCICE)

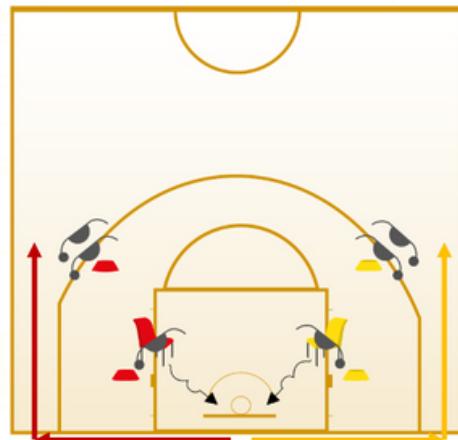
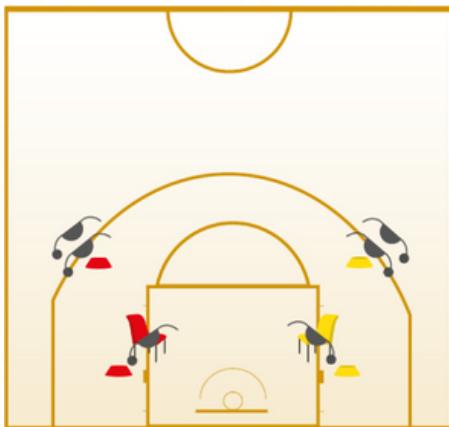
OBJECTIF

ENCHÂINER UN DOUBLE PAS/TIR AVEC L'APPUI EXTÉRIEUR EN 1ER

BUT DU JEU

MARQUER UN PANIER EN SE LEVANT DE LA CHAISE

ORGANISATION



PRÉPARATION

- 1 ballon/enfant.
- 2 chaises placées à 3 pas et à 45° du panier (droite et gauche).
- 1 coupelle rouge à 2 pas derrière la chaise de droite et 1 à droite de la chaise.
- 1 coupelle jaune à 2 pas derrière la chaise de gauche et 1 à gauche de la chaise.
- 1 colonne d'enfants par coupelle derrière la chaise.

POSITION DE DÉPART

1. S'asseoir les fesses au bord de la chaise.
2. Ballon à l'oreille côté coupelle (droite à droite, et gauche à gauche).
3. Pied coté coupelle (ballon) sous la chaise, pied opposé devant la chaise.

DÉROULEMENT

L'enfant se lève de la chaise sans dribbler, en engageant le pied côté ballon en 1er pour enchaîner 1-2-tir.

ROTATION

Alternance des tirs à droite et à gauche.

Chaque enfant réalise 3 tirs à droite avant de passer à gauche.

L'enfant suivant démarre dès que le tireur a libéré l'espace sous le panier.

MATÉRIEL PAR PARCOURS

- 1 ballon/enfant
- 2 chaises
- 2 coupelles rouges
- 2 coupelles jaunes
- 1 panier

TIR EN COURSE

REPÈRES OBSERVABLES

Se préparer à faire le geste : (A droite)

- Assis au bord de la chaise avec l'appui droit (côté coupelle) sous la chaise et l'appui gauche (opposé) devant la chaise.
- Placer le ballon à l'oreille (côté coupelle), main droite et coude sous le ballon. Main gauche sur le côté du ballon, doigts vers le ciel.



VIDÉO !

Faire le geste :

- Se lever de la chaise en engageant le pied droit sous la chaise côté coupelle.
- Enchaîner « 1-2-tir » (pied droit – pied gauche – tir).
- Sauter lors du tir en montant le genou extérieur.

Finir le geste :

- Viser et déposer le ballon sur la planche (Milieu du trait vertical).
- Idem à gauche en inversant les appuis et la main.

ÉVOLUTIONS

Intégrer 1 dribble pour enchaîner Dribble/Double appuis/tir.

Préparation

Assis sur la chaise avec le pied opposé au ballon relevé (ne touche pas le sol).

Réalisation

Se lever de la chaise en posant au sol en même temps 1 dribble et l'appui opposé.
(A droite : Dribble main droite, et poser en même temps le pied gauche devant la chaise, et inversement à gauche).

Une fois le dribble effectué, enchaîner 1-2-tir.

ÉVALUATION / CRITERES DE REUSSITES

Échantillonnage :

Sur 10 passages, compter le nombre de :

- Appuis corrects main forte.
- Appuis corrects main faible.

CONSEILS PEDAGOGIQUES

Utiliser des images pour aider les enfants à visualiser.

- Placement du ballon à l'oreille :** le ballon est un téléphone portable.
- Finition du tir :** Monter le genou au moment du tir : On imite le flamant rose.
- Déposer le ballon sur la planche :** Déposer l'œuf dans le nid, on ne jette pas le ballon sinon on fait une omelette!