

Avec des ballons

S. OBHOLTZ / Ecole élémentaire Jean Jaurès Belfort



Des situations pour développer l'habileté

Dans le cadre d'un module « sport collectif », en situations de renforcement

ou

lors de séances spécifiques « *avec des ballons* »

situations de renforcement



Objectifs essentiels

- ❑ **Maîtriser seul** puis avec *d'autres* les actions de lancer, rattraper, faire rebondir, faire rouler, ... un ballon en ajustant en fonction de l'engin (taille, poids, forme, ...) et en fonction des intentions les modes de lancer, les trajectoires, le rythme, les appuis, la force, ...)
- ❑ **Enchaîner** des actions.
- ❑ **Se décentrer** / à l'engin et **prendre des informations** pour réaliser des actions.

Mode de fonctionnement

- ⇒ **Exercices.**
- ⇒ **Défi à soi-même** : faire *le plus de* rebonds possible, tenir le plus longtemps possible sans perdre le ballon, ...
- ⇒ **Défi aux autres** : faire *plus* de rebonds *que* ... , tenir plus longtemps que, Faire plus original ou plus difficile que ...
- ⇒ **Mise en place d'un enjeu** : confrontation avec résultat du type « je perds , je gagne » (points à gagner)

Les variantes à faire jouer

- Faire **seul**
- Faire **à deux** ou **à plusieurs**
- Faire **Ensemble**
- **Nombre de ballons** (1 par enfant ; 1 pour 2 enfants , 4 ballons pour 6 enfants, 2 ballons par enfant...)
- **Taille et forme des ballons** (de la balle de tennis au ballon ovale)
- **Distances**

Quand ? Comment ?

Séances complètes en variant les situations (variantes et modes de fonctionnement)

10 ou 15 premières minutes d'une séance pour renforcer un point précis (passe, prise d'info, enchaînement, ...)

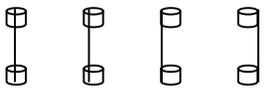
Les conditions de la réussite

Beaucoup de ballons (au moins 1 pour 2)
Des ballons bien gonflés.
Un peu de matériel de marquage .

Lancer – attraper – poser – ramasser

⇒ Exercices jeux individuels

En trotinant ...

<ul style="list-style-type: none"> ❑ Ballon tenu à 2 mains sur le ventre : <i>trotter</i> en dispersion. Au signal, faire passer le ballon au-dessus de la tête <u>sans s'arrêter</u>. Revenir sur le ventre au signal suivant. 	Dissociations
<ul style="list-style-type: none"> ❑ Ballon tenu à 2 mains , trotter en dispersion. Lancer le ballon en l'air et le rattraper à deux mains <ul style="list-style-type: none"> ↪ sans s'arrêter ↪ sans ralentir ni accélérer. ❑ <u>Variantes</u> : <ul style="list-style-type: none"> ↪ Idem en lançant le ballon en l'air et devant soi : le récupérer après le rebond au sol sans s'arrêter , sans ralentir ni accélérer. ↪ <u>Variantes</u> : formes du lancer (bras cassé) , ballon lancé d'une main et récupéré de l'autre, etc. ... 	dissociations
<ul style="list-style-type: none"> ❑ Ballon tenu , trotter en dispersion . Au signal, <i>poser</i> son ballon au sol sans marquer d'arrêt. Au signal suivant, ramasser un ballon sans marquer d'arrêt. 	Enchaîner
<ul style="list-style-type: none"> ❑ Ballon au pied , se déplacer en poussant le ballon du pied (sans perte de contrôle). Au signal, s'immobiliser en posant (sans appuyer) le pied sur le ballon. Repartir au signal suivant. 	Equilibration
<ul style="list-style-type: none"> ❑ Transporter un ballon <ul style="list-style-type: none"> ↪ Tenir le ballon entre les cuisses et se déplacer mains dans le dos. ↪ Idem entre les jambes : ↪ Idem entre les chevilles 	
<ul style="list-style-type: none"> ❑ Lancer attraper <ul style="list-style-type: none"> ↪ Assis par terre : lancer le ballon avec les pieds et le rattraper avec les mains : 	
<ul style="list-style-type: none"> ❑ Parcours avec obstacles : travail en vagues <p>4 parcours parallèles installés Le maître installe le premier parcours pendant que les enfants sont libres avec un ballon pour 2 ; ensuite chaque équipe installera son propre parcours à partie du modèle.</p> <p>Ex de parcours :</p> <p><u>1^{er} passage</u> : courir (rythme endurance) ; franchir les obstacles en conservant le ballon tenu à 2 mains sur le ventre et finir si possible par un tir au panier.</p>	<p>Dissociations</p> <p>4 dispositifs parallèles</p> 

