



SAISON 2017-2018

Le Guide du Responsable

Le Guide
du
Responsable
U 7



LE FOOTBALL A 4 SOUS FORME DE PLATEAUX EDUCATIFS

POURQUOI ?

Jadis, l'enfant développait ses capacités physiques et psychomotrices par sa simple activité spontanée et continue. L'activité motrice était permanente, soit dans les cours d'école, soit et surtout au cours des temps libres. Nombreux étaient les jeux enfantins (marelle, jeux de poursuites, etc...) répétés inlassablement ; des jeux dits aujourd'hui « jeux éducatifs », grâce à la richesse psychomotrice qu'ils comportaient. Toutes les facettes de la coordination motrice, à développer entre 6 et 12 ans, et indispensables à un haut niveau d'habiletés « techniques », étaient sollicitées. Les jeux de cours et les jeux de rues, collectifs ou non, avec et sans ballon, étaient d'une richesse éducative insoupçonnée. Ils le sont toujours, mais ne sont plus ou peu pratiqués.

L'évolution socio culturelle déplace les investissements physiques vers d'autres types d'activités, pas obligatoirement sportives. On constate une recrudescence de la sédentarisation chez les enfants et adolescents. L'éveil psychomoteur s'éteint ; le goût, le plaisir du jeu sportif s'estompe.

Les disciplines sportives doivent faire face, et adapter leurs contenus d'enseignements, afin de renouveler une pratique massive et qualitative.

D'un point de vue quantitatif, la séance du Mercredi et le plateau du Samedi suffisent pour un enfant de 6 à 8 ans.

Sur le plan qualitatif, le match seul ne suffit pas à développer l'éventail psychomoteur de l'enfant. Il faut introduire dans les séances du Mercredi et les plateaux du Samedi, un travail spécifique :

- ✓ De psychomotricité
- ✓ De jeux éducatifs

QU'EST-CE QUE LA MOTRICITE

La motricité, c'est le développement des habiletés de mouvement avec toutes les parties du corps, mais aussi des habiletés mentales.

Les activités de motricité permettent de pratiquer des mouvements particuliers très précis (motricité fine) et des mouvements qui font travailler l'ensemble du corps (motricité globale). Ces exercices favorisent la concentration et la mémoire des enfants.

La motricité peut être vue comme une technique qui permet à l'enfant de mieux se connaître, ainsi que son environnement, et de mieux y réagir. Par conséquent, tout en s'amusant, l'enfant acquiert, au moyen d'exercices, les notions de base essentielles à son futur apprentissage (Doyon, 1992). Il faut donc confronter les sujets à une grande variété d'actions motrices générales.

Moyens de travail :

- sous forme de parcours, ou d'ateliers isolés
- travail sans, puis avec ballon.

Conseils pédagogiques :

- Centrer les enfants sur la qualité de la réalisation ; ne pas rechercher la vitesse.

SIX AXES DE TRAVAIL :

1) Extension du champ perceptif (dissocier regard / action)

- Passer d'une centration visuelle à une décentration.
- Utiliser le ballon avec ses pieds sans contrôler du regard.

2) Augmentation du volume de manipulation

- Haut - bas - antérieur - postérieur - latéral
- Etre capable d'utiliser le ballon avec toutes ses surfaces du corps

3) Diversification des déplacements, avec et sans ballon

- Maîtrise des appuis - équilibre - latéralisation (droite - gauche)
- Notion de rythmes de courses (réguliers - irréguliers - multibonds...)

4) Dissociation des segments et des ceintures

Faire fonctionner indépendamment ;

- Jambes / bras
- Jambes / buste
- Jambes / pieds
- Jambes / jambes
- Jambes / cuisses

5) Coordination des actions

- Passer d'une juxtaposition à une coordination des actions
- Faire succéder une action à une autre action (courir / sauter / transporter / frapper / contrôler).

