



LIVRAISON FRAGILE

DEROULEMENT :

Nous sommes livreurs, nous avons eu une commande importante de ballons en porcelaine ! Ils sont extrêmement fragiles...et doivent être livrés dès aujourd'hui ! Il va donc falloir, en équipe, livrer tous ces ballons rapidement et sans les faire tomber. Pour cela nous allons créer une chaîne, et procéder en passes ! Ainsi nous traverserons le terrain rapidement et nous arriverons en temps voulu...Il s'agira ici de commencer sur un relais simple sans panier qui visera à amener les ballons du cercle 1 à 4.

OBJECTIFS :

- Découverte et utilisation du pied de pivot
- Travail de la passe et de l'attrapé de balle



CONSIGNES :

- Préparer ses deux mains pour être prêt à attraper le ballon
- Toujours être face à face pour se transmettre la balle
- Pivoter sur un pied et remettre bien le second pied face au receveur (appuis stables)
- Faire la passe avec ses deux mains en poussant en direction de son partenaire
- Après chaque passe, je me dépêche de prendre la place de mon partenaire
- Premières équipes à avoir ramené les 5 ballons se trouvant dans le cercle 1 au cercle 4 (on ne peut transporter qu'un seul colis à la fois)

EVOLUTIONS :

- jouer sur la distance de passe
- obliger à pivoter dans un sens précis
- sur tout terrain, finir sur un panier qui validera la livraison
- rajouter des défenseurs (des voleurs) qui chercheront à intercepter les colis entre chaque relais

PETIPA MICKAEL
CTF DU CDNBB
Cd59technique@orange.fr

