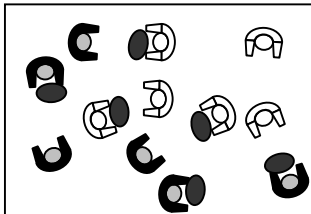
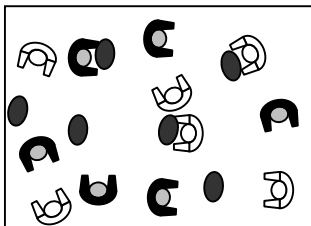
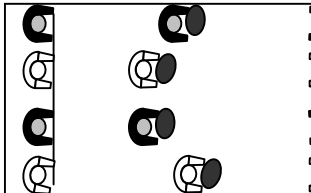


EXERCICES DE MANIPULATION

N°	BUT	DISPOSITIF	LANCEMENT	CONSIGNES	VARIABLES
LES FOURMIS					
E 1	Courir et passer le ballon.	2 équipes de 6 à 10 joueurs. Maillots de 2 couleurs différentes. Terrain 10x10, 15x15. Ballons 	Les deux équipes trottinent en occupant tout l'espace.	<ul style="list-style-type: none"> - Passe à un joueur lorsqu'il le croise, sans distinction d'équipe. - Ne pas se toucher - Se regarder dans les yeux au moment de la passe, puis regarder le ballon - Tendre les bras pour recevoir le ballon en ouvrant les mains (cible) - Passer le ballon à hauteur des hanches de son partenaire. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nombre de ballons de plus en plus important. - Espace de jeu plus ou moins grand. - Passe à un partenaire ayant la même couleur de maillot. - Passe à un partenaire ayant une couleur de maillot différente.
RAMASSE BALLONS					
E 2	Courir, et poser le ballon.	2 équipes de 6 à 10 joueurs. Maillots de 2 couleurs différentes. Terrain 10x10, 15x15. Ballons (1 pour 2 à 1 pour 3). 	Les deux équipes trottinent en occupant tout l'espace.	Au départ les ballons sont posés au sol. Au signal, dès qu'un joueur arrive devant il le ramasse puis le repose. Ne pas se toucher	<ul style="list-style-type: none"> - Nombre de ballons de plus en plus important. - Espace de jeu plus ou moins grand. - Réaliser un lancer en l'air avant de le poser. - Passer le ballon à un partenaire de son équipe, de l'équipe adverse qui le pose à terre.
LA COURSE EN RELAIS					
E 3	Courir et passer le ballon à un partenaire à l'arrêt (relais).	Equipe de 4 joueurs. 2 Joueurs de chaque coté. 1 ballon. 	Les équipes sont à l'arrêt. Au signal, le porteur de la balle court la donner à son partenaire en face et ainsi de suite.	Ne pas partir avant d'avoir la balle dans les mains. Ne pas faire des équipes de plus de 4 joueurs. Effectuer l'exercice dans un temps donné (en fonction de l'âge de l'enfant)	<ul style="list-style-type: none"> - Poser la balle au sol à chaque passage. - Passer la balle à son partenaire. - Augmenter la distance. - Courir en tenant la balle de différentes façons (à 2 mains, d'une main,). - Arrivé à 5m du partenaire faire la passe au pied