6) Calculs optico- moteurs

- Coordonner l'espace et le temps ;
- Appréciation des vitesses, directions, trajectoires, espaces (largeur - profondeur)
- Coordonner les mouvements du corps avec les trajectoires du ballon
- Ajustements moteurs avec les ballons

QU'EST-CE QU'UN JEU EDUCATIF OU JEU D'EVEIL

C'est une organisation qui permet à deux ou plusieurs équipes de s'opposer directement ou indirectement, et qui permet à l'éducateur de travailler sur un objectif précis.

Soit un objectif d'ordre psychomoteur (voir paragraphe), soit un objectif d'ordre stratégique.

LE DEBUTANT SUR LE PLAN STRATEGIQUE :

Le ballon reste son seul centre d'intérêt ; il oriente toute l'action de l'enfant. Celui-ci ne différencie pas partenaires et adversaires, transporte comme il peut le ballon, sans s'occuper de la cible à attaquer (parfois joue même en dehors du terrain).

ETAPE N°1 :

Construire chez l'enfant le sens du jeu, l'orientation du terrain. La cible à attaquer, la cible à protéger.

< Tous les jeux sur cibles (fixes puis mobiles)

ETAPE N°2 :

Construire chez l'enfant la notion d'adversaire.

< Tous les jeux où, pour atteindre ou accéder à la cible, l'enfant est confronté à un opposant.

ETAPE N°3 :

Construire chez l'enfant la notion de partenaire.

< Tous les jeux où, pour atteindre ou accéder à la cible, malgré un adversaire, l'enfant a la possibilité d'utiliser un, voire plusieurs partenaires.

CONSTANTES PEDAGOGIQUES !

Respecter les caractéristiques du moment et l'évolution de l'enfant.

L'enfant veut le ballon pour des raisons psychologiques : l'égoïsme.

Dès lors, faire des passes devient pour lui un non sens, dans la mesure où se séparer du ballon est à l'opposé de ses désirs du moment.

Sans jamais rien imposer, les jeux d'éveils permettent de placer les enfants dans des situations problèmes qui, accompagnées de l'évolution et de la maturation psychologique liée à l'âge, sont à la base de leurs apprentissages.

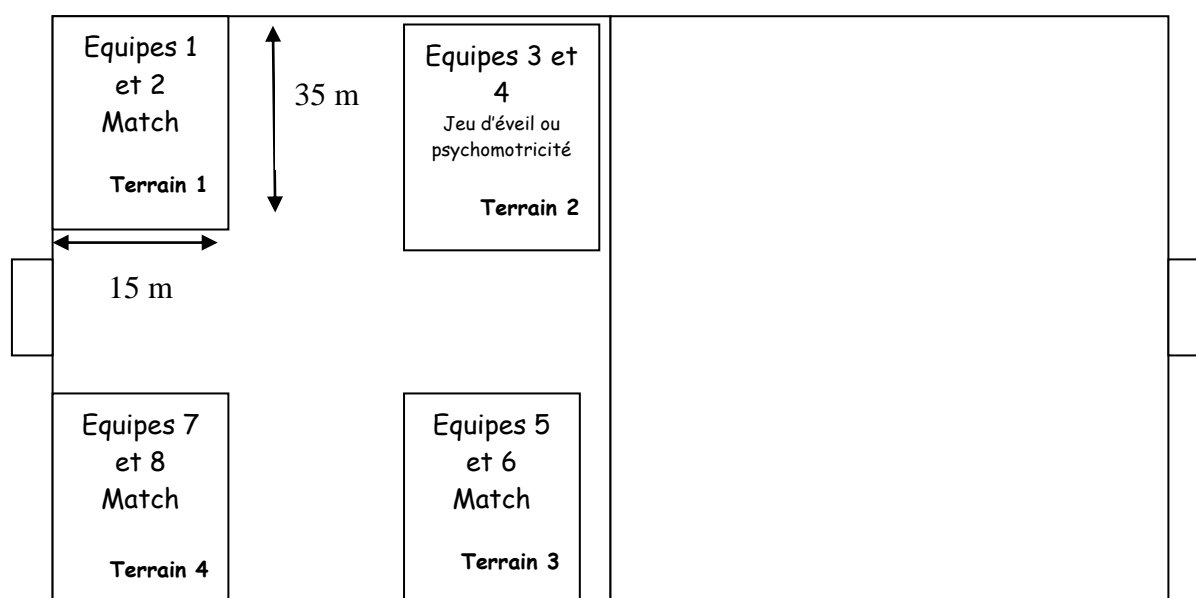
**LA PEDAGOGIE, C'EST PARTIR DE CE QU'EST LE PUBLIC A QUI ON S'ADRESSE ET
ADAPTER CE QUE L'ON PROPOSE.**

