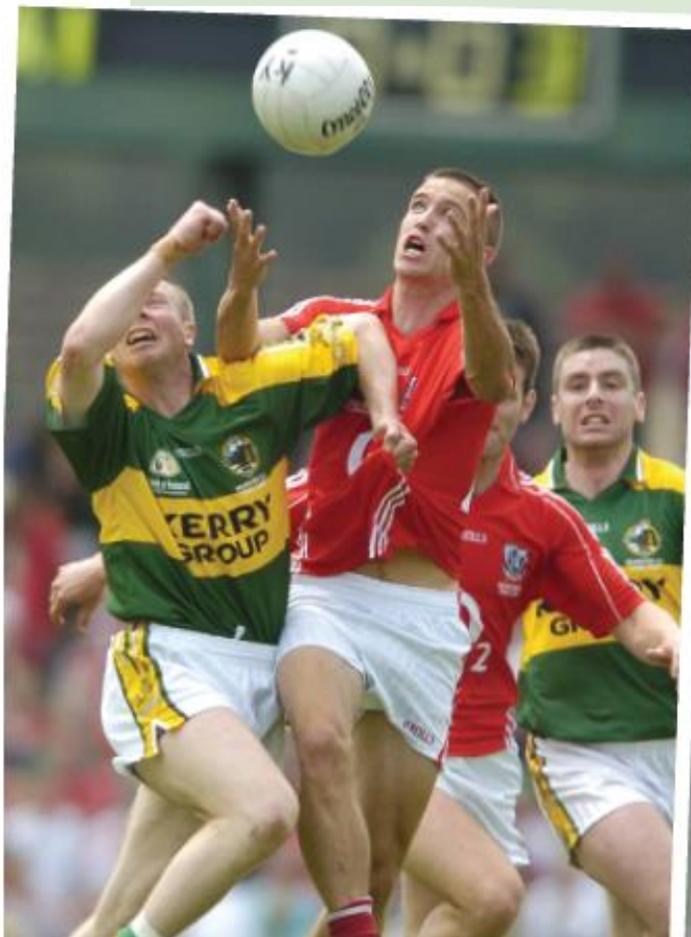


LE BODY CATCH

Le *body catch* (*attraper au corps*) est utilisé quand le ballon se trouve entre la taille et la tête et que le joueur a le temps de le réceptionner contre sa poitrine.



POINTS CLÉS POUR APPRENDRE



Avancer vers le ballon pour le réceptionner entre les bras et la poitrine. Garder les yeux fixés sur le ballon.



Tendre les bras devant la poitrine les coudes serrés, paumes de main vers soi.



Relâcher la poitrine pour protéger le ballon contre soi avec ses deux mains.

Pour enseigner ce geste :

- 1 Présenter le geste
- 2 Montrer la technique
- 3 Exécuter l'activité
- 4 Accompagner et conseiller

LES ERREURS À ÉVITER

- Fermer les yeux.
- Se pencher en arrière lorsque le ballon approche.
- Trop écarter les bras.

