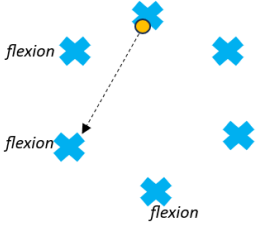
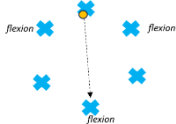


|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                            |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|  | <h2>5.8 - CONCENTRATION</h2>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <h2>Niveau<br/>2 et +</h2> |
| <b>Qualités complémentaires</b>                                                  | Force                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                            |
| <b>Consignes techniques</b>                                                      | <p>6 à 12 joueurs disposés en cercle</p> <p>But du jeu : Faire partie des 3 derniers joueurs du cercle</p> <p>Le joueur en possession du ballon réalise une passe vers un partenaire.</p> <p>A la réception de la balle, le receveur ainsi que les partenaires situés immédiatement à sa droite et à sa gauche doivent réaliser une flexion des genoux (<i>ie. ½ squat</i>).</p> <p>Les joueurs non concernés ne doivent pas réagir.</p> <p>Le(s) joueur(s) concerné(s) prend (prennent) 1 pt de pénalité en cas d'oubli ou de délai de réalisation trop long (<i>gestion animateur</i>) ainsi que les autres joueurs en cas de réaction.</p> <p>Le jeu se poursuit sur le principe de départ.</p> <p>Au bout de 3 pts de pénalité, le(s) joueur(s) sort(ent) du cercle et se déplace(nt) autour des partenaires, tout en les questionnant (<i>ie. calculs, capitales de pays, etc.</i>). La question est répétée jusqu'à obtention de la bonne réponse.</p>                                                                    |                            |
| <b>Matériel</b>                                                                  | 1 ballon (mousse, plastique, voire traditionnel) par groupe puis 1 ballon par joueur<br>1 pastille ou 1 cerceau sécuritaire par joueur                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                            |
| <b>Evolution(s)</b>                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Agrandir ou réduire le cercle (distances entre les joueurs)</li> <li>- Varier le type de passe (sans ou avec 1 rebond)</li> <li>- Varier la cadence des échanges</li> <li>- Varier les réalisations travail de force</li> <li>- Les joueurs non concernés par la flexion doivent se déplacer de 2 pas en arrière puis revenir à leur position de départ (<i>à matérialiser si nécessaire</i>)</li> <li>- Varier les déplacements autour du cercle (sens et modalité de trajet, etc.)</li> <li>- Avec 1 ballon par joueur (<i>manipulé, dribblé à 1 ou 2 mains, de manière continue ou discontinue</i>) : Réagir à l'appel d'un prénom ou d'un numéro attribué à chacun préalablement (remplace la passe)</li> <li>- Varier les joueurs concernés par la flexion (repère = receveur) : les 2 joueurs à droite, les seconds joueurs situés à droite et à gauche, etc.</li> <li>- Selon l'effectif, ajouter 1 ballon ou constituer plusieurs cercles (montante/descendante)</li> </ul>  |                            |
| <b>Difficulté</b>                                                                | Simple à complexe (+ Modérée)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                            |
| <b>Travail</b>                                                                   | Cognitif (+ Physique)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                            |
| <b>Précautions particulières</b>                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- « Préparer ses mains » pour attraper la balle</li> <li>- Auto-grandissement</li> <li>- Genoux déverrouillés à l'arrêt</li> <li>- Respiration et travail de force : expirer à l'effort</li> <li>- Adapter les réalisations et le nombre de répétitions aux capacités de chacun(e)</li> <li>- Recommandation et correction des postures pour les réalisations travail de force et, le cas échéant, pour le ramassage de ballon tombé au sol</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                            |