**CE N'EST PAS PRETER AUX ENFANTS DES MOTIVATIONS EXTERIEURES ISSUES DU
MONDE DES ADULTES.**

LE PLATEAU DU SAMEDI

ORGANISATION :

- ↪ Sur un plateau à 8 équipes, faire 3 aires de matchs, une aire pour la motricité ou pour le jeu d'éveil sur un terrain à 11.
- ↪ A l'issue du plateau, chaque équipe aura fait 3 matchs et un jeu.
- ↪ La durée d'une rotation est 10 à 12 minutes.
- ↪ Les matchs peuvent être arbitrés par de jeunes joueurs du club, et il est recommandé de se placer à l'extérieur du terrain.
- ↪ Le jeu d'éveil ou de motricité est animé par un/des éducateurs.
- ↪ Matérialiser la zone de 8m par des cônes sur les côtés des terrains pour la relance protégée.



DEROULEMENT :

	Terrain 1 Match 1	Terrain 2 Jeu ou Psychomotricité	Terrain 3 Match 2	Terrain 4 Match 3
Séquence 1	1 contre 2	3 contre 4	5 contre 6	7 contre 8
Séquence 2	4 contre 7	1 contre 6	3 contre 8	5 contre 2
Séquence 3	6 contre 3	7 contre 2	1 contre 8	5 contre 4
Séquence 4	3 contre 2	5 contre 8	7 contre 6	1 contre 4

DUREE DU PLATEAU :

1h15 maximum (au-delà, les enfants sont en état de fatigue et ils manquent d'attention ; on le constate par des consignes qui ne sont plus respectées, des enfants qui tombent fréquemment et se font mal).

Terrain	Foot à 4 avec gardien : 25 x 15 m
But	4 x 1.50 m
Point de coup de pied de réparation	6 m
Ballon	T3
Rentrées de touche	Au pied, sur une passe au sol ou une conduite de balle
Nombre de joueurs	4 par équipe
Féminines *	U8F autorisées en mixité
Coups Francs	Directs - Tacles Interdis
Distances des joueurs adverses	4 m
Passe en retrait au gardien	Autorisée
Dégagement gardien	Uniquement à la main ou au sol au pied (Dégagement volée ou ½ volée interdit)
Arbitre central	Non (Par les éducateurs sur le côté)
Arbitres assistants	Non (Par les éducateurs sur le côté)
Remplaçants	0 à 1
Temps de jeu minimum	Tendre vers 100%
Relance protégée	Sur une sortie de but ou lorsque le gardien à le ballon à la main, l'équipe adverse doit se trouver derrière la zone protégée de 8m, elle ne peut rentrer que lorsqu'un autre joueur a touché le ballon

Double licence :

Possibilité pour les U6 à U11 de posséder une double licence pour les joueurs pouvant justifier d'une double domiciliation.

CONSEILS PRATIQUES ET PEDAGOGIQUES

LA SEANCE DU MERCREDI :

Même durée et contenu identique (matches + jeu d'éveil + psychomotricité).

TIMING :

Préparer le matériel avant l'arrivée des enfants (installer ses zones d'évolutions = match - jeux - psychomotricité).

