

Description situations	Consignes / Justifications / ressources
<p>S1 – jeu des portes à 5 contre 5</p> <p>But : faire traverser la balle dans une cible représentée par deux plots disposés à l'intérieur d'un terrain</p> <p>4 portes possibles, espacées aux 4 coins du terrain</p>	<p>Mise en action progressive par un jeu facile et rapide à mettre en place</p> <p>Enchaînement des tâches</p> <p>Notion de duel introduite</p>
<p>S2- gammes avec échelle de corde</p> <p>Dans l'axe Puis appuis latéraux</p> <p>Idem avec un arrêt sur appui extérieur Talon fesse avec un appui au centre et un externe</p>	<p>Motricité générale : travail d'appuis, dissociation, coordination...</p> <p>Consigne : toujours un appui au sol (jamais être en l'air)</p> <p>Proprioception dissociation</p>
<p>S3- travail dans le but</p> <p>Obj : positionnement dans l'espace</p> <p>Dispositif : élastique attaché aux deux poteaux et tenu par l'animateur à la zone (forme un triangle)</p> <p>But : toujours se situer à l'intérieur du triangle (la surface du corps reste dans le but)</p>	<p>Ressources informationnelles, visuelles et proprioceptives (rester équilibré, savoir situer ses segments, savoir se situer son corps par rapport au but et la trajectoire supposée du tir)</p> <p>Consignes toujours valables :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- toujours un appui au sol</li> <li>- les bras devant le plan de la tête</li> <li>- d'abord placement en faisant petits pas puis parade</li> </ul>
<p>S4- travail parade dans le but</p> <p>Dispositif : le GB alterne deux tâches = aller toucher le bas du poteau et faire une parade coin opposé (parade avec main)</p> <p>Evolution : parade avec le pied</p> <p>Puis avec incertitude entre main et pied</p>	<p>Ressources perceptivo-décisionnelles, biomécaniques</p> <p>Phrase de V. Nicolas : « Répéter, répéter...pour que le GB automatise » (référence aux étapes de l'apprentissage, J.J. Temprado)</p> <p>1<sup>ère</sup> étape : découverte</p> <p>2<sup>ème</sup> étape : répétition</p> <p>3<sup>ème</sup> étape : automatisation</p>
<p>S5- travail en miroir</p> <p>Obj : claquer ses actions sur celui qui mène, le joueur en face</p>	

<p>S6- parade de tir sur l'aile</p> <p>Obj : passer d'une parade de protection sur tir de l'aile à parade efficace en gardant la vue</p> <p>Dispositif : tir avec balle en mousse</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- angle de tir plus ou moins ouvert</li> <li>- forme de tir, contraintes pour le tireur (geste, impacts...)</li> </ul> <p>« Toujours adapter le duel tireur / GB pour maintenir égalité des chances » (motivation)</p>	<p>Ressources affectives (se rassurer, être en confiance)</p> <p>Ressources perceptivo-décisionnelles (technique de parade efficace, sentir le placement...)</p> <p>Consignes : toujours savoir où est son poteau, bras en haut, délacer le pied / appui externe en premier, un seul bras bouge, l'autre reste en haut pour éviter chabala...</p>