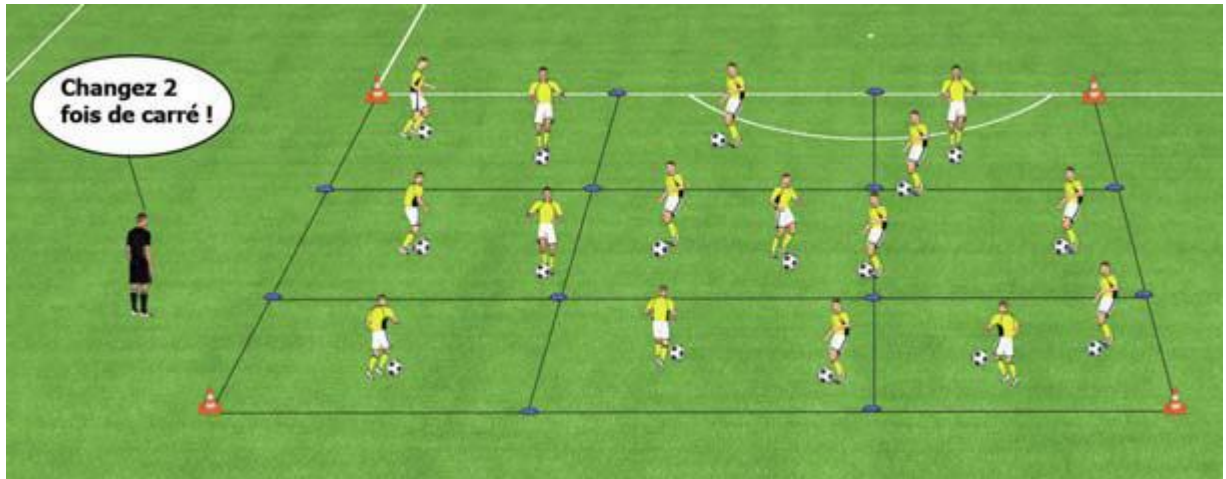


ENCHAÎNER CONDUITE LENTE ET RAPIDE



Terrain de 30x30m constitué de 9 carrés de 10x10m. 16 joueurs avec 1 ballon chacun.

Règles : Le joueur doit se déplacer en conduite de balle dans son carré, sur un rythme lent, et sans s'arrêter. Au signal de l'éducateur, les joueurs doivent effectuer les différentes actions imposées en conduisant le ballon à allure soutenue. Les différentes actions sont :

- Changer de carré
- Faire un aller-retour à partir du carré dans lequel le joueur se trouve
- Changer 2 fois de suite de carré.
- Aller dans un carré qui ne se trouve pas immédiatement à côté du sien
- Se retrouver à 2 ou 4 par carré en quelques secondes.
- Aller tous dans le carré dans lequel le joueur nommé se trouve.
- Etc...

Observations : Situation ludique qui peut être proposée en échauffement. Les actions à réaliser peuvent être déclinées à l'infini. L'idée est de complexifier petit à petit les tâches en jouant sur la pression spatiale et temporelle en fonction de la facilité technique des joueurs.