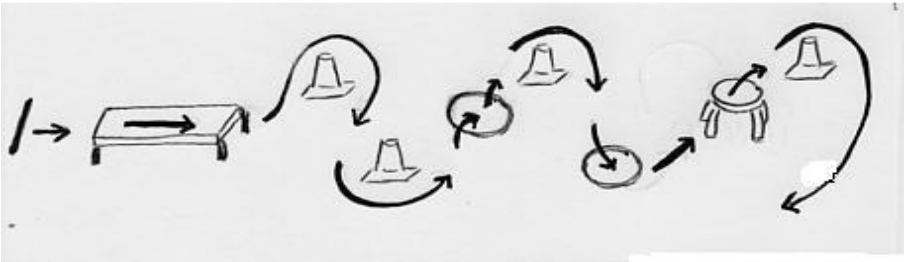
Je manipule une pelote seul

F1

BUT : Effectuer le parcours en faisant rebondir la pelote sur le sol au moins 20 fois.

DISPOSITIF :



J'AI REUSSI : quand j'ai réalisé 2 fois le parcours sans laisser échapper la balle.

LES DIFFERENTES ETAPES :

1- Marcher et rattraper la balle à 2 mains.
2- Courir et rattraper la balle à 2 mains.
3- Marcher et rattraper la balle à 1 main.
4- Courir et rattraper la balle à 1 main.
5- Marcher et dribler avec la balle.
6- Courir et dribler avec la balle

Certaines étapes peuvent être réalisées avec la pala ou le xister.

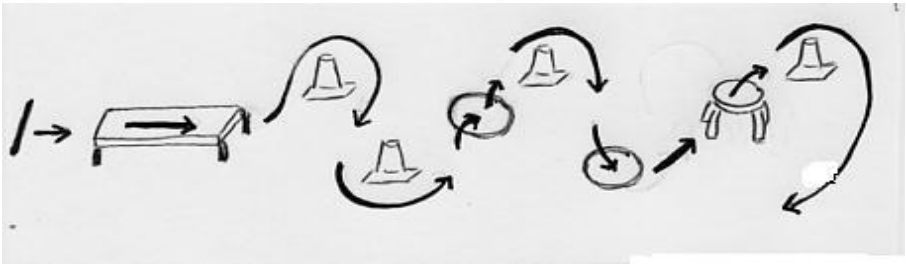
A toi de trouver lesquelles

Je manipule une pelote un contre un

F2

BUT : Effectuer le parcours en faisant rebondir la pelote sur le sol au moins 20 fois.

DISPOSITIF :



J'AI REUSSI : quand j'ai réalisé 2 fois le parcours plus rapidement que mon adversaire.

LES DIFFERENTES ETAPES :

1- Marcher et rattraper la balle à 2 mains.
2- Courir et rattraper la balle à 2 mains.
3- Marcher et rattraper la balle à 1 main.
4- Courir et rattraper la balle à 1 main.
5- Marcher et dribler avec la balle.
6- Courir et dribler avec la balle

Certaines étapes peuvent être réalisées avec la pala ou le xister.

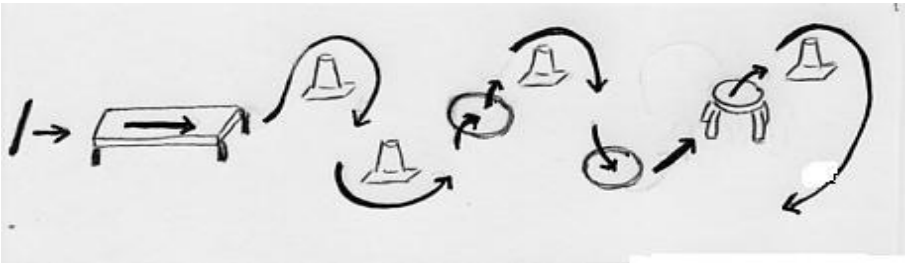
A vous de trouver lesquelles

Je manipule une pelote équipe contre équipe

F3

BUT : Effectuer le parcours en faisant rebondir la pelote sur le sol au moins 20 fois.

DISPOSITIF :



NOUS AVONS REUSSI : quand nous avons réalisé le parcours en relais plus rapidement que l'autre équipe.

LES DIFFERENTES ETAPES :

1- Marcher et rattraper la balle à 2 mains.
2- Courir et rattraper la balle à 2 mains.
3- Marcher et rattraper la balle à 1 main.
4- Courir et rattraper la balle à 1 main.
5- Marcher et dribler avec la balle.
6- Courir et dribler avec la balle

Certaines étapes peuvent être réalisées avec la pala ou le xister.

