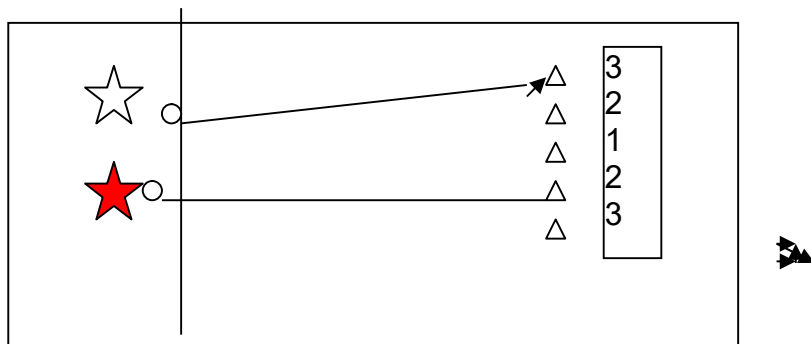

Jeu No 1

Toucher les quilles



Objectif : Précision (passes ou tirs)
But du jeu : Toucher les cônes
Exécution : Maximum de tirs en temps 30" ou 1'
Concours à 2 joueurs (5 tirs chacun)

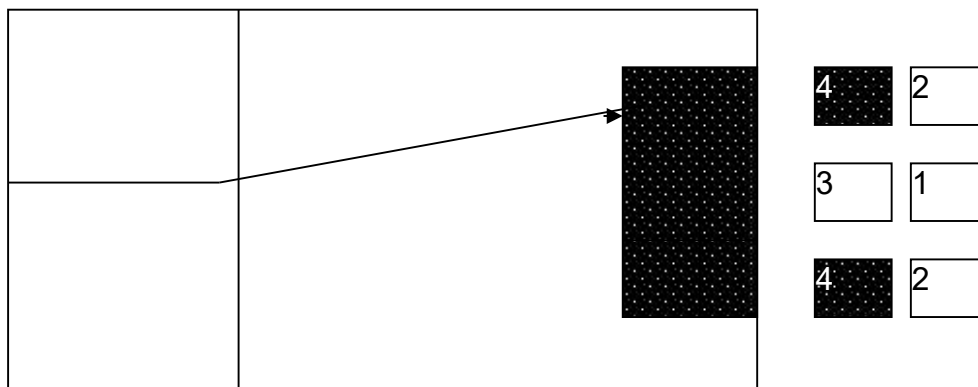
Compter les points

Variantes : Exécution : Shoot des 2 pieds (3 gauche et 3 droit)

Organisation : Les cônes se trouvent espacés de 60 cm et à une distance de 8 à 10 mètres

Jeu No 2

"Volée précision"

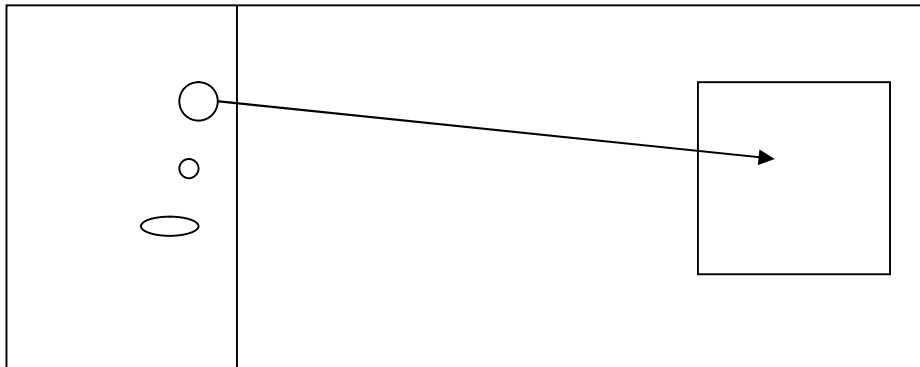


Objectif : tir au but en volée / coordination de la course et tir
équilibre/différenciation/
Exécution : Courir avec la balle dans les mains (5 mètres) et tirer au but
en hauteur (4/3/4 pts) au sol (2/1/2 pts)

Essais : 5 tirs avec chaque pied

Compter les points
Série (selon temps à disposition)