<p><u>2^{ème} passage</u> : courir, lever le ballon au-dessus de la tête au moment du passage au-dessus de l'obstacle et finir par un tir.</p> <p><u>3^{ème} passage</u> : courir, lancer le ballon en sautant l'obstacle et :</p> <ul style="list-style-type: none"> - le rattraper avant le rebond - le rattraper après un rebond <p>finir par un tir</p>	
---	--

Sur place ...

<input type="checkbox"/> Jambes légèrement écartées , <i>du bout des doigts</i> , faire rouler le ballon sur tout le corps (<i>se peindre le corps</i>)	habileté
<input type="checkbox"/> Faire passer le ballon d'une main dans l'autre en tournant autour : <ul style="list-style-type: none"> ↪ du cou ↪ des la taille ↪ des genoux ↪ faire des 8 autour des genoux ↪ jambes tendues, faire le tour d'une cheville, de l'autre, faire des 8 	préhension / habileté

⇒ À deux

Un ballon pour deux

<input type="checkbox"/> Lancer attraper, à l'arrêt face à face : <ul style="list-style-type: none"> ↪ Se lancer le ballon en augmentant progressivement les distances ↪ Se lancer le ballon à deux mains : ballon tenu poitrine, pousser 2 mains. ↪ Se lancer le ballon à deux mains : ballon tenu derrière la tête, lancer type « touche foot » ↪ Lancer à bras cassé (attention appuis pieds décalés) ↪ Lancer avec rebond. ↪ Lancer sur la droite, sur la gauche, ... <p><i>Variantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • types de ballons (ronds , ovales, tailles, ...) • distances 	
<input type="checkbox"/> Trotter côte à côte en se <i>donnant</i> sans arrêt le ballon. <input type="checkbox"/> Trotter côte à côte en se <i>lançant</i> sans arrêt le ballon. <input type="checkbox"/> Trotter côte à côte en se passant le ballon avec un rebond.	Enchaîner / perception des vitesses de déplacement / prise d'info.

Méli-mélo par équipe : - 4 équipes de 5 ou 6 sur un terrain bien repéré

- 4 ballons pour 6

but du jeu : - faire en sorte que celui qui n'a pas de ballon reste sans ballon le moins longtemps possible : quand on le rencontre , lui passer le sien ...

règles : - Tout le monde trotte

- le ballon doit « voler » (il s'agit de lancer le ballon et non de le donner

dans les mains)

- les ballons ne doivent pas tomber par terre

déroulement :

a) laisser les enfants essayer librement et rechercher une solution au problème posé

b) transformer cette situation en jeu : **concours de durée entre équipe** :

- au signal, toutes les équipes démarrent

- dès la 2^{ème} perte de ballon , l'équipe a perdu et tous les équipiers s'assoient

- 1 point à l'équipe restant en jeu le plus longtemps

- durée d'une manche : 1mn maximum pour limiter la durée de l'élimination

variantes :

- nombre de joueurs sans ballon

- donner et non lancer

- Diminuer progressivement le nombre de ballons

⇒ **Evolutions possibles**

↳ *passe à 5 sans adversaire : avec 1 seul ballon par équipe : à l'intérieur d'un carré, arriver à faire 5 passes consécutives en respectant les règles suivantes :*

- Ne pas marcher avec la balle

- Ne pas la faire tomber

- Ne pas renvoyer la balle à qui vient de la donner

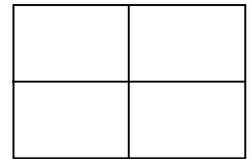
- Ne jamais être immobile sauf si on a la balle

- Pour toute infraction au règlement, le compte repart à 0.

