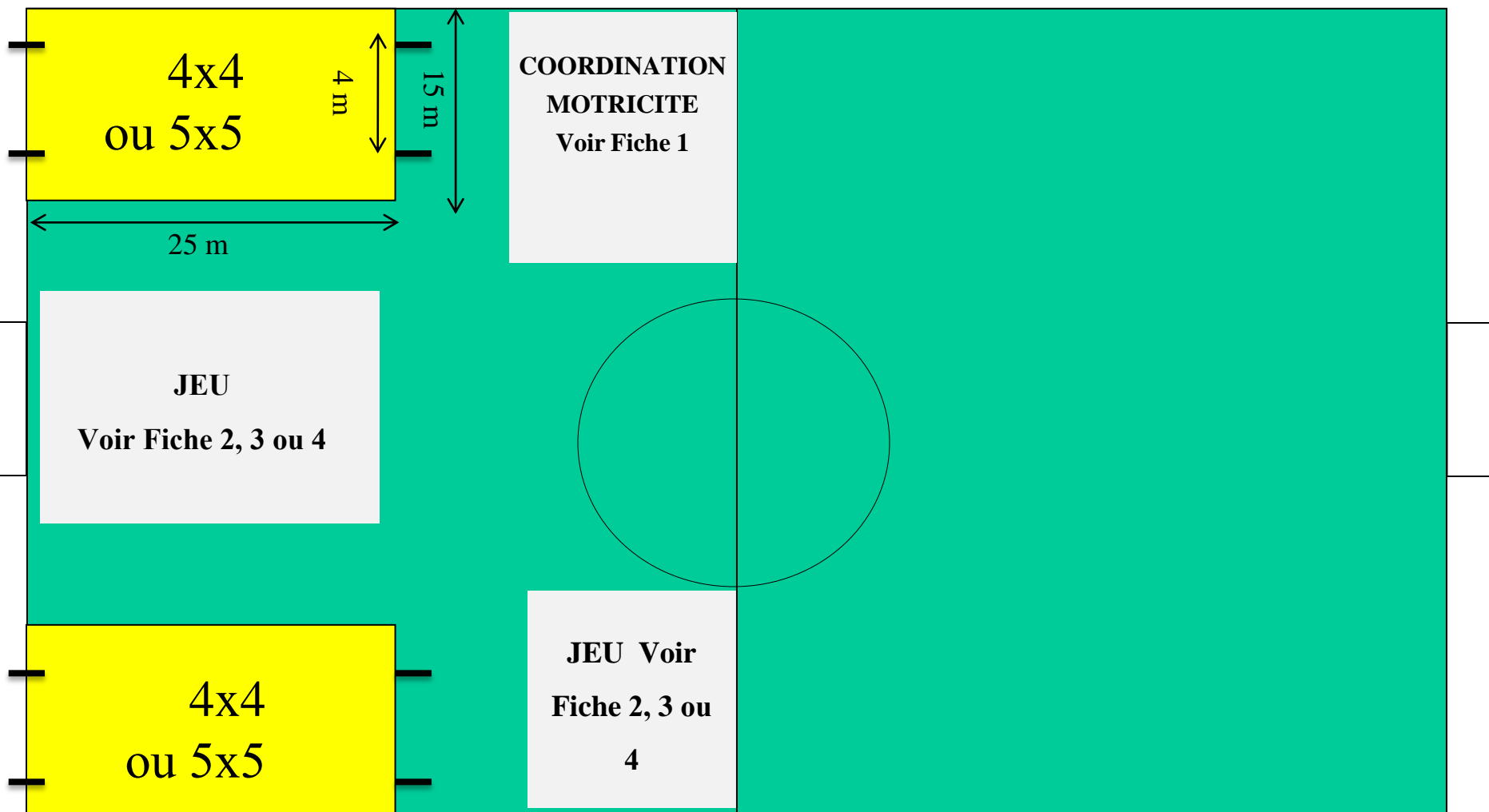




Plateau type U6F-U9F

2 à 10 équipes (4/5 joueuses - éviter les remplaçantes)

Plateau = 3 ateliers ou jeu (3x8') / 2 rencontres (2x8')

