

COURS D'INTRODUCTION J&S KIDS



DOSSIER LANCER

1) Découverte des différents types d'objets à disposition par 2 en se faisant des échanges

Durée 10 minutes

Consignes :

- Découverte individuelle et en groupe sans intervention de la part du moniteur

Matériel :

- 10 balles de tennis
- 5 ballons de football
- 5 balles de baseball
- 2 frisbees
- 3 balles en mousse
- 2 cochonnets
- 2 balles de squash

Déroulement :

1. Laisser les participants découvrir les différents objets à disposition

2) Par groupe de 2, s'échanger en alternance / en même temps, des balles de poids et tailles différents

Durée 7 minutes

Consignes :

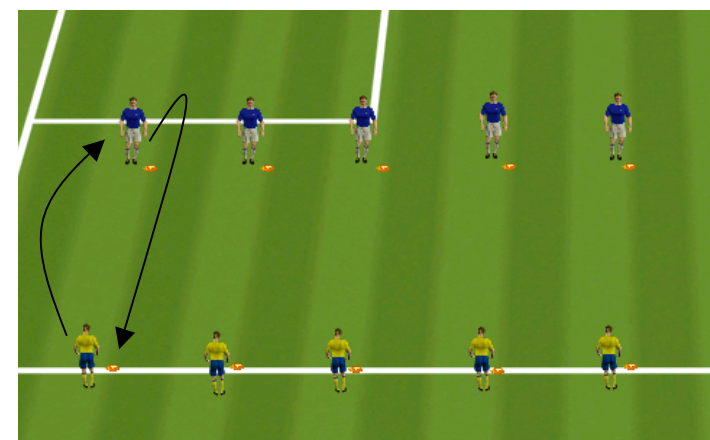
- Par groupe de 2, chacun avec un objet de taille et poids différent, se faire des échanges
- Essayer de ne pas faire tomber l'objet et de régler la distance de l'envoi et la Force

Matériel :

- 10 balles de tennis
- 3 balles en mousse
- 5 ballons de football
- 2 cochonnets
- 5 balles de baseball
- 2 balles de squash
- 2 frisbees

Déroulement :

1. Soit le moniteur montre les différentes techniques, soit les joueurs expérimentent par eux-mêmes
2. Changement d'objet



3) Concours divers par groupe de 4

Durée 45 minutes

Jeux :

- | | |
|---|-----|
| 1) Jeu du massacre avec quatre objets différents (main droite et main gauche) | 10' |
| 2) Rollmops (pousser un médecine balle avec des ballons de football et balles de tennis) | 10' |
| 3) Lancer le plus loin possible avec trois objets différents (main droite et main gauche) | 10' |
| 4) Marquer le plus grand nombre de panier avec dix objets de tailles et poids différents | 10' |

Consignes :