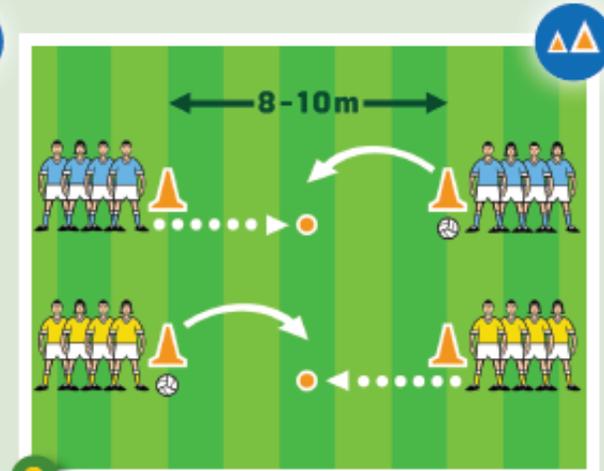
LE BODY CATCH PRATIQUER LE GESTE



1

CHACUN SON TOUR

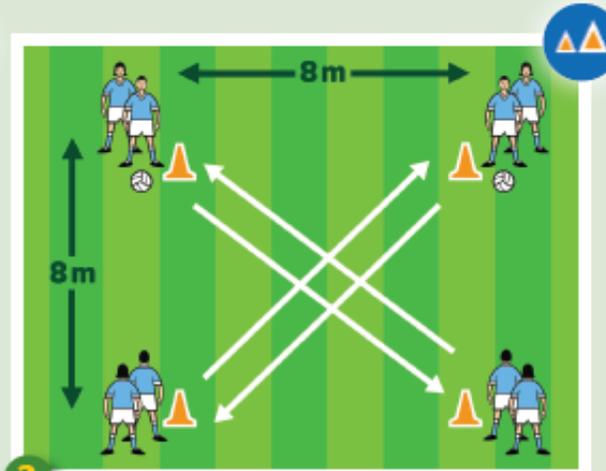
Par binôme. Chaque joueur envoie le ballon à son partenaire pour qu'il effectue un body catch.



2

BODY CATCH EN LIGNE

En groupe avec un ballon. Envoyer le ballon au niveau du plot central pour que le joueur d'en face effectue un body catch. Continuer sa course pour aller dans la file opposée.

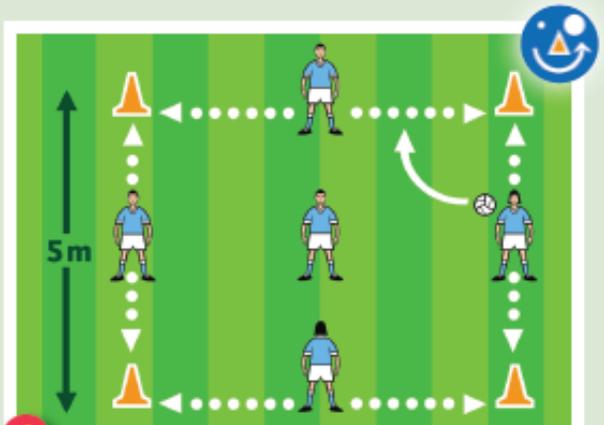


3

BODY CATCH EN DIAGONALE

Le joueur avec le ballon l'envoie au joueur opposé pour qu'il effectue un body catch. Continuer sa course pour aller dans la file opposée.

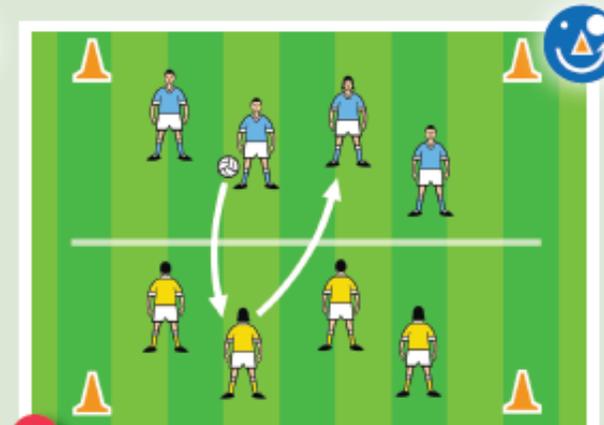
LE BODY CATCH DÉVELOPPER LA COMPÉTENCE



1

LE TAUREAU

Un joueur est désigné comme Taureau. Les autres joueurs tentent de garder la possession du ballon en faisant des body catch. Le Taureau tente de l'intercepter.



2

AU DESSUS DE LA RIVIÈRE

Faire deux équipes. Les joueurs tentent de faire tomber le ballon dans le camp adverse sans que les adversaires puissent l'attraper. L'équipe gagne un point si elle y parvient.

VARIATIONS

La méthode STEP est une solution simple pour varier une activité, un jeu ou un atelier.

Space **T**ask **E**quipment **P**layers

- S** Varier la taille de l'espace de jeu. Augmenter la taille peut réduire la difficulté, la diminuer peut augmenter l'intensité.
- T** Modifier l'exercice attendu en ajoutant d'autres éléments, en modifiant les règles.
- E** Modifier l'équipement: utiliser un ballon plus gros ou plus petit ou jouer contre un mur peut augmenter ou diminuer la difficulté.
- P** Augmenter ou diminuer le nombre de joueurs ou introduire une opposition symbolique, partielle ou complète.

LÉGENDE



Atelier facile



Atelier intermédiaire



Atelier avancé



Activité ludique



Règles modifiées



Séquence de jeu