



- 👉 Lancer normalement, vers l'avant,
- 👉 Bras en l'air ou derrière la tête, façon « remise en touche au foot »,
- 👉 Utiliser une ou deux mains,
- 👉 Rattraper à une ou deux mains,
- 👉 S'échanger le ballon sans rebond,
- 👉 S'échanger le ballon avec rebond,
- 👉 A vitesse rapide : jeu de la « bombe »,
- 👉 A vitesse lente,
- 👉 S'échanger le ballon avec un rebond en s'aidant de cerceaux au sol (le rebond tombe dans le cerceau). Possibilité de complexifier en visant dans un cerceau bleu ou jaune...
- 👉 En cercle se lancer une balle avec les mains, avec les pieds, debout ou assis, en marchant ou sur place,
- 👉 Jouer au foot sans courir mais en se faisant des passes et en tirant au but,
- 👉 Tendre un drap, chaque résident en tient une partie pour le tendre, on met un ballon dessus et on doit faire rouler le ballon sur le drap sans qu'il tombe au sol (peut se faire assis ou debout),
- 👉 Lancer de balles dans un récipient ou sacs lestés dans des cerceaux,
- 👉 Faire passer le ballon derrière la tête, autour de la taille, autour d'une cuisse puis l'autre, ...
- 👉 Dribbler (avec une ou deux mains) sur place puis en marchant,
- 👉 S'asseoir sur un gros ballon et trouver son équilibre pour rester stable,
- 👉 Lancer une balle contre le mur pour qu'elle arrive à un partenaire placé latéralement par rapport au résident,
- 👉 Avec un ballon en mousse, demander au résident de se mettre debout et d'écraser le ballon avec son pied droit, puis gauche puis avec les deux,
- 👉 Se passer une balle sur le corps (permet aussi de travailler la dextérité manuelle, les praxies et le schéma corporel). Pour le dos, les résidents peuvent se l'a passé entre eux,
- 👉 Echange de ballons: différentes formes pour adapter son tonus (baudruche, mousse, balle de tennis...),
- 👉 Travail du dialogue tonique avec un ballon de baudruche : par 2, chacun met une main d'un côté du ballon ; l'un est guide du ballon et l'autre personne suit les mouvements de l'autre pour ne pas faire tomber le ballon.

<p>Nom : Fonction :</p> <p>Visa :</p>	<p>Rédacteur Emilie TARTIE, Psychomotricienne</p>	<p>Validation Sylvie LACOSTE, Directrice</p>	<p>Conformité à la gestion qualité Audrey TINNES, Chargée Qualité</p>
--	--	---	--