

OBJECTIF :

Maîtrise des appuis, de l'équilibre et de la locomotion

DESCRIPTION

2 parcours identique

avec 6 cerceaux 5 cônes 1 haie 1 piquet

2 équipes de 4 à 6 joueurs

Les joueurs partent du piquet et effectuent des sauts dans les cerceaux puis prennent un ballon dans le cercle et le conduisent entre les plots font passer la ballon sous la haie et sautent au dessus de la barre, récupèrent le ballon et sprint jusqu'au piquet;

Dès que le joueur a passé le piquet un coéquipier part de l'autre piquet

Chaque joueur effectue 3 fois les 2 circuits

Puis les 2 équipes s'opposent en relais

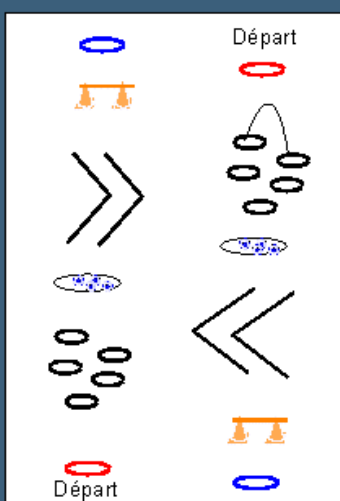
Sauts dans les cerceaux pieds joints, cloche pied , alternés

Conduite de balle entre les cônes

Passer le ballon sous la haie

Sauter au dessus de la haie (pieds joints , cloche pied ...)

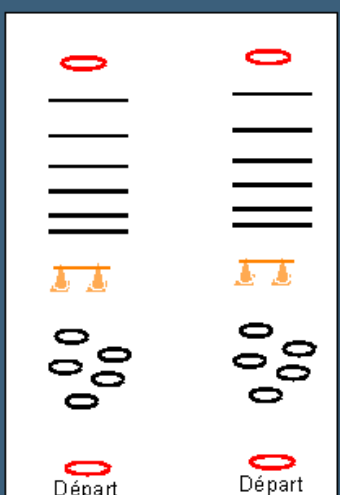
Toucher le piquet



AUTRE TYPE DE CIRCUIT

- Remplacer les cônes par des barres ou des cordes parallèles écartées de 50 cm entres lesquelles le joueurs doit conduire le ballon

- Remplacer le piquet par un cerceau dans lequel le joueur doit sauter et rester en équilibre



OBJECTIF :

Maîtrise des appuis, de l'équilibre et de fréquence gestuelle et de la position du corps

DESCRIPTION

2 parcours identique

avec 6 cerceaux 6 barres espacées de 15 puis 20 puis 30 Puis 50 cm

2 équipes de 4 à 6 joueurs

Sauts dans les cerceaux de différentes manières saut au dessus de la haie > 30 cm puis course dans la barre avec 1 appui puis 2 appuis

1 appui = 1 pied posé

2 appuis = 2 pieds posés

Les sauts sont effectués de face puis latéralement

Le joueur pour marquer 1 point dit s'immobiliser dans le cerceau