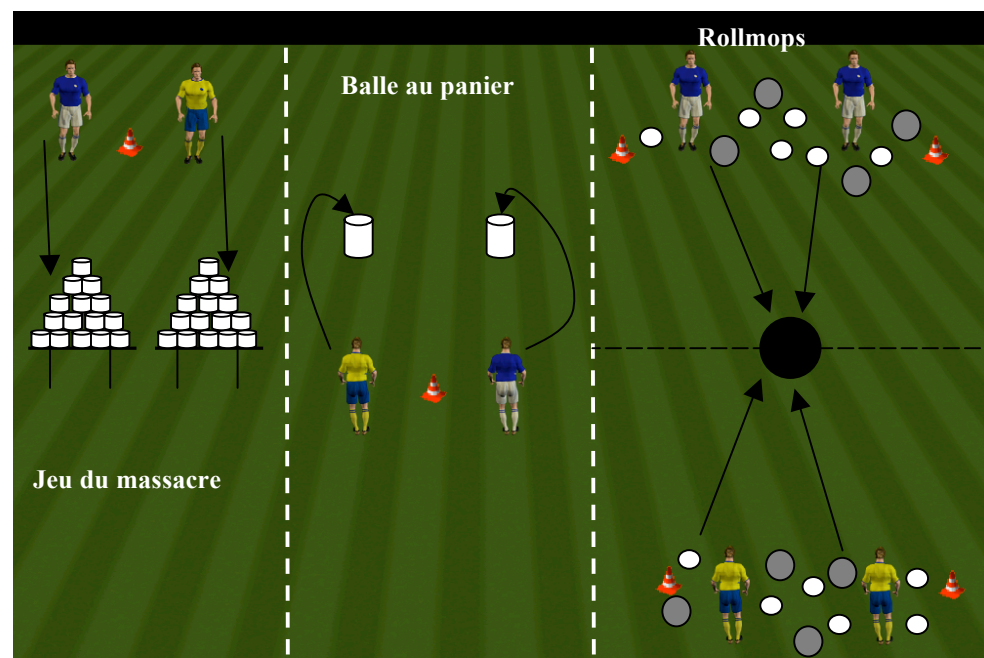
- Composer pour chaque jeu des équipes de 2 joueurs (échanger les partenaires)
- Certains joueurs prennent part à l'activité, les autres organisent, récoltent et ramènent les balles, ballons, objets
- Changement de poste toutes les 10 minutes

Matériel :

- 10 balles de tennis
- 5 ballons de football
- 5 balles de baseball
- 2 frisbees
- 3 balles en mousse
- 2 cochonnets
- 2 balles de squash
- assiettes et cônes de délimitation
- boîtes de conserve
- 1 médecine balle
- 1 poubelle

Déroulement :

1. Les équipes de 4 joueurs se répartissent dans les quatre activités proposées
2. Changer de poste au coup de sifflet



4) Jonglage avec 2 balles / ballons / Echange par 2 avec 3 ballons

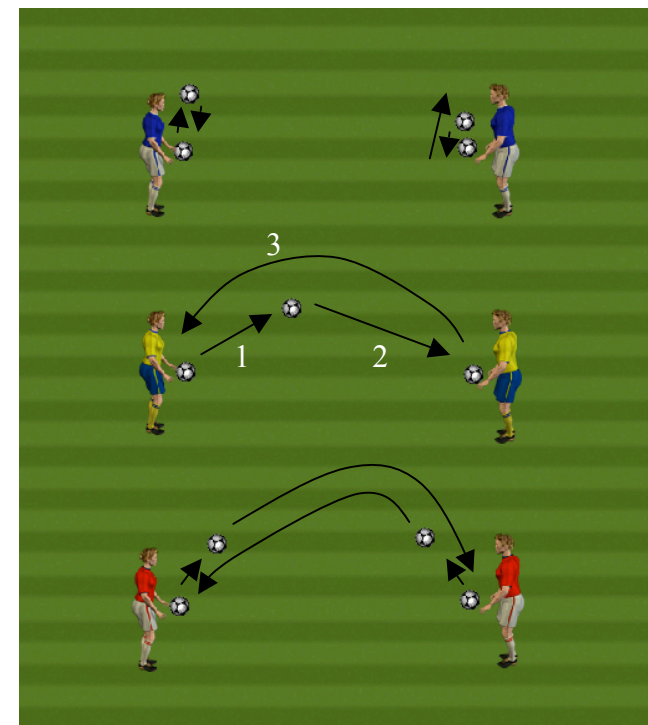
Durée 15 minutes

Consignes :

- Chaque participant essaye de jongler avec 2 ballons
- Face à face et par 2, les participants s'échangent 1 ballon tout en en tenant chaque un dans les mains
- Compter le nombre de jonglage où d'échange
- Essayer de jongler à 2 avec quatre ballons (Exercice 1 et 2 groupé)

Matériel :

- 40 ballons de football
- 10 balles de tennis



DUREE TOTALE : 80 MINUTES