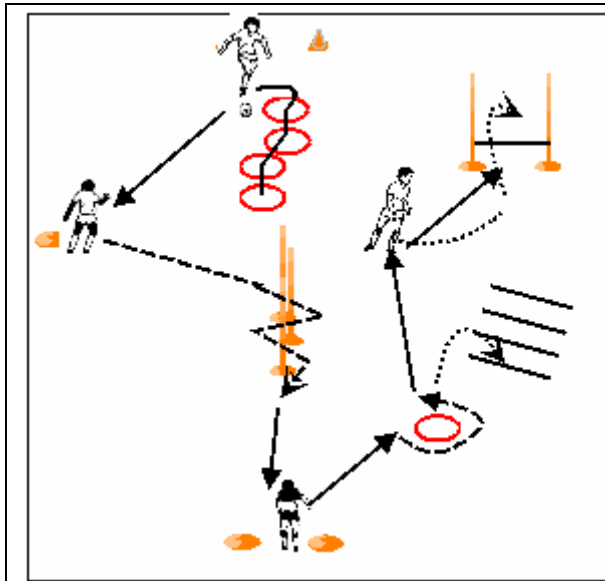


U11 Parcours de Motricité avec ballon



OBJECTIFS

Améliorer la coordination

MATERIEL ORGANISATION

Terrain de 15 par 5 m

5 cerceaux, 6 cônes, 4 barres, 1 haie

Les obstacles sont espacés de 5 à 10 m

DEROULEMENT

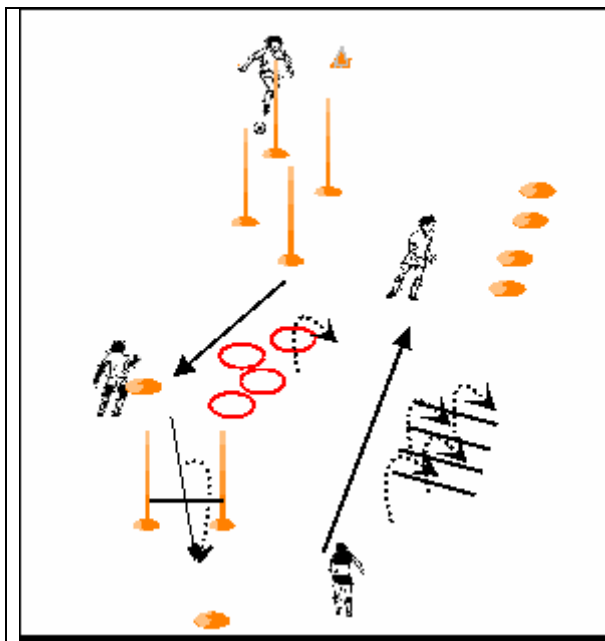
Le joueur A est au départ et passe la balle au joueur B et effectue des bonds dans les cerceaux et va se mettre en B

B fait un contrôles orientés et slalom dans les coupelles

C contrôle le ballon contourne le cerceau et passe à D qui passe le ballon sous la haie et saute pied joints la haie

COACHING

Rechercher la qualité dans les gestes et les acteurs moteurs



OBJECTIFS

Améliorer la coordination

MATERIEL ORGANISATION

Haie, cerceaux, coupelles, barres, piquets

Les obstacles sont espacés de 5 à 10 m

DEROULEMENT

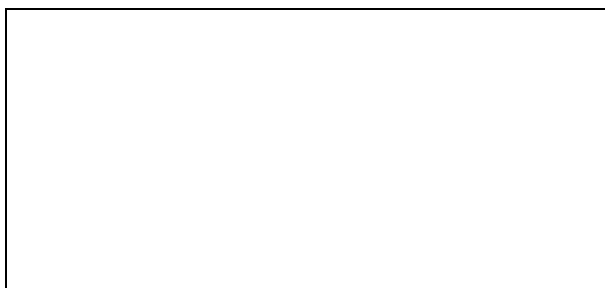
A slalome au travers des piquets passe à B qui fait passer le ballon sous la haie et saute pieds joints puis passe à C qui passe de suite à D et va effectuer un travail d'appuis et de fréquence gestuelle dans la barres au sol

