

## ENTRAINEMENT POLYSPORTIF JUNIORS D/E/F

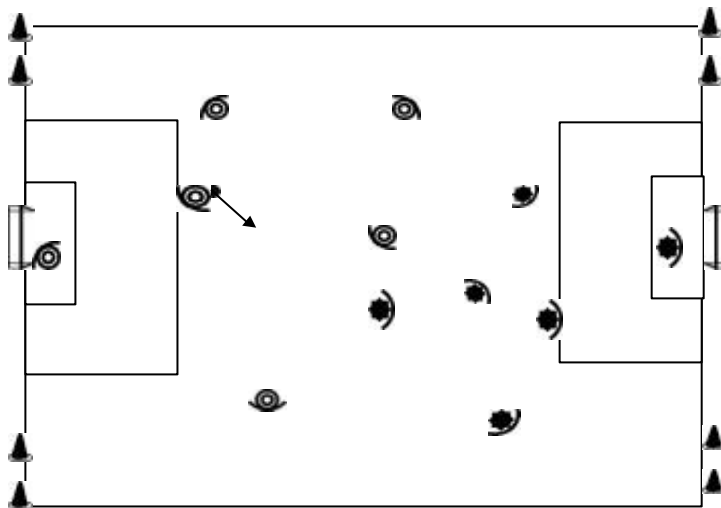
### Grands jeux : football, handball, tchoukball, unihockey...

Principe général : sur une même surface, jouer plusieurs jeux, selon des modalités variables qui exigent des jeunes (et moins jeunes) concentration et adaptation.

Jeu 1 : 2 équipes de 4 ou 5 joueurs. L'équipe A joue au football, l'équipe B au handball.

Objectifs : **Les capacités cognitives**

(*percevoir* des situations de jeu changeantes, s'adapter et *décider* rapidement, *anticiper* les situations de jeu, *exécuter* rapidement les mouvements ou gestes choisis, appliquer les règles propres aux différents jeux)



➤ l'interception se fait en respectant les règles du jeu propre à l'équipe qui est en possession du ballon.

Jeu 2 : 2 équipes de 4 ou 5 joueurs. Les 2 équipes jouent au football dans la moitié gauche du terrain et au handball dans la moitié droite. Sur indication de l'entraîneur, on inverse les surfaces propres à chaque jeu.

Objectifs : **comme jeu 1**

Jeu 3 : 2 équipes de 4 ou 5 joueurs. Les 2 équipes jouent au football, au handball, au tchouk ou au unihockey, sur simple indication de l'entraîneur.

Objectifs : **comme jeu 1**

### Remarques :

1. Il s'agit avant tout de développer la capacité de jouer, sans s'embarrasser de trop nombreuses règles.
2. L'utilisation des mains « soulage » les joueurs des problèmes liés à la maîtrise du ballon.
3. On ne perd pas du temps, on en gagne en réalisant des « détours » par d'autres jeux (p.ex. : jeu de conservation possible plus vite avec les mains qu'avec les pieds !) Il ne reste « plus qu'à » transférer ces acquis dans le jeu football.