

APPRENTISSAGES CATEGORIES U7

"Jouer au milieu des autres"

		Progression dans l'apprentissage des fondamentaux				Objectifs fin U7
REGLES DE VIE	POLITESSE	Bonjour	S'il vous plaît	Merci	Au revoir	Être capable d'utiliser les règles de politesse
	RESPECT	Des autres : enfants, adultes, coéquipiers, adversaires, arbitres, entraîneurs	Du matériel et des installations	Des règles de vie	De soi-même	Être capable de se respecter et de respecter les autres
	COMMUNIQUER	Aider ses partenaires	Encourager ses coéquipiers	Féliciter ses coéquipiers, adversaires	Poser des questions	Être capable de communiquer avec les autres
QUALITES MOTRICES	AISANCE CORPORELLE	Ramper, rouler, danser	Grimper	Se déplacer dans toutes les directions (avant, arrière, latéralement)	Se déplacer avec un objet	Être capable d'utiliser son corps dans des déplacements inhabituels
	EQUILIBRE COORDINATION	Marcher sur une ligne	S'équilibrer sur un pied	Coordination droite / gauche, haut / bas	travail d'opposition physique : tirer, pousser, tomber	Être capable de trouver et garder l'équilibre dans diverses situations
	COURIR SAUTER	Courir vers l'avant, l'arrière, sur les côtés	Sauter sur un pied, sur deux pieds	Sauter vers l'avant, vers l'arrière, sur le côté, vers le haut	Courir sur la pointe des pieds, les talons, poser toute la semelle au sol	Être capable d'utiliser ses pieds et ses jambes pour se déplacer efficacement
	ATTRAPER LANCER	Lancer et attraper un objet	Faire rouler à une ou deux mains, viser avec un objet	Botter et attraper avec les pieds	Jongler à une ou deux mains	Être capable d'utiliser ses mains et ses pieds pour lancer et attraper un objet
SAVOIR-FAIRE INDIVIDUELS OFFENSIFS	APPUIS	Equilibre	S'arrêter sans le ballon	S'arrêter avec le ballon	S'arrêter et s'orienter : pivoter	Être capable de s'arrêter en étant équilibré
	DRIBBLES	Appréhender le rebond du ballon	Faire rebondir le ballon main faible	Faire rebondir le ballon main forte	Contrôler le ballon, choisir sa hauteur de dribble	Être capable de contrôler le ballon main droite et main gauche
	ATTRAPER	Regarder le ballon et préparer ses mains	Avancer vers le ballon pour le capter	Capter le ballon à deux mains arrêté	Capter le ballon à deux mains en déplacement	Être capable d'attraper le ballon dans différentes situations
	LANCER	Projeter un ballon : vers le haut, vers l'avant	Viser une cible avec un ballon, une balle...	Lancer le ballon à deux mains vers la cible	Lancer le ballon à une main vers la cible	Être capable d'atteindre une cible avec le ballon
	TIR	Tenir le ballon à deux mains au niveau de la poitrine et le lancer vers le haut	Tirer au panier les bras vers le haut	Fléchir pour tirer au panier	Dépasser la hauteur du cercle (trajectoire parabole)	Être capable de tirer avec une trajectoire haute
SAVOIR-FAIRE INDIVIDUELS DEFENSIFS	DEFENSE	Prendre un joueur	Rester à côté d'un joueur	Bouger avec un joueur	Toucher un joueur	Être capable de prendre un joueur
SAVOIR-FAIRE COLLECTIFS OFFENSIFS	ATTAQUE	Regarder vers l'avant	Faire avancer le ballon vers l'avant	Utiliser le dribble	Si un joueur devant, lui faire la passe	Être capable de faire avancer vite le ballon vers l'avant