

Les Relais

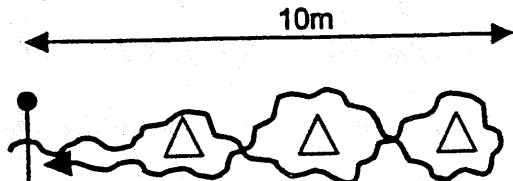
VIII. LES RELAIS (1)

Matériel requis	Nb de joueurs ou d'équipes	Organisation
3 cônes / par atelier 1 ballon / équipe	4 joueurs / par équipe 3 équipes ou plus	Faire plusieurs équipes

Description:

Faire un premier passage ballon à la main

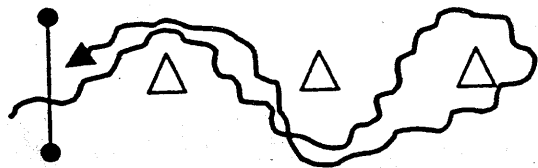
1- Je conduis le ballon autour des cônes



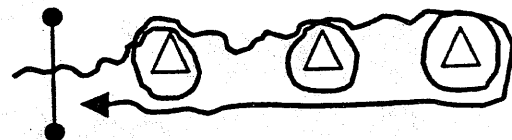
2- J'arrête le ballon dans le cerceau et je reviens, Mon coéquipier va chercher le ballon et le bloque pour le 3^e partenaire.



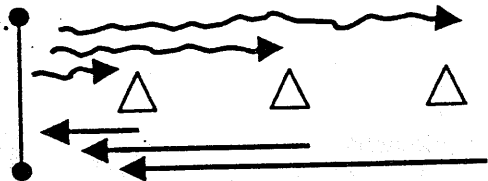
3- Slalom entre les cônes



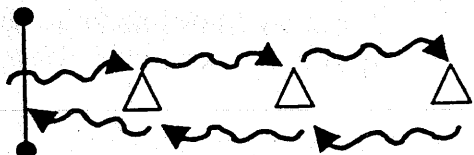
4- Faire un tour complet à chaque cône.



5- Conduire le ballon au 1^{er} cône le bloquer et revenir en courant, aller chercher le ballon au 2^e cône le bloquer et revenir en courant...



6- Conduire et bloquer le ballon à chaque cône (faire un arrêt)

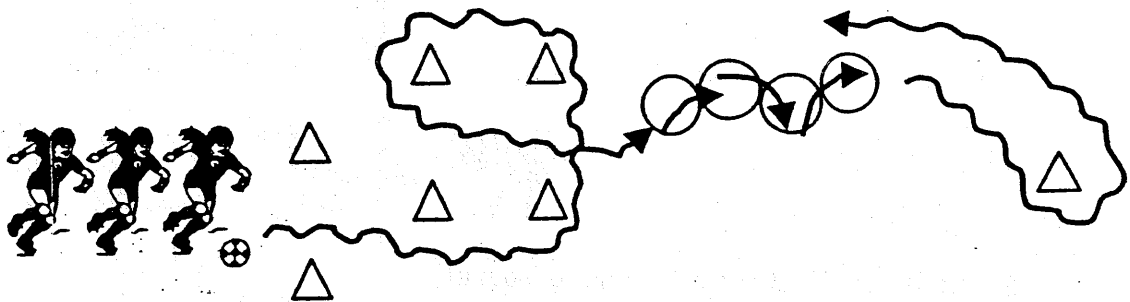


LES RELAIS (2)

Matériel requis	Nbre. de joueurs ou d'équipes	Organisation
3 ballons , 12 cerceaux 18 cônes , 12 dossards	9 à 16 joueurs 3 à 4 équipes	Départ entre 2 cônes

Description :

- Départ entre 2 cônes.
- Contourner 4 cônes espacés de deux mètres.
- Franchir le couloir formé par ces cônes.
- Sauts alternés, pied droit, pied gauche dans les cerceaux.
- Contourner le dernier cône et retour.



Variantes:

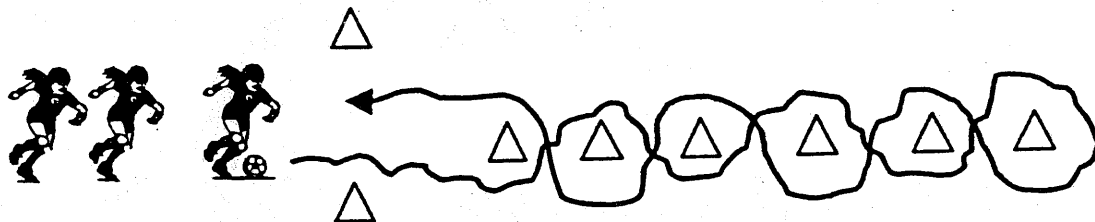
- 1) sans ballon.
- 2) ballon en mains (1 ballon par équipe).
- 3) ballon aux pieds (1 ballon par équipe), il doit contourner les cerceaux.