Jeu No 3 Le Golf



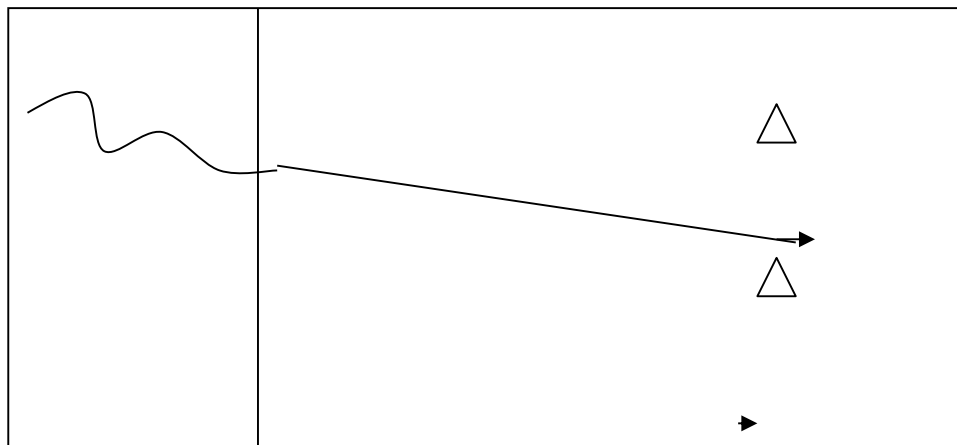
Objectif : Différenciation / toucher de balle

But du jeu : envoyer le ballon et le faire s'arrêter dans une surface de 5 m²

Exécution : shoot avec les pieds d'une distance de 12 mètres avec différents ballons (matière/poids/forme/etc.)

Compter : 1 pt par ballon qui s'est arrêté dans la surfaces (5 ballons)

Jeu No 4 Tir dans la porte



Objectif : Conduite de balle et tir de précision

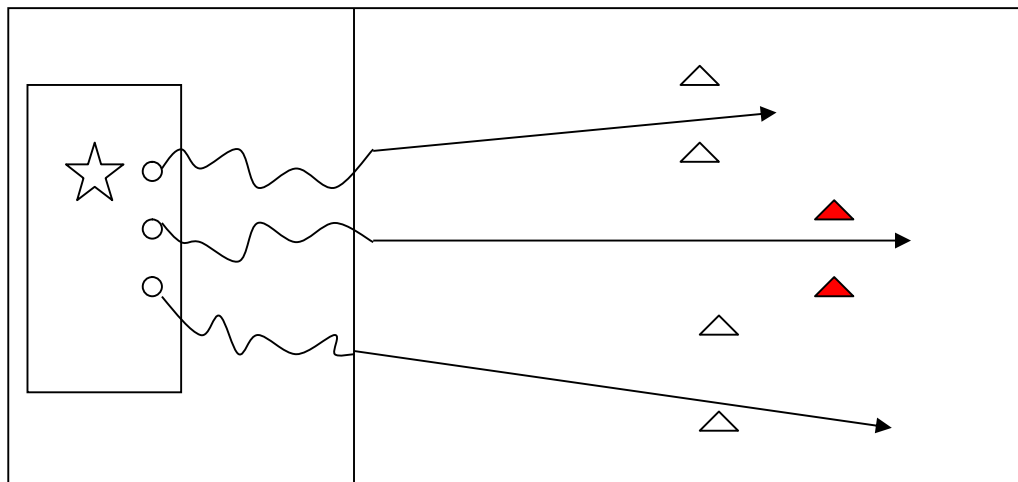
Organisation : Faire passer la balle entre les 2 cônes espacés de 3 mètres, d'une distance de 10 mètres après une conduite de balle

Compter : Chaque tir réussi = 1pt

Essais : 5 essais / 2 séries

Jeu 5

Jeu de précision



Objectif : Passe de précision après une conduite de balle (orientation du corps)

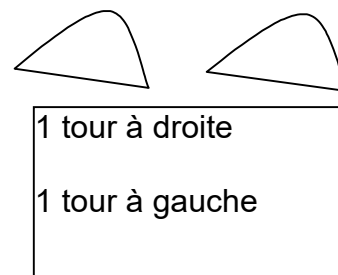
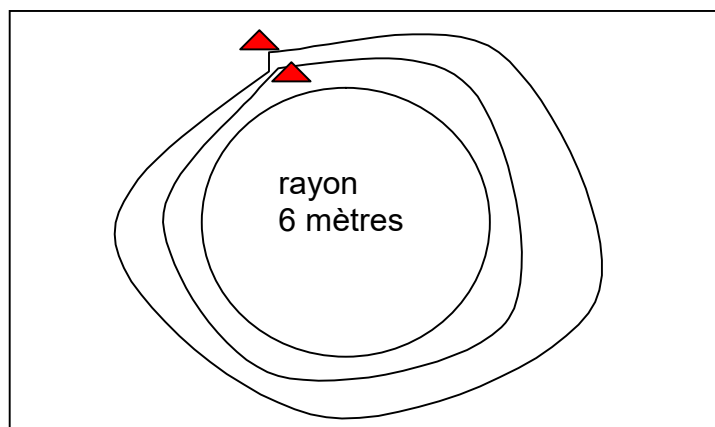
But du jeu : Faire passer le ballon entre les portes
Exécution : 3 tirs du pied droit et 3 du pied gauche
Additionner les points : 3 pts dans la porte / 1 pt sur le poteau / 0 à côté

