

matériel: cônes, piquets et assiettes

1 ballon par personne + 4 ballons plus soft pour le passe et va.

1: MISE EN TRAIN:

Les élèves dribblent librement dans la zone centrale délimitée par les cônes.

en marchant puis en trotinant:
main droite, main gauche ou les deux
varier la hauteur des dribbles
varier les formes de déplacements, en marchant, en sautillant...
en avant, en arrière
dribbler avec différentes parties du corps
dribbler la balle autour du corps, sans interruption
varier le nombre de balles,
dribbler en passant la balle entre les jambes...

Poser les balles et s'organiser par équipes.

2: PASSE ET VA

Par groupe de 4 ou 5, passer et suivre sa balle.
Faire des mini-concours.
L'équipe la première qui réussit à faire dix passes marque 1 point.
Varier les passes: à deux mains, avec un rebond au sol, passer, se déplacer et toucher le sol....

3: LE JEU DES ROIS:

Jouer dans toute la salle.
Diviser la salle en quatre terrains égaux: T 1, T 2, T 3 et T 4.
Dribbler et essayer de prendre la balle de l'autre sans perdre le contrôle de sa propre balle.

Tous dans le premier rectangle. Les joueurs, tout en dribblant, essaient de chasser le ballon des camarades, sans perdre le leur.
Celui qui perd sa balle redescend ou reste au un, celui qui réussit à prendre la balle de l'autre passe au terrain suivant.

4: RETOUR AU CALME: (sur le grand cercle avec son ballon).

Le grand tour: Assis au sol, jambes tendus devant soi. Faire rouler la balle autour de soi.