LES RELAIS (3)

Matériel requis	Nbre de joueurs ou d'équipes	Organisation
3 ballons 21 cônes , 12 dossards	9 à 16 joueurs 3 à 4 équipes	Départ entre 2 cônes

Description :

- Départ entre deux cônes.
- Conduite du ballon entre les cônes en slalom.
- Insister sur la maîtrise du ballon.
- Contourner le dernier cône et faire le circuit à l'inverse.
- Passer le ballon au joueur suivant.



Variantes:

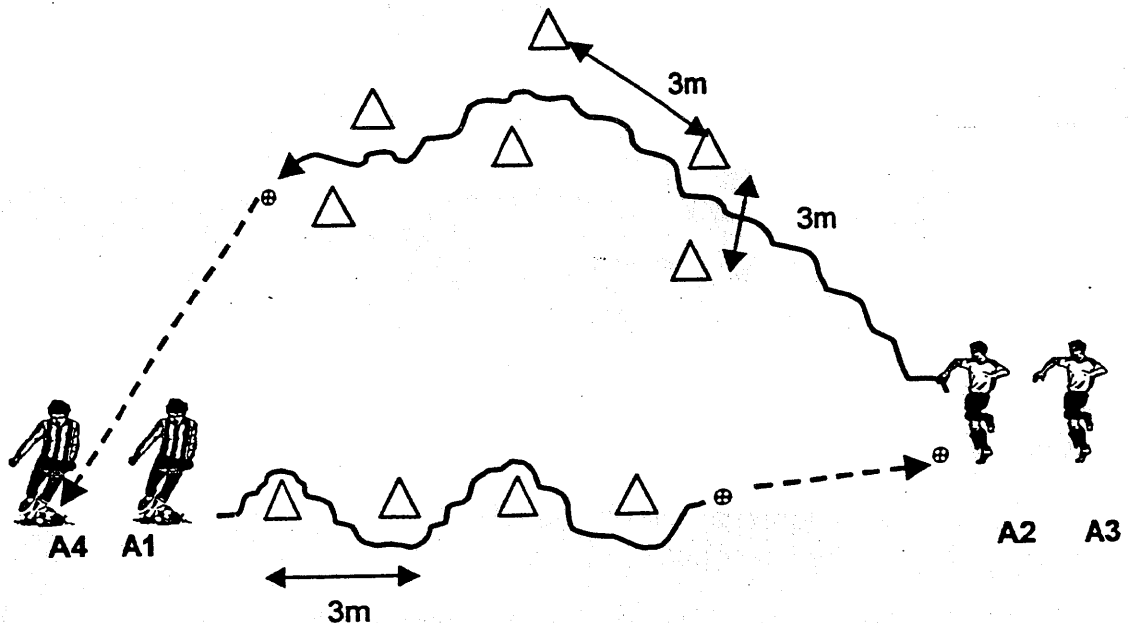
- 1) augmenter ou diminuer l'écart entre les cônes
- 2) remplacer le dernier cône par un partenaire qui, une fois qu'il a reçu la passe, fera le parcours en sens inverse et ainsi de suite.

LES RELAIS (4)

Matériel requis	Nbre de joueurs ou d'équipes	Organisation
3 ballons , 3 à 9 cerceaux 30 cônes , 12 dossards	9 à 16 joueurs 3 à 4 équipes	Cônes et portes espacés de 3 m

Description :

- Le joueur **A1** commence avec le ballon et le conduit entre les cônes.
- Il passe ensuite le ballon à **A2** qui revient en passant à travers les portes.
A1 se place derrière **A3**.
- **A2** termine son relais en faisant une passe à **A4** et va prendre sa place.
- **A4** conduit le ballon entre les cônes et fait une passe à **A3** et va se placer derrière **A2**...



Variantes:

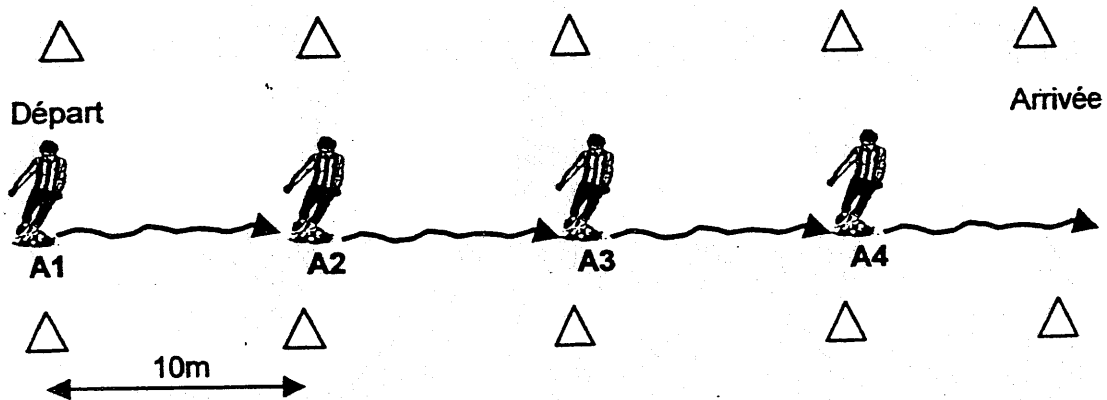
- 1) changer la distance entre les cônes du slalom et modifier l'orientation des portes
- 2) mettre des cerceaux à la place des portes
- 3) faire une combinaison de cerceaux et portes

