

Deuxième Séance

4/7 ANS. PREMIÈRE ANNÉE

1. MAÎTRISE DES DÉPLACEMENTS (5 MN)

- Chaque joueur possède un ballon sous le bras. Déplacements libres dans une portion de terrain, sans se toucher. En marchant, en courant, en courant vite.
- Sur une ligne ; traversées de terrain, en courant très vite. Au signal, s'arrêter aussitôt sans chute vers l'avant. Consigne : plus on va vite, plus il faut sauter haut.

2. CONTACT AVEC LE BALLON PERCEPTION TACTILE (7 MN)

- Faire rouler le ballon devant soi :
 - le pousser à deux mains, de la main gauche, de la main droite ; le tout, en regardant devant soi (pas le ballon !).
 - le pousser, en suivant un circuit. Je conduis le ballon EN LE PROTÉGEANT (main opposée à chaque obstacle ; un loup veut me prendre le ballon). (Fig. 1)



3. MANIPULATIONS DU BALLON SUR PLACE (15 MN)

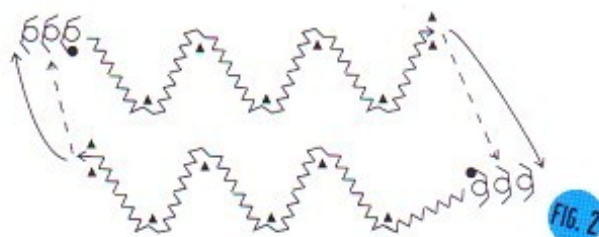
- Lancer le ballon en l'air ; le rattraper à deux mains :
 - après un bond sur le sol,
 - directement,
 - en frappant une fois, puis deux fois dans les mains, avant chaque réception.
- Faire rouler le ballon à un partenaire, qui le ramasse à une main, le fait tourner deux fois autour de son corps, avant de le renvoyer en le faisant rouler à son tour.
- Faire tourner le ballon autour du corps le plus vite possible.
- Explication simple du dribble :
 - dribble sur place, sans regarder le ballon, de la main gauche, de la main droite, une fois main gauche et une fois main droite,
 - idem, mais à genoux,
 - idem, mais en station accroupie.

4. MANIEMENT DE BALLON EN MOUVEMENT (12 MN)

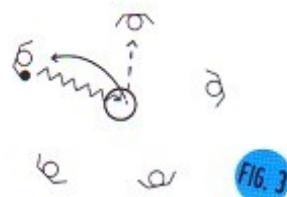
- Explication simple du dribble en mouvement.
- Traverser le terrain en ligne droite, en dribblant (changements de main).
- Effectuer le tour d'obstacles, en dribblant. Idée de la protection du ballon ; le loup veut à nouveau prendre le ballon ; à

chaque obstacle, on dribble donc de la main la plus éloignée du loup !

- Idem, par groupes, avec en plus, une passe à effectuer (lancer le ballon). (Fig. 2)

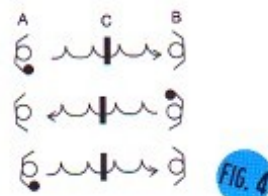


Le cercle. Dribbler vers le cerceau du milieu. Essayer de tourner sur place (pivot ?) en ne faisant qu'un pas et passer le ballon au suivant, puis revenir dans son cerceau du départ. (Fig. 3)

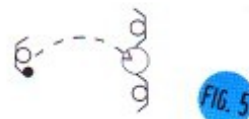


5. LANCER LE BALLON VERS UNE CIBLE (15 MN)

- Jeu n°1 : Abattre des quilles en faisant rouler le ballon.
- Jeu n°2 : Les A donnent aux B, en faisant rouler le ballon entre les jambes des C. Changer les rôles par la suite. (Fig. 4)



- Jeu n°3 : Lancer le ballon dans un cerceau tenu par deux amis. (Fig. 5)



6. JEU DE FIN DE SÉANCE (4 MN)

Un chat avec un ballon, touche les souris. Toucher en tenant le ballon en main. Les souris deviennent les prisonnières du chat quand elles sont touchées. Elles l'aident donc à chasser les autres souris.

7. RETOUR AU CALME (2 MN)