↳ *passe à 5 avec un adversaire (puis 2, 3 , ..)*

Perception, prise d'informations , communication

dispositif



- *coopérer (passer à celui qui n'a pas de ballon et rechercher ensemble une solution au problème posé)*

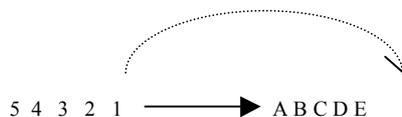
- *communiquer pour éviter de faire tomber un ballon (le non porteur doit s'entendre avec un des porteurs pour que la passe s'effectue dans de bonnes conditions et pour éviter que 2 enfants lui envoient leur ballon en même temps ...)*

□ **Passe et suit** : équipes de 5 maxi. En colonnes

- Le joueur 1 lance la balle au joueur A, puis il va se placer derrière la colonne d'en face.

Puis A lance à 2 et va se placer derrière la colonne d'en face.

Etc ...



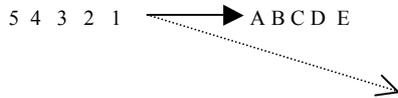
Variantes

Enchaîner passe et déplacement
Décentration

❑ **Passé et va**



1 lance à A puis va se placer derrière sa propre colonne
etc ...



1 lance à A puis va se placer derrière l'équipe "croisée"

c) Reprendre les 3 façons de faire précédentes en codant les déplacements (les lancers sont toujours les mêmes !) :

- devant : le joueur 1 suit son ballon et va se placer derrière la colonne en face
- derrière : le joueur 1 lance son ballon et va se placer derrière sa propre colonne.
- croiser : le joueur 1 lance son ballon et va se placer dans la colonne en « croix »

consignes : Le maître change les consignes de temps en temps en annonçant « devant », « derrière » ou « croiser » : les élèves doivent s'adapter.

❑ **Le cerceau vide : (passe et va)**

- 4 équipes de 5 ou 6
- **6 cerceaux** (ou 6 cônes ou 6 « assiettes ») **pour 5 joueurs**
- 1 ballon par é

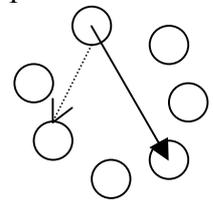
consigne : Je passe le ballon à un de mes camarades et aussitôt après, je vais dans le cerceau vide.

Variante : Transformer cette situation en jeu (existence d'un enjeu) :

- **concours de durée** :

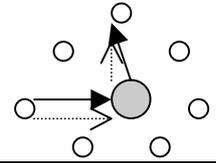
- Au signal les 4 équipes démarrent en même temps
- but du jeu : se faire des passes + déplacements le plus longtemps possible.
- règles :
 - Si le ballon tombe au sol 2 fois , l'équipe est éliminée et tous les joueurs s'assoient.
 - Limiter la durée du concours à 1 mn maxi. Pour limiter le temps d'inaction
 - 1 point aux équipes encore en jeu après 1 mn de jeu
 - recommencer alors une nouvelle manche
- gagnante : l'équipe ayant le plus de points après plusieurs manches

- Lancer – attraper – enchaîner un déplacement
- passage d'une centration à une autre dispositif :



❑ **Passé et suit**

Passer le ballon au joueur placé au centre et suivre le ballon pour prendre la place du joueur à qui on a envoyé le ballon.
Le ballon passe du cercle au centre et du centre au cercle.



❑ **Le couloir:**

- 2 équipes de 10 joueurs
- un couloir bien repéré

```
    O O O O O          X X X X
  X X X              O O O
  O O O O O          X X X X
```

Les joueurs d'une même équipe sont placés de part et d'autre du couloir, 2 ou 3 opposants venus de l'équipe adverse sont dans le couloir.

L'équipe marque 1 point chaque fois que le ballon traversant le couloir est réceptionné.

Seules les passes directes et les passes au rebond sont autorisées.

On peut se faire des passes d'un même côté du couloir, mais dans ce cas on ne marque pas de point.

lancer -rattraper malgré des adversaires ne pouvant pas agir directement sur le lanceur

- **Choisir le réceptionneur**

Dribbler ...

⇒ Seul avec son ballon

Sur place...

