

Handi'Cap : Sport Solidaire !

2019

Balle à la main :

- Faire des passes en lançant le ballon à un partenaire de 2m à 5 m
- Réceptionner les passes d'un partenaire de 2m à 5 m
- Ne pas se déplacer avec la balle en main
- Avancer vers une zone en se faisant des passes à 2
- A l'arrêt, viser une cible horizontale ou une cible verticale ou cible inclinée
- Se faire des passes avec des ballons de différentes tailles
- Varier les distances de passes
- Matches sans enjeu entre 2 équipes

Type de jeux et matériels proposés :

- Ballons, chasubles, plots, sifflets, radars...
- balles brûlantes
- passe à 10
- horloge
- tir de précision sur cibles verticales (cerceaux sur costries), sur cible inclinée (cadres de tchouk)
- vitesse de tir dans cage type hand
- Matches sans enjeu entre 2 équipes

Handi'Cap : Sport Solidaire !

2019

Balle au pied :

- Conduite de balle en ligne droite jusqu'à une zone précise
- Conduite de balle en slalom (cônes) jusqu'à une zone précise
- Faire un tir cadré type cage de hand
- Faire des passes à un partenaire de 2m à 5 m
- Réceptionner les passes d'un partenaire de 2m à 5 m
- Arrêter la balle dans une zone précise matérialisée par un cerceau ?
- Réaliser une passe à 10
- Matches sans enjeu entre 2 équipes
-

Type de jeux et matériels proposés :

- Ballons, chasubles, plots, sifflets, radars...

- balles brulantes
- passe à 10
- horloge
- tir de précision sur cibles verticales (entre 2 costries),
- vitesse de tir dans cage type hand
- Matches sans enjeu entre 2 équipes

Handi'Cap : Sport Solidaire !

2019

Ultimate :

- Savoir lancer le frisbee à plat en le faisant tourner sur lui-même (au choix revers... voire coup droit)
- Savoir attraper le frisbee à 2 mains sans le laisser tomber au sol (une main au-dessus et une main en dessous)
- Avancer vers une zone en se faisant des passes 5 m à 10 m
- Viser une zone ou une cible horizontale
- Viser une cible verticale
- Varier les distances de passes

Type de jeux et matériels proposés :

- Frisbees, cerceaux, plots, costries...
- passe à 10
- horloge
- tir de précision sur cibles verticales (entre 2 costries),
- Matches sans enjeu entre 2 équipes

Handi'Cap : Sport Solidaire !

2019

Kin-Ball :

- Connaître les couleurs (bleu, rouge, vert, blanc, rose, orange)
- Savoir frapper en sécurité le Kin à 2 mains jointes
- Savoir frapper en sécurité le Kin à 2 mains jointes avec élévation vers le haut et déplacement (en cloche)
- Savoir réceptionner le Kin à plusieurs (3, 4 ou 5) et l'immobiliser sans qu'il ne touche le sol
- Réceptionner le ballon dans une zone précise
- Taper le ballon vers une zone précise

Type de jeux et matériels proposés sur Handi Cap :

- Kin de 122 cm, kin de 85 cm, chasubles, sifflet, plots...

- Tomate
- Chat-Kin
- Relais
- Matches sans enjeu entre 3 équipes

Handi'Cap : Sport Solidaire !

2019

FlagRugby :

- Faire des passes en lançant le ballon ovale à un partenaire de 2m à 5 m
- Réceptionner les passes d'un partenaire de 2 m à 5 m
- Se déplacer avec la balle en main en ligne droite
- Se déplacer avec la balle en main en slalomant entre des costries
- Avancer vers une zone en se faisant des passes à 2
- Poser le ballon dans une zone précise
- Arracher un maximum de foulards de l'équipe adverse
- Réaliser une passe à 5 avec un ballon ovale

Type de jeux et matériels proposés :

- Ceintures de flag, foulards, ballons ovale, plots...
- balles brulantes
- passe à 10
- relais
- tir de précision sur cibles verticales (entre 2 costries),
- Matches sans enjeu entre 2 équipes