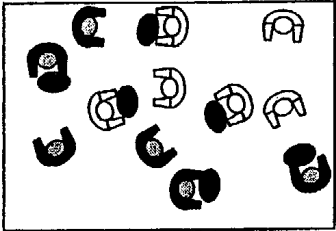
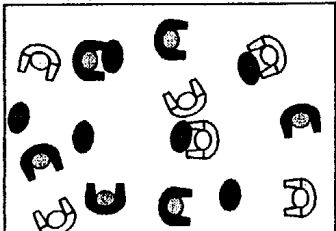
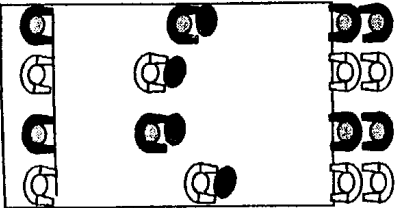


## COURSES + MANIPULATIONS

**OBJECTIFS : Maîtriser le ballon lors des déplacements.**

N°	BUT	DISPOSITIF	LANCEMENT	CONSIGNES	VARIABLES
<b>MELIMELO</b>					
1	Courir et passer le ballon.	<p>2 équipes de 6 à 10 joueurs. Maillots de 2 couleurs différentes. Terrain 10x10, 15x15. Ballons</p> 	<p>Les deux équipes trottinent dans l'espace.</p>	<p>Passer à un joueur lorsqu'on le croise, sans distinction d'équipe.</p> <p>Ne pas se toucher.</p> <p>Se regarder dans les yeux au moment de la passe, puis regarder le ballon.</p> <p>Tendre les bras pour recevoir le ballon en ouvrant les mains (cible).</p> <p>Passer le ballon à hauteur des hanches de son partenaire.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nombre de ballons de plus en plus important.</li> <li>▪ Espace de jeu plus ou moins grand.</li> <li>▪ Passe à un partenaire ayant la même couleur de maillot.</li> <li>▪ Passe à un partenaire ayant une couleur de maillot différente.</li> </ul>
<b>LES RAMASSES MIETTES</b>					
2	Courir, ramasser et poser le ballon.	<p>2 équipes de 6 à 10 joueurs. Maillots de 2 couleurs différentes. Terrain 10x10, 15x15. Ballons (1 pour 2 à 1 pour 3).</p> 	<p>Les deux équipes trottinent dans l'espace.</p>	<p>Au départ les ballons sont posés au sol.</p> <p>Au signal, ramasser le ballon puis le reposer.</p> <p>Ne pas se toucher.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nombre de ballons de plus en plus important.</li> <li>▪ Espace de jeu plus ou moins grand.</li> <li>▪ Réaliser un lancer en l'air avant de le poser.</li> <li>▪ Passer le ballon à un partenaire de son équipe, ou de l'équipe adverse qui le pose à terre.</li> </ul>
<b>LA COURSE EN RELAIS</b>					
3	Courir et passer le ballon à un partenaire à l'arrêt (relais).	<p>Equipe de 4 joueurs. 2 Joueurs de chaque côté. 1 ballon.</p> 	<p>Les équipes sont à l'arrêt.</p> <p>Au signal, le porteur de la balle court la donner à son partenaire en face et ainsi de suite.</p>	<p>Ne pas partir avant d'avoir la balle dans les mains.</p> <p>Ne pas faire des équipes de plus de 4 joueurs.</p> <p>Effectuer l'exercice dans un temps donné (en fonction de l'âge de l'enfant).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Poser la balle au sol à chaque passage.</li> <li>▪ Passer la balle à son partenaire.</li> <li>▪ Augmenter la distance.</li> <li>▪ Courir en tenant la balle de différentes façons (à 2 mains, d'une main).</li> </ul>