

RONDE AMERICAINE

Dans le petit cercle central, 6-7 élèves avec un ballon.

A l'extérieur du grand cercle, 6-7 élèves sans ballon.

Faire deux groupes pour une classe 25-26 élèves. Au signal, les élèves avec ballon conduisent leur ballon vers l'extérieur, pour l'échanger avec les élèves sans ballon qui doivent repasser par le centre...

Les élèves sans ballon et qui l'attendent, doivent effectuer sur place une gestualité (talons-fesses, montée de genoux, pas chassés, mouvement de bras...).

Pour les moins compétents, on peut donner à la main ou contrôler à la main pour mettre en confiance au début ; passer rapidement au pied néanmoins.

Avec cet échauffement, on peut travailler la conduite (progresser en conduisant), le dribble (progresser en dribblant un cône), le tir (je tire en direction de l'élève vers le quel je me dirige). Il est assez complet car il est en même temps spécifique et généralisé.

SCHEMA :