<ul style="list-style-type: none"> ❑ Dribbler <i>main droite , main gauche ...</i> (donner conseils : « ne pas frapper le ballon mais l'accompagner , poignet souple , ...) ❑ Dribbler <i>devant</i>, sur le <i>côté droit</i> (md) , sur le <i>côté gauche</i> (mg) 	Technique du dribble
<ul style="list-style-type: none"> ❑ Dribbler « <i>haut</i> » : faire rebondir le ballon très haut et entretenir le dribble. ❑ Dribbler <i>à hauteur des hanches</i>. ❑ Dribbler <i>très bas</i>. ❑ <i>Alterner</i> : un rebond main droite , un rebond main gauche ❑ Dribbler <i>à deux mains</i> (souplesse des poignets : on ne frappe pas le ballon) ❑ Dribbler et changer de main au signal <i>sans cesser</i> de dribbler. ❑ Faire rebondir de gauche à droite . ❑ Dribbler et changer de main au signal sans cesser de dribbler : c'est le ballon qui change de côté sur un rebond (pas déplacement des pieds) 	Maîtrise des rebonds / enchaînements
<ul style="list-style-type: none"> ❑ Dribbler <i>en changeant de position</i>: passer de la position "debout" à la position "assise", "couchée" ... sans s'arrêter de dribbler. (faire des concours d'originalité) 	exploits
<ul style="list-style-type: none"> ❑ Dribbler de droite à gauche , en faisant passer le ballon <ul style="list-style-type: none"> ↪ Devant soi ↪ Derrière soi ↪ Sous la jambe ↪ ... 	Maîtrise / Moment exact
<ul style="list-style-type: none"> ❑ Dribbler avec deux ballons 	
<ul style="list-style-type: none"> ❑ Dribbler sur le même tempo : on doit entendre des rebonds à « l'unisson » : <ul style="list-style-type: none"> ↪ Sur un rythme imposé par le maître (qui dribble avec son ballon ou qui utilise un tambourin , la voix , ...) ↪ A deux , à trois ↪ Tous ensemble 	Contrainte de « temps »
<ul style="list-style-type: none"> ❑ <i>Rebondir avec le ballon</i> : dribbler et rebondir sur ses deux pieds au même rythme que le ballon 	Coordonner / anticiper

En déplacement ...

<ul style="list-style-type: none"> ❑ Dribbler en tournant autour du ballon. ❑ Dribbler en tournant sur-soi. 	Maîtrise
---	----------

<ul style="list-style-type: none"> ❑ dribbler <i>en se marchant</i> . ❑ dribbler <i>en se déplaçant</i> : <i>au signal</i>, s'arrêter et dribbler sur place , repartir au signal suivant ❑ Idem , ajouter des déplacements en marche arrière. ❑ dribbler <i>en se déplaçant</i> et en suivant des lignes tracées au sol. ❑ Dribbler en se déplaçant : <i>au signal</i> et sur un rebond le ballon passe de l'autre côté du corps : poursuite du dribble avec l'autre main (réussite = continuité , ni rupture ni accélération) ❑ Dribbler en courant. ❑ Dribbler en enchaînant course, marche , arrêts, changements de direction... à des moments contraints (signaux du maître) 	Dissociations / Enchaînements / Maîtrise
--	---

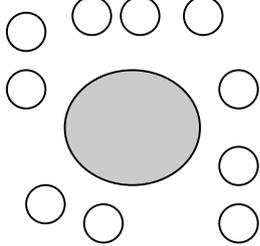
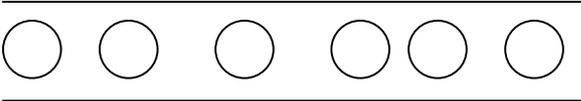
<ul style="list-style-type: none"> ❑ Le chef d'orchestre: <p>Tous les enfants répartis sur le terrain font face au maître qui est le chef d'orchestre. Les enfants obéissent aux ordres visuels du chef d'orchestre.</p> <p>5 codes définissant des déplacements :</p> <ul style="list-style-type: none"> - mains dirigées vers le bas: dribbler sur place - mains dirigées vers la droite: dribbler en pas chassés vers la droite - mains dirigées vers la gauche: dribbler en pas chassés vers la gauche - mains dirigées vers les enfants: dribbler en reculant - pouces dirigés vers l'arrière du maître: dribbler en avançant 	Maîtrise et prise d'informations (regard)
---	--

