



## La motricité et la coordination dans l'entraînement



### 1) Différenciation 15'

A) Chacun avec un ballon, les joueurs dribblent dans la salle et se saluent de différentes manières lorsqu'ils se croisent :

- Selon le sexe
- Selon la couleur des cheveux
- Selon la couleur des yeux

B) Idem ensuite mais les salutations sont remplacées par :

- une farandole à chaque croisement
- un échange de ballon à chaque croisement
- donner une balle de tennis à chacun et s'échanger la balle de tennis avec les mains
- s'échanger la balle de tennis avec les pieds

### 2) Rythme 15'

A) Les joueurs courent dans la salle en dribblant au rythme du tambourin. Au signal de l'entraîneur :

- Les garçons font un pont par 2 et les filles passent dessous
- Les filles se couchent sur le ventre et les garçons les enjambent
- Les garçons s'asseyent et les filles leur tournent autour
- Les écartent les jambes et les garçons passent dessous

B) Les genoux à terre, les enfants dribblent horizontalement sur un rythme donné.

- Idem mais avec 1 seul genou à terre
- Demander à un enfant d'imprimer un rythme

C) Les joueurs dribblent avec 2 ballons sur place. Au signal, ils réalisent un aller-retour avec des changements de direction.

D) Les joueurs traversent le terrain en réalisant un dribble entre chaque pas. Idem en réalisant 2 dribbles entre chaque pas.

E) Par 4, 2 ballons par groupe. 1 fait face à 2,3 et 4. 2 et 4 ont un ballon. 1 passe toujours la balle à celui en face de lui qui n'a pas de ballon et reçoit ensuite l'autre ballon qu'il passe et ainsi de suite. Essayer d'aller le plus vite possible.

### 3) Orientation (Equilibre) 20'

A) Les robots : 1 joueur joue le rôle de savant et 2 joueurs celui des robots. Les robots sont dos à dos. Lorsque le savant appuie sur la tête des robots, ils se mettent en marche. Une tape sur l'épaule droite fait tourner le robot à droite et une tape sur l'épaule gauche fait tourner le robot à gauche. Si un robot arrive contre un mur, il fait demi-tour. Le but du savant est de se faire rencontrer les 2 robots. Il n'est pas possible d'arrêter un robot.

- Idem mais le savant ne peut pas toucher 2 fois de suite le même robot

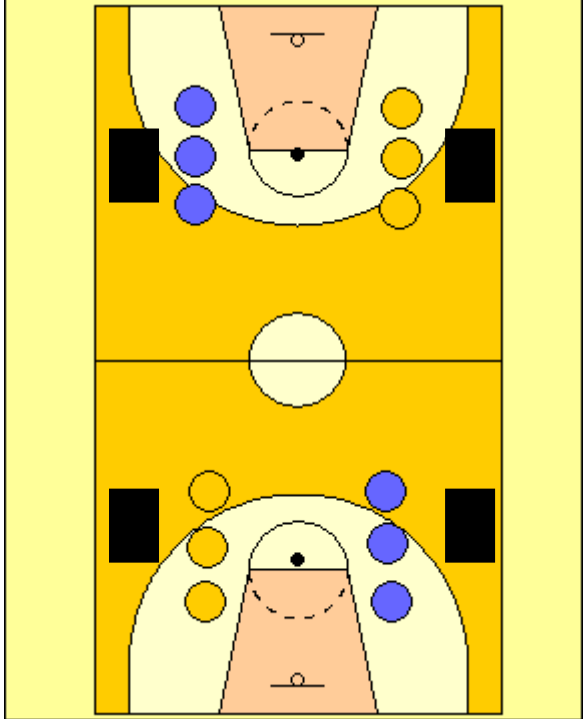
B) Par 2 dans un cercle, les joueurs se tiennent par les avant-bras. Le 1<sup>er</sup> qui parvient à forcer l'autre à mettre un pied hors du cercle remporte un point. Le 1<sup>er</sup> joueur qui marque 3 points remporte le défi. Il n'est pas permis de pousser l'autre, mais uniquement de le tirer.

C) Par 2, l'un prend une position au sol et l'autre doit essayer de le retourner

D) Par 2, dans un cercle, les joueurs se mettent à quatre pattes l'un face à l'autre. Pour gagner un joueur doit parvenir à faire sortir l'entier du corps de l'autre du cercle.

