

Conduite en 8 + relais

Vitesse de réaction

MISE EN PLACE, CONSIGNES ET EVOLUTIONS

Exercice 1 : Conduite en 8 pour joueur bleu pendant que joueurs jaune jonglent. On tourne au bout de 2 minutes.

Exercice 2 : 2 équipes, toujours 1 ballon chacun. Relais par 2. L'éducateur donne un numéro entre 1 et 7. Si n°4, les 2 joueurs font le tour du plot 4. Arrêter le ballon à l'arrivée. **Variante :** Croiser les colonnes (joueurs bleus font le tour des plots blancs), remplacer les n° de plot par noms de joueurs, numéroter en partant de la fin.

Facile

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Difficile

CRITERES DE REUSSITE

ORGANISATION

Surface

Larg.

Long.

Diam.

Matériel

But

Piquet

Barre



14

Effectif



7

7

EXERCICE 2

Jonglages pour les binomes

Conduite en 8 pendant 2 minutes

EXERCICE 1

CONSEILS

Observations personnelles

Exercice 1 pour échauffement. Pour les plus petits (U7-U9) les 2 colonnes peuvent servir de petit parcours pour faire le train en conduite de balle.