Organisation : Largeur des portes 0,8 m distance des portes (axe 8 mètres et 6 m en diagonale)

Série selon temps à disposition

Jeu No 6

Conduite de balle

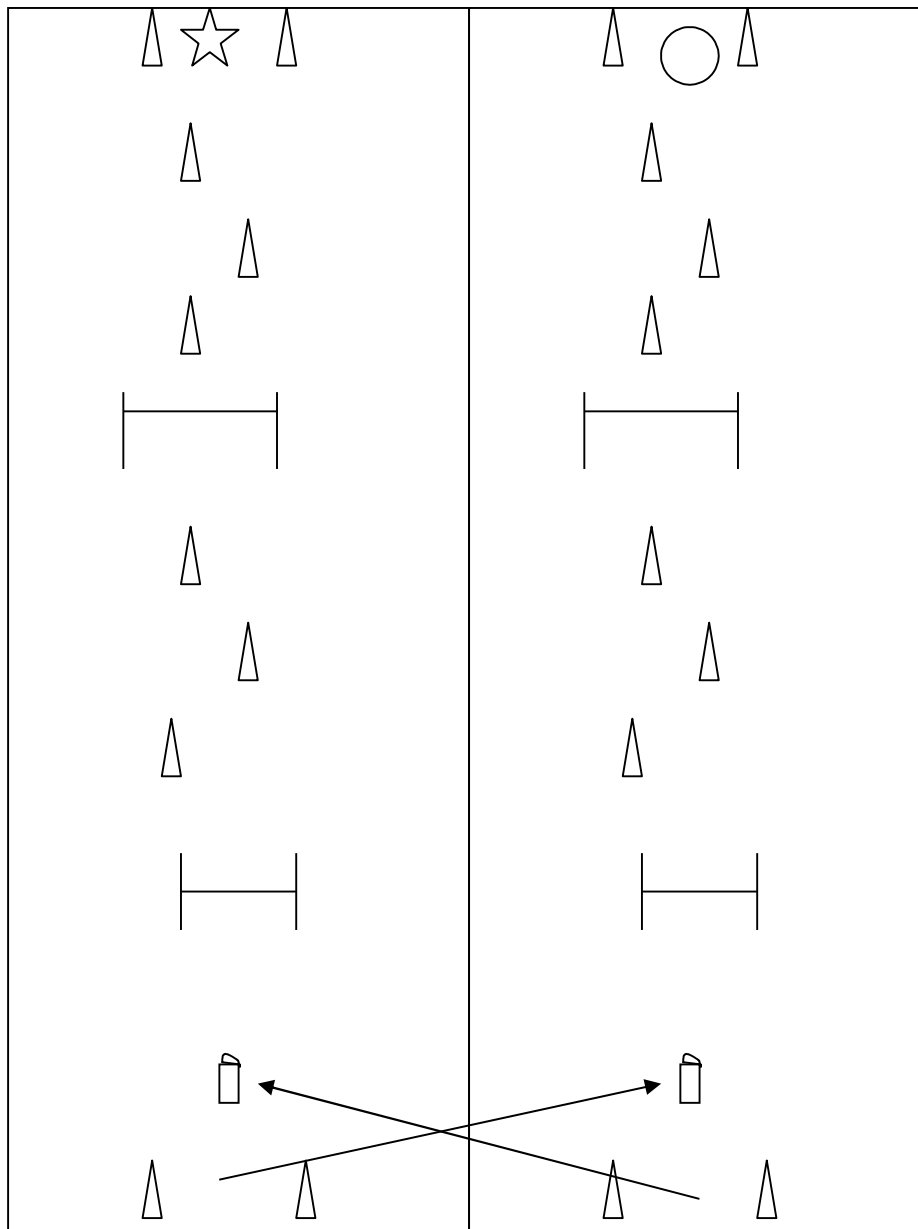


Objectif : Conduite de balle
But du jeu : 1 tour avec le pied droit et 1 tour avec le pied gauche
Au temps : Le chrono est arrêté au moment où la balle est bloquée dans la surface d'arrivée
Série : selon temps à disposition

Jeu No 7 Bombe à eau

Course d'estafettes (capacités de coordination)

/ variantes avec conduite
de balle



Exécution : Par 2 joueurs (course d'estafette) avec un seau plein d'eau
Slalom en arrière, puis passer sous la corde, puis slalom en avant, passer sur la
corde, sprinter et poser son seau à un endroit marqué par une assiette

Compter les points : le premier arrivé = 1pt, celui qui a le plus d'eau = 1pt

Possibilité de rachat : Tir de précision (en diagonale) environ 5 mètres,
possibilités de tirer contre le seau déposé par son
adversaire.
Celui qui touche le seau reçoit 3 points (tir de précision)