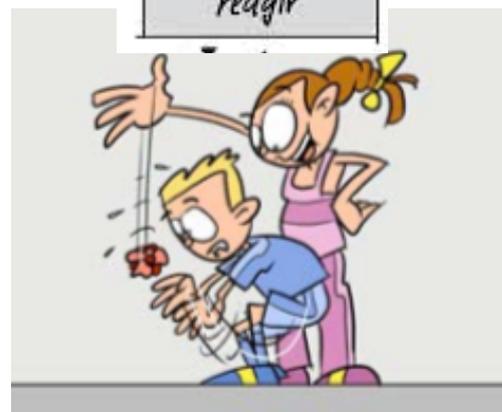


# CAPACITÉS DE COORDINATION ET JEUX

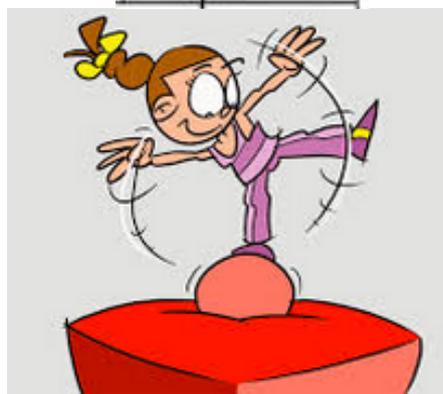
orienter



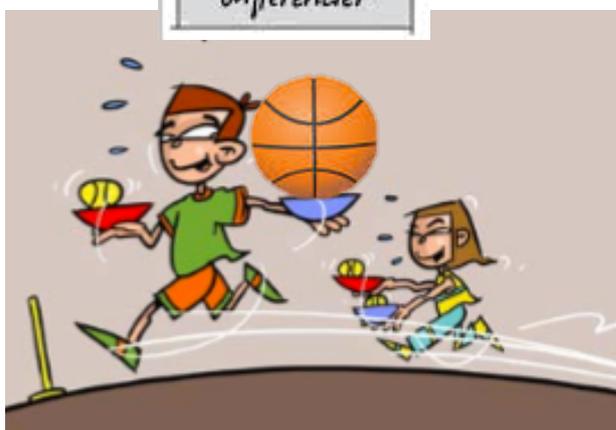
réagir



être en  
équilibre



différencier



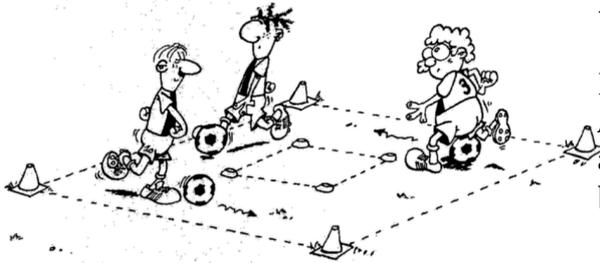
rythmer



# ORIENTATION

## Bien se repérer dans l'espace

Football



### Rentrer ou sortir

En groupe dans un carré délimité par des cônes.

Au signal, les joueurs doivent soit :

- a) se serrer le plus possible les uns les autres
- b) s'éviter et s'écarter les uns des autres

Balle



### Balle magique

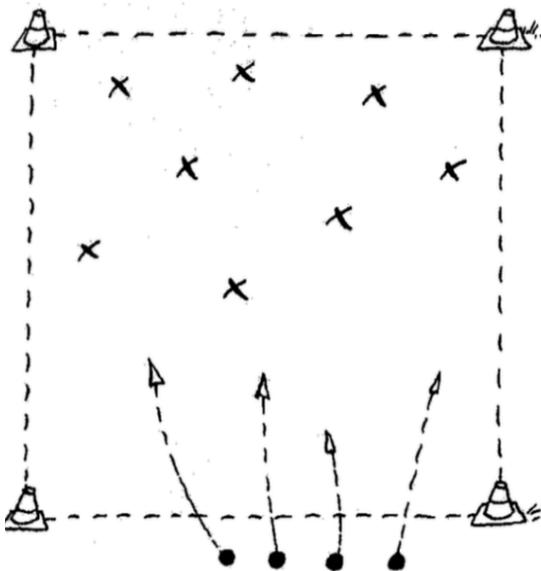
Lancer la balle vers le haut ou contre une paroi et effectuer un tour sur soi-même.