E) Par 2, chacun avec ballon, l'un derrière l'autre. 1 court en changeant de direction et 2 le suit. Au signal du coach, les enfants échangent leur rôle.

#### 4) Multi 15'

Rugby	Organisation	Accents
<p>Séparer chaque demi-terrain en 2 et faire des équipes de 3.</p> <p>En passes, essayer de poser la balle dans la cible adverse.</p> <p>Changer les équipes après 5 minutes.</p> <p>Qui gagnera le tournoi ?</p>		<p>Passes</p> <p>Orientation</p> <p>Différenciation</p> <p>Réaction</p>
		<p><b>Variantes</b></p> <p>1) Chaque enfant doit toucher la balle avant de marquer 1 essai.</p> <p>2) Interdire les passes de retour.</p> <p>3) Jouer à 4c4</p> <p>4) Faire rebondir la balle au sol, puis contre le mur, puis sur le tapis pour marquer un essai.</p> <p>5) Pour gérer l'espace, ajouter 4 cerceaux dans les coins. Chaque équipe a ainsi 3 zones pour déposer la balle.</p>

#### Pause 5'

#### 5) Différenciation 20'

Préparer un parcours avec des cônes :

- Pied droit à droite, Pied gauche à gauche
- Idem en levant le bras droit à droite et le bras gauche à gauche
- Idem mais en inversant les bras
- Idem mais en inversant les pieds
- Idem mais en changeant de séquence à chaque porte

Sur le retour aligner des cônes à distance variable :

- Faire 2 pas entre chaque cône
- Faire 3 pas entre chaque cône
- Séquence 2 pas, 3 pas
- Séquence 2 pas, 4 pas

## 6) Equilibre 15'

A) Par 2, les joueurs sont côte à côte sur une ligne. Ils crochent leur pouce. Les joueurs essaient de déséquilibrer leur adversaire. Le 1<sup>er</sup> qui bouge un pied perd un point. Le 1<sup>er</sup> joueur à 5 points remporte le défi.

B) En appui sur un pied, faire tourner la balle de tennis avec le pied libre autour du pied au sol  
- Tourner dans l'autre sens

C) En appui sur un pied, faire tourner la balle de tennis avec l'index autour de pied au sol  
- Tourner dans l'autre sens

D) Face au mur, en appui sur un pied, lancer la balle contre le mur et faire 1 saut en avant pour récupérer la balle. Lancer à nouveau la balle et faire un saut en arrière.  
- Idem en faisant 2 sauts

E) Par 2, en équilibre sur une jambe. Se faire des passes avec une balle de tennis en haut, en bas, à droite et à gauche.

C) Par 2, debout. Les 2 se disputent la balle. L'un lâche la balle et l'autre doit être capable de protéger la balle et de garder son équilibre. Il dribble et les deux joueurs inversent de rôles.

## 7) Réaction 10'

A) Par 2, l'un tient la balle au dessus de sa tête. Au moment où celui qui tient la balle la lâche, l'autre doit l'attraper avant qu'elle ne touche le sol. Si y parvient, il recule d'un pied. S'il échoue, il avance d'un pas.

B) Par 2, l'un derrière l'autre. Celui qui est derrière lance la balle par-dessus l'épaule de l'autre qui doit essayer de l'attraper avant qu'elle ne touche le sol. Le lanceur doit toujours faire en sorte que la balle retombe devant le ratteur.

C) L'un derrière l'autre séparé de 2 mètres. Celui de derrière a un ballon. Il le lance par-dessus la tête de l'autre qui doit l'attraper avant qu'il ne touche le sol.

D) Jeu des numéros

## 8) Différentiation 15'

Par 2, réaliser différents exercices, l'aller en avant, et le retour en arrière :

- Dribbler avec 2 ballons simultanément
- Dribbler avec 2 ballons alternativement
- Changer de type de dribble chaque 3 dribbles
- Dribbler avec un ballon, porter un autre
- Dribbler avec un ballon, pousser l'autre avec le pied
- Dribbler avec 2 ballons horizontal, vertical, balayage
- Dribbler avec 2 ballons, l'un horizontal et l'autre vertical

## 9) Multi 10'

Match de basket-foot