

PRATIQUE 1

PRATIQUE

- 1) Présentation** **3 min.**
- 2) Course** **10 min.**
 - Explication course avant : corps en équilibre, les bras actifs, sur la pointe des pieds
 - Démo
 - Exercice 1
 - Explication course arrière : corps en équilibre, les bras actifs, sur la pointe des pieds
 - Démo
 - Exercice 2
 - JEUX 1: Course à relais ou Tirer par la queue
- 3) Changement de direction et de vitesse** **10 min.**
 - Explication changement de vitesse : vite, moyen, lent
 - Démo
 - Exercice 3
 - Explication changement de direction : plante un pied et on part dans la direction opposée
 - Démo
 - Exercice 4
 - JEUX 2 : TAG foulard ou Tirer par la queue ou tout autre sorte de TAG
- 4) Pause d'eau** **2 min.**
- 5) Passes** **10 min**
 - Mention rapide des quatre sortes de passes :baseball, poitrine, rebond, au-dessus de la tête
 - Demander aux jeunes d'aller découvrir comment se font ces passes et s'il en existe d'autres.
 - Exercice 5
 - JEUX 3 : Jeu des 6 passes
- 6) Formation des équipes** **2 min.**
 - Mettre les joueurs en ordre de grandeur
 - Deux équipes de 6
- 7) Explication des règlements** **3 min.**
 - Ligne de terrain (avant le match)
 - Ne pas dribbler (avant le match)
 - Ne pas marcher avec le ballon (avant le match)
 - Ne pas toucher au joueur qui a le ballon (faute – avant le match)
 - Système de pointage (avant le match)
 - Principe offensif défensif (avant le match)
 - Mise en touche (en situation de match)
 - Entre-deux (en situation de match)
- 8) Match** **20 min.**