



## Lancer / attraper balles et ballons

**Effectif :** groupe classe

**Matériel :** balles diverses (mousse, de tennis), ballons de : rugby, de basket-ball, football, handball, volley-ball

**Espaces d'évolution :** cour, gymnase, préau

**Entrée dans l'activité :** chaque élève, choisit une balle, ou un ballon (sauf celui de rugby), dribblant avec celle-ci ou celui-ci dans un espace déterminé. Au signal du maître, il est invité à s'immobiliser, à lancer cet objet vers le haut ou à le faire rebondir au sol. Situation à reproduire à plusieurs reprises en insistant sur le juste lancer/attraper.

### Différentes propositions

#### 1ère situation : Balle

Dispositif : 1 balle pour 2 élèves, placés à distance de 2m, l'un de l'autre, face à face, côte à côte.

Consignes : Se lancer une balle de la main gauche, et la recevoir de la main gauche. De même avec la main droite. Ou encore de la main gauche de l'un vers la main droite de l'autre, et réciproquement.

Lancer la balle en cloche, ou avec un rebond au sol, en travaillant intensité, en comptant le nombre d'échanges, et toujours avec ce souci du travail de latéralité. Sans oublier les lancer/attraper côte à côte. Poursuivre ce travail en se déplaçant et en gardant la même distanciation.

#### 2ème situation : Ballon de football

Dispositif : 1 ballon pour 2 élèves, placés à distance de 2m, l'un de l'autre, face à face, côte à côte.

Consignes : Enchaîner plusieurs passes avec un pied, puis l'autre sur le même modèle que les échanges avec la balle. Il pourra être proposé de faire des « jongles » avec ce ballon de football.

#### 3ème situation : Ballon de basket-ball

Dispositif : 1 ballon pour 2 élèves, placés à distance de 2m, l'un de l'autre, face à face, côte à côte.

Consignes : Enchaîner plusieurs passes avec une main, puis l'autre sur le même modèle que les échanges avec la balle. En complément, les lancers à deux mains seront imposés (la force étant convoquée). Il pourra être proposé de faire passer le ballon entre ses jambes, derrière son dos, avant de le relancer. Des élèves pourront se voir proposer d'essayer de faire tourner le ballon sur leur doigt., ou sur les bouts des doigts rassemblés d'une main.

#### 4ème situation : Ballon de volley-ball

Dispositif : 1 ballon pour 2 élèves, placés à distance de 2m, l'un de l'autre, face à face, côte à côte.

Consignes : Sur les mêmes principes d'échanges, les élèves seront invités à se renvoyer la balle à deux mains par des passes volleyées ou grâce à des manchettes.

5ème situation : Ballon de handball (mêmes dispositif et consignes que pour le ballon de basket-ball, en insistant plus sur lancers à une main.

#### 6ème situation : Ballon de rugby

Dispositif : 1 ballon pour 2 élèves, placés à distance de 2m, l'un de l'autre, face à face, côte à côte.

Consignes : Sur les mêmes principes d'échanges, les élèves seront invités à se renvoyer la balle à deux mains par des passes latérales, le corps étant placé perpendiculairement au geste de lancer. Vers la gauche, comme vers la droite. Il pourra également être proposé que les élèves se passent le ballon, en étant face à face en mettant les deux mains sur le ballon, l'une derrière l'autre comme pour un remise en touche en rugby.

**Ressources autres :** travaux complémentaires de Corinne Bornand Streit -Magali Bovas de l'école suisse :

<http://ressources-eps-vd.ch/wp-content/uploads/2017/07/Lancer-attraper.pdf>

Pour aller plus loin en EPS en réinvestissant ces apprentissages dans les jeux vers les sports collectifs quand le contexte le permettra :

[http://ww2.ac-poitiers.fr/dsden86-pedagogie/sites/dsden86-pedagogie/IMG/pdf/Les\\_jeux\\_collectifs.pdf](http://ww2.ac-poitiers.fr/dsden86-pedagogie/sites/dsden86-pedagogie/IMG/pdf/Les_jeux_collectifs.pdf)