Rattraper la balle avant qu'elle ne touche le sol.

Variante :

Par 2 : A lance la balle et B la rejoue directement après la rotation.

Autres



### Les lapins et les renards

Dans une surface limitée, les renards attendent le signal pour rentrer dans le terrain et toucher tous les lapins le plus rapidement possible.

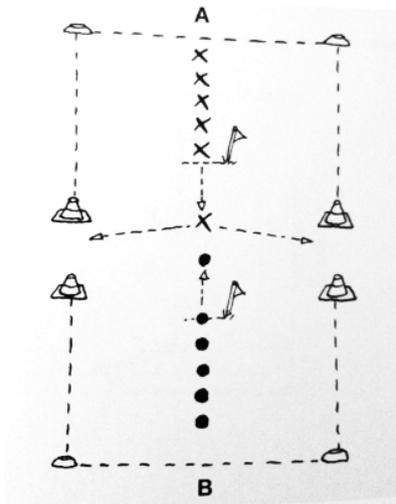
A) les lapins touchés s'accroupissent et peuvent être réanimés par un autre lapin et reprendre le jeu.

B) les lapins conduisent chacun un ballon ; touchés, ils restent debout, la balle entre entre les jambes et peuvent être sauvés par un copain lapin et rejouer.

# RÉACTION

Jouer avec ses nerfs – réagir à un signal quel qu'il soit

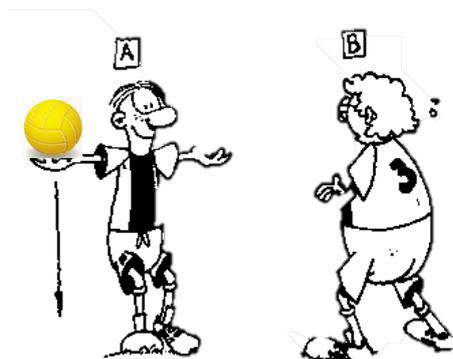
Football



## Droite ou Gauche ?

Deux colonnes l'une en face de l'autre. Chaque joueur de l'équipe A choisit de partir soit à droite, soit à gauche. Celui de l'équipe B doit l'imiter. Le premier qui passe entre les cônes a gagné. Attention : il faut franchir la ligne balle au pied

Balle



## Attrape « plus vite que son ombre »

Par deux. A placé derrière B (une longueur de bras), lâche une balle. Dès que A entend l'impact, il se tourne et essaie de la rattraper avant qu'elle ne retombe une deuxième fois.

Variante : Par deux, un derrière l'autre : le joueur arrière lance (roule) la balle, celui de devant part dès qu'il la voit et doit la rattraper avant une zone déterminée (! mur !).

Autres



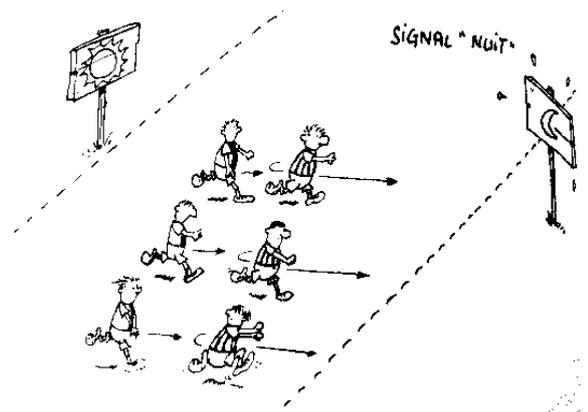
## Feuille / Caillou / Ciseau

Les joueurs se tiennent face à face, chacun d'un côté de la ligne médiane. Ils annoncent: «Feuille-Caillou-Ciseau». Celui qui perd fait demi-tour et sprinte pour ne pas se faire rattraper par le gagnant.