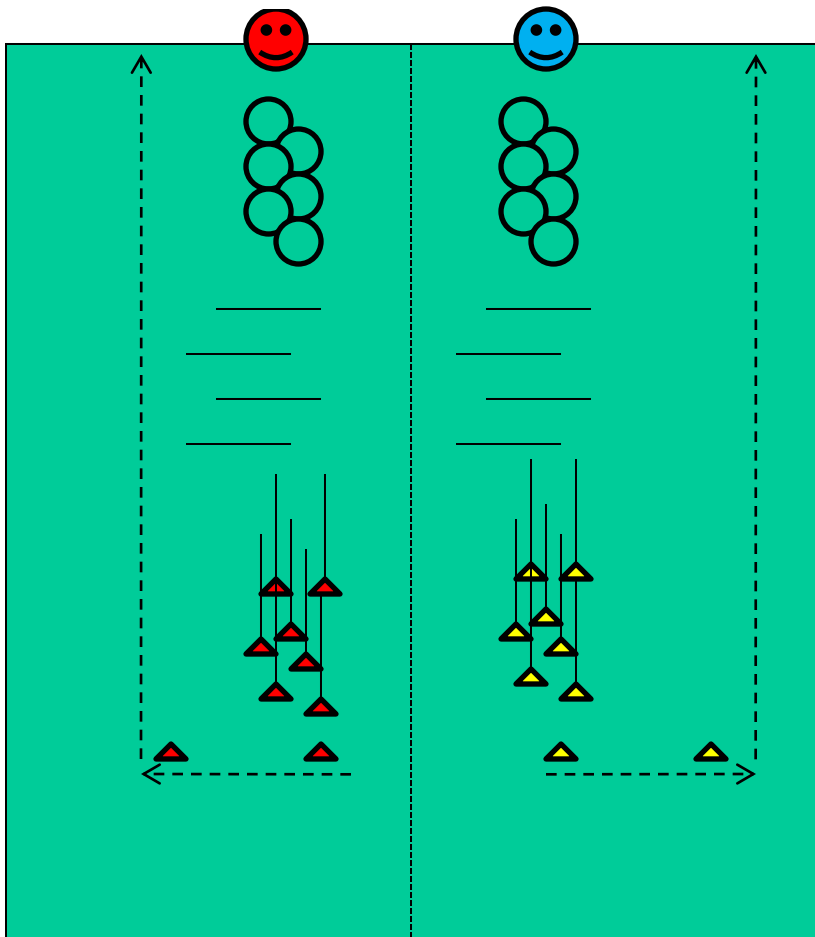




Plateau type U6F-U9F

Fiche 1 – Coordination/Motricité (8')

Fiche 1



Objectif : Réaliser le parcours en respectant les consignes

Déroulement :

1. 1 pied dans chaque cerceau
2. Pas chassés entre les barres
3. Slalom entre constris
4. Retour course (allure modérée).

Variantes:

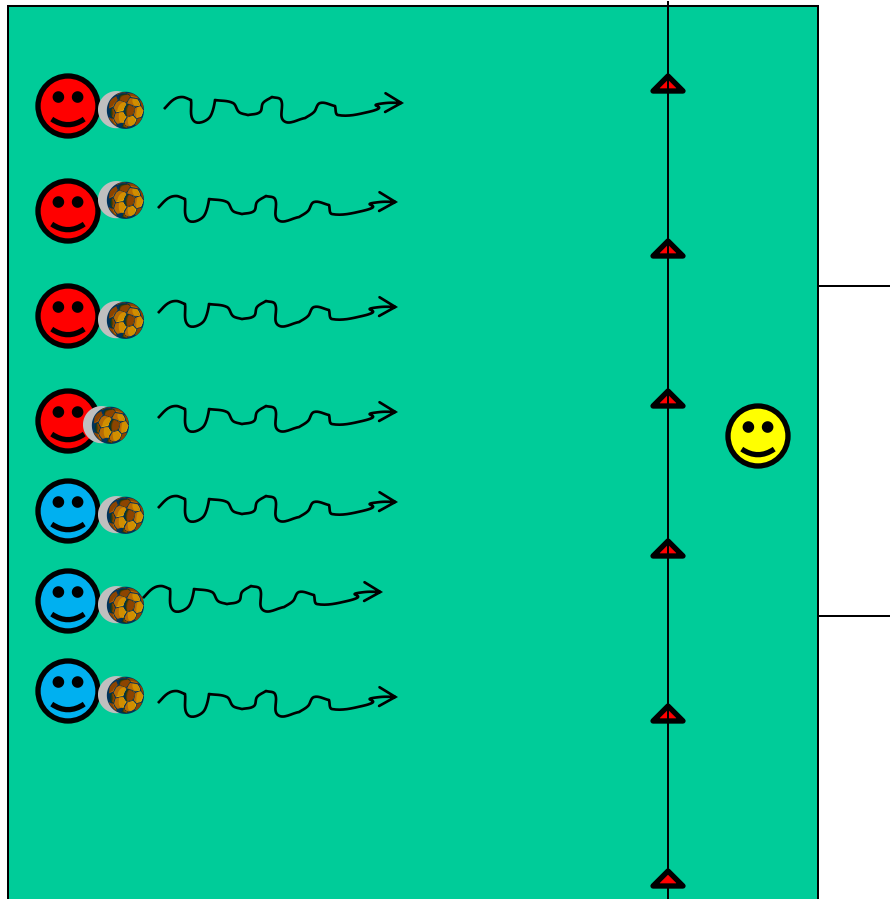
- Deux pieds dans chaque cerceau
- Course arrière
- Flexions
- Extensions