<ul style="list-style-type: none"> ❑ Faire comme... <p>Enfants dispersés. Le maître dribble en changeant régulièrement la façon de dribbler ; les élèves imitent le maître et changent au même moment (pas d'interruption de dribble)</p>	Prendre des info (lever la tête)
---	----------------------------------

<p>Parcours Matériel varié pour constituer des obstacles divers exemple de parcours: (avec des cônes, des cerceaux, des lattes ou des cordelettes, des constrifoot, une chaise , un banc , etc ...</p> <div style="text-align: center; margin: 20px 0;"> </div> <p>ex: sans s'arrêter de dribbler, passer sous un obstacle bas, faire le tour des cerceaux, faire rebondir le ballon entre chaque latte, s'asseoir sur la chaise et se relever, monter et marcher sur le banc, slalomer entre les cônes, dribbler entre les rails , franchir les obstacles...</p> <p><u>remarque:</u> possibilité de jeu de relais en faisant des parcours plus simples.</p>	- maîtrise du dribble - lever la tête pour prendre des informations (emplacement des obstacles, ...)
--	--

⇒ Dribbler ... à deux ou à plusieurs

Un ballon chacun

<ul style="list-style-type: none"> ❑ Dribbler au même rythme que le partenaire. ❑ Dribbler face à face et échanger les ballons tout en poursuivant le dribble. ❑ La locomotive et son wagon: <ul style="list-style-type: none"> - Les enfants sont par 2, l'un derrière l'autre - La locomotive avance en dribblant sur tout le terrain. - Le wagon la suit pas à pas en dribblant - Au signal du maître, le wagon accélère et double la locomotive: changement de rôle. <p><i>Variantes:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Idem mais cette fois la loco. Essaie de surprendre le wagon en: <ul style="list-style-type: none"> - s'arrêtant sans prévenir - reculant - avançant <p>(Le wagon ne doit pas percuter la loco.)</p> 	<p>Agir et réagir en fonction de l'action du partenaire (prise d'informations / coopération)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ❑ Par 2 avec un cerceau et 2 ballons: <p>A, en dribblant, un pied dans le cerceau, tourne autour du cerceau. (Il change de sens de temps en temps)</p> <p>B suit ce déplacement à 2 ou 3 mètres.</p>	<p>libérer le regard</p> 
<ul style="list-style-type: none"> ❑ La voiture au garage: <p>1 ballon par enfant ; cerceaux (un de moins que d'enfants)</p> <p>Les enfants se promènent en dribblant dans une zone délimitée. Au signal, ils gagnent très vite un cerceau (toujours en dribblant)</p>	<p>Maîtrise du dribble en déplacement. Libération du regard.</p> 
<ul style="list-style-type: none"> ❑ Main droite - main gauche:  <p>Faire un parcours en slalom dans un couloir (varier sa largeur) sans se faire prendre la balle par les enfants qui constituent les balises. Ces enfants sont dans des cerceaux et ne peuvent en sortir. Nécessité de changer de main pour protéger sa balle et de mettre son corps en écran.</p>	<p>Dribbler main droite main gauche, protéger sa balle</p>

Un ballon pour deux

<ul style="list-style-type: none">□ À l'arrêt, dribbler de l'un à l'autre<ul style="list-style-type: none">↔ Face à face↔ Latéralement	Coordonner ses actions avec celles du partenaire
<ul style="list-style-type: none">□ En déplacement, l'un à côté de l'autre : dribbler et faire passer le ballon de l'un à l'autre sans interrompre le dribble (pas de reprise)<ul style="list-style-type: none">↔ Marcher↔ Trotter↔ Changer de côté	Coordonner ses actions avec celles du partenaire

⇒ Des jeux de dribble

Chiper la balle

Une balle par enfant

Dribble en trotinant dans terrain délimité (ex : zone)

Un loup (au départ le maître) essaie de prendre la balle aux autres . Le loup ne dribble pas .

Au coup de sifflet , tout le monde , y compris le loup , part en courant et en dribblant dans la zone opposée. Le dernier arrivé est le nouveau loup .

Faire environ 5 franchissements

Variantes:

Augmentation du nombre de loups

Les loups dribblent aussi : les loups dribblent main droite et les autres dribblent main gauche

Jeu de l'épervier

Jeu de l'épervier traditionnel se pratiquant en dribble

Chaque épervier ne peut toucher qu'un adversaire à chaque franchissement d'une zone à une autre.

