



Échauffement

Balle au capitaine -

Durée : 10'

2 équipes - Terrain de 15 x 22.

► Réussir à passer le ballon au capitaine.

Pour marquer, le CAPT doit contrôler le ballon.

ATA : Passer le ballon dans un espace libre.DEF : Se mettre entre le PB et le CAPT.CAPT : Se déplacer dans un espace libre pour recevoir le ballon.

Développement Moteur

Balle au Prisonnier. - À LA MAIN -

Durée : 10'

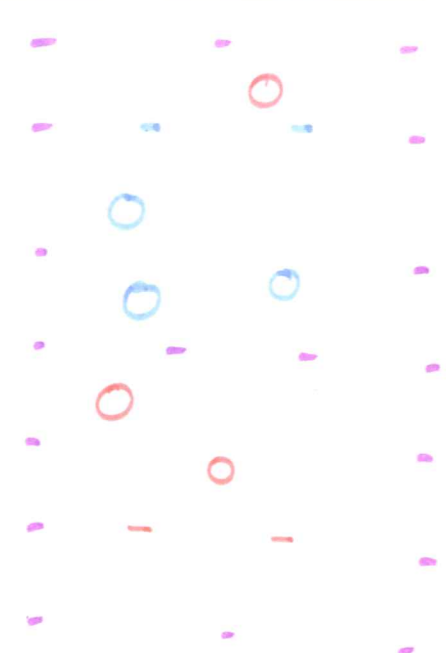
2 équipes - terrain de 15 x 20 - avec zones de 3 m.

► Toucher l'adversaire pour le faire prisonnier.

L'équipe qui réussit à faire prisonnier toute l'équipe adverse gagne.

ATA : - Lancer fort vers son partenaire prisonnier.DEF : - Se déplacer pour ne pas se faire toucher.  
- récupérer le ballon avant la sortie du terrain.

• Prévoir une réserve de ballon pour éviter de perdre du temps avec les ballons sortis.



## L'Horloge.

Durée : 10'

Jeu

2 équipes

- l'équipe Rouge doit faire tourner le ballon pendant que les bleus contournent le triangle. Puis inversion des rôles.

Rouges: Passe et contrôle de l'int. du pied.

bleus: tourner autour des rouges.

Lorsque les bleus sont tous passés, on compte le nb de toues effectués par les rouges. Puis après changement de rôles, le nb de toues effectués par les bleus.

Sens Horaire: 2' bleu puis 2' pour les rouges.

Sens Anti-Horaire: idem.

Libre.



## Match.

Durée : 10'

Match

- matérialiser la ligne médiane.

- à la perte du ballon, tous les joueurs doivent être dans leur camp.

