

CAPACITÉS DE COORDINATION ET JEUX

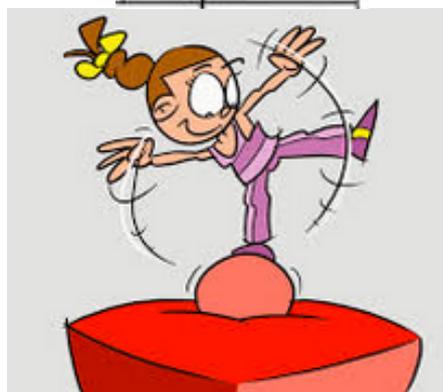
orienter



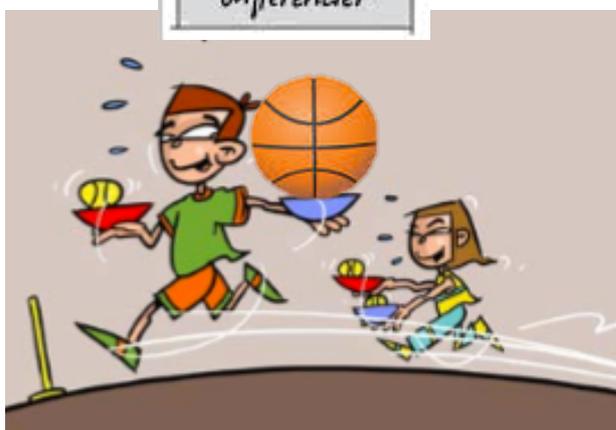
réagir



être en
équilibre



différencier



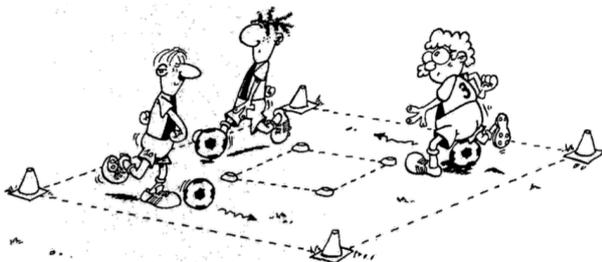
rythmer



ORIENTATION

Bien se repérer dans l'espace

Football



Rentrer ou sortir

En groupe dans un carré délimité par des cônes.

Au signal, les joueurs doivent soit :

- a) se serrer le plus possible les uns les autres
- b) s'éviter et s'écarter les uns des autres

Balle



Balle magique

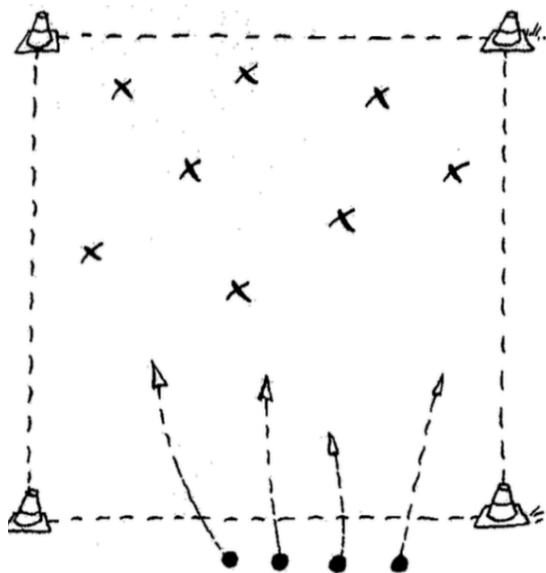
Lancer la balle vers le haut ou contre une paroi et effectuer un tour sur soi-même.

Rattraper la balle avant qu'elle ne touche le sol.

Variante :

Par 2 : A lance la balle et B la rejoue directement après la rotation.

Autres



Les lapins et les renards

Dans une surface limitée, les renards attendent le signal pour rentrer dans le terrain et toucher tous les lapins le plus rapidement possible.

A) les lapins touchés s'accroupissent et peuvent être réanimés par un autre lapin et reprendre le jeu.

B) les lapins conduisent chacun un ballon ; touchés, ils restent debout, la balle entre les jambes et peuvent être sauvés par un copain lapin et rejouer.

EQUILIBRE

Etre en harmonie dans n'importe quelle situation...

Football



Dans un cerceau

Deux joueurs, en équilibre sur un pied se font des passes avec les mains.

Variante :

- a) Les joueurs restent dans le cerceau.
- b) Les joueurs se font des passes avec le pied
-> changer le pied d'équilibre

Balle



Combat de coq

Deux joueurs s'affrontent sur un petit terrain. En équilibre sur une jambe, ils tiennent un ballon à bout de bras. Seules les balles entrent en contact. Le but est de repousser son adversaire hors du terrain ou le déséquilibrer.

Variante :

Changer de jambe au signal du maître.

Autres



Arrêtons-nous

Sauter d'un cerceau à l'autre et s'arrêter au signal donné Sans mettre un pied dehors.