Le dernier touché devient « épervier » pour la partie suivante.

Variantes :

Les éperviers dribblent main droite et les autres main gauche (handicap)

Une interruption dans le dribble équivaut à une touche d'un épervier (reprise de dribble au Hand)

Relais slalom

Relais en dribblant entre des cônes

☺ ☺ ☺ ☺ △ △ △ △ △

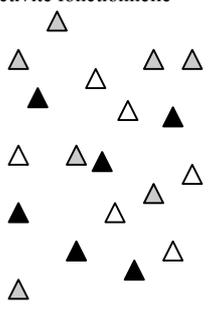
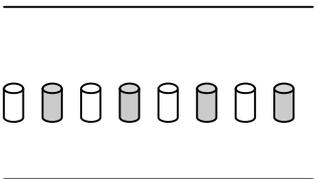
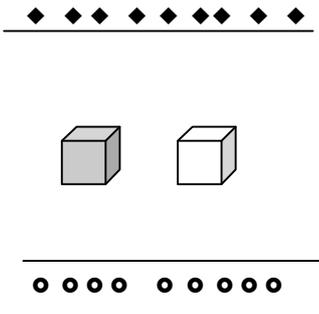
☺ ☺ ☺ ☺ △ △ △ △ △

Variantes:

- Aller main gauche , retour main droite
 - En cas d'interruption du tir , retour au cône précédent
- Remplacer les cônes par des joueurs aux pieds collés : ceux-ci devront tenter de s'emparer du ballon sans décoller les pieds . (Les dribbleurs devront alors protéger leur ballon en intercalant leur corps entre le ballon et le gêneur , changer de main pour éloigner le ballon etc ...

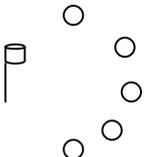
Tirer

⇒ Tirer à bras cassé sur des cibles verticales

<p>❑ Tirer sur des cônes De nombreux cônes dispersés dans la salle. Un ballon par enfant. Abatte le maximum de cônes avec le ballon. Gagnant : le joueur qui aura abattu le plus de cônes.</p> <p>Variante : jeu par équipe. Abatte ses propres cônes (couleur)le plus vite possible</p>	<p>Activité fonctionnelle</p> 
<p>❑ Abattre les quilles</p> <p>Abatte les quilles de l'adversaire le plus vite possible (rivière interdite)</p>	
<p>❑ Faire sortir le carton du terrain</p> <p>Concours de vitesse. Deux équipes face à face. Chaque joueur a un ballon. <u>But du jeu</u> : en tirant, faire sortir son carton de la rivière. <u>Règles</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ↪ rivière interdite ↪ on récupère les ballons lancés par l'équipe adverse et on peut retirer. 	
<p>❑ Tirer à bras cassé</p> <p>⇒ Apprendre le geste :</p> <ul style="list-style-type: none"> ↪ appuis décalés , bras lanceur opposé au pied avant : ↪ possibilité de mettre un dispositif pour penser à l'opposition bras-jambe : 	

<p>↪ Faire partir le bras porteur de balle de l'arrière de la tête :</p> <p>⇒ Tirer contre un mur et rattraper après rebond. ⇒ Tirer contre un mur et rattraper avant rebond. ⇒ À chaque essai réussi, reculer d'un pas.</p> <p>⇒ <i>Pelote basque</i> : 1 balle pour deux . L'un tire contre le mur et l'autre doit rattraper avant ou après un rebond. (possibilité de défi aux autres équipes : réussir le score le plus élevé)</p>	
--	--

