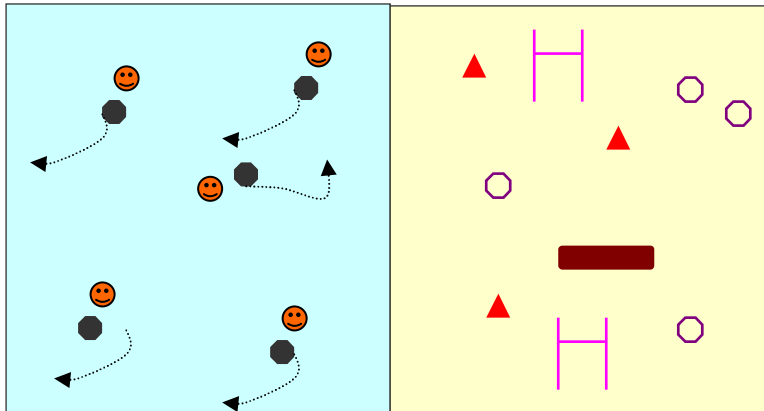


Exercice « Conduite de balle »

Espace sans matériel

Espace AVEC matériel



Déroulement

✓ Dans l'espace sans matériel

- Les enfants laissent libre cours à leur imagination
- Demander aux enfants de « copier » un partenaire ...
- Imposer une action

✓ Dans l'espace avec matériel (plots, haies, cerceaux, bancs)

- Le matériel impose le déplacement (saut, contourner un plot, enchaînement de geste)

PROBLEMES RENCONTRES

Les joueurs sont groupés → demander d'occuper tout l'espace

Les enfants font toujours la même chose (manque d'idées) → ajouter du matériel, demander des enchaînements

VARIANTES

- Changer de taille de ballons (taille 3, 4 ou balle de tennis)
- Faire deux groupes (1 groupe dans la zone avec ballon et 1 dans la zone sans ballon) et au changement les joueurs doivent lever la tête pour ne pas rentrer dans un autre joueur

Olivier DRUMONT

Préparateur Physique - Entraîneur

☎ 06 71 06 69 37

odsports@laposte.net