## Variante : Jour et nuit

A et B sont couchés face à face, un journal posé entre eux. L'enseignant raconte une histoire. Quant il prononce «Jour!»,

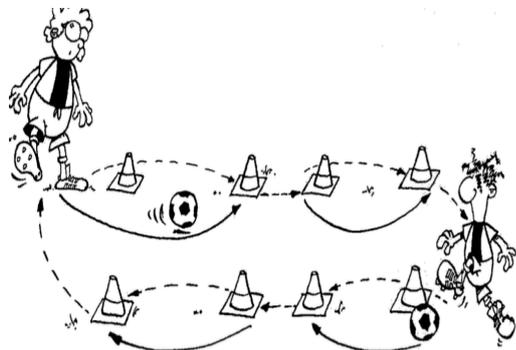
A saisit le journal, se retourne et court jusqu'à sa ligne de fond. Quand le mot «Nuit!» arrive, c'est B qui attrape le journal et s'enfuit. Qui réussit le plus de trajets sans se faire rattraper?



# DIFFÉRENCIATION

Tout est dans le dosage !

Football



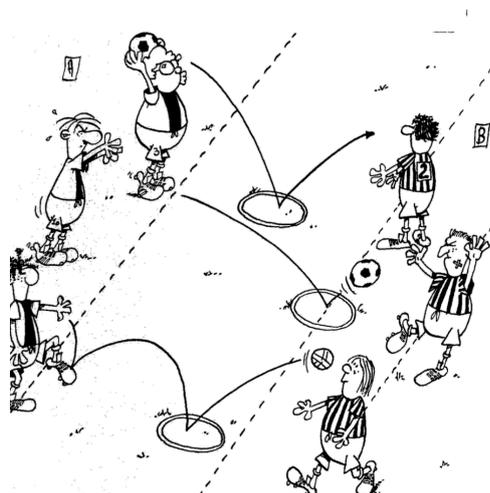
## Le coup du sombrero

Plusieurs paires de cônes distants de plusieurs mètres l'un de l'autre, mais avec des distances variables.

Le joueur doit pousser le ballon à droite du premier cône et le réceptionner au deuxième cône.

Faire le retour de l'autre côté avec l'autre pied.

Balle



## Face à face

Le joueur A envoie le ballon dans le cerceau et B le récupère. Puis B le lance et ainsi de suite...

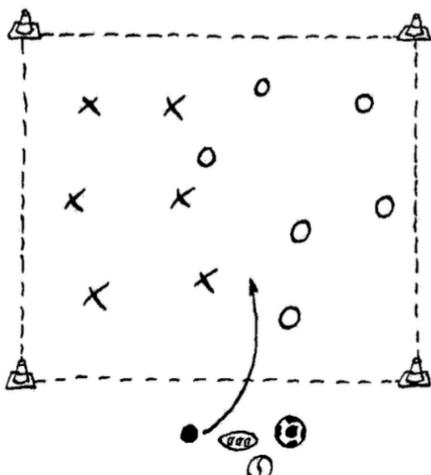
Variantes :

Utiliser différentes sortes de balles (plus légères, plus lourdes, petites, grosses) :

a) avec les mains ou avec les pieds

b) adapter les distances

Autres



## Ballon derrière la ligne

Trois balles différentes :

a) ovale = pas de passes en avant

b) foot = jeu au pied

c) volley = jeu à la main

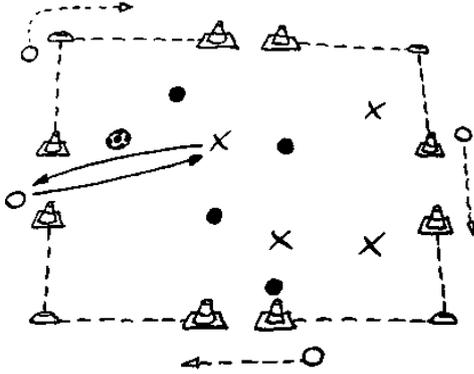
Le but est de faire des passes entre les membres de son équipe afin de mettre la balle derrière la ligne.

Le maître change de balle durant le jeu.