LES RELAIS (5)

Matériel requis	Nbre de joueurs ou d'équipes	Organisation
3 ballons 21 cônes , 12 dossards	9 à 16 joueurs 3 à 4 équipes	cônes espacés de 10 m

Description :

- Le joueur **A1** fait sa course et doit toucher son partenaire **A2**.
- **A2** doit attendre d'être touché avant de partir.
- **A2** va ensuite toucher **A3** et ainsi de suite.



Variantes:

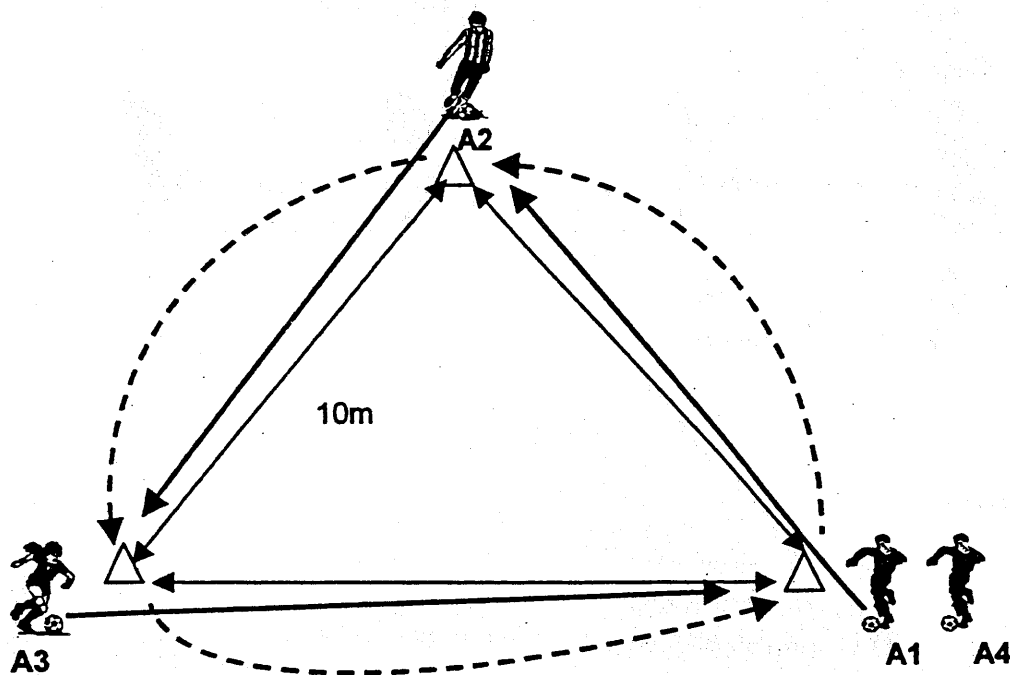
- 1) commencer d'abord sans ballon avec une course normale.
 - 2) toujours sans ballon, mais le faire à pieds joints.
 - 3) introduire le ballon dans les mains et faire la course avec le ballon au-dessus de la tête, dans le dos, entre les jambes...
 - 4) utilisation des pieds: conduite pied droit seulement, pied gauche seulement, alterner entre le pied droit et gauche.
- * Lorsque l'échange s'effectue, le coureur doit faire rouler le ballon entre les jambes du partenaire...

LES RELAIS (6)

Matériel requis	Nbre de joueurs ou d'équipes	Organisation
3 ballons 9 cônes	9 à 16 joueurs 3 à 4 équipes	cônes espacés de 10 m

Description :

- A1 fait une passe à A2 et va prendre sa place. A2 contrôle le ballon et fait à son tour une passe à A3. A3 contrôle et fait une passe à A4 et va prendre sa place...