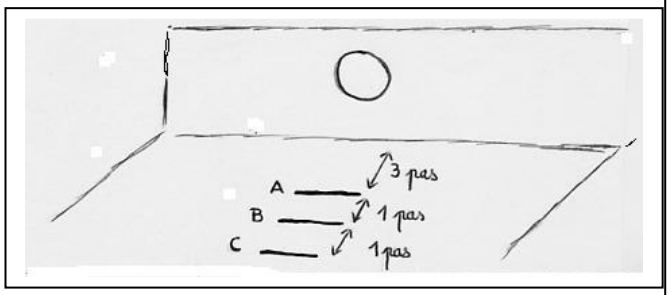
A vous de trouver lesquelles

J'atteins une zone au mur seul

F4

BUT : Atteindre la cible en envoyant la pelote avec le xister.

DISPOSITIF :



J'AI REUSSI : quand j'ai atteins 5 fois la cible.

LES DIFFERENTES ETAPES :

1- Depuis le marquage au sol A.
2- Depuis le marquage au sol B
3- Depuis le marquage au sol C
4- Refaire avec les marquages au sol à gauche ou à droite de la cible

Les différentes étapes sont réalisables à la main nue ou avec la pala.

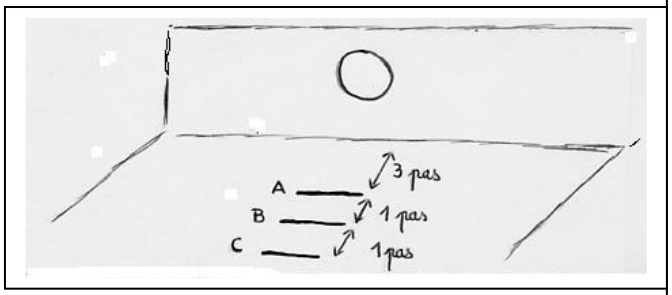
D'autres étapes sont possibles, à toi de les trouver.

J’atteins une zone au mur avec un partenaire

F5

BUT : Atteindre la cible en envoyant la pelote avec le xister.

DISPOSITIF :



NOUS AVONS REUSSI : quand le premier joueur a atteint la cible et que son partenaire a réussi à rattraper la pelote. (Changer de rôle obligatoirement)

LES DIFFERENTES ETAPES :

1- Depuis le marquage au sol A.
2- Depuis le marquage au sol B
3- Depuis le marquage au sol C
4- Refaire avec les marquages au sol à gauche ou à droite de la cible

Les différentes étapes sont réalisables à la main nue ou avec la pala.

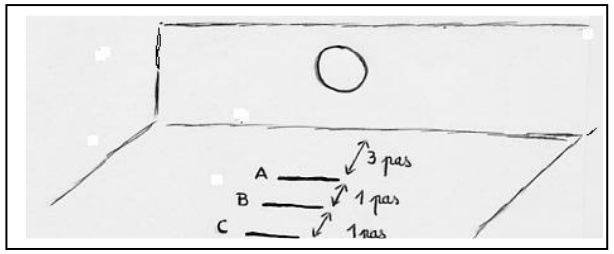
D’autres étapes sont possibles, à vous de les trouver.

J’atteins une zone au mur avec plusieurs partenaires

F6

BUT : Atteindre la cible en envoyant la pelote avec le xister.

DISPOSITIF :



JEU DE REFLEXE
Le joueur 1 envoie la pelote dans la cible et appelle un camarade. Celui-ci doit rattraper la pelote et essayer de la renvoyer dans la cible en appelant quelqu’un d’autre, et ainsi de suite.

NOUS AVONS REUSSI : quand la pelote a été rattrapée et renvoyée 5 fois.

LES DIFFERENTES ETAPES :

1- Depuis le marquage au sol A.
2- Depuis le marquage au sol B
3- Depuis le marquage au sol C
4- Refaire avec les marquages au sol à gauche ou à droite de la cible

Les différentes étapes sont réalisables à la main nue ou avec la pala.

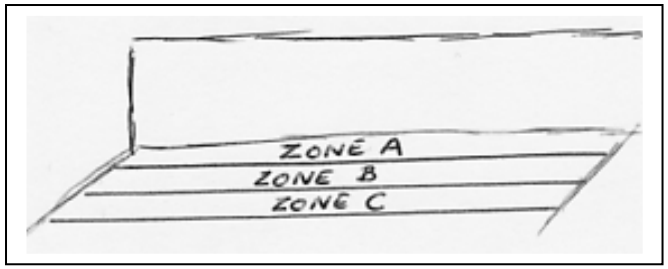
D’autres étapes sont possibles, à vous de les trouver.

J’atteins une zone au sol seul

F7

BUT : Frapper la pelote contre le mur avec la pala pour que le premier bond atteigne une zone.

DISPOSITIF :



J’AI REUSSI : quand j’ai atteint 5 fois la zone.

LES DIFFERENTES ETAPES :

1- Atteindre la zone A en frappant avec une main puis l’autre
2- Atteindre la zone B en frappant avec une main puis l’autre
3- Atteindre la zone C en frappant avec une main puis l’autre
4- Refaire en déplaçant les zones dans l’aire de jeu

Les différentes étapes sont réalisables à la main nue ou avec le xister.

