

JEU D'EVEIL - PHASE 1 (12 octobre, 16 et 30 novembre 2024)

Objectif : découvrir les dribbles (1x1)

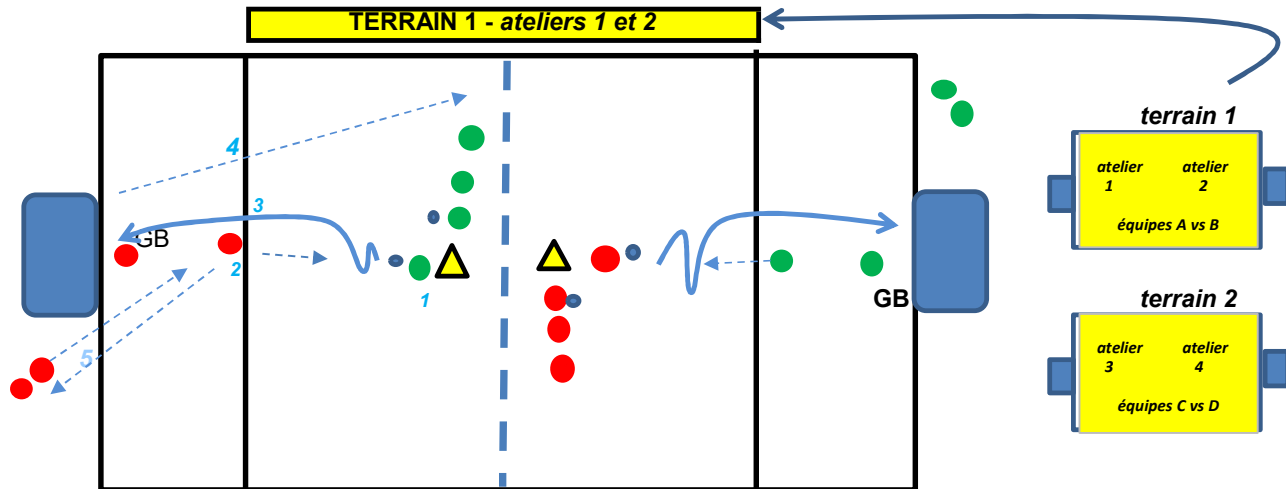
EXERCICE TECHNIQUE : Déséquilibrer, finir, 1x1

10 mns

créer 4 ateliers. 2 ateliers par terrain. 1 éducateur par atelier pour animer et réguler.

2 équipes s'affrontent sur ce jeu avant la première rencontre 5x5.

créer 2 groupes dans chacune de vos équipes afin que les joueurs passent plus souvent !

**Légende :**

déplacement sans ballon

passes ou tirs

conduite de balle

Ballon

Buts

L'attaquant = 1 pt s'il parvient à marquer un but

Le défenseur = 1 pt s'il récupère le ballon et parvient à le bloquer à côté du plot jaune.

Avant de compter les points faire une démonstration afin que les enfants visualisent bien les différents rôles.

Déterminer l'équipe vainqueur.**Consignes**

1x1

Pendant 5 minutes, une équipe attaque, et l'autre défend. On inverse ensuite les rôles.

Au signal de l'éducateur, l'attaquant démarre en conduite de balle, et le défenseur démarre sa course **(1) et (2)**.L'attaquant doit marquer après un dribble **(3)**. Le défenseur doit éviter le but et marquer 1 pt (voir explications "buts").

L'action s'arrête soit après un arrêt du GB, après 1 pt marqué par le défenseur, après un but, ou lorsque le ballon sort des limites de l'aire de jeu.

l'action est stoppée si après 20 secondes ni l'attaquant, ni le défenseur ne parviennent à marquer 1 pt.**Les rotations après chaque action**A l'issue de l'action, l'attaquant récupère son ballon et se replace dans sa file d'attente **(4)**.On change de défenseur entre chaque nouvelle action **(5)**.**Ne pas oublier de changer régulièrement les GB.****Matériels**

coupelles et plots pour matérialiser les points de départ.

4 ballons par atelier

critères de réalisation pour réussir le dribble :
 Déclencher le dribble à distance en évitant d'aller dans les pieds du défenseur. Le dribble doit permettre de changer de direction !
 Accélérer lorsque le défenseur est dépassé !