

ANNEXE N°3

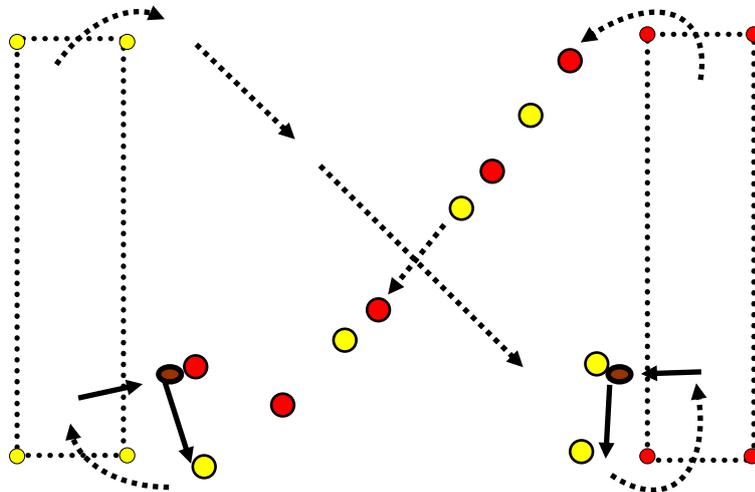
AN3

« LE GRAND HUIT »

OBJECTIF :

- Explorer l'espace de jeu en s'y déplaçant :→
- Recevoir la balle pendant le déplacement et la redonner en arrière : →
- Croiser les autres sans les toucher.
- Rechercher la continuité dans l'action.
- Occuper les temps morts par des actions d'échauffement articulaire et musculaire.
- Varié les modes de locomotion (latérale, arrière, quadrupédique) pendant les périodes de course rectiligne.

SITUATION :



VARIANTES : placer 4 joueurs qui transmettent la balle et la reçoivent aux 4 coins des « en-buts ». Occuper les temps de course par des actions diverses.

MATERIEL : 8 grands plots, 4 ballons, terrain de 30X20 mètres.