



**Lieu de pratique:** Outdoor

**Nombre de participants :** 10 à 25 pers

**Durée totale de la séance :** 1 h 10 min. A combiner avec les fiches N° : 3, 4, 5, 9.

Sensibilisation : 15 min

Mise en situation : 25 min

Débriefing/ retour : 10 min

### Sensibilisation/start up de l'animation

Prise en main des pratiquants/ Présentation d'activité

Faire un point rapide sur « l'état de forme » des pratiquants :

récupération

blessures

contraintes particuliers

Faire mimer différents sports avec un rythme de plus en plus élevé pour échauffer le public.

### Déroulement

#### Situation :

Le but de chaque équipe est de marquer le plus de points possible.

3 points dans les cages matérialisées (noires sur le schéma).

1 point dans la zone balisée (rouge sur le schéma).

Les équipes partent de leur camp respectif.

L'engagement se fait par un entre deux « comme au basket »

Ballon en main :

4 pas maximum.

Au bout de 4 pas soit **dribble** soit **lâcher le ballon sur son pied et le renvoyer ainsi dans ses propres mains** (« solo » ou « toe tap »), 4 nouveaux pas autorisés.

2 dribbles de suite interdits, doit toucher ballon au pied entre 2 dribbles.

Ballon au pied : joueur se déplace où il veut.

Impossible de ramasser un ballon avec les mains, sauf pour le gardien. Placages interdits.

Le jet de ballon est interdit.

La frappe se fait tapant le ballon, avec les deux mains en contact avec la balle (type ; service cuillère de volley).

Contact épaule-épaule autorisé.

Si faute : le joueur relance la balle au pied de l'endroit où la faute a été commise.

Taper le ballons possédé par un adversaire est autorisé y compris à une main.



### Ressources nécessaires

#### Matériels

1 terrain, 2 buts

Trousse de secours

#### Humaines

1 Meneur du jeu central + 4 meneurs des groupes

### Evolutions/Variantes de pratique

Variantes :

- autoriser le ramassage de balle à la main.
- Ne pas autoriser le fait de taper dans une balle qu'un adversaire possède.
- Autoriser le jet de ballon.

Obliger de passer le ballon à un partenaire au bout de 4 pas.

Autoriser 2 dribbles de suite.

### Précautions/Sécurité

Pas de placages, éviter contact, éviter envoyé balle dans la tête.

### Retour au calme- Feedback sur la séance

Retour sur la séance avec les participants.