Plateau type U6F-U9F

Fiche 2 – Jeu 1 (8')

Fiche 2



Plateau type

Objectif : Conduite / Maîtrise du ballon

Déroulement :

- Le meneur de jeu donne le signal dos aux porteurs de balle: « 1,2,3 soleil ».
- Les porteurs sont alors en conduite avec pour objectif de rejoindre la zone délimitée le plus rapidement possible.
- Au signal « soleil » le meneur de jeu se retourne et les porteurs de balle doivent s'immobiliser avec leur ballon.
- Chaque joueur encore en mouvement est renvoyé au départ.
- Le premier joueur à franchir la ligne remporte la manche

Variantes:

- Faire tourner les meneurs de jeu
- Distances + ou – grandes
- Stopper le ballon en s'asseyant dessus

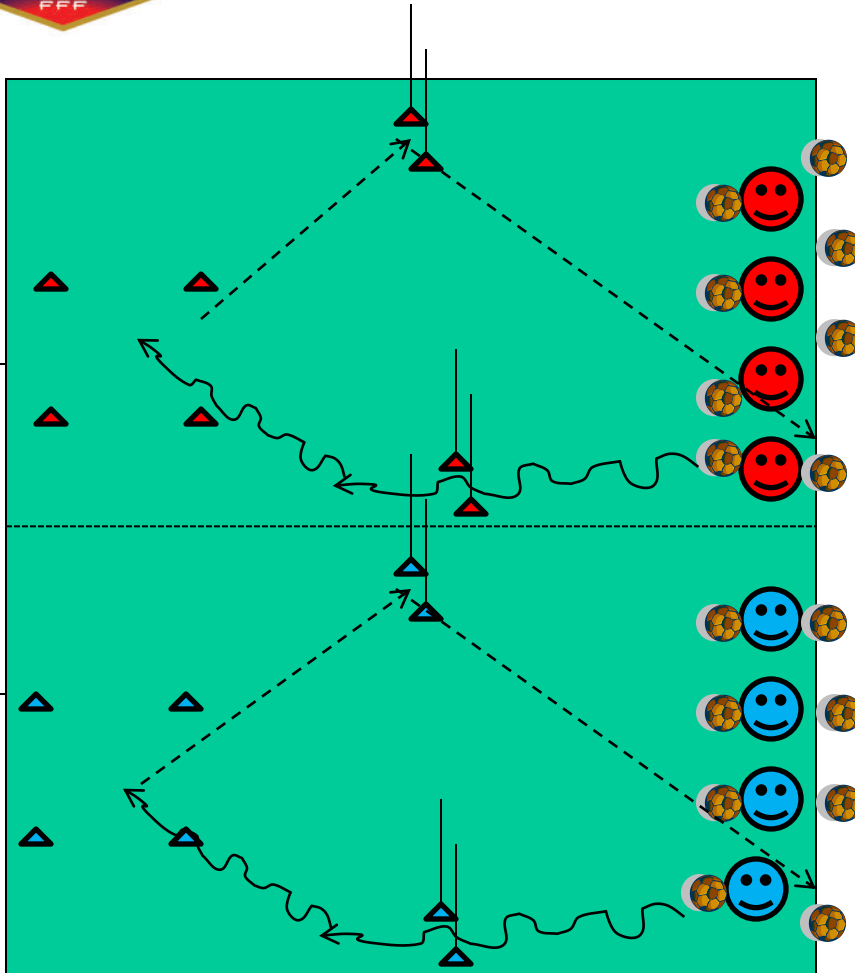


Conduite de balle



Plateau type U6F-U9F
Fiche 3 – Jeu 2 (8')

