

3ème PLATEAU U7

1) GENDARMES et VOLEURS :

But : développer le dribble (vitesse, changement de direction et de rythme, détacher le regard du ballon)

Matériel : beaucoup de plots, 2 ou 3 jeux de chasubles, 1 ballon par joueur, un demi-terrain.

3 équipes : 1 de gendarmes, 2 de voleurs

Les voleurs doivent traverser une zone gardée par des gendarmes.

De l'autre côté de la zone, des pièces d'or les attendent (plots).

Ils doivent en ramener le plus possible (une pièce d'or à la fois) dans leur camp.

Si un voleur est touché à l'aller, il revient dans son camp, s'il est touché au retour, il retourne dans la zone des pièces d'or. Il peut ensuite essayer une nouvelle traversée.

Chaque équipe passe à tour de rôle jouer les gendarmes (2/3 de voleurs, 1/3 de gendarmes)

On compte les plots au bout de 3mn. A la fin des 3 parties, l'équipe de gendarmes qui a laissé passer le moins de pièces d'or a gagné.

Evolution :

- Jeu sans ballon. - Déplacements en dribble pour les voleurs. - Déplacement en dribble pour tout le monde.

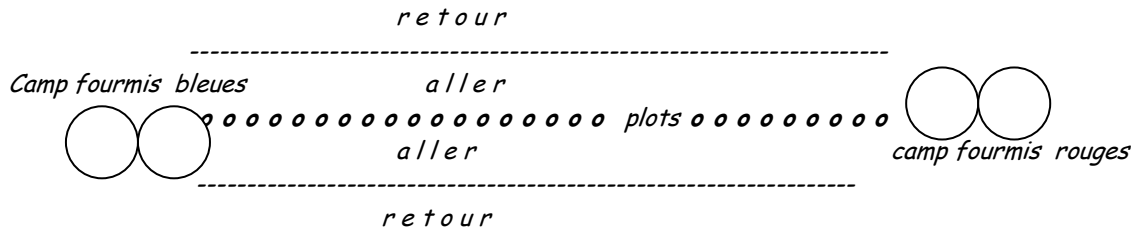
2) LES FOURMIS N°1:

But : développer le dribble (vitesse, changement de direction et de rythme, détacher le regard du ballon)

Matériel : beaucoup de plots, 1 ballon par joueur, un demi-terrain.

2 équipes : les fourmis rouges d'un côté, les fourmis bleues de l'autre. Chacune a une réserve de graines (ballons) posées dans des cerceaux. Les fourmis se déplacent de part et d'autre d'une limite de plots. Elles circulent dans un sens sans ballon, dans l'autre en dribbles avec une graine (ballon) qu'elles ont volé dans l'autre camp. Le but est de voler le plus de graines en 2 ou 3 minutes.

Evolution : imposer le dribble avec la main faible , mettre des obstacles sur le trajet aller (sans ballon)



3) LES FOURMIS N°2:

But : développer l'évolution en passes vers l'avant

Matériel : beaucoup de plots, 1 ballon par joueur, un demi-terrain.

2 équipes : les fourmis rouges d'un côté, les fourmis bleues de l'autre. Chacune a une réserve de graines (ballons) posées dans des cerceaux. Les fourmis se déplacent de part et d'autre d'une limite marquée par des plots. Elles circulent dans un sens sans ballon, dans l'autre en passes avec une graine (ballon) qu'elles ont volé dans l'autre camp. Le but est de voler le plus de graines en 2 ou 3 minutes.

Evolution : imposer les passes en avant (sinon la graine est reposée d'où elle vient), pas de ballon au sol.

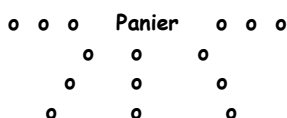
4) L'ECHELLE

But : développer le tir à diverses distances et positions/au panier

Matériel : des plots, 1 panier pour 4 ou 5 joueurs

Les plots sont placés par 3, alignés (comme les barreaux d'une échelle) face au panier, à 45° et à 0°.

Quand on marque d'un plot, on tire aussitôt du plot suivant plus éloigné. On démarre à 0° d'un côté, puis à 45° du même côté, de face, à 45° de l'autre côté, pour finir à 0° de ce même côté.



5) MATCHS (confirmés), 1er au panier (débutants)