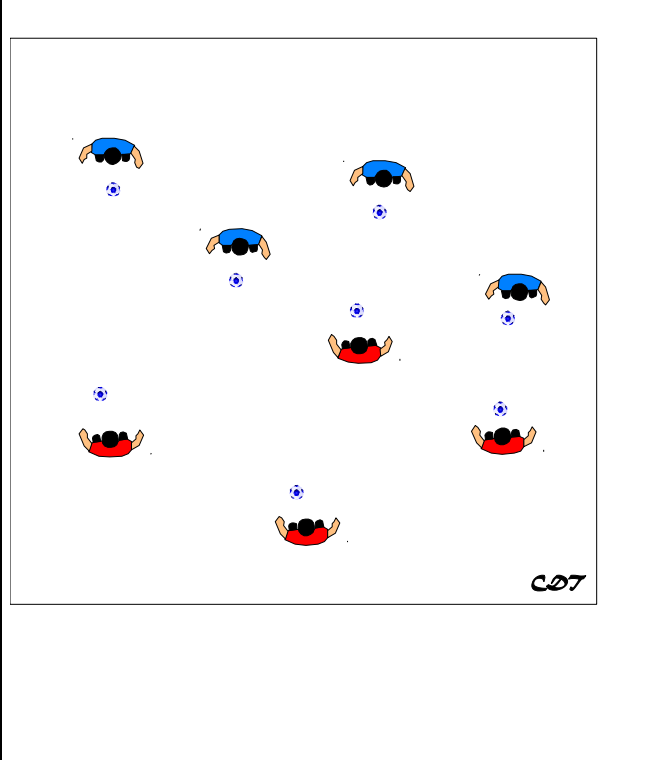


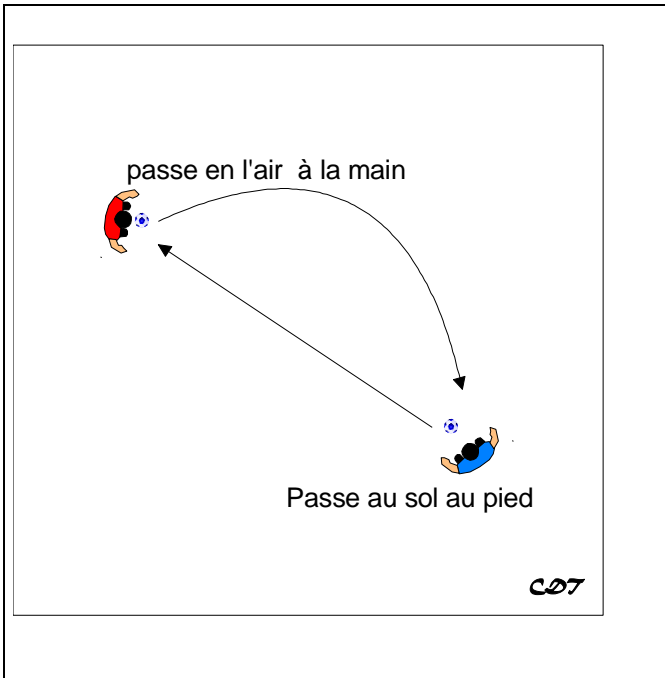
DISSOCIATION CEINTURE - MEMBRE INFERIEURS

Dissociation Ceinture - Membres inférieurs

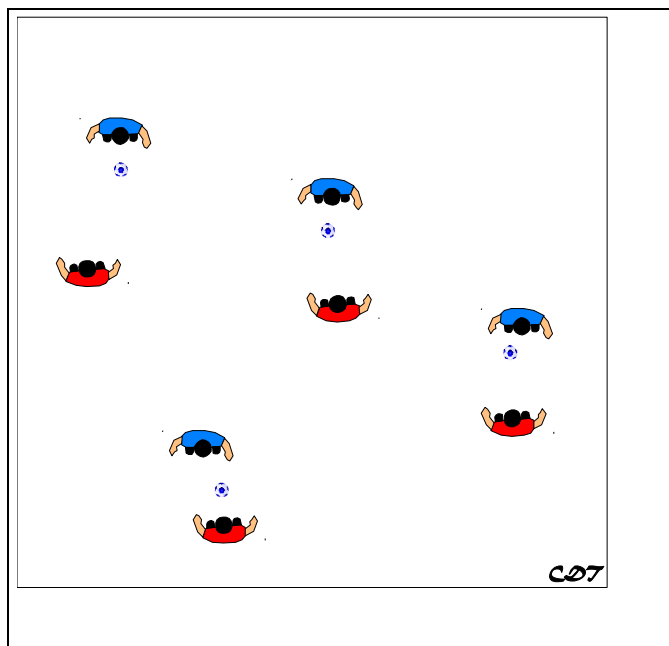
- Jongles avec ballon des deux pieds et avec tête en mixant les combinaisons.
- Jongles de 2 pieds en insérant 1/4 de tour puis un demi tour dans les 2 sens de rotations
- Jongle en faisant un passage de la main autour du ballon avant qu'il ne retombe, du pied, de la main du même côté ou du côté opposé,
- Les défis jonglage