GESTION DU PLATEAU :

N'accèdent au terrain que les enfants avec leur éducateur.

Au centre du terrain, où se place l'organisateur (gestion collective du temps de chaque séquence), prévoir pour les enfants de quoi s'hydrater.

Bannir les phénomènes anti-éducatifs du monde extérieur qui inhibent les enfants :

- ↪ Agressivité (actes et paroles)
- ↪ Stigmatiser les « compétiteurs ».

ESPRIT DU PLATEAU ET DU FOOTBALL EDUCATIF

Pour les enfants, se doit être :

- un après-midi de convivialité
- un après-midi empreint d'une sensibilité éducative pour respecter le confort de pratique nécessaire à un enfant de 6 à 8 ans.

Pour les éducateurs et les parents, se doit être :

- Un après-midi de convivialité.
- Un après-midi empreint d'une sensibilité éducative pour respecter le confort de pratique nécessaire à un enfant de 6 à 8 ans.

PS : à tous les brailards et les furieux de la compétition, ne gênez pas leur plaisir.

PLATEAU N°1

ZONE 5 – JEU D'EVEIL

But du Jeu :

↳ au signal, chaque joueur part avec son ballon pour le déposer dans la maison des adversaires, et recommence. Au stop, l'équipe qui a le moins de ballon a marqué 1 point.

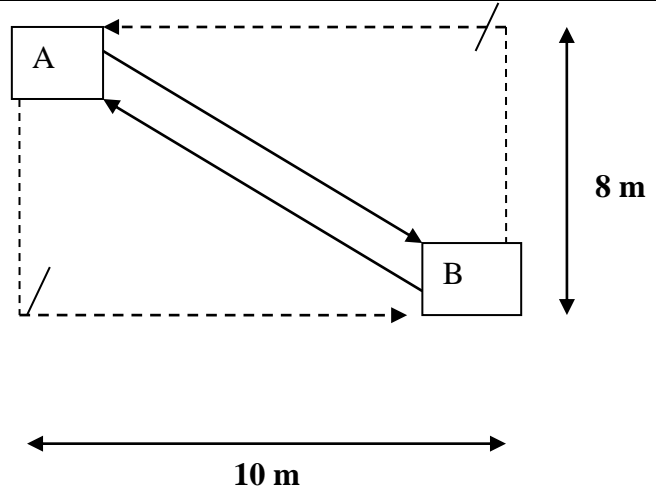
↳ Tous les joueurs partent ensemble. les joueurs doivent suivre le cheminement précis.

Règles :

↳ A la fin du jeu comptabiliser le nb de ballon dans chaque maison.

Variantes :

↳ installer des obstacles sur le chemin pour travailler la conduite de balle



Ou

ZONE 3 – PSYCHOMOTRICITE

But :

➤ Faire tomber tous les cônes

Règles :

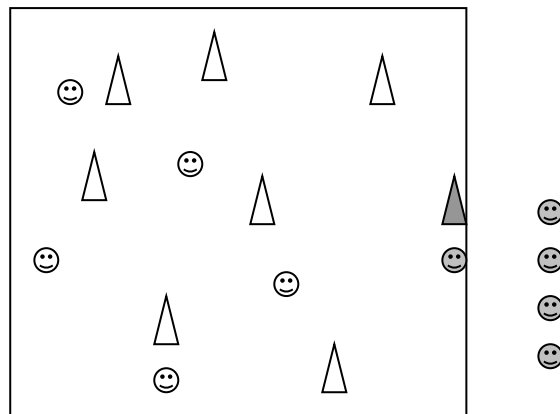
➤ Une équipe se trouve au milieu du carré, l'autre se trouve au bord du terrain

➤ Un joueur se trouve vers le cône grisé

➤ Au signal, ce joueur lance le ballon à l'intérieur et doit faire tomber le maximum de cône. Il peut faire tomber le cône grisé tous les autres cônes sont tombés.