D slalome au travers les coupelles en changeant de surfaces de contact à chaque changement de direction

COACHING

Rechercher la qualité dans les gestes et les acteurs moteurs

Tous les appuis se font sur la pointe des pieds



OBJECTIFS

Améliorer la coordination

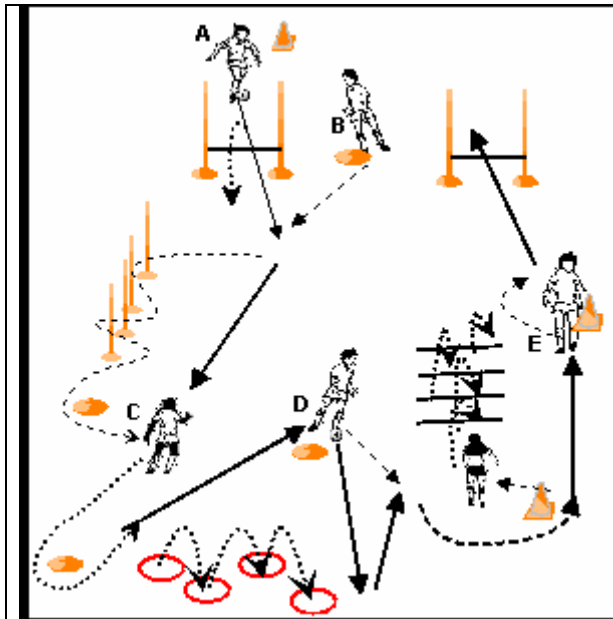
MATERIEL ORGANISATION

Haie, cerceaux, coupelles, barres, piquets

Les obstacles sont espacés de 5 à 10 m

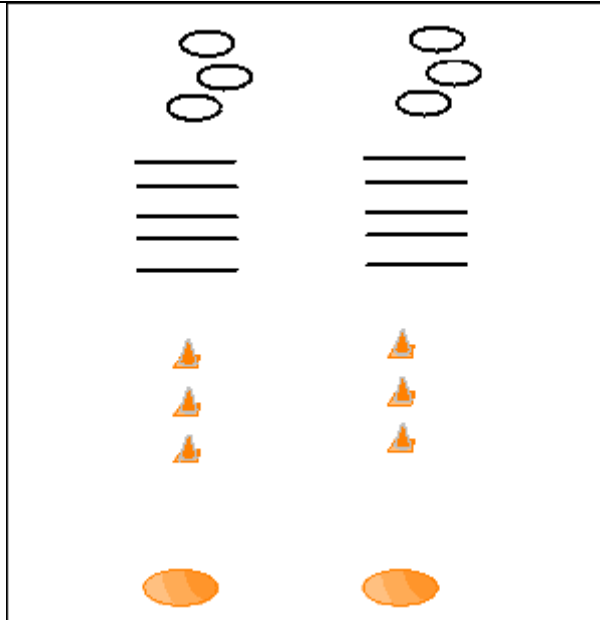
DEROULEMENT

A fait une passe sous la haie à B dans sa course



et va en B
 B contrôle et passe à C et slalome sans ballon entre les piquets
 C contrôle orienté puis contourne la coupelle et passe D et fait des foulées bondissantes dans les cerceaux
 C va en D
 D effectue un 1-2 avec C contourne le plot et passe à E
 D travaille les appuis sans pose du talon au sol et la fréquence gestuelle entre les lattes va en E

COACHING
 Rechercher la qualité dans les gestes et les acteurs moteurs
 Tous les appuis se font sur la pointe des pieds



OBJECTIFS

Test de la coordination

MATERIEL ORGANISATION

Haie, cerceaux, coupelles, barres, piquets
 Les obstacles sont espacés de 5 à 10 m
 2 parcours identiques

DEROULEMENT

2 équipes de 5 à 6 joueurs s'affrontent
 Sans ballon puis avec ballon
 Le parcours est compté comme correct si l'enfant reste en équilibre dans le dernier cerceau S'il en sort le parcours n'est pas comptabilisé.

COACHING

Remarquer les carences motrices de chaque joueur :

- talon au sol
- genoux pliés à plus de 90°
- penché du corps en avant
- tête baissée regard fixé sur les pieds

