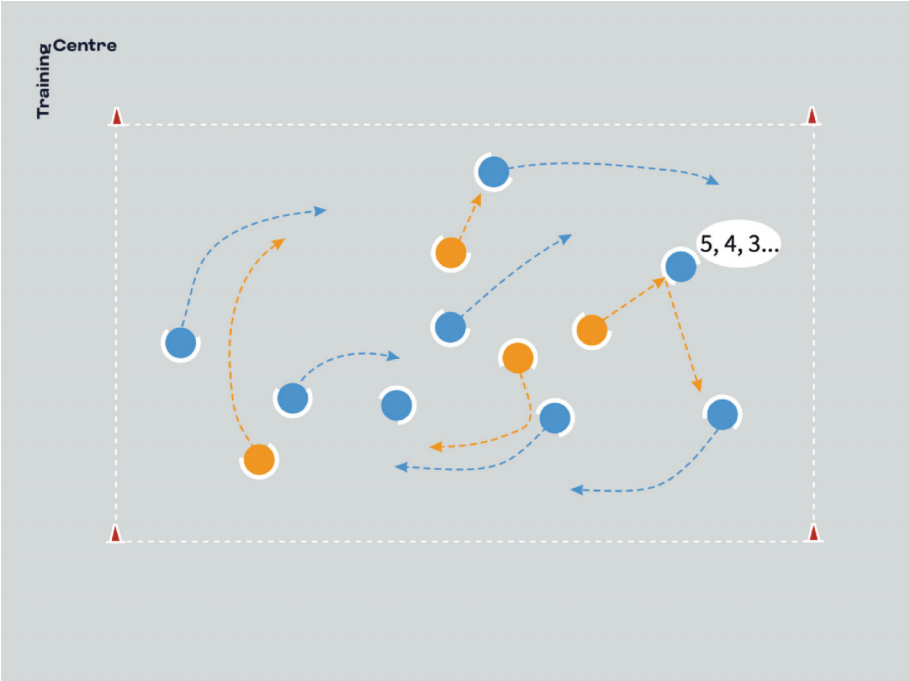
Mouvement et anticipation

ÉCHAUFFEMENT : JEU EN BINÔME



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Simple à organiser – activité d'échauffement en classe pour augmenter le rythme cardiaque et promouvoir le travail en équipe
- Jeu de toucher entre deux équipes ou vous sélectionnez un petit nombre de chasseurs
- Si un joueur est touché, il doit rester immobile pendant 5 ou 10 secondes et rester en équilibre sur une jambe
- Introduisez des zones de sécurité pour permettre aux joueurs de se reposer pendant 5 secondes au maximum
- Encouragez les joueurs à rester en équilibre sur les jambes droite et gauche
- Si tous les joueurs sont touchés et immobilisés, les chasseurs gagnent la partie

Comment rendre le jeu plus facile ?

- Les chasseurs doivent se déplacer en conduisant un ballon au pied

Comment rendre le jeu plus difficile ?

- Les joueurs doivent maintenant courir en conduisant un ballon

Bonnes questions à poser aux enfants

- Pouvez-vous me montrer comment changer de direction pour éviter le/les chasseur/s ?
- Comment savez-vous où sont les chasseurs ?
- Montrez-moi comment vous pouvez être un joueur intelligent et éviter d'être touché

Point de sécurité

- Assurez-vous que les chasseurs touchent le corps et non la tête

ÉVOLUTION TECHNIQUE : TENNIS-BALLON

Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Créez des mini-terrains, jouez à 3 contre 3 avec un filet ou une zone centrale neutre
- Jouez le jeu comme au tennis
- Les joueurs doivent faire rebondir le ballon dans la moitié adverse pour marquer un point, après 1 rebond ou 2
- Les joueurs peuvent lancer la balle, jouer au pied, faire une volée, faire une tête, etc.
- La première équipe à 10 points gagne – lorsque vous gagnez le point, votre équipe sert

Comment rendre le jeu plus facile ?

- Lancer le ballon par dessous l'épaule et attraper pour commencer
- Un rebond sur le sol pour marquer un point

Comment rendre le jeu plus difficile ?

- Les joueurs doivent jouer le ballon avec les pieds ou le corps, les mains ne sont pas autorisées
- Essayez de jouer sans que le ballon touche le sol