# RYTHME

**Cadence**, déplacement par rapport aux autres...

Football



## Passes au bon moment

4 joueurs à l'intérieur d'un carré, 4 coureurs autour du carré.

4 portes matérialisées par des cônes ou piquets.

1 point par passe réussie à travers la porte avec un des coureurs qui tourne.

Interdiction au coureur de s'arrêter

Balle



## Percussions

Par deux, face à face. Les partenaires dribblent en rythme, à une ou à deux mains. Après trois dribbles, ils s'échangent la balle et recommencent, etc.

<https://www.youtube.com/watch?v=5HqS3J6DPOM>

Autres



## Solitaire

Attacher une balle d'unihockey à un piquet à l'aide de deux sautoirs. Frapper la balle alternativement en coup droit, puis en revers, d'un côté et de l'autre du piquet.

# EQUILIBRE

Etre en harmonie dans n'importe quelle situation...

Football



## Dans un cerceau

Deux joueurs, en équilibre sur un pied se font des passes avec les mains.

Variantes :

- a) Les joueurs restent dans le cerceau.
- b) Les joueurs se font des passes avec le pied  
-> changer le pied d'équilibre

Balle



## Combat de coq

Deux joueurs s'affrontent sur un petit terrain. En équilibre sur une jambe, ils tiennent un ballon à bout de bras. Seules les balles entrent en contact. Le but est de repousser son adversaire hors du terrain ou le déséquilibrer.

Variante :

Changer de jambe au signal du maître.

Autres



## Arrêtons-nous

Sauter d'un cerceau à l'autre et s'arrêter au signal donné Sans mettre un pied dehors.

Variantes :

- a) Saut sur un pied
- b) Arrêt pied joints ou sur un pied



## L'équilibriste

Maintenir un objet en équilibre sur le pied, la main ou sur un autre objet

Variantes :

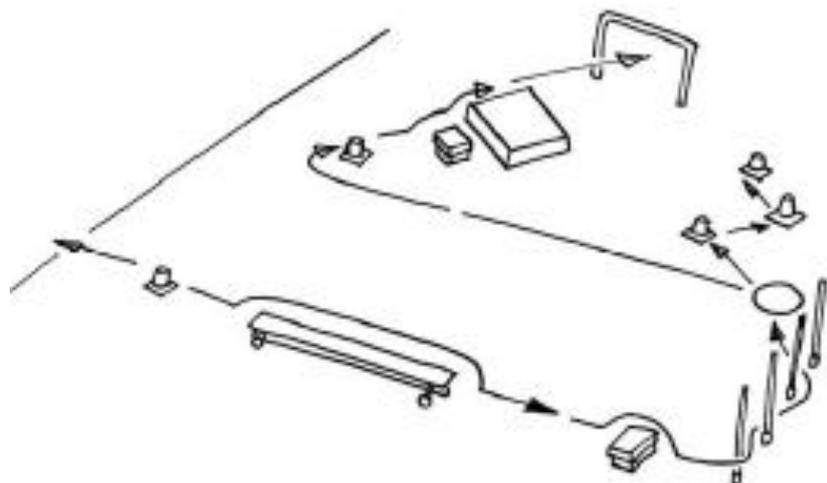
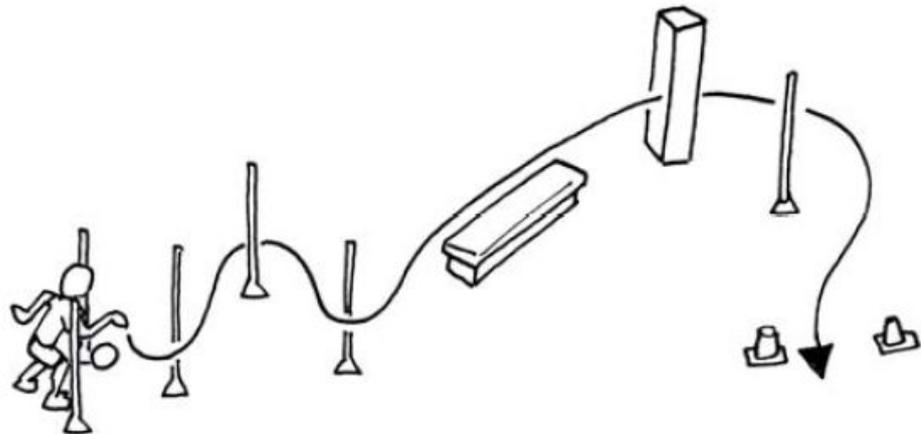
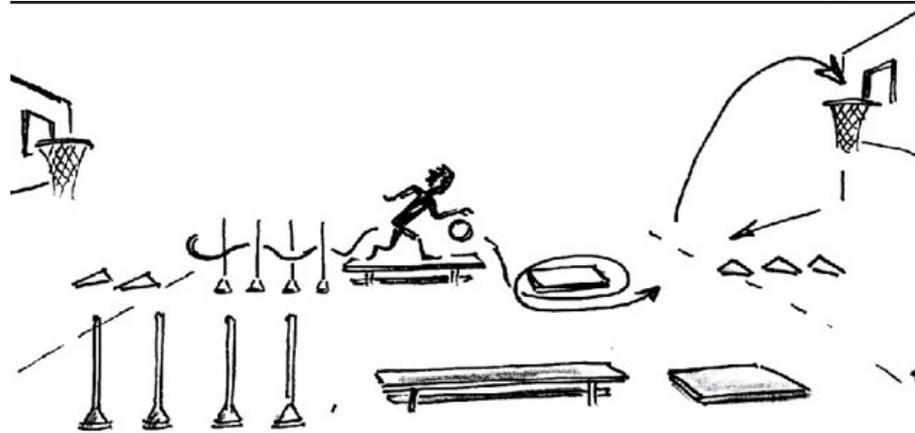
- a) Course estafette en transportant l'objet en équilibre
- b) Effectuer un parcours avec l'objet en équilibre.