➤ L'équipe adverse doit récupérer le ballon et essaye de toucher le joueur. Mais ils n'ont pas le droit de courir avec le ballon.

➤ Les cônes du milieu valent 1 point et le grisé 3



Carré de 12m * 12m

6 cônes d'une couleur et un autre cône d'une autre couleur

PLATEAU N°2

ZONE 1 – JEU D'ÉVEIL

La balle au capitaine

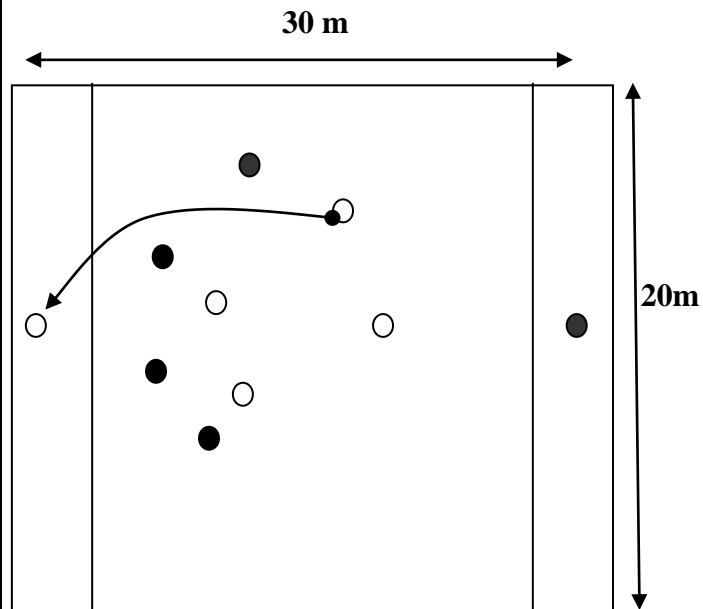
↳ Délimiter un terrain avec 8 plots ou cônes.
↳ Constituer 2 équipes d'un nombre égal de joueurs et placer 2 joueurs (les capitaines), dans les zones neutres, derrière chaque camp.

Règles :

↳ Chaque équipe essaye en se faisant des passes de transmettre le ballon à son capitaine qui devra, s'il le reçoit, le bloquer dans ses bras.
↳ Quand le ballon tombe à terre, il est remis en jeu par l'équipe adverse.
↳ Qui marquera le plus de points en 2' ?

Variante :

↳ Même chose mais avec les pieds.



OU

ZONE 4 - Psychomotricité

Le relais chenille.

But :

Atteindre la zone finale sans faire tomber les ballons.

Règles :

Chaque équipe forme une chenille. Un ballon est coincé entre le dos du premier et le ventre du second, et ainsi de suite...

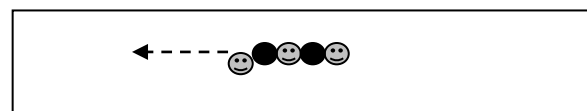
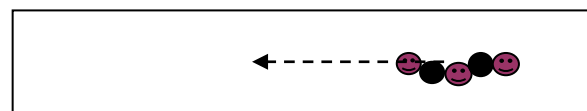
La chenille doit se déplacer sans faire tomber un ballon. Si un ballon tombe la chenille s'arrête, replace et recommence sa marche vers l'arrivée.

Variantes :

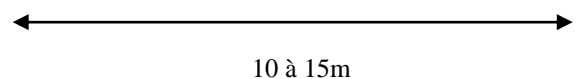
Si beaucoup de joueurs sous forme d'aller pour une première chenille et de retour pour la seconde chenille de la même équipe.

Possibilité de réaliser un parcours défini.

Réaliser une course entre plusieurs chenilles.



*Plusieurs équipes de 5 joueurs.
De nombreux ballons.
Zone dégagée.*



PLATEAU N°3

ZONE 1 – Jeu d'Eveil

Ballon - château.

But :

↳ Défendre son château le plus longtemps possible.