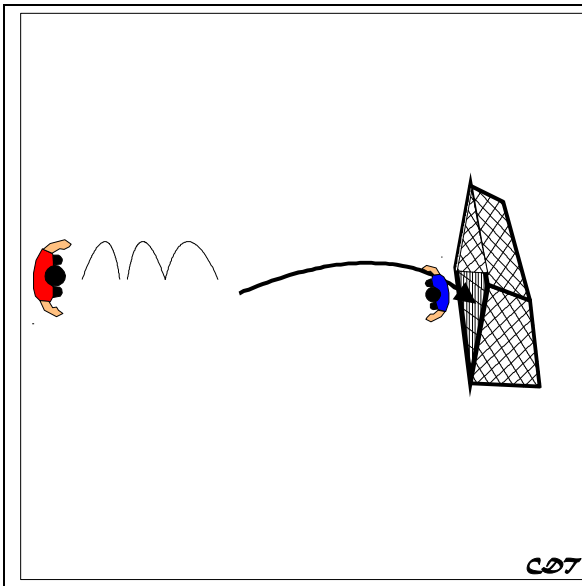
JONGLAGES

	<p>OBJECTIFS Amélioration de la maîtrise de balle aérienne</p> <p>ORGANISATION Un ballon par joueur, Terrain 30 m x 30 m</p> <p>DEROULEMENT <u>Jonglerie :</u> Inter – Extérieur plus haut que leur tête Cuisse en alternance Pied Fort – Pied Faible Tête bras équilibré Pied poitrine Pied Tête <u>Dissociation Membres Supérieurs et inférieurs</u> Mains qui touche les épaules En applaudissant devant derrière Volte –face En s’asseyant Roulade avant</p> <p>CRITERES DE REALISATION Être concentré Être bien équilibré sur ses appuis</p>
------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>OBJECTIFS Maîtrise du corps Amélioration de la vision périphérique</p> <p>ORGANISATION Un ballon par joueur, Espace de 20 m x 20 m</p> <p>DEROULEMENT Jongler et contrôler en variant les types de jonglerie et contrôle Face à face 1 ballon chacun échange de balle en jonglant en passant au sol, un à la main et un au pied Puis tous les lancers se font au pied</p> <p>VARIANTES Changer les formes de lancers</p> <p>CRITERES DE REALISATION Etre sur ses appuis de façon dynamique Prise d'informations après chaque frappe</p>
-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

DEFIS JONGLAGE

	<p>OBJECTIF Améliorer la maîtrise corporel des membres inférieurs</p> <p>MATERIEL , ORGANISATION Terrain de 30 m x 30 m 1 ballon pour 2 joueurs</p> <p>DEROULEMENT Chaque joueur rencontre en jonglage un autre joueur Chaque joueur a 2 essais pied droit, 2 essais pied gauche Il totalise le meilleur essai pied droit + le meilleur essai pied gauche. Le joueur qui a le meilleur score marque 3 point ; le perdant 1 point</p> <p>Chaque joueur rencontre tous les autres joueurs du groupe lors de plusieurs séances d'entraînement Le vainqueur est celui qui a réalisé le meilleur score</p>
------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**OBJECTIFS**

Maîtrise du corps
Amélioration de la dissociation membre inférieur - bassin

ORGANISATION

Un ballon par joueur,
1/2 Terrain

DEROULEMENT

Jongler en courant depuis le centre du terrain et frapper au but sans laisser tomber au sol

VARIANTES

Changer les formes de lancers

CRITERES DE REALISATION

Etre sur ses appuis de façon dynamique
Prise d'informations après chaque frappe