

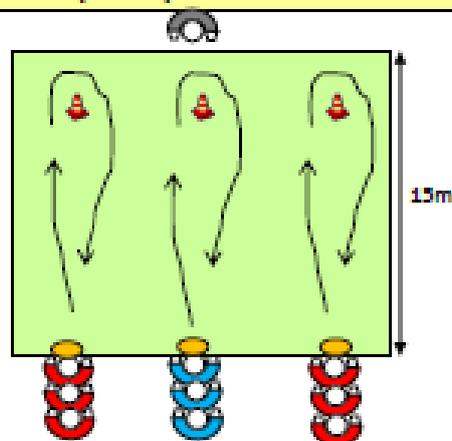
ECHAUFFEMENT : LES COURSES DE RELAIS (15min)

Objectifs : Manipulation du ballon, motricité, résoudre les problèmes affectifs (contact avec le sol, ballon, partenaires)

Consignes : Course de relais. Chaque joueur passe une (ou 2 fois). Dès que l'équipe a terminé le relais, ils lèvent tous les mains en l'air. 3 points pour la 1^{ère} équipe, 2 pts la suivante...

Ex de consignes : Ballon 2 mains, rouler au sol et se relever, faire le tour du plot et revenir donner le ballon main-main au copain / Je fais passer le ballon dans le dos, je touche le plot, je fais passer le ballon sous la jambe et je marque un essai devant le copain / Je jette le ballon en l'air (2-3m), je le rattrape, je fais le tour du plot et je fais une passe (3m) au copain ...

MULTIPLIER LES COLONNES POUR LA SOLLICITATION (3 JOUEURS MAXIMUM PAR COLONNE) ET VARIER LES CONSIGNES



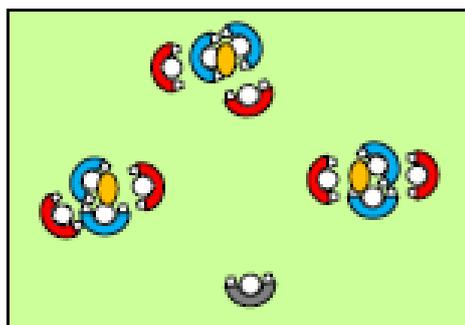
LES GENDARMES ET LES VOLEURS (15min)

Objectifs : Prendre du plaisir à lutter (ressource affective).
Coopération entre les joueurs

Consignes : Par groupe de 4 (2 gendarmes et 2 voleurs). Les voleurs sont au sol et protègent leur trésor (le ballon). Les gendarmes sont au sol autour. Au « top », les gendarmes ont une minute pour récupérer le trésor (1 point s'il y arrive).

REGLE D'OR POUR VOLEURS ET GENDARMES (SECURITE = NE PAS FAIRE MAL !!!)

Variables : Si les gendarmes détachent un voleur, il est en prison (éliminé) / Les joueurs sont debout / Les gendarmes peuvent aider les autres gendarmes qui n'y arrivent pas (coopération) = compétition chronométrée entre les 2 équipes



LE JEU DES ZONES (30min)

Objectifs : Avancer individuellement en utilisation au contact et/ou dans les espaces libres, Respecter les 4 règles fondamentales.

Score principe : 1 point par zone franchie. 3 points si essai.

Lancement : Favorable au Porteur de balle, en avançant, dans les espaces.

DONNER LE BALLON A TOUS LES JOUEURS (7vs7 MAXIMUM)