Variante :

- a) Saut sur un pied
- b) Arrêt pied joints ou sur un pied



L'équilibriste

Maintenir un objet en équilibre sur le pied, la main ou sur un autre objet

Variante :

- a) Course estafette en transportant l'objet en équilibre
- b) Effectuer un parcours avec l'objet en équilibre.

EVALUATION

1-

8. J'ai rattrapé **2P** ballon...



- après un rebond
- après l'avoir lancé en l'air
- lancé par un camarade

3

13. J'ai lancé **P** différents objets...



E R

- à un camarade
- sur des cibles
- sur des cibles en utilisant chaque main

4

9. J'ai dribblé... **P**



E R

- sur place
- en me déplaçant
- dans un slalom

5
P

CM24/5.4

Effectuer un slalom autour de six piquets en dribblant le ballon...



E
R: avec une main en marchant
BR: avec changement de main en marchant
TBR: avec changement de main en courant

CM24/5.8

Effectuer un parcours et terminer en lançant le ballon à une main contre une cible sur un mur distant de 3 mètres...

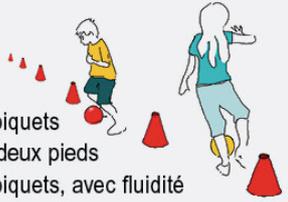


E
R: en dribblant avec une main, en marchant
BR: en dribblant avec changement de main, en marchant
TBR: en dribblant avec changement de main, en courant

6
P

CM24/6.4

Effectuer un slalom autour de six piquets en conduisant le ballon avec les pieds...



E
R: sans toucher les piquets
BR: sans toucher les piquets et en utilisant les deux pieds
TBR: sans toucher les piquets, avec fluidité et en utilisant les deux pieds

CM24/6.7

Effectuer un parcours autour de 6 piquets en conduisant la balle avec la canne...

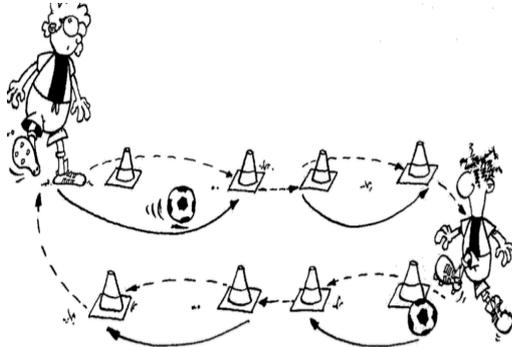


E
R: sans toucher les piquets
BR: niveau R et en utilisant les deux côtés de la palette
TBR: niveau BR et avec fluidité

DIFFÉRENCIATION

Tout est dans le dosage !

Football



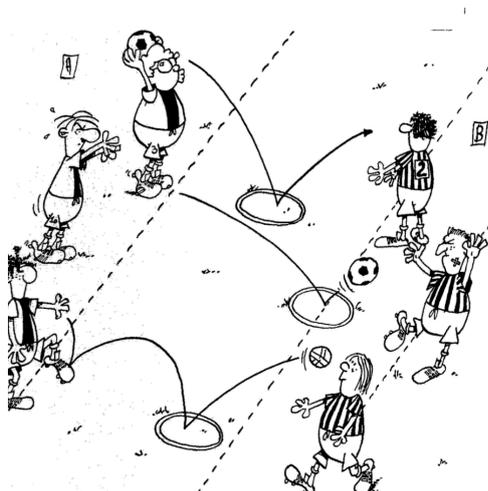
Le coup du sombrero

Plusieurs paires de cônes distants de plusieurs mètres l'un de l'autre, mais avec des distances variables.

Le joueur doit pousser le ballon à droite du premier cône et le réceptionner au deuxième cône.

Faire le retour de l'autre côté avec l'autre pied.

Balle



Face à face

Le joueur A envoie le ballon dans le cerceau et B le récupère. Puis B le lance et ainsi de suite...

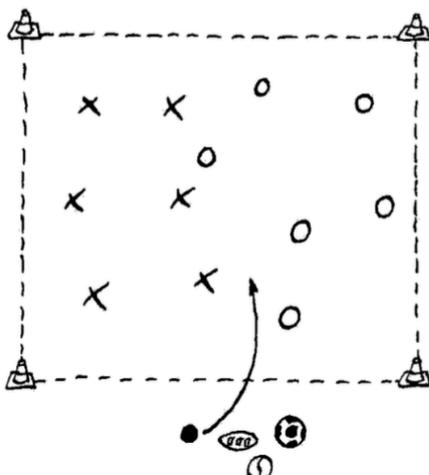
Variantes :

Utiliser différentes sortes de balles (plus légères, plus lourdes, petites, grosses) :

a) avec les mains ou avec les pieds

b) adapter les distances

Autres



Ballon derrière la ligne

Trois balles différentes :

a) ovale = pas de passes en avant

b) foot = jeu au pied

c) volley = jeu à la main

Le but est de faire des passes entre les membres de son équipe afin de mettre la balle derrière la ligne.

L'entraîneur change de balle durant le jeu.

BONUS: EXERCER LES 5 QUALITÉS DE COORDINATION

Choisir la balle

Créer son parcours : O. R. D. R. E
Orientation Rythme Différenciation Réaction Equilibre