Tirer à bras cassé sur des cibles horizontales

<p>❑ <u>Le bombardement:</u></p> <p><u>position de départ:</u> tous les joueurs d'une équipe dans la raquette du terrain de basket (ou zone délimitée) <u>Marquer:</u> ou 10 paniers ou le plus de paniers en 3 mn avec un ballon par équipe. Il est interdit de dribbler (donc les joueurse feront des passes).</p> <p><u>Variante a) et b):</u></p> <p><i>a) le bombardement changeant: Toutes les 20 secondes, au signal du meneur, les équipes doivent changer de panier.</i></p> <p><i>b) 1 ballon par joueur; dans ce cas le dribble est autorisé pour choisir la meilleure position de tir.</i></p>	<p>- s'organiser à plusieurs - tirer dans une cible - passer</p>
<p>❑ <u>Le tour de France:</u></p> <p>5 cerceaux, 1 ballon ou 2 par panier</p> <p>Chaque cerceau représente une ville de France. On commence à tirer depuis le cerceau du bout: si le tir est réussi, le tir suivant aura lieu du cerceau suivant. <u>Gagnant:</u> le joueur finissant le premier son tour de France.</p> <p><i>Variante: éloigner les cerceaux du panier: chaque tir est alors précédé d'une approche en dribble</i></p>	<p>Tirs dans le panier</p> 
<p>❑ <u>Le 21:</u> (le premier à 21)</p> <p>Par groupe de 5 maxi On tire de la ligne des lancers francs (basket) <u>Premier tir réussi:</u> 4 points Si le <u>tir</u> est <u>manqué</u> et la <u>balle récupérée</u>, avant qu'elle ne touche le sol, on tire à nouveau de l'endroit où la balle a été récupérée. Dans ce cas: panier réussi: 1 point</p> <p>gagnant: le premier joueur qui totalise 21 points</p>	<p>- tirs - enchaînement d'actions: se déplacer tout de suite après avoir tiré pour récupérer la balle avant le rebond au sol</p>

Enchaîner des actions

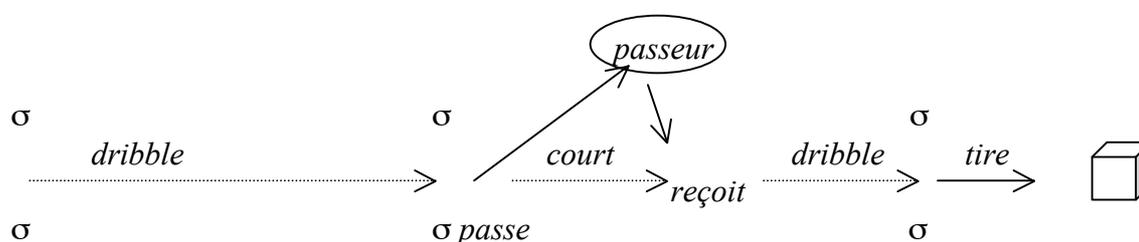
Combiner les actions précédentes pour les enchaîner

- ↗ Se déplacer ... tirer
- ↗ Se déplacer ... recevoir ... tirer
- ↗ Passer ... se déplacer
- ↗ Passer ... se déplacer ... recevoir ... tire
- ↗ Etc...

⇒ **Quelques exemples (attention à la mise en œuvre qui doit permettre une quantité d'action suffisante pour tous. Penser à la rotation des rôles)**

□ Dribbler - passer - recevoir - dribbler - tirer:

matériel: 3 ballons, 6 cônes, un cerceau pour une équipe
dispositif:



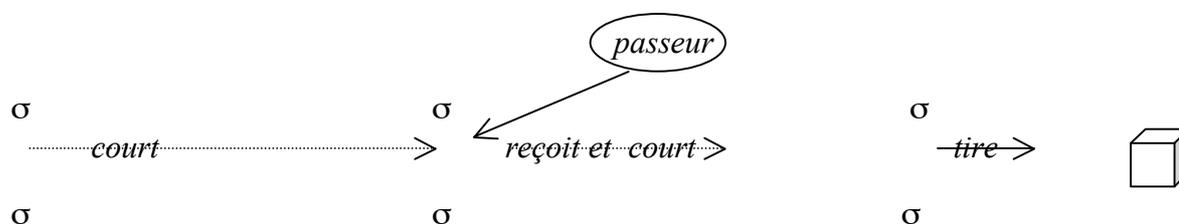
Remarque 1: Le dribbleur ne doit pas se retourner pour recevoir le ballon.

Remarque 2: Le passeur change de côté de temps en temps.

Remarque 3: Cette situation peut se faire ensuite sous forme de jeu de relais

□ Courir – recevoir-tirer

matériel: 3 ballons, 4 cônes, un cerceau pour une équipe
dispositif:



Remarque 1: Le coureur ne doit ni se retourner ni s'arrêter pour recevoir le ballon.

Remarque 2: Le passeur change de côté de temps en temps.

Remarque 3: Cette situation peut se faire ensuite sous forme de jeu de relais