

SÉANCES N°1 et N°2(*)

OBJECTIFS :

- Favoriser le contact
- S'impliquer dans le jeu

MISE EN CONDITION : Le ballon ovale

1 ballon pour 3 à 5 joueurs. Se déplacer en se passant le ballon.

SITUATIONS

1- L'épervier

Tout joueur pris ou sorti devient épervier.

Consignes :

Rejoindre l'en-but opposé sans être :

- 1^{ère} phase : touché
- 2^{ème} phase : ceinturé
- * 3^{ème} phase : mis au sol

Critères de réussite :

Épervier : maîtriser le plus de joueurs possibles

Joueur : traverser sans être pris

2- Je garde mon ballon

1 ballon par joueur (V et R) dans un ½ terrain

Consignes :

Au signal, les joueurs (B et J) entrent dans leur ½ terrain, essaient de récupérer un ballon et de le garder le plus longtemps possible. Un joueur dépossédé de son ballon peut en reconquérir un.

Ne pas sortir du terrain, jouer uniquement avec les ballons qui restent à l'intérieur du terrain.

Alterner les rôles.

Critères de réussite :

Compter le nombre de ballons possédés par chaque équipe au signal de fin de jeu.

Évolution :

- diminuer le nombre de ballons
- * **appliquer la règle du tenu**

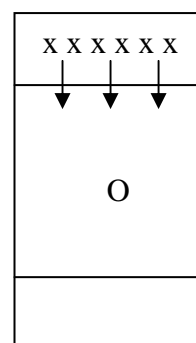
ORGANISATION

Terrain 20 x 15 m

Groupe classe

Foulards au bras

(à ôter quand on devient épervier)

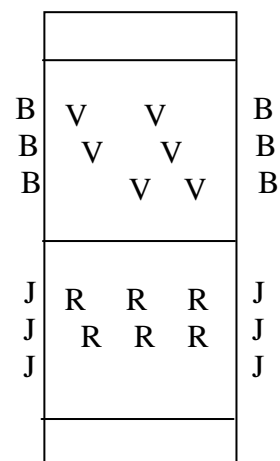


½ terrain pour 2 équipes

4 équipes :

Vert, Bleu, Rouge et Jaune

Durée : 1 min



MATCH : règles mises en application

- la marque
- * **le tenu**

Équipe A contre Équipe B

–

Équipe C contre Équipe D

RETOUR AU CALME : commentaires