



Échauffement

Balls Zurlantes

Durée : 10'

- 2 équipes - terrain de 15 x 22 - 3 ballons.
- Lancer les balls dans le camp adverse
- Le ballon doit être frappé pour parvenir dans le camp adverse pour s'en débarrasser. Quand un ballon doit un autre est remis en jeu au milieu -
- de jeu dure 2' puis explication et correction.
- Au coup de sifflet final, l'équipe qui a le moins de balls dans son camp gagne.
- ↳ ADAPTER sa frappe de balls au terrain.



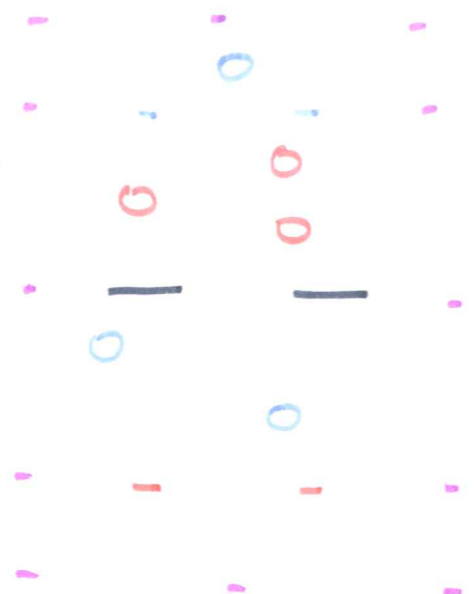
- Évolutions :
- Ajouter ou soustraire un ou plusieurs balls.
 - Frapper le ballon à l'endroit de la récupération.

Développement Moteur

Balle au Prisonnier.

Durée : 10'

- 2 équipes - terrain de 15 x 20 avec zone de 3 m.
- Toucher l'adversaire pour le faire prisonnier.
- L'équipe qui réussit à faire prisonnier toute l'équipe adverse gagne.
- ATQ : Lancer fort vers son partenaire prisonnier
- DEF : se déplacer pour ne pas se faire toucher
- récupérer le ballon avant qu'il sorte du terrain.



- △ Prévoir une réserve de ballon pour éviter de perdre du temps avec les balls sortis.

La course aux ballons

Durée : 10'

but

2 équipes - Terrain de 15 x 22 découpé en 3 zones

► Être l'équipe qui mettra le plus de ballon dans le but à la fin des deux manches.

ATQ : se déplacer en évitant les DÉF dans leur zone et le mettre dans le but

DÉF : récupérer le ballon à un attaquant et le mettre dans le but latéral.

La manche prend fin lorsque tout les ballons ont été joués.

but



Jeu

Match à THÈME

Durée : 10'

- matérialiser la ligne médiane.

► À la perte du ballon, tous les joueurs doivent revenir dans leur camp.

- thème (5')
- match libre (5') } par an de jeu.

Match

