

Cours d'introduction J+S - Sport des Enfants Leysin Mars 2017

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

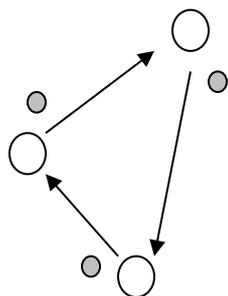
Différenciation

- 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

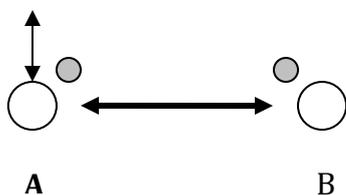
Coordination par 3 avec 3 ballons



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



Alterner

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

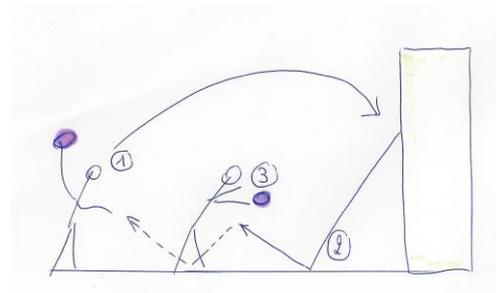
Cours d'introduction J+S - Sport des Enfants Leysin Mars 2017

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