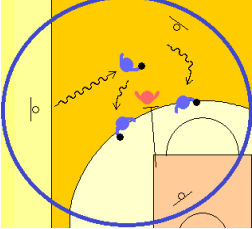


<p><b>U7, U9 et U11</b></p>	<p align="center"><b>ATELIER JEU TECHNIQUE</b> <b>« LE REQUIN »</b></p>												
<p><b>DEROULEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atelier technique de 10 à 15mins</li> </ul> <p><b>MATERIEL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 paniers</li> <li>• Autant de ballons que de joueurs</li> </ul>	<p align="center"><b>OBJECTIF</b></p> <p>Etre capable d'enchaîner dribbler-tirer en course sous pression défensive Etre capable de protéger son ballon sur la période de tir en course Etre capable de lever la tête pour prendre l'information de la position des défenseurs</p>												
	<p align="center"><b>CONSIGNE</b></p> <p><b>DEROULEMENT</b> <u>But du jeu</u> : le premier joueur qui rentre 5 fois sa perle (ballon) dans les coquillages (paniers) 3 paniers où l'on peut marquer, après avoir tiré (mis ou pas mis) je change de panier. Le requin se déplace dans les eaux pour toucher le ballon des dauphins, s'il touche le ballon alors le dauphin devient requin et vice versa. Le jeu s'arrête quand un des dauphins a marqué 5 paniers.</p>												
<p><b>STIMULATION</b></p> <p>Où est le requin ? Quel est le panier libre ?</p>	<p><b>TABLEAU DES REPERES</b></p> <table border="1"> <tr> <td><b>Obj 1</b> : êc d'arrêter le dribble sur le bon appui</td> </tr> <tr> <td><b>Repère</b> : sur l'appui qui est du côté du panier – piétinement – coup de pied foot pour lancer l'appui</td> </tr> <tr> <td><b>Obj 2</b> : êc de réaliser un dribble fort</td> </tr> <tr> <td><b>Repère</b> : main au-dessus du ballon en simultané du coup de pied</td> </tr> <tr> <td><b>Obj 3</b> : êc d'agrandir le 1<sup>er</sup> pas et de raccourcir le second</td> </tr> <tr> <td><b>Repère</b> : grand saut de grenouille – petit saut de fourmis</td> </tr> <tr> <td><b>Obj 4</b> : êc d'élever l'ensemble coude/ genou du même côté dans la montée vers le cercle</td> </tr> <tr> <td><b>Repère</b> : système de la corde reliant les 2 points – genou hauteur hanche – coude verrouillé</td> </tr> <tr> <td><b>Obj 5</b> : êc d'utiliser la main libre pour protéger sa balle</td> </tr> <tr> <td><b>Repère</b> : repousser le bras du défenseur</td> </tr> <tr> <td><b>Obj 6</b> : êc d'utiliser le poignet dans la finition</td> </tr> <tr> <td><b>Repère</b> : poignet cassé – doigts écartés (pouce et auriculaire) vers le sol</td> </tr> </table> <p><b>CONSIGNES</b> Utiliser la bonne main selon le côté du tir Le jeu est sans limite (sauf objet dangereux à proximité de l'air de jeu)</p> <p><b>SECURITE</b> dribbler tête levée au maximum, <b>l'éducateur est vigilant sur les déplacements des dauphins en prenant du recul</b></p> <p><b>EVOLUTIONS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Imposer un côté pour tirer</li> <li>- Rajouter des requins</li> <li>- Rajouter des exigences (grand pas petit pas, ballon à l'oreille...) l'éducateur joue le rôle du gardien du phare (contrôle et refuse le panier si la consigne technique n'est pas respectée)</li> <li>- un enfant peut jouer le rôle du gardien</li> <li>- rapprocher les coquillages</li> </ul>	<b>Obj 1</b> : êc d'arrêter le dribble sur le bon appui	<b>Repère</b> : sur l'appui qui est du côté du panier – piétinement – coup de pied foot pour lancer l'appui	<b>Obj 2</b> : êc de réaliser un dribble fort	<b>Repère</b> : main au-dessus du ballon en simultané du coup de pied	<b>Obj 3</b> : êc d'agrandir le 1 <sup>er</sup> pas et de raccourcir le second	<b>Repère</b> : grand saut de grenouille – petit saut de fourmis	<b>Obj 4</b> : êc d'élever l'ensemble coude/ genou du même côté dans la montée vers le cercle	<b>Repère</b> : système de la corde reliant les 2 points – genou hauteur hanche – coude verrouillé	<b>Obj 5</b> : êc d'utiliser la main libre pour protéger sa balle	<b>Repère</b> : repousser le bras du défenseur	<b>Obj 6</b> : êc d'utiliser le poignet dans la finition	<b>Repère</b> : poignet cassé – doigts écartés (pouce et auriculaire) vers le sol
<b>Obj 1</b> : êc d'arrêter le dribble sur le bon appui													
<b>Repère</b> : sur l'appui qui est du côté du panier – piétinement – coup de pied foot pour lancer l'appui													
<b>Obj 2</b> : êc de réaliser un dribble fort													
<b>Repère</b> : main au-dessus du ballon en simultané du coup de pied													
<b>Obj 3</b> : êc d'agrandir le 1 <sup>er</sup> pas et de raccourcir le second													
<b>Repère</b> : grand saut de grenouille – petit saut de fourmis													
<b>Obj 4</b> : êc d'élever l'ensemble coude/ genou du même côté dans la montée vers le cercle													
<b>Repère</b> : système de la corde reliant les 2 points – genou hauteur hanche – coude verrouillé													
<b>Obj 5</b> : êc d'utiliser la main libre pour protéger sa balle													
<b>Repère</b> : repousser le bras du défenseur													
<b>Obj 6</b> : êc d'utiliser le poignet dans la finition													
<b>Repère</b> : poignet cassé – doigts écartés (pouce et auriculaire) vers le sol													