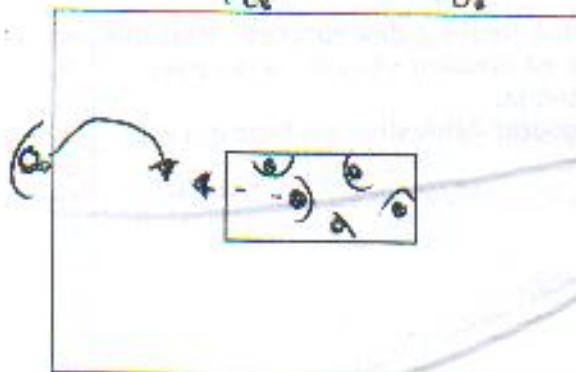


A) JEU D'ÉVEIL : Ronde en fête (Amortis)



**Surface** de 20 par 30m.

**Matériels**; 10 ballons, 14 plots.

**Consignes**; Partant du petit rectangle, faire un appel vers un joueur de l'extérieur du grand rectangle.

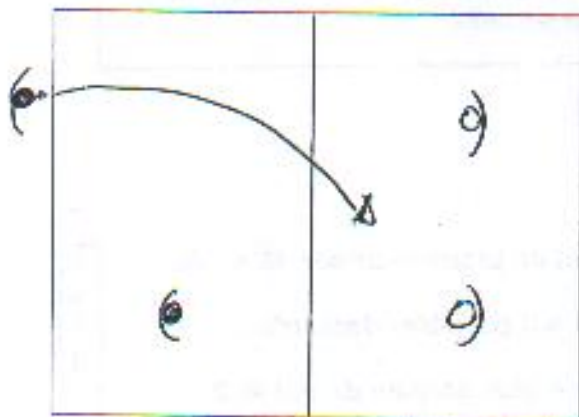
Amorti sur balle aérienne et remise au donneur.

Changer de rôle aux 3-4 minutes. Varier les amortis après chaque séquence.

1. Amorti intérieur pied droit puis pied gauche.
2. Amorti des lacets et semelle.
3. Amorti cuisses.
4. Amorti poitrine.

D  
u  
r  
é  
e  
  
2  
0  
m  
i  
n

B) RELAIS 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

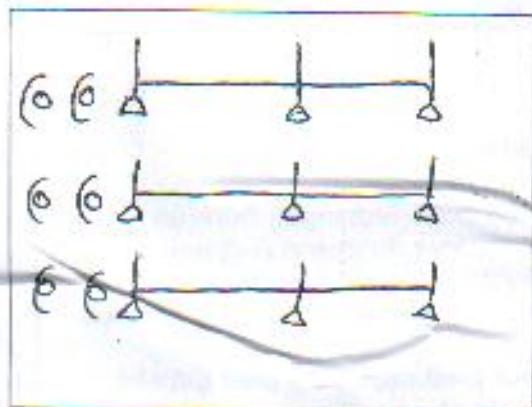
OBSERVATIONS;

- Points techniques des différents amortis.

VARIANTE;

- Jeu en continu sans reprendre le ballon dans les mains. Sauf sur un jeu gagné.

### C) PSYCHO-MOTRICITÉ : Jalons et Ruban haut



- 1) Sauts un pied par-dessus le ruban avec réception sur un pied en gardant l'équilibre 2 à 3 secondes.
- 2) Placer le ruban à hauteur des épaules. Passage en pas chassé en passant sous le ruban avec flexion des genoux.
- 3) Idem à 2 et ajouter l'élévation du bras qui est près du ruban.
- 4) Idem à 3, ajouter l'élévation du bras loin du ruban.

D  
u  
r  
é  
e  
  
2  
0  
m  
i  
n

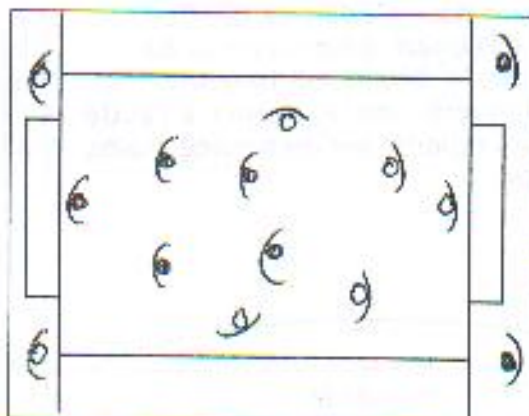
#### OBSERVATIONS;

- Vivacité.
- Demander beaucoup de mouvements dans le parcours.

#### VARIANTE;

- Ajouter des ballons à différents endroit sur le parcours qu'ils devront toucher avec la semelle.

### 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.

D  
u  
r  
é  
e  
  
2  
0  
m  
i  
n

#### OBSERVATIONS;

- Mobilité des appuis.
- Remise des appuis sur joueurs démarqués.
- Anticipé le point de chute du ballon.
- Points techniques des amortis.

#### VARIANTES;

- Les appuis peuvent jouer directement.
- Un joueur qui déborde et centre vers un partenaire qui amortis et marque donnera aussi 5 points.