Règles :

↳ Des tireurs, disposés autour du plus grand cercle, essaient d'abattre les quilles (les tours) posées sur le petit cercle.

↳ Le gardien défend son château en s'opposant au ballon avec l'ensemble de son corps.

↳ Si le gardien bloque de volée : il peut relever une quille déjà abattue.

↳ Quand il ne reste plus qu'une seule quille debout, le gardien du château ne peut défendre uniquement avec les pieds.

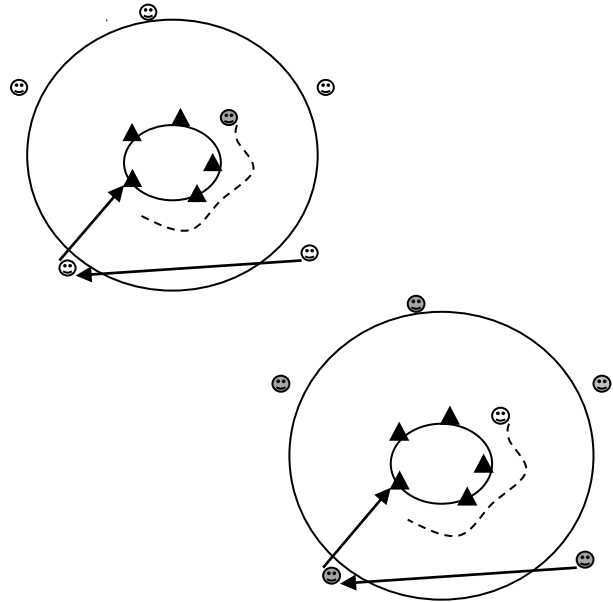
Variantes :

↳ Compétition entre deux équipes, donc deux châteaux...

↳ Jeu uniquement avec les mains (attaquants).

↳ Jeu uniquement avec les pieds (attaquants).

↳ Pour faciliter les attaquants : jouer avec deux ballons.



5 / 10 joueurs.

2 cercles concentriques.

5 bornes figurant les tours du château.

1 ballon.

Grand Cercle : 15m de diamètre

Petit cercle : de 5 à 8m de diamètre

OU

ZONE 4 - PSYCHOMOTRICITE

Ballon Prisonnier

But :

➤ Eliminer tous les joueurs de l'équipe adverse

Règles :

➤ Les joueurs touchés vont en prison derrière le camp adverse

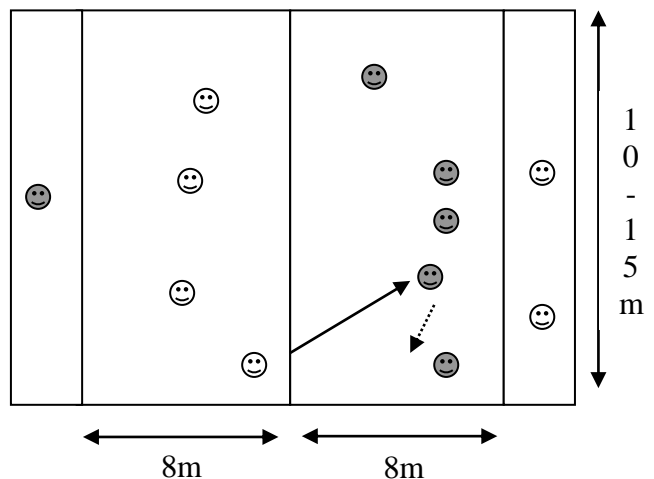
➤ On peut faire passe aux joueurs se trouvant dans la prison

➤ Les joueurs sont bloqués dans leur zone

➤ Interdit de toucher les joueurs à la tête

➤ Si le ballon touche un joueur et que le ballon est attrapé par lui-même ou un de ses collègues il ne va pas en prison

➤ Si un joueur de la prison touche un adversaire il revient dans son camp



PLATEAU N°4

ZONE 1 – JEU D'ÉVEIL

L'ÉPERVIER

But du jeu :

