



## Échauffement

## Le Loup glacé

Durée : 10'

► Conduite de balle face à un adversaire  
un loup conduit un ballon, il doit toucher  
les autres pour les immobiliser. Les autres joueurs  
doivent lui échapper tout en conduisant leur  
ballon.

- Le joueur glacé peut revenir si un autre  
joueur le touche.
- Le loup gagne si tous les joueurs sont glacés.



## VARIANTES :

- \* Agrandir la surface de jeu
- \* Mettre plus de loups / de joueurs.

Matériel : - 1 ballon / 5. - 8 coupelles  
- 1 chaise pour le loup

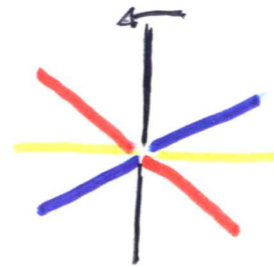
## Développement Moteur

## Le Poulain.

Durée : 10'

► Maîtrise de appuis sur les déplacements avant et arrière, équilibre et orientat° spatiale

- En course lente, les joueurs sautent les balles  
placées par terre. Puis tous les 5 tours, ils effectuent  
un tour rapide.
- Saut :
  - Pied D<sup>T</sup> en avant.
  - — 6c — —
  - — point — —
  - à cloche-pied droit
  - — — gauche
  - sur le côté droit
  - — — gauche.



Matériel : - 8 balles de  
couleurs différentes  
- 6 à 8 j / atelier.

## Puissance 4

Durée : 10'

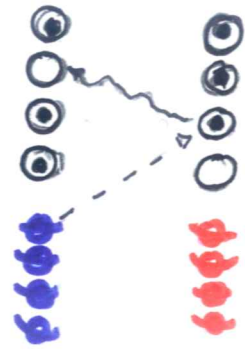
Jeu

2 équipes - Les cerceaux sont espacés de 12 m.

- Au signal, 1 joueur de chq équipe part de son camp pour aller chercher un ballon dans le camp adverse et le ramener dans l'un de ses cerceaux vides.

Il tape ensuite dans la main du partenaire suivant qui s'élançe à son tour.

➤ L'équipe qui aligne 4 ballons dans ses cerceaux a gagné



Matériel:

- Chasubles
- 8 cerceaux
- 6 ballons

### VARIANTES:

- \* Mettre plus de cerceaux dans la colonne et faire une suite de 4 ballons.
- \* Imposer un pied de conduite
- \* Réduire le nb de ballons.
- \* Imposer un circuit pendant la conduite de balle.

## Match à thème

Durée : 10'

Match

- Occupation de l'espace quand mon équipe a le ballon. (5')

- jeu libre. (5')