Variantes:

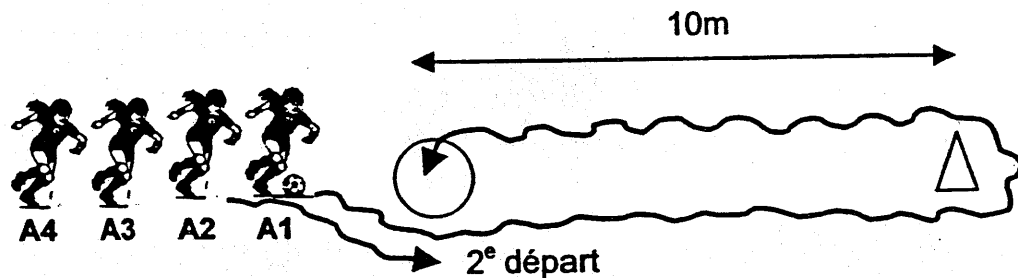
- 1) faire ce relais dans un sens et dans l'autre par la suite ;
- 2) relais qui peut se faire à la main ou aux pieds ou en combinant les deux.

LES RELAIS (7)

Matériel requis	Nbre de joueurs ou d'équipes	Organisation
3 ballons / 3 cerceaux 3 cônes	9 à 16 joueurs 3 à 4 équipes	cerceau et cône espacés de 10 m

Description :

A1 conduit le ballon, tourne autour du cône et bloque le ballon à la fin de sa course dans le cerceau. **A2** refait le même circuit pendant que **A1** se place **A3**...



Variantes:

- 1) faire ce relais dans un sens ou dans l'autre.
- 2) l'aller vers le cône peut se faire à reculons en tirant le ballon vers soi et le retour jusqu'au cerceau avec une course normale.

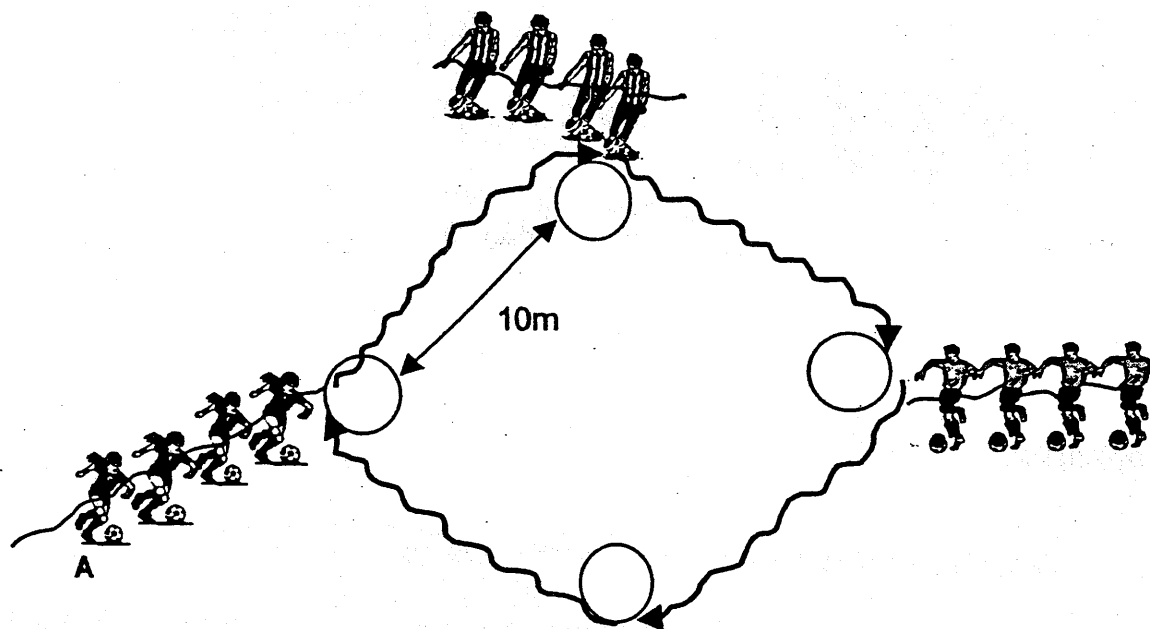
LES RELAIS (8)

Matériel requis	Nbre de joueurs ou d'équipes	Organisation
3 ballons , 4 cerceaux 3 cordes	6 joueurs (max) par équipe 3 à 4 équipes	cerceaux espacés de 10 m

Description :

Chaque équipe se place derrière l'un des cerceaux. Du point de départ, les joueurs tiennent tous la corde ensemble (ou, à défaut, par la main), en file indienne, et doivent synchroniser leur déplacement autour du parcours. Toutes les équipes tournent dans le même sens pour éviter les bousculades. Les joueurs feront le parcours en marchant et en courant ensuite.

Schéma



Variantes:

- 1) les joueurs formeront un cercle autour de la corde qui aura été nouée et se déplaceront en conservant cette forme.
- 2) toujours en cercle, les joueurs auront un ballon à conduire à travers le parcours
- 3) faire le tour complet des cerceaux