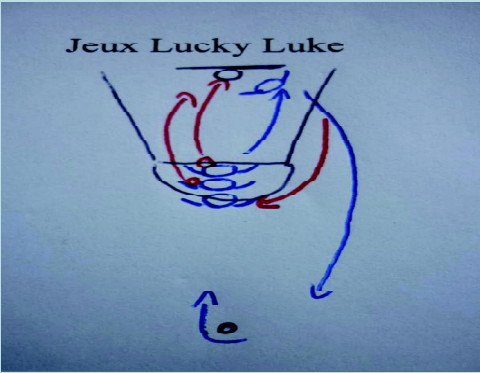


Fiche de séance
d'activité physique et sportive

Durée: 1h15	THEME DE LA SEANCE :Basket-ball		
	OBJECTIF: Travailler l'aérobie et la cohésion		
2011	indicateur CIS		fiche de sport collectif N°21
Matériels pour la séance:	2 ballons de basket, des chasubles, coupelles		
Phases	Situations et désignation des exercices		Observations
Echauffement 15 min	échauffement général: 5' de footing autour du terrain, en profiter pour faire des rotations de poignets, coudes, épaules. échauffement spécifique: Par groupe de 4 à 6 environ: jeu de la chenille: Un joueur face aux autres qui se tiennent par la taille et ne doivent jamais se lâcher. Le but: il faut que le joueur seul doit aller toucher celui de derrière mais le premier de la chenille doit lui faire opposition pour l'empêcher de passer. Changer les rôles pour que tout le monde passe devant au moins une fois.		Simplifications/complexifications Echauffement général: inclure exercices de proprioception fiche N°15 + gainage fiche N°14 Jeu de la chenille 
			Jeux Lucky Luke  Profiter des arrêts entre les 1/4 de tps pour boire.
Partie principale 45 min	Jeu du Lucky Luke: sur la ligne des lancés francs, 2 ballons. Les joueurs à la queue leu leu, le premier tire puis reshoot jusqu'à ce qu'il marque. Le second a le droit de tirer dès que le premier l'a fait. S'il marque avant le joueur qui se trouve devant lui, il l'élimine. Quand le premier marque, il faut qu'il rende le ballon le plus vite possible au suivant de la file et regagne la file indienne.		
	variantes: * installer un plot comme sur le schéma pour éviter les temps morts en début de jeu, puis réduire la distance au fil du jeu. * Instaurer un gage aux éliminés. * le reshoot se fait de l'endroit où il récupère le ballon.		
Retour au calme 15 min	Match: privilégier des quarts de temps de 10' plutôt que des mi temps. Pour le premier 1/4 tps on peut inclure la règle suivante: le joueur qui détient le ballon n'a pas le droit de progresser. Cela permet de monter crescendo durant le corps de séance et de mieux développer le jeu collectif. 10' de footing léger et 5' récupération passive		