

Période		Thème technique
Septembre - Octobre		Conduite de balle
Atelier - Matériel	Schéma	Disposition - Consignes - Variantes
<p>LE RELAIS</p> <p>2 ballons 2 coupelles rouges 2 coupelles jaunes 4 cônes bleus 2 cônes verts</p>		<p>Disposition 2 ateliers en parallèle 10m en longueur et 5m en largeur Chaque équipe, avec les joueuses les unes derrière les autres, est située entre 2 coupelles (code couleur) Les responsables d'équipes (E) sont situés à côté du départ</p> <p>Consignes Relais : faire le tour des plots par l'extérieur et revenir au départ Imposer le sens et en changer Pour passer le relais : <i>stopper le ballon sous la semelle et taper dans la main</i></p> <p>Variante 1. Imposer pied droit ou pied gauche 2. Faire le tour complet du cône de couleur différente</p>
<p>PUISSANCE 3</p> <p>2 ballons 6 coupelles bleues 6 coupelles rouges 9 cerceaux verts (2 cônes - Variante 2)</p>		<p>Disposition Chaque équipe, avec les joueuses les unes derrière les autres, est située entre 2 coupelles (code couleur) Les 4 premières joueuses de chaque équipe ont une coupelle à la main (une équipe = une couleur de coupelle) Distance de 10m entre le départ et les cerceaux Les responsables d'équipes (E) sont situés à côté des cerceaux</p> <p>Consignes Sous forme relais, la joueuse part en conduite de balle vers les cerceaux. Elle stoppe le ballon avec la semelle Elle pose la coupelle dans un cerceau Elle repart en conduite de balle au départ, tape dans la main de la suivante qui part ... L'équipe qui aligne 3 coupelles (longueur, largeur ou diagonale) marque 1 point</p> <p>Variante 1. Imposer le pied pour la conduite 2. Ajouter un cône sur le trajet (faire le tour)</p>
<p>LE BERET A 2 BALLONS</p> <p>2 ballons 12 à 16 coupelles (aire de jeu) 2 cerceaux rouges 2 cerceaux bleus (2 cônes - Variante 3)</p>		<p>Disposition Aire de jeu de 15m x 15m Toutes les joueuses d'une équipe sont dans leur camp, derrière la ligne de coupelles Les responsables d'équipes (E) sont situés à l'extérieur de l'aire de jeu</p> <p>Consignes Chaque joueuse a un numéro A l'appel de son numéro, la joueuse va chercher le ballon, puis en conduite de balle le ramène dans l'autre cerceau (pied sur le ballon) La 1^{ère} rapporte un point à son équipe</p> <p>Variante 1. Imposer le pied (droit ou gauche) pour conduire et /ou stopper le ballon 2. Faire le tour d'un cerceau avant de ramener le ballon dans l'autre cerceau 3. Faire le tour du cône avant de ramener le ballon</p>