

AT A

Principes:
4 équipes par classe (4-5 joueurs)
A chaque poste, chaque équipe peut amasser des points : gagnant : 2 points ; match nul : 1point chacun ; perdant : 0 point
Les « points » peuvent être matérialisés par des sautoirs, anneaux ou
A chaque jeu, les équipes changent d'adversaires
NOTES:





## ballon sous la corde

#### Descriptif:

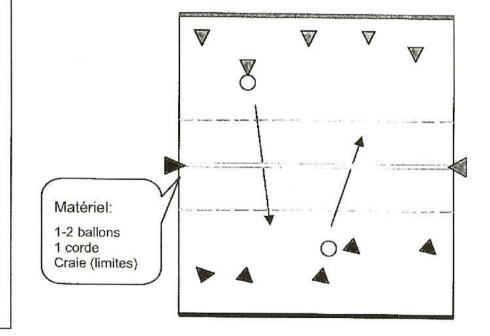
- Une corde (ruban) partage le terrain en 2 camps. Elle est tenue à mi-cuisse par 1 joueur « extérieur » de chaque équipe.
- 2 équipes de 3-5 joueurs défendent chacune leur ligne de fond.
- Pour marquer un point la balle doit : être tirée de derrière la ligne de zone centrale, passer par-dessous la corde et atteindre la ligne de fond adverse.
- Le joueur qui tire par-dessus la corde doit remplacer son coéquipier « extérieur ».

#### Règles:

- Défendre sans l'aide des mains.
- · Respecter les limites du terrain.

#### Objectifs:

- Améliorer l'efficacité des tirs « ras du sol »
- S'organiser pour défendre et attaquer







# ballons et gobelets

#### Descriptif:

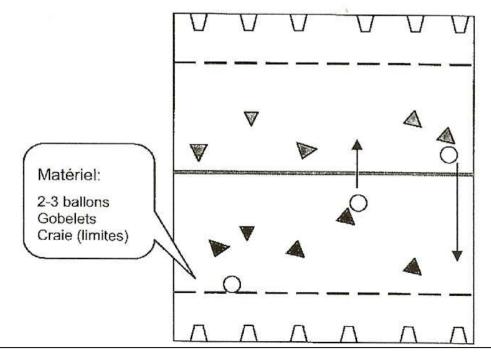
- Le terrain est divisé en 2 camps.
- Chaque équipe, par des tirs précis, tente de toucher les gobelets placés au fond du terrain adverse tout en défendant les siens.
- Chaque gobelet touché rapporte 1 point.

#### Règles:

- Respecter les limites (centre et zone des gobelets).
- Ne pas avancer avec la balle au pied ; seuls 2 pas de côté sont autorisés.

### Objectifs:

- Améliorer la précision des tirs
- Faire une passe à un équipier mieux placé







## Chasse aux cerceaux

2 équipes de 4 s'affrontent sur une moitié de salle dans laquelle sont disposés 6 à 7 cerceaux. L'objectif est de marquer un but en arrêtant un ballon dans un cerceau. Les défenseurs peuvent interdire l'accès des cerceaux en y plaçant un pied. Interdiction de marquer 2x de suite dans le même cerceau. Si un défenseur intercepte le ballon, il peut à son tour marquer des buts.



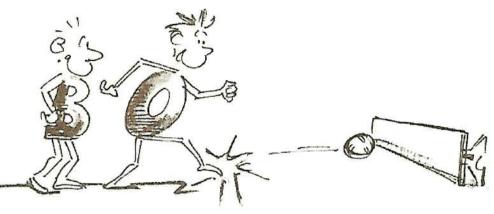




#### Tirs en rafales

4 groupes, chacun avec un banc suédois renversé. Les joueurs se rangent en colonne à 5m du banc. Le 1<sup>er</sup> tire contre le banc, à terre, et laisse la place au second qui renvoie le ballon directement, et ainsi de suite. Si un joueur manque le banc, il reçoit un point de pénalité et le joueur suivant reprend l'exercice depuis le début. Quel groupe réussira le plus grand nombre de tirs consécutifs sans commettre d'erreur?

Variante : idem, mais avec la possibilité de contrôler le ballon avant de tirer.



	BLEUS	BLANCS	JAUNES	ROUGES
Ballon sous la corde				
Ballons et gobelets				
Chasse aux cerceaux				
Tirs en rafales				
TOTAL				
CLASSEMENT				