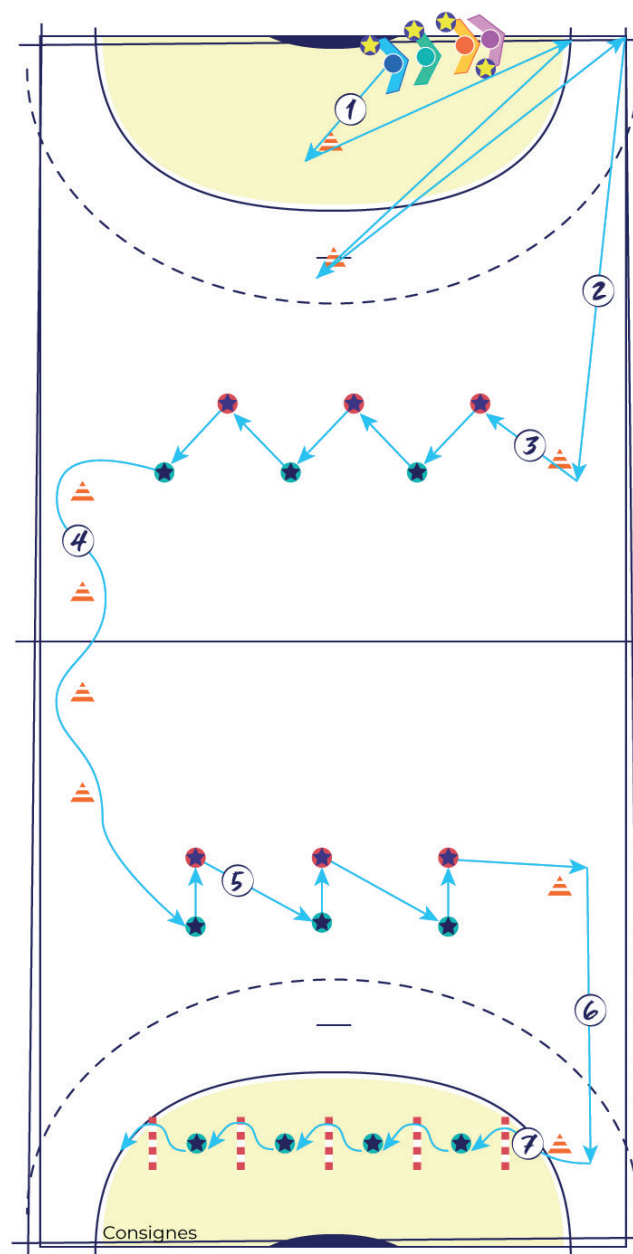
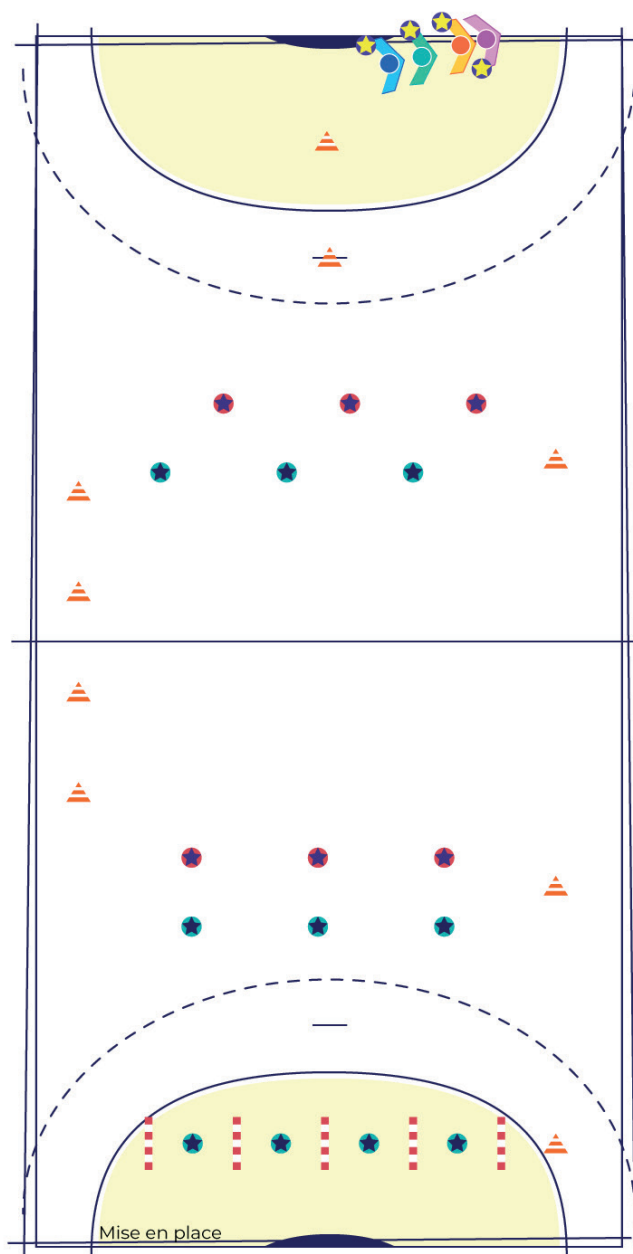




CIRCUIT DE MOTRICITÉ, MANIEMENT DU BALLON



L'objectif de ce circuit est travailler les déplacements latéraux en pas chassés tout en maniant régulièrement les ballons

MISE EN PLACE

On installe différents ateliers à l'aide de plots, de ballons posés au sols et de mini haies comme indiqué sur le dessin de mise en place

Les joueur(se)s sont en colonne au poteau du but avec un ballon chacun

CONSIGNES

Atelier 1 :

Balle en main, le joueur(se) s'élance en accélérant jusqu'au plot.

Une fois arrivé au plot, il fait une course en reculant jusqu'à l'intersection de la zone et de la ligne de fond du terrain

Le joueur(se) sprint à nouveau vers le plot situé sur le point de pénalty et fait alors sa dernière course en reculant jusqu'au point de corner

Atelier 2 :

Le joueur(se) trotinne (récupération) jusqu'au plot suivant

Atelier 3 :

Le joueur(se) se déplace en pas chassés vers le ballon posé au sol. Arrivé au ballon, il échange sa balle avec celle qui est au sol. (Attention, les balles au sol ne doivent pas rouler : demandez de la maîtrise aux joueur(se)s)

Atelier 4 :

Le joueur(se) slalom en accélérant autour des plots

Atelier 5 :

Le joueur(se) se déplace latéralement en pas chassé sur le côté, échange sa balle avec la balle posée au sol (comme précédemment les balles au sol ne doivent pas rouler)

Après avoir échangé sa balle, le joueur(se) sprinte en diagonale vers la prochaine balle

Atelier 6 :

Le joueur(se) accélère jusqu'au plot suivant

Atelier 7 :

Toujours en se déplaçant latéralement en pas chassés, le joueur(se) enchaîne un saut de haie et un changement de ballon jusqu'à la fin de l'atelier

RÉGULATIONS

- Demander à faire les courses des ateliers 1, 2, 4 et 6 en dribblant
- Ajouter ou réduisez les balles, plots par ateliers selon la forme de vos équipes

CONSEILS

- Veillez à ce que les joueur(se)s changent de rythme dans leurs courses : accélération vers l'avant de manière explosive
- Soyez également attentifs à ce que les balles ne tombent pas par terre



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 10 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon par joueur(se)
10 plots
12 balles



PARTICIPANTS

au moins 8 joueurs



TEMPS

15 minutes

