



Formation J+S Sport scolaire 2019

Multi jeux

Objectif : découvrir et s'approprier activement 5 formes de multi-jeux durant 60 minutes.

Application : classe du secondaire I – 9-11H, variations rapides entre les sports, leurs règles ainsi que les limites des terrains.

Multi-jeux : 5 formes

A. Tournus des jeux - forme brésilienne / Football, Handball, Basketball

2 équipes sont placées sur les bancs, les joueurs sont dans un ordre de passage défini.

L'application des sports se fait dans un ordre défini. Seuls les 4 premières personnes de chaque équipe commencent lors de la première partie. Lors du premier but au football, la balle est rendue au maître, les 4 joueurs suivants de chaque équipe se placent sur le terrain et engagent rapidement un match de Handball. Lors du premier but, les 4 joueurs suivants se placent sur le terrain pour débiter un match de basket. Les joueurs s'e replacent sur le banc dans un ordre de tournus continu.

Régulation : si une partie devait durer trop peu de temps, annoncer le changement au 2^e but (2-1).

Variante : Le maître tient dans ses bras les 3 ballons, il annonce le nombre de joueurs (3,4,5) ceux –ci doivent d'abords aller toucher le mur arrière de leur terrain, puis se placer. Le maître lance alors le ballon selon son choix.

B. Multi -jeux au dé

A l'aide de 2 dés, dont 1 modifier pour afficher uniquement des « 3,4,5 » et l'autre indiquant les sports possibles (unihockey, basket, football par exemple), un élève ou le maître choisi et annonce le sport et le nombre de joueurs.

Durée : chaque partie peut se limiter au premier but ou à un maximum de 3 minutes.

C. Foobaskill

La spécificité du FooBaSKILL se trouve dans l'alternance du travail du bas du corps (football) et du haut (basketball).

Les joueurs changent de discipline au niveau de la ligne médiane. La moitié du terrain est équipée de deux buts de football, constitués de deux éléments supérieurs d'un caisson de gymnastique. Sur ces

derniers se trouve un cône. Dans l'autre moitié se trouve un panier de basketball. Les murs de fond et latéraux font partie intégrante du terrain de jeu. Les joueurs peuvent donc utiliser ces derniers pour faire rebondir le ballon.

Deux équipes de quatre joueurs s'affrontent. Durant la 1ère mi-temps, une équipe attaque les buts de football et défend le panier de basketball. Puis en 2ème mi-temps, les équipes inversent les rôles. Les règles de base sont identiques à celles du football et du basketball.

Points football : but sur caisson réception des défenseurs = 1 point

But sur caisson réception d'un attaquant = 2 points

Faire tomber le cône = 3 points

Points basket : lancer contre le panneau puis tombe au sol = 1 point

Lancer contre le panneau + rebond attaquants = 2 points

Dans le panier = 3 points

Remise en jeu : poser le ballon le plus vite possible à l'endroit de la faute ou du point.

D. Bagby-Rusket

Basé sur un terrain de basketball, 5 joueurs dans chaque équipe s'affrontent à l'aide d'un ballon de rugby.

Les règles :

Avancer avec le ballon dans les bras, passer dans toutes les directions, tirer dans le panneau depuis l'intérieur de la zone à 3 points, placages interdits et remplacés par des touches à 2 mains sur les épaules. Le joueur « touché » s'arrête, il a 3 secondes pour passer, sans quoi il perd le ballon au profit de l'adversaire. Arrachage du ballon possible selon l'avis du maître. Jeu mixte (fille-garçon) adapté au niveau de l'engagement physique. Les sorties se font selon le terrain de basketball, l'engagement aussi.

Les points : un ballon touchant le panneau puis le sol : 1 point

un ballon passant dans le panier : 3 points

E. Big-Pong

Sur le modèle de la tournante en tennis de table, chaque joueur a droit à une touche de ballon avant de changer de côté. Il est éliminé s'il rate son coup, s'il fait une double touche, si son ballon sort du terrain.

Terrain : 6 petits tapis (2x3 en largeur) de chaque côté, 2 grands caissons joints forment le filet.

1 Swissball

Nom du document : Formation JS.docx
Dossier : /Users/antoineberlin/Library/Containers/com.microsoft.Word/Data/Desktop
Modèle : /Users/antoineberlin/Library/Containers/com.microsoft.Word/Data/Library/
Caches/TM67531161/Télcopie Courbe bleue.dotx
Titre :
Sujet :
Auteur :
Mots clés :
Commentaires :
Date de création : 30.04.19 07:47
N° de révision : 1
Dernier enregistr. le : 02.05.19 13:29
Dernier enregistrement par :
Temps total d'édition : 0 Minutes
Dernière impression sur :
Tel qu'à la dernière impression
Nombre de pages : 2
Nombre de mots : 614 (approx.)
Nombre de caractères : 3 383 (approx.)