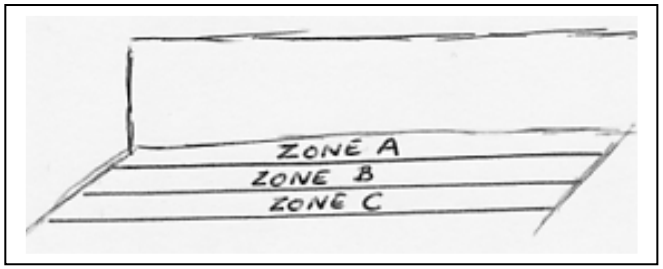
D’autres étapes sont possibles, à toi de les trouver.

J’atteins une zone au sol avec un partenaire

F8

BUT : Frapper la pelote contre le mur avec la pala pour que la premier bond atteigne une zone.

DISPOSITIF :



NOUS AVONS REUSSI : quand le premier joueur a atteint la zonz et que son partenaire a réussi à rattraper la pelote. (Changer de rôle obligatoirement).

LES DIFFERENTES ETAPES :

1- Atteindre la zone A en frappant avec une main puis l’autre
2- Atteindre la zone B en frappant avec une main puis l’autre
3- Atteindre la zone C en frappant avec une main puis l’autre
4- Refaire en déplaçant les zone dans l’aire de jeu

Les différentes étapes sont réalisables à la main nue ou avec le xister.

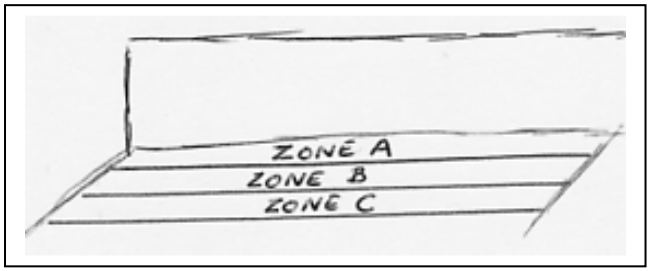
D’autres étapes sont possibles, à vous de les trouver.

J'atteins une zone au sol avec plusieurs partenaires

F9

BUT : Frapper la pelote contre le mur avec la pala pour que la premier bond atteigne une zone.

DISPOSITIF :



JEU DE FORCE
Le joueur joue contre tous les autres. Il lance la pelote le plus fort possible contre le mur de façon à ce que ses adversaires n'arrivent pas à la renvoyer.
(Changement de rôle : le jeu est fini quand tous les joueurs sont passés dans le rôle du lanceur.)

NOUS AVONS REUSSI : quand le lanceur a réussi à envoyer 5 fois la pelote sans qu'elle soit rattrapée.

LES DIFFERENTES ETAPES :

1- Frapper avec une main puis l'autre

Les différentes étapes sont réalisables à la main nue ou avec le xister.

D'autres étapes sont possibles, à vous de les trouver.

Je joue seul longtemps

F10

BUT : Frapper la pelote plusieurs fois de suite sans interruption

J'AI REUSSI : quand j'ai renvoyé 15 fois la pelote sans m'arrêter.

LES DIFFERENTES ETAPES :

1- Frapper la pelote après l'avoir saisie.
2- Frapper la pelote après contrôle (ou 2 bonds).
3- Frapper la pelote de la main droite.
4- Frapper la pelote de la main gauche.
5- Frapper la pelote en alternant main droite et main gauche.
6- M'éloigner du mur pour frapper.

Certaines étapes peuvent être réalisées avec la pala ou le xister.

A toi de trouver lesquelles

Je joue longtemps avec un partenaire

F11

BUT : Frapper la pelote plusieurs fois de suite sans interruption. Chaque joueur frappe l'un après l'autre.

NOUS AVONS REUSSI : quand nous avons fait 15 échanges.

LES DIFFERENTES ETAPES :

7- Frapper la pelote après l'avoir saisie.
8- Frapper la pelote après contrôle (ou 2 bonds).
9- Frapper la pelote de la main droite.
10- Frapper la pelote de la main gauche.
11- Frapper la pelote en alternant main droite et main gauche.
12- M'éloigner du mur pour frapper.

Certaines étapes peuvent être réalisées avec la pala ou le xister.

A vous de trouver lesquelles.

Je joue longtemps avec plusieurs partenaires

F12

BUT : Frapper la pelote plusieurs fois de suite sans interruption. Les joueurs choisissent un ordre d'entrée en jeu et frappent la pelote l'un après l'autre

NOUS AVONS REUSSI : quand tout le monde est passé 3 fois.

LES DIFFERENTES ETAPES :

1- Frapper la pelote après l'avoir saisie.
2- Frapper la pelote après contrôle (ou 2 bonds).
3- Frapper la pelote de la main droite.
4- Frapper la pelote de la main gauche.
5- Frapper la pelote en alternant main droite et main gauche.
6- M'éloigner du mur pour frapper.

Certaines étapes peuvent être réalisées avec la pala ou le xister.

A vous de trouver lesquelles.