Fiche 3



Plateau type

Objectif : Conduite de balle

But: Remplir sa maison le plus rapidement possible

Déroulement :

- Au signal chaque joueur doit conduire son ballon dans sa maison en respectant le parcours.
- 2 ballons/joueurs
- Retour en respectant le parcours
- La première équipe qui a rempli sa maison remporte la manche.

Variantes:

- Modifier le parcours avec ballon (slalom, plots à contourner...)
- Vider les maisons

-----> Course

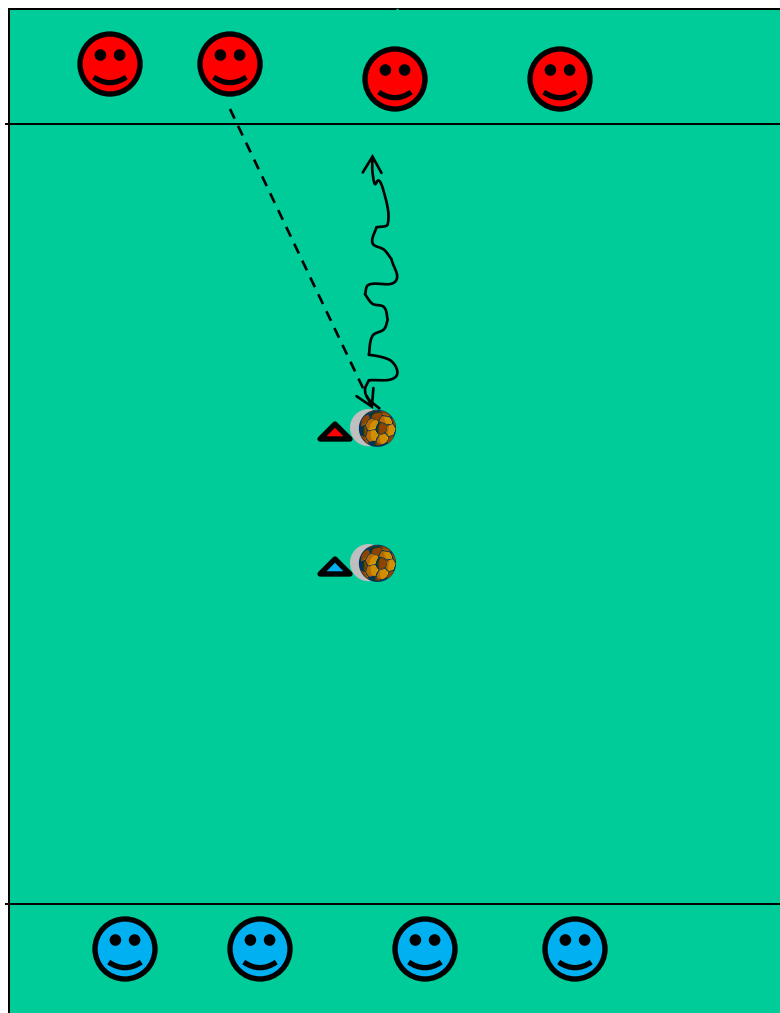
~~~~~> Conduite de balle



Plateau type U6F-U9F

## Fiche 4 – Jeu 3 (8')

**Fiche 4**



**Objectif** : Conduite de balle

**But**: Jeu du Béret; conduire le ballon le plus rapidement possible

**Déroulement** :

- Chaque joueur est numéroté de 1 à 4
- Au signal de son numéro, se saisir de son ballon puis le ramener le plus vite possible dans son propre camp.
- Le joueur le plus rapide remporte un point pour son équipe (manche en 5 points)

**Variantes**:

- Portes latérales à franchir
- Zones précises où amener le ballon

-----> Course

~~~~~> Conduite de balle

Plateau type