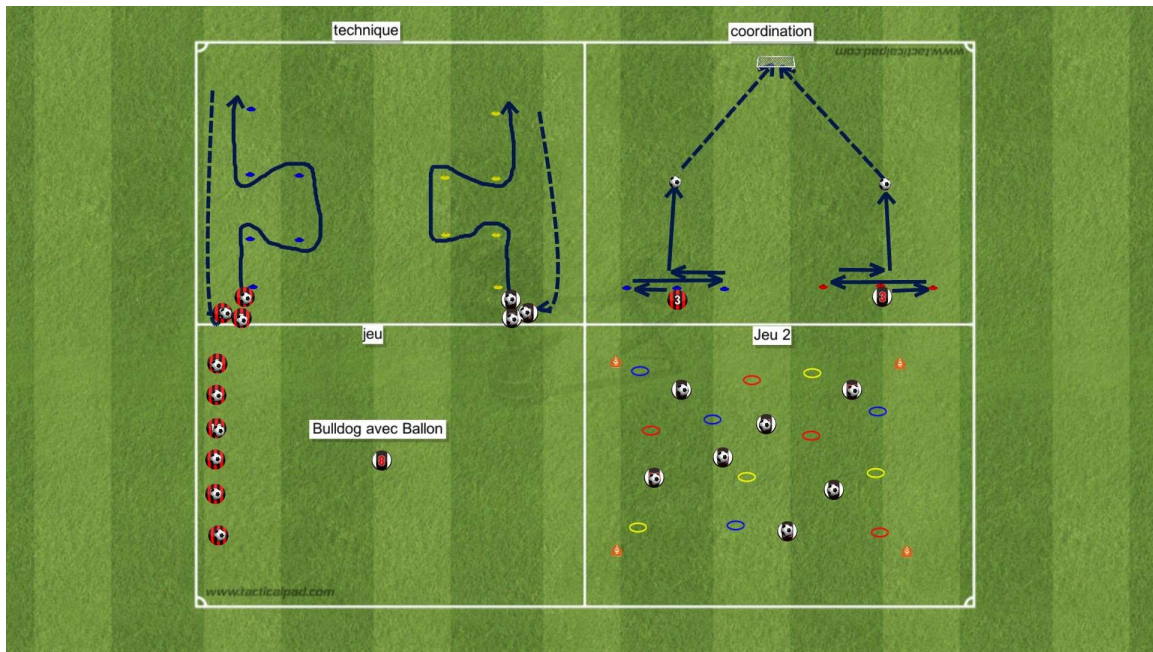


Séance 29 juin minis-dragons



Technique : Parcours de conduite de balle important de demander au joueur de contourner les cônes. Cela ne sera pas parfait mais si on insiste beaucoup la majorité vont s'appliquer à le faire et si certain ne respecte pas du tout le parcours n'hésitez pas à les faire recommencer jusqu'à ce qu'ils fassent l'effort.

Coordination : Installer 3 cônes cote a cote a environ 4-5 mètres de distance si vous êtes plus de 6 joueurs mettre 3 installations si vous avez 6 joueurs ou moins 2 installations suffiront. On demande aux joueurs d'aller au cône extérieur puis a celui le plus a l'intérieur et de contourner celui du centre pour se diriger vers le ballon. Varier les consignes accélération, avance-recul, pas chassé, on commence assis, couché sur le ventre ou sur le dos etc. chaque joueur doit avoir un ballon à aller mettre dans le but pour conclure l'action pas de courses ou seulement le gagnant a un ballon à la fin.

Jeu 1 : Bulldog avec ballon chaque joueur a un ballon sauf le ou les bulldogs au départ quand un joueur se fait sortir sont ballon de la zone ou qu'il le sort lui-même il devient bulldog.

Jeu 2 : on installe environ 12 cerceaux dans la moitié de terrain 3 couleurs différentes. Les jeunes se déplacent avec le ballon dans la zone et à votre signal doivent aller porter le ballon dans le bon cerceau ou faire le tour d'un cerceau de la bonne couleur. Ex : le premier coup vous dites on va porter notre ballon dans un cerceau rouge. Le deuxième vous dites on va faire le tour d'un cerceau bleu et on va le porter dans un jaune. Soyez créatif vous pouvez les faire aller porter leur ballon dans un cerceau bleu et aller chercher un nouveau dans un cerceau différent.