

Durée : 15' à 20' max.

Matériel :

- 8 à 10 ballons
- « casaques » de 3 couleurs
- Assiettes

Pas de temps « morts »

Rituel d'avant échauffement

Les joueurs se mettent par 2 ou 3 avec un ballon.
Passes au sol avec déjà une justesse technique et du déplacement

1. Jeu cognitif avec 3 équipes (3 couleurs)

Jaune donne à rouge, rouge donne à bleu et bleu donne à jaune etc.; 4-5 ballons en même temps
Variations :

Changer l'ordre des couleurs, limiter le nombre de touches (3t., 2t.)

Entrecouper le jeu d'exercices dynamiques et balistiques.

1. Jambes écartées, fléchir les genoux à droite et à gauche en alternance. La jambe opposée reste tendue, le talon ne décolle pas du sol.
2. Balancer latéralement la jambe devant ou derrière la jambe d'appui (haut du corps et bassin restent stables). Idem mais cette fois d'avant en arrière.
3. Avec la jambe libre, dessiner de grands huit, avec une amplitude maximale.
4. Grands pas fendus vers l'avant, genou aligné sur le pied.

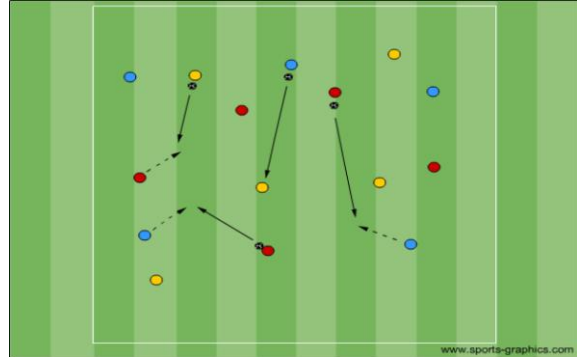
2. Barcelone (5 : 5 / 6 : 6 / 7 : 7)

2 équipes tentent de conserver la balle. Les appuis sont placés à l'extérieur du terrain. Une équipe joue dans la largeur, l'autre dans la longueur. Les appuis rentrent dans le jeu et le passeur prend la place.
Variation : nombre de touches

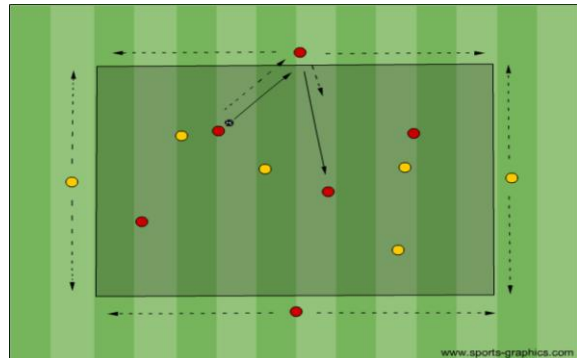
3. Passe et suit

2 colonnes face à face à 10m.
Passe et sprint à 100%
Variation dans les courses ! pas toujours rectiligne.

1.



2.



3.

