

Maitrise de l'engin

Objectif : contrôler le ballon

► Activité 1 : « Roule Kin » (voir fiche USEP)

But : faire circuler le ballon dans un couloir en forme d'anneau

CR : faire le plus de tours possibles

Consignes :

- départ : au « top », ballon au sol devant un joueur
- fin du jeu : au « top »

Organisation : 2 groupes de x joueurs formant 2 cercles concentriques (1/ 3 à l'intérieur, 2/3 à l'extérieur), les joueurs des 2 cercles se regardant.

1 chronomètre

Variables : introduire un second ballon, joueurs dans des positions variées (à genoux, assis....)

► Activité 2 : « souris kin » (voir fiche USEP)

But : chat : toucher les souris

Souris : éviter de se faire toucher

CR : chat : toucher le plus de souris possible en poussant le ballon

Souris : ne pas être touché par le ballon dans le temps imparti

Consignes : interdiction pour les souris de se lâcher la main

Interdiction de sortir des limites du terrain

Quand un binôme de souris est touché, il s'immobilise

Départ au signal du chronométreur

Organisation : un terrain délimité

1 chat porteur du ballon

des binômes de souris (se tenir la main)

1 chronomètre

Variables : augmenter le nombre de chats, les souris peuvent se libérer (en touchant le ballon par exemple), introduire un second ballon, varier la taille du terrain...

► Activité 3 : « Vole Kin »

Reprendre l'activité 1 : le « roule kin » mais cette fois variable : travail ballon en l'air

► Activité 4 : jeu de relais

But : transmettre le ballon de joueurs en joueurs

CR : faire un A/R sans que le ballon n'ait touché le sol pour finir équipe 1ère

Consignes :

- départ : ballon en l'air au dessus de la tête du 1^{er} joueur
- fin du jeu : quand le 1^{er} joueur a récupéré le ballon

Organisation : au moins 2 équipes de x joueurs, chacune installée en colonne.

Variables : temps, forme de passes,...

► Activité 5 : « Les transporteurs »

But : transporter le ballon en suivant un parcours (plots à contourner, banc à enjamber...)

CR : réaliser le parcours sans faire tomber le ballon pour finir équipe 1ère

Consignes :

- si le ballon tombe au cours du trajet, le joueur reprend son parcours au début
- une fois le ballon lancé sur le tapis, le ramener au départ en le faisant rouler et le transmettre à son coéquipier
- le parcours doit être effectué le plus vite possible

Organisation : au moins 2 parcours en parallèle, joueurs en file indienne

Variables : déplacement (faire rouler, avec rebond....), à deux....

► Activité 6 : « Le stop ballon »

But : Equipe 1 : lancer la balle vers un joueur avancé de l'équipe 2

Equipe 2 : le joueur avancé doit relever la balle puis ses co-équipiers viennent l'aider à l'immobiliser.

CR : Equipe 1 : lancer à deux mains par un joueur avec une trajectoire ascendante à une distance de + de 2m

Equipe 2 : rattraper seul par le joueur avancé puis immobilisation avec les partenaires le tout sans que le ballon ne touche le sol

Consignes : auto arbitrage

le lanceur comme le joueur avancé change à chaque essai

Organisation : 1 équipe qui lance 3 fois de suite, 1 équipe qui réceptionne 3 fois de suite puis on inverse les rôles.

Travail en face à face.

Variables : modifier la technique de frappe, de réception...