Relais blocage et lancer

Lancer de vortex • Collège 4e/3e • CA1

Objectif

Coordonner course, blocage et lancer en équipe

But

Être l'équipe la plus rapide à atteindre 20 points

Thème

Construire un enchaînement fluide course / blocage / lancer

Organisation et rôles

1 lanceur, 1 juge, 1 ramasseur, 1 observateur; rotation à chaque lancer. — 8 élèves, dont 2 en action et 6 observateurs.

Sécurité

Couloirs parallèles séparés par 2 m, un seul lanceur en action par couloir, récupération uniquement au signal.

Consigne

Espace 28x12 m, ligne de lancer à 0 m, zone 3x3 m à 14 m. Par équipes de 4, chaque joueur effectue 2 pas d'élan, blocage jambe avant puis lancer. Score: 2 pts par lancer en zone. Victoire: première équipe à 20 points.

Critères de réalisation

- Course d'élan fluide sur 2 pas
- Blocage net du pied avant
- Relâcher le bras haut et dans l'axe

Critère de réussite

Atteindre 20 points avant l'équipe adverse

Matériel

12 vortex, 16 plots, 4 chronomètres

Variables de différenciation

- Zone réduite à 2x2 m
- Zone reculée à 15 m
- Objectif relevé à 25 points