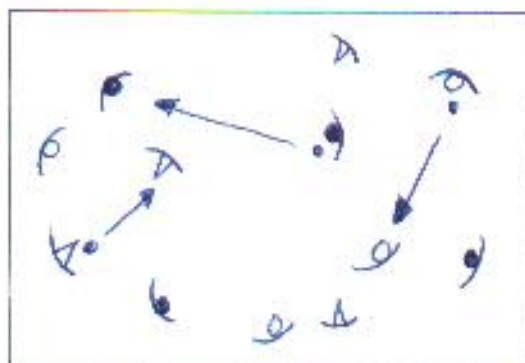


A) JEU D'ÉVEIL : Jeu des 3 couleurs



Surface de 20 m. par 40 m.

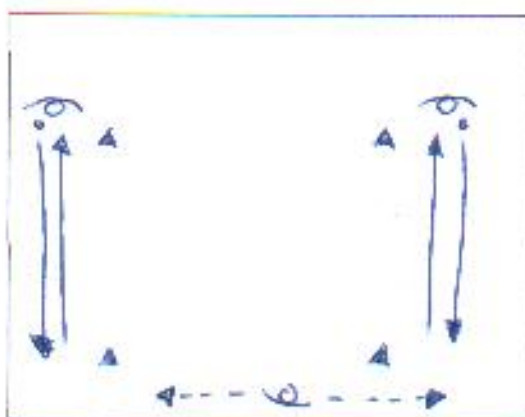
Matériels; 30 Dossards (3 couleurs), 14 plots et 3 ballons.

Consignes; Former 3 équipes avec 1 ballon par équipe. Chaque équipe occupe la surface de jeu (salade de fruits) et se font des passes sans nuire aux 2 autres équipes. La conduite de balle est permise pour que le ballon soit toujours en mouvement.

D
u
r
é
e

2
0
m
i
n

B) : Technique; relais 50 passes.



Surface de 8 m. par 5 m.

Matériels; plots (40), ballons (20)

Consignes; Équipe de 3 joueurs, 2 donneurs de balle et 1 qui fait le relais passe. Exécuter 25 passes intérieurs pied droit (PD) et 25 passes intérieurs pied gauche (PG). Prendre une touche pour contrôler et une pour passer. Changer les rôles pour que chaque joueur exécute les 50 passes. Recommencer si le temps le permet sur balle avec petits rebonds.

D
u
r
é
e

2
0
m
i
n

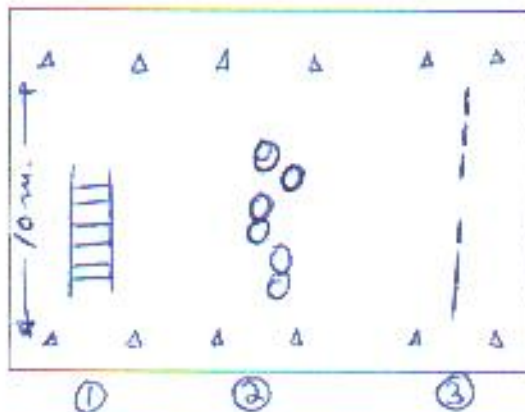
OBSERVATIONS;

- Points d'observation du geste de la passe de l'intérieur du pied.
- Synchronisme des courses pour arriver en même que le ballon.
- Contact visuel pour améliorer le synchronisme appel et passe entre les joueurs.

VARIANTE;

Passer en une touche quand le ballon est bien dosé.

C) PSYCHO-MOTRICITÉ :



Matériels; Plots (12) et échelle(1)de psychomotricité, cerceaux(6) et barres constri-foot(6).

- 1) Parcours avec 1 appui dans chaque échelon. Vers l'avant puis en pas chassé.
- 2) Alternance de cloche pied dans les cerceaux.
- 3) Prise d'appuis le plus près des 3 premières barres et prise d'appuis inversés sur les 3 dernières.

D
u
r
é
e

2
0
m
i
n

OBSERVATIONS;

- Enchaîner rapidement le parcours en respectant les obstacles.
- Bonne prise d'appuis et d'équilibre.

VARIANTE;

1. Retour en étirements dynamiques.

D) JEU À THÈME : Jeu passes à 3 = 1 point.

4 contre 4
Ou
5 contre 5

Surface de 20 m. par 40 m.

Matériels; ballons(1), plots(12) et dossards (5+2).

Consignes; Pour marquer un point, l'équipe doit réussir 3 passes consécutives sans perdre la possession. L'équipe qui marque 1 point donne le ballon à l'autre équipe.

D
u
r
é
e

2
0
m
i
n

OBSERVATIONS;

- Passe de l'intérieur du pied.
- Occupation du terrain pour l'équipe en possession.
- Démarquage au bon moment.
- Porteur doit lever la tête.

VARIANTES;

1. Élargir la surface si trop difficile.
2. Ajouter 1 ou 2 jokers.