

Echauffement Jeux collectifs Dominante « Balle au pied »

Vendredi 2 octobre 2015

1. Répartition des équipes.
2. Sur l'aire de jeu les deux équipes se répartissent sur 2 demi-terrains.
Passe à la main.
3. Passe à la main, être toujours en mouvement et en regardant toujours le ballon.
4. Idem mais aller en reculant 2 à 3 secondes une fois que la passe a été réalisée.
5. Appeler le partenaire à qui on fait la passe.
6. Idem mais avec deux ballons.
7. Passe de type remise en jeu (touche).
8. La première équipe à 20 passes.
9. Balle à la main et passe au pied. *Je mettrai plutôt « sans contact avec le sol, passe au pied réception à la main. »*
Chaque demi terrain est à nouveau partagé en 2 zones. Le même nombre de joueurs doivent se trouver dans les 2 zones.
Les joueurs peuvent changer de zone.
Balle à la main et passe au pied.
10. Balle au pied : contrôle et passe.
11. Equipes mélangées sur l'aire de jeu et passe à la main, première équipe à 20 passes.
12. Idem 11 mais passe au pied.
13. Les observables sur ces différentes situations
Privilégier tous les fondamentaux des jeux collectifs avant l'adresse technique.

Fondamentaux propres aux jeux collectifs :

- Déplacement sur un terrain
- Occupation de l'espace
- Prise en compte du partenaire
- Prise en compte de l'adversaire
- Prise en compte du référentiel bondissant (de la balle)
- Prise en compte de la cible (absente sur ces échauffements), orientation dans l'espace
- Et je crois qu'il en manque un. Prise d'informations ? Qu'un ?

Remarques faites par Vincent qui me paraissent pertinentes par rapport à certaines situations :

Mettre en avant l'intérêt du jeu des pré-noms, qui engage positivement dans l'action, par rapport à la balle brûlante, qui incite à se débarrasser de la balle sans analyser les conséquences sur le jeu en lui-même.

A nommer les différents jeux proposés, comme le jeu des pré-noms, et les autres ?