

# Echauffement

## PARTIE PHYSIQUE

### HANIPULER

1 ballon par groupe de 3

objectif → maîtriser le schéma corporel / la manipulation du ballon dans l'espace avec un partenaire

#### ① faire des passes

- sur place
- en déplacement

#### ② faire le petit train

- au signal le n°2 devint n°1



consigne : le n°2 suit le n°1 dans son cheminement.

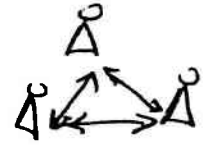
#### ③ ballon croquet

consigne : faire passer le ballon entre les jambes



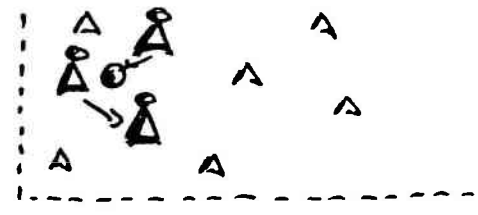
#### ④ passer / contrôler

faire une passe, contrôler le ballon.



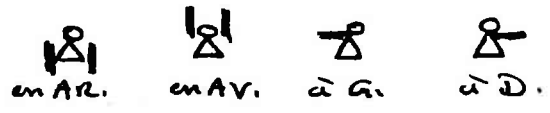
#### ⑤ passes en déplacement dans un environnement comportant des obstacles

objectif → se décentrer par rapport au ballon tout en gardant la maîtrise du geste.



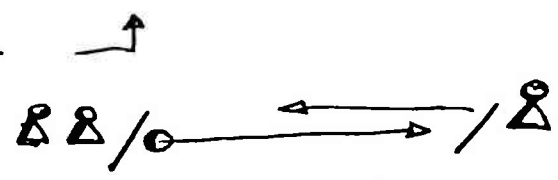
#### ⑥ passer au signal du partenaire

objectif → s'adapter à l'appel



#### ⑦ sémaphore

objectif → s'adapter au signal.



#### ⑧ passer et suit

consigne : faire des passes en se déplaçant.

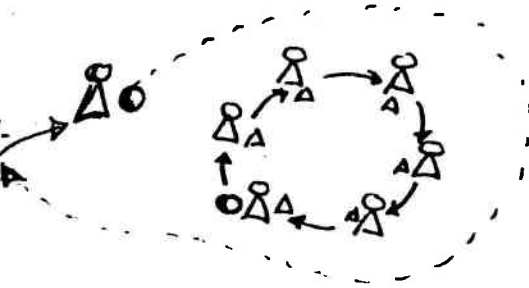
**TOUER**

1 ballon par groupe de 6

\* ballon-chronomètre:

consigne:

réaliser des passes réussies sans toucher les cônes = compteur  
1 tour = 1 heure

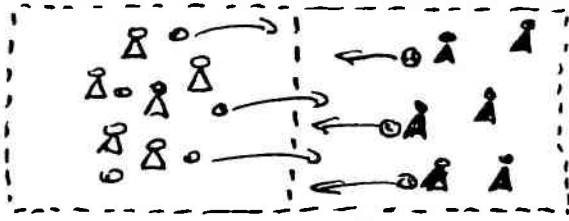


relais on se déplaçant le plus rapidement possible ballon au pied.

\* balles brûlantes:

consigne: au signal, envoyer les ballons dans le camp adverse.

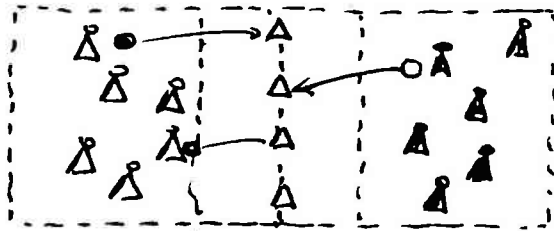
au second signal, le camp comptant le plus de ballons a perdu.



\* gagne-turcari:

consigne: au signal, voir un cône pour l'échapper et le faire passer dans le camp adverse.

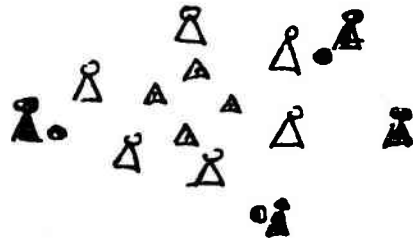
au second signal, compte les ballons dans chaque camp.



zone interdite

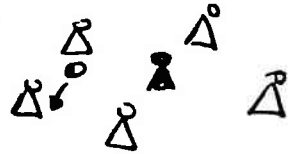
\* ballon-château:

consigne: dans un temps donné échapper les totes (cônes) du château malgré la défense des gardiens (G) du château.



\* passé à 10: groupe de 6 (5 contre 1)

consigne: dans chaque groupe, faire 10 passes au pied sans interception de l'adversaire désigné.



objectif: choix d'une stratégie en fonction du placement des partenaires et de l'adversaire.