# BONUS: EXERCER LES 5 QUALITÉS DE COORDINATION

Choisir la balle

Créer son parcours : O. R. D. R. E

Orientation Rythme Différenciation Réaction Equilibre



# EVALUATION

## 1-2P

8. J'ai rattrapé un ballon...



- après un rebond
- après l'avoir lancé en l'air
- lancé par un camarade

## 3P

3. J'ai jonglé avec...



E R

- 2 foulards
- 2 ballons de baudruche
- 2 balles

## 4P

9. J'ai dribblé...



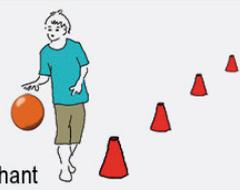
E R

- sur place
- en me déplaçant
- dans un slalom

## 5P

CM24/5.4

Effectuer un slalom autour de six piquets en dribblant le ballon...



E  
R: avec une main en marchant  
BR: avec changement de main en marchant  
TBR: avec changement de main en courant

CM24/5.8

Effectuer un parcours et terminer en lançant le ballon à une main contre une cible sur un mur distant de 3 mètres ...

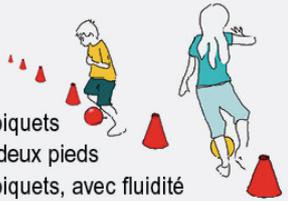


E  
R: en dribblant avec une main, en marchant  
BR: en dribblant avec changement de main, en marchant  
TBR: en dribblant avec changement de main, en courant

## 6P

CM24/6.4

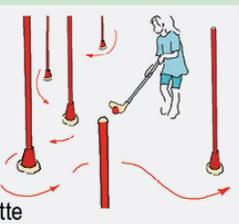
Effectuer un slalom autour de six piquets en conduisant le ballon avec les pieds...



E  
R: sans toucher les piquets  
BR: sans toucher les piquets et en utilisant les deux pieds  
TBR: sans toucher les piquets, avec fluidité et en utilisant les deux pieds

CM24/6.7

Effectuer un parcours autour de 6 piquets en conduisant la balle avec la canne...



E  
R: sans toucher les piquets  
BR: niveau R et en utilisant les deux côtés de la palette  
TBR: niveau BR et avec fluidité