

JEUX D'OPPOSITIONS

LE PUIITS

Durée :30s.

Situation de départ :

1 cerceau au centre de l'aire de jeu (le puits).

Les joueurs, debout face à face, sont paumes contre paumes au-dessus du cerceau.

But :

Entraîner son adversaire dans le puits sans y tomber soi-même.

Critères de réussite :

Un joueur a gagné dès que son adversaire est entré en contact avec l'intérieur du cerceau (main, pieds, corps...)

Interdits spécifiques :

Déplacer volontairement le cerceau pour le glisser sous son adversaire.

Nature :

Jeu à mi- distance

Rôles non déterminés.

Objectifs :

Déséquilibrer. Contrôler.

Saisir. Se dégager.

Matériel :

1 cerceau.

Observations :

La position de départ, paumes contre paumes, donne de l'importance à la qualité des saisies initiales : cf. prise de kimono en judo.

CONQUERIR LA BALLE

Durée :30s

Situation de départ :

Les joueurs sont à genoux, face à face, les mains posées sur le ballon.

But :

Priver son adversaire du contact avec le ballon.

Critères de réussite :

Un joueur a gagné lorsque son adversaire ne touche plus le ballon.

Interdits spécifiques :

Se mettre debout.

Nature :

Jeu à opposition médiée.

Rôles non déterminés.

Objectifs :

Saisir/Se dégager.

Matériel :

1 ballon type GRS
ou 1 médecine-ball.

Observations :

Jeu au sol privilégié par mesure de sécurité.

Variables privilégiées :

Critère de réussite : fixer un temps minimum durant lequel un joueur doit avoir perdu tout contact avec le ballon, (3s, 5s..).