


XtremBody Ball : Leçon 3 – Niveau Lycée +

Compétences visées :

- S'approprier une motricité spécifique : jeu main à plat et passe à une ou deux mains et jeu au pied.
- Viser juste afin de déplacer l'adversaire et marquer dans une zone dangereuse ou l'espace libre.
- S'organiser par un jeu à deux pour marquer.

Echauffement spécifique = tournante thématique en coopération puis en affrontement.

Le Morpion en Duel	
<p><u>Objectif</u> : S'approprier une motricité spécifique. Construire un jeu à deux pour rompre l'échange où l'adversaire n'est pas.</p> <p><u>But</u> : Viser avec justesse – contrôler ses coups. Aligner 3 cases pour gagner le match.</p>	<p><u>Matériel</u> : 1 ballon de volley pour 4. 1 ardoise par terrain avec crayon 1 craie pour le traçage au sol</p>
<p><u>Consignes</u> :</p> <p>Les deux équipes ont un cadrillage de leur côté. Chaque équipe doit réussir à marquer dans 3 zones différentes afin de faire une ligne pour gagner.</p> <p>T1 : 2c2 jeu main T2 : 2c2 jeu main et pied.</p> <p>Possibilités victoire pour les matchs</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Gain si alignement. ⇒ Match au temps → 1pts quand je marque cf conditions de marque + mort subite si alignement 	<p><u>Dispositif</u> :</p> <p>5 terrains de badminton sont montés – 4 à 6 étudiants par terrain – on constitue ici deux équipes. Sur chaque terrain est dessinée une grille de morpion. Vous pouvez modifier la taille des zones en fonction des compétences motrices de vos élèves. Sur le côté du terrain : une ardoise avec un feutre pour marquer les points. Ou des bouchons de couleur avec une fiche.</p> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>
Matches de réinvestissement	
<p><u>Objectif</u> : Viser juste afin de déplacer l'adversaire et marquer dans une zone dangereuse ou l'espace libre. S'organiser par un jeu à deux pour marquer.</p>	<p><u>Matériel</u> : 1 ballon de volley pour 4. Une ardoise par groupe.</p>

<p><u>But</u> : Gagner le match</p>	
<p><u>Consignes</u> :</p> <p>Le jeu se déroule avec les règles vues lors de la L1. Si des problèmes supplémentaires sont constatés, les règles sont ajustées.</p> <p>Dans la continuité du Morpion : chaque équipe décide d'une zone bonus sur le terrain : cette zone leur permet de marquer 10 pts s'ils arrivent à marquer dans cette zone ou susciter la faute depuis cette zone.</p> <p>Pour favoriser la fixation et la lecture de jeu : les joueurs peuvent gagner 1000 points si ils marquent dans cette zone sans que l'adversaire ne touche le ballon.</p> <p>T2 : ajout d'une zone interdite : zone dans laquelle les points de l'adversaire valent 0</p> <p>⇒ Matches de 2*4 min avec à la mi-temps possibilité de changer de zone.</p>	<p><u>Dispositif</u> :</p> <p>Identique à au-dessus.</p> <p>Rotation sous forme de tournoi : utiliser l'application « Mon tournoi »</p>