



MANIPULATION PAR 2

Organisation :

Les enfants sont en duo pour réaliser les exercices. Ils auront besoin d'1 ou de 2 indiaca.

Objectifs :

Frapper et réceptionner l'indiaca. Travail de coopération et de coordination.

Description :

Face à face :

- L'un frappe l'indiaca et le partenaire le récupère à deux mains.
- L'un frappe/lance l'indiaca et le partenaire lui renvoie en le frappant à son tour sans l'arrêter. L'indiaca est alors arrêté par le premier joueur.
- L'un frappe l'indiaca par le bas et l'autre par le haut. Après un moment, on inverse les rôles.
- Se faire des passes au-dessus d'un filet en arrêtant l'indiaca à chaque passe/sans arrêter l'indiaca.
- Un indiaca chacun, se l'envoyer simultanément et les réceptionner pour réussir l'exercice.

En mouvement :

- Face à face, l'un va en avant et l'autre en arrière. Le partenaire devant reculer est en possession de l'indiaca pour commencer. Il lance l'indiaca à son partenaire, puis il recule de quelques mètres. Le partenaire frappe directement l'indiaca en direction de son partenaire qui aura reculé. Celui-ci l'arrête à deux mains puis renouvelle l'exercice. Le but étant de parcourir une certaine distance sans faire tomber l'indiaca.

Jongler :

- Les partenaires se donnent la main. L'un est en possession de l'indiaca. Pour démarrer, il doit lancer l'indiaca à son partenaire qui le frappe à son tour avec sa main libre et puis c'est au tour du premier de faire de même. L'un joue avec sa main droite et l'autre avec sa main gauche. Le but est de jongler le plus de fois possible. Après un moment, les partenaires changent de mains.



INFOS FICHE

DOMAINE

HABILETÉS

Analyse de trajectoires, lancer au-dessus, attraper, propulser un mobile en le frappant, jongler, coordination oculo-manuelle, coopérer

MATÉRIEL

1 indiaca par enfant

ÂGES

8-10 ans
10-12 ans
12-15 ans





ÉCHAUFFEMENT



20 MINUTES



BINOME