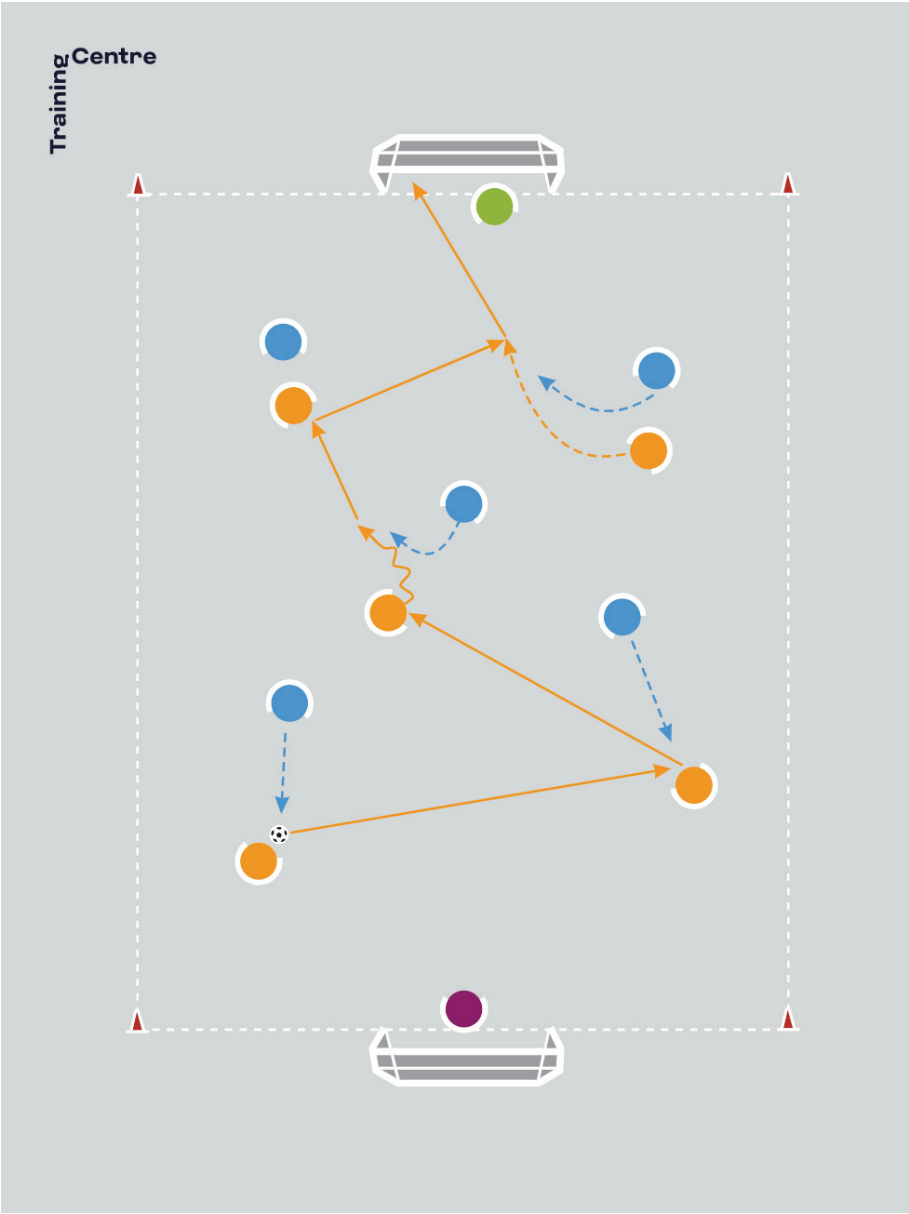
Bonnes questions à poser aux enfants

- Pouvez-vous essayer diminuer l'espace occupé en réduisant les distances entre les joueurs pour défendre votre demi-terrain ?
- Pouvez-vous essayer de faire tomber le ballon dans un espace de la moitié adverse ?
- Pouvez-vous me montrer vos astuces et votre technique pour jongler avec le ballon et le garder en l'air ?

Points de sécurité

- Les joueurs de chaque équipe doivent rester dans leur propre moitié
- Créez une zone de sécurité entre les mini-terrains

MISE EN APPLICATION : JEU 6V6



Conseils d'organisation pour les entraîneurs

- Choisissez des équipes en nombre égal et faites un ou plusieurs terrains
- Créez plus de terrains si nécessaire pour plus d'équipes
- Jouez un maximum de 6 contre 6, y compris le gardien de but
- Laissez les joueurs arbitrer leurs propres jeux
- Ou demandez à un camarade de classe blessé ou qui ne participe pas au match
- Créez une mini compétition si vous avez plusieurs équipes

Comment rendre le jeu plus facile ?

- Une équipe peut avoir des joueurs supplémentaires

Comment rendre le jeu plus difficile ?

- Une équipe peut jouer avec moins de joueurs que l'autre
- Limitez le nombre de touches de balle autorisées par joueur

Bonnes questions à poser aux enfants

- Discutez en équipe de la manière dont vous allez jouer chaque match
- Pouvez-vous essayer d'agrandir l'espace occupé en mettant plus de distance entre les joueurs quand vous avez le ballon ?
- Pouvez-vous choisir un capitaine pour chaque match – quel est le rôle d'un capitaine ?

Points de sécurité

- Créez une zone de sécurité entre chaque terrain
- Donnez aux joueurs un peu de repos entre chaque mini-match et des pauses boissons si nécessaire