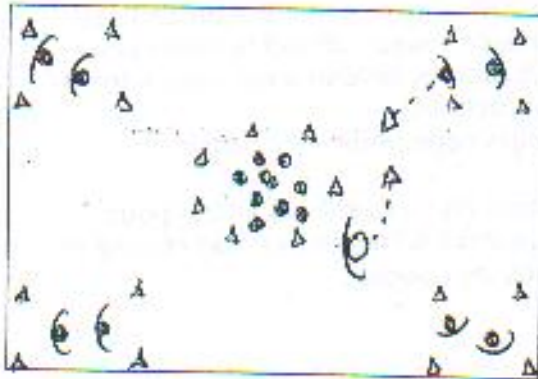


A) JEU D'ÉVEIL : Chacun son nid.



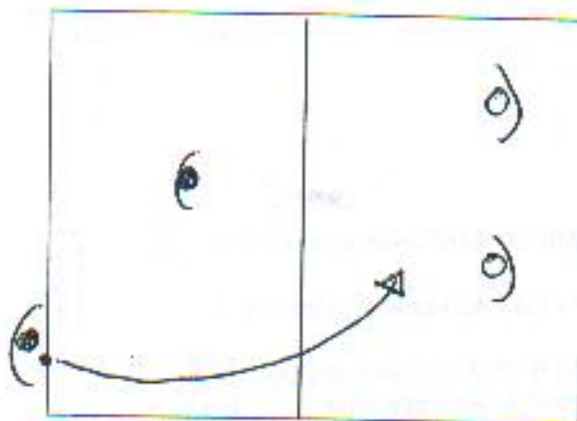
**Surface** de 20 par 20m.

**Matériels;** 12 à 20 ballons, 4 plots pour 2 joueurs et 1 dossard pour le gardien du grand nid (4 plots).

**Consignes;** En équipe de 2 par nid. Un joueur doit aller voler un ballon dans le grand nid au centre du terrain et le lancer à son partenaire qui doit l'amortir et le contrôler dans son nid. Cela sans se faire toucher par le gardien sinon on doit retourner dans son nid et recommencer. À chaque séquence on change de voleur. Le gardien peut toucher un joueur seulement lorsqu'il se déplace d'un nid à l'autre.

D  
u  
r  
é  
e  
  
2  
0  
m  
i  
n

B) TECHNIQUE : Tennis ballon 2 contre 2



**Surfaces** de 10 par 20m.

**Matériels;** 10 plots, 1 ballon et 4 cônes par petits terrains.

**Consignes;** Départ ballon à la main et frappe du pied pour faire passer le ballon plus haut que les cônes de l'autre côté du terrain. Réception en amortis à l'intérieur de son terrain pour mériter de faire un service. Sinon point à l'équipe qui a servi et on recommence le service. Le ballon doit toujours tomber sur le terrain adverse, sinon, service à l'autre équipe. Note; toujours repartir par un service mains-pied à chaque échange.

D  
u  
r  
é  
e  
  
2  
0  
m  
i  
n

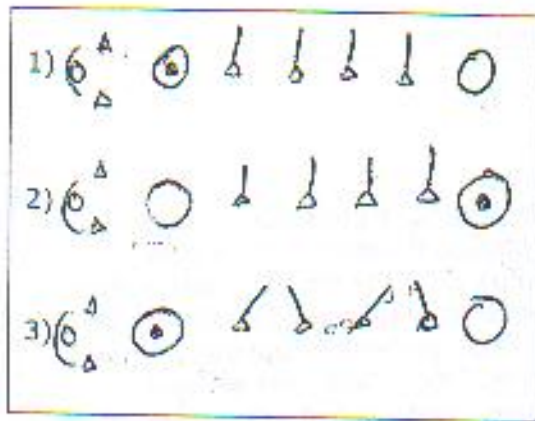
OBSERVATIONS;

- Points techniques des différents amortis.
- Vérifier si le joueur se place sous le point de chute du ballon.

VARIANTE;

- Lancer à la main si trop difficile de faire un service mains-pied.

C) PSYCHO-MOTRICITÉ : Course à relais (12 jalons, 6 cerceaux et 3 ballons)



- 1) Parcours slalom à travers une série de 4 jalons distancés d'un mètre. Courir le plus vite possible avec un ballon à la main qu'on dépose au bout du parcours dans un cerceau puis le deuxième joueur attend le relais pour chercher le ballon et revenir avec pour donner le relais au prochain.
- 2) Même parcours cependant en courant à reculons.
- 3) Même parcours en inclinant les jalons pour forcer le joueur à les franchir en pas chassé et en fléchissant les genoux.

Durée 20 min

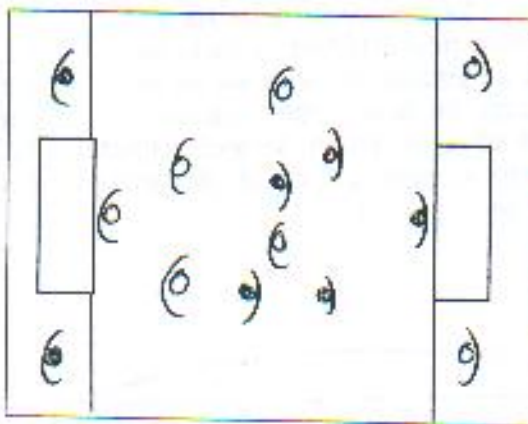
**OBSERVATIONS;**

- Faire des manches de 3 points maximum.
- Si une équipe trop forte faire des changements

**VARIANTE;**

- Varier les départs; de dos, assis, couché sur le ventre...

D) JEU À THÈME : Jeu avec appuis en profondeur



**Surface;** Demi terrain en profondeur sur 40 m. de largeur.

**Matériels;** Jalons ou but portable, dossards 2 couleurs et ballons.

**Consignes;** 4 contre 4 plus gardien de but et 2 joueurs en appui derrière les lignes de but. Un but marqué sans passer par les appuis donne 1 point. Sinon, une remise vers un appui qui le prend le ballon à la main pour servir vers un de ses joueurs qui amorti et marque un but donnera 5 points.

Durée 20 min

**OBSERVATIONS;**

- Disponibilité des appuis.
- Jugement du point de chute pour faire un bon amorti.