

Fiche exercice

Eveil
U6/U7

Amélioration Technique La Conduite de Balle

Les puits

Thème secondaire :

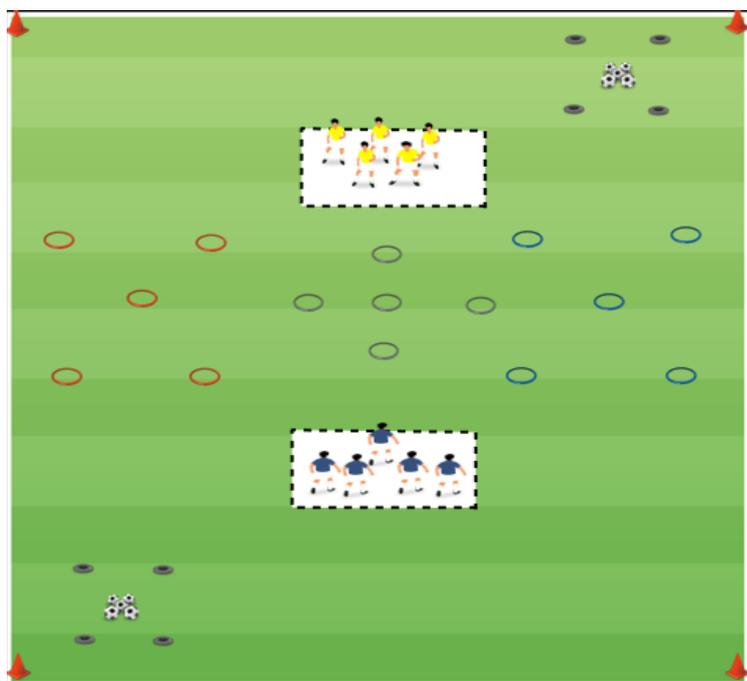
Equilibre

Objectif :

Reconnaître une cible

Effectif :

10



-15 minutes

Dimensions :

un carré de 15m de côté délimiter 2 zones refuges de 3m pour les joueurs 2 zones jardins pour les ballons

Matériel :

10 ballons 8 coupelles 15 cerceaux plats (3x5 couleurs différentes) 4 plots

Mise en place / Organisation et consignes :

Dans les zones refuges 5 joueurs sans ballon Au signal de l'entraîneur, les joueurs doivent aller chercher un ballon dans la zone jardin et venir le poser dans un puit (cerceau) d'une couleur annoncée. A la main dans un premier temps puis en conduite de balle avec immobilisation semelle L' équipe ayant déposée le plus de ballon gagne 1 point. Effectuer plusieurs manches.
-Varier les zones refuges, varier les zones jardins, varier l'annonce des couleurs, varier la position de départ, le sens... Compter les points. Valoriser et dynamiser.