



Exemple de parcours individuel de motricité Avec ou sans chronométrage



	DESCRIPTION	POSSIBILITES DE « PENALITES DE TEMPS »
①	Départ ballon au sol, ramassage (départ chrono si besoin) : Maniement du ballon par passage du ballon autour de la ceinture à gauche et à droite.	Ballon tombé : 1 seconde
②	Propulsion du ballon en dehors des mains avec le pied et ramassage immédiat (type coup de pied de pénalité joué rapidement)	Non réalisation : recommencer
③	Coup de pied rasant entre 2 balises à partir d'une ligne située à 5 m de ceux-ci	Non réalisation : recommencer
④	Récupération du ballon en mouvement dans la zone de 3 mètres sur 9 environ.	En avant : 1 seconde Hors limites : 1 seconde
⑤	Passé à gauche après la porte à un récupérateur fixe	Echec : 2 secondes
⑥	Ramassage d'un ballon en pleine course	En avant : 1 seconde
⑦	Passé à droite après la porte à un récupérateur fixe	Echec : 2 secondes
⑧	Course et récupération d'un ballon posé au sol par glissade en restant face au ballon (sauvetage d'un ballon sur repli défensif), se relever immédiatement et courir en portant le ballon à 2 mains.	Echec ramassage : 2 secondes Ballon à 1 bras : 1 seconde
⑨	Ballon sous le bras gauche, crochet à gauche puis redresser la course	
⑩	Passer ballon sous le bras droit, crochet à droite puis redresser la course	Pas de changement de bras : 1 seconde
⑪	Coup de pied à suivre en direction de l'espace de marque et marquer l'essai (en plongeant sur le ballon au sol ou après l'avoir récupéré en l'air). Si le ballon s'arrête avant la ligne, poursuivre en dribbling.	En avant : 2 secondes Ballon hors limite : 5 secondes

Autres possibilités d'ateliers

Faire 1 roulade sans ballon, se relever, ramasser un ballon en pleine course, faire une roulade ballon en main, poser le ballon vers son camp (d'où vient le joueur) et se relever.	Roulade ne respectant pas les principes de sécurité : 2 secondes Ballon non contrôlé : 1 seconde
Tout ce qu'il est possible de mettre en place concernant le jeu au contact mais qui nécessite la présence (plus ou moins passive) d'autres joueurs, par exemple : Venir arracher un ballon, Aller au contact et libérer le ballon au sol, Venir en position de poussée contre 2 joueurs debout et assurer une « flexion – poussée »	Ballon non contrôlé : Placement dos Placement appuis

Les distances de course et les exigences de réalisation seront à adapter à l'âge des joueurs et à leur niveau de jeu.

LEGENDE

	Course avec ballon		Coup de pied à suivre
	Course sans ballon		Balise
	Coup de pied rasant		Ballon
	Passé		