

Cours introduction J+S KIDS Sport des ENFANTS Leysin septembre 2018

COORDINATION MOTRICE AVEC BALLONS

Exercices de coordination sur place – Ballons adaptés (pas trop durs !)

Orientation

- Lancer le ballon en l'air, toucher le sol avec les 2 mains puis reprendre le ballon
- Idem en quittant le ballon du regard puis reprendre le ballon
- Puis s'asseoir ou même se mettre à plat ventre avec ou sans rebond du ballon

Différenciation

- Lancer le ballon sous la jambe gauche, reprendre le ballon avec le genou droit, manchette, tête, épaule gauche et droite

Rythme

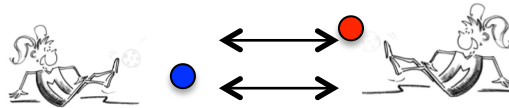
- Tenir le ballon avec les 2 mains derrière les jambes, lancer vers l'avant et reprendre devant les jambes.
- Idem avec 1 main derrière et 1 main devant

Coordination par 2 avec 2 ballons

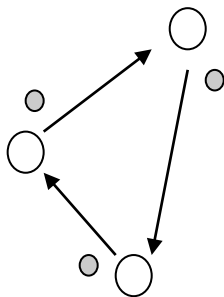
Assis face à face

Le joueur A roule le ballon bleu

Le joueur B lance le ballon rouge à 2 mains



Coordination par 3 avec 3 ballons

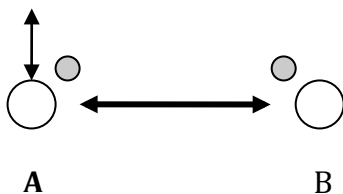


Avec un leader qui compte

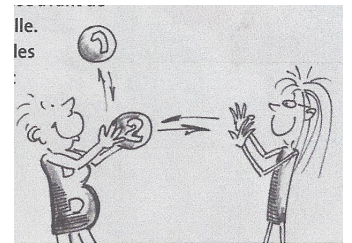
- Lancer le ballon 4 x à droite – 4 x à gauche
- Lancer le ballon 3 x à droite – 3 x à gauche
- Lancer le ballon 2 x à droite – 2 x à gauche
- Lancer le ballon 1 x à droite – 1 x à gauche

- Idem mais sans rien dire

Coordination par 2 avec 2 ou 3 ballons -. Trafic aérien



- A lance son ballon verticalement
- B lui fait une passe horizontale
- A réceptionne le ballon de B et le lui redonne
- A récupère son ballon



Cours introduction J+S KIDS Sport des ENFANTS

Leysin septembre 2018



Alternier

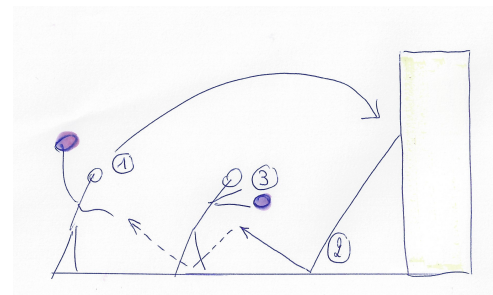
- Aussi en posant les 2 mains au sol avant de redonner le ballon
- Idem avec 3 ballons

Exercice complexe - Lancer contre la paroi

1. Le joueur A lance le ballon assez haut par-dessus le joueur B contre la paroi
2. Rebond du ballon au sol
3. Le joueur B bloque le ballon
4. B frappe le ballon à 2 mains entre ses jambes et A récupère

Variantes avec 2 ballons

- B frappe son ballon à 2 mains entre ses jambes
- A lance simultanément son ballon assez haut par-dessus le joueur B contre la paroi
- Le joueur B bloque le ballon après un rebond, etc.
- **Idem sans rebond avec 1 ou 2 ballons**



Jeux de ballons MOBILE - A télécharger

La plupart des exercices démontrés au cours se trouvent dans la brochure Mobile
http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/04/2011_04_MT_Baelle_f.pdf

Références pour achat de matériel - Gobelets de coordination

Flash Cups - Achats - Gobelets de coordination

<http://shop.play4you.ch>

Flash Cups - vidéo

<http://www.youtube.com/watch?v=n6A5T1LfqcY>

Michel Jatton

Maître d'éducation physique

Chef J+S Vaud 1996-2005

Expert J+S: Sport scolaire - Ski - Kids