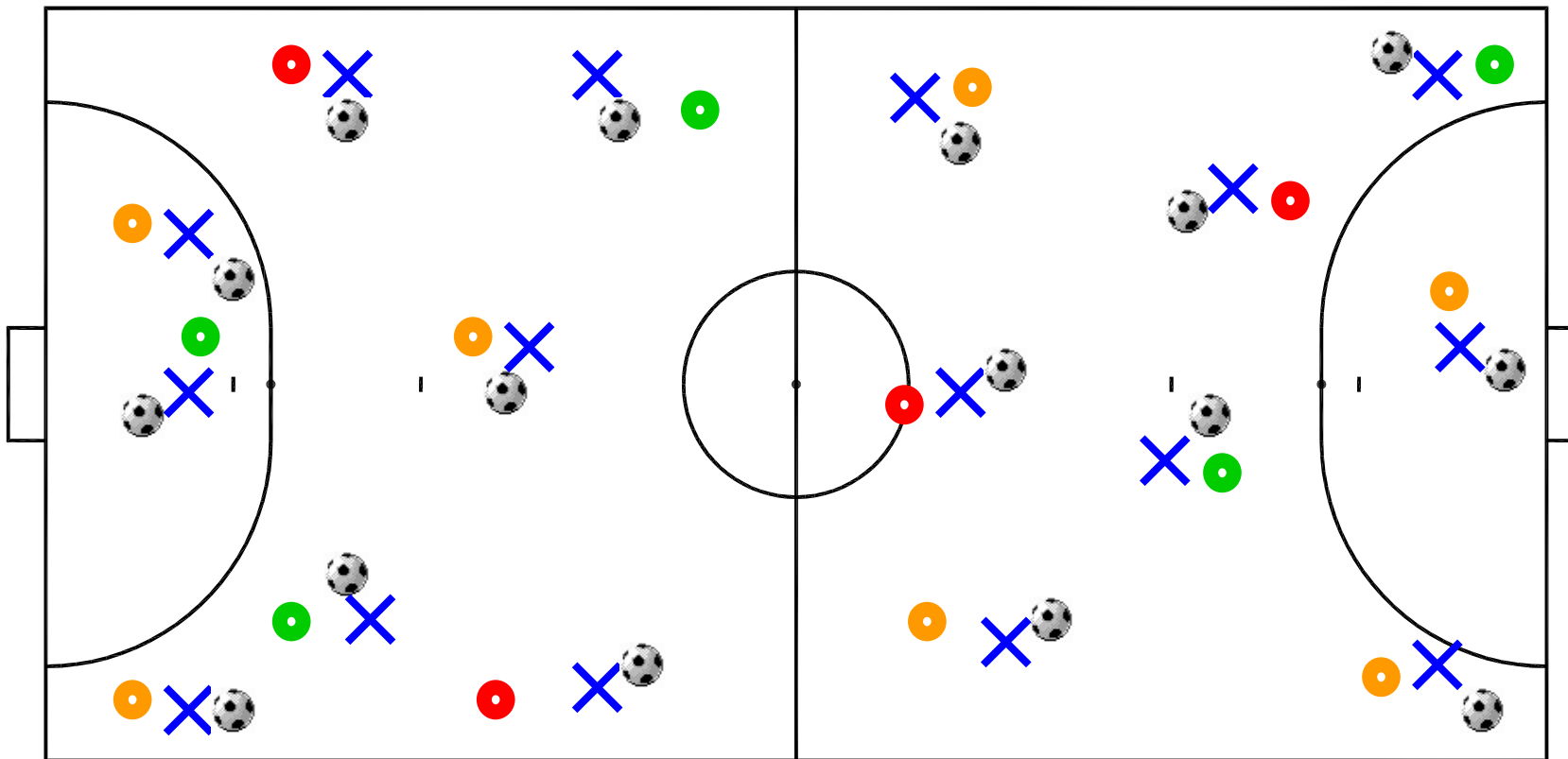














<p>Thème : Echauffement en conduite de balle (mise en train avec ballon)</p>	<p>Objectifs : Travailler la conduite de balle.</p>
<p>Déroulement et consignes : 1 ballon par élève (ou 1 ballon pour 2). Conduite de balle dans tout le gymnase. Au signal, les élèves doivent arrêter le ballon avec la semelle à côté d'une assiette.</p>	<p>Critères de réalisation : Lever la tête pour ne pas percuter mes camardes et repérer l'assiette la plus proche. Utiliser le pied gauche et le pied droit. Toucher le ballon le plus souvent possible (maîtrise).</p>
<p>Conseils : Si vous n'avez qu'un ballon pour 2. Un élève trotte en conduite avec le ballon et l'autre le suit. Au signal le joueur avec ballon l'arrête de la semelle et le partenaire prend le ballon en conduite de balle.</p>	<p>Evolution :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Au signal, arrêter le ballon à une assiette. 2. Au signal, faire le tour d'une assiette et s'arrêter à une autre. 3. Au signal, faire le tour d'une assiette d'une couleur et s'arrêter à une assiette d'une autre couleur. 4. Même exercice mais uniquement sur la moitié du gymnase.

▪ **Effectifs :** 24 élèves



Réalisé par Olivier LAUNOIS

-  Constri-foot
-  Mini-but
-  Plots
-  Assiettes
Cerceaux
-  Gardien
-  Attaquant
-  Défenseur
-  Ballon
-  Conduite de balle
-  Passe
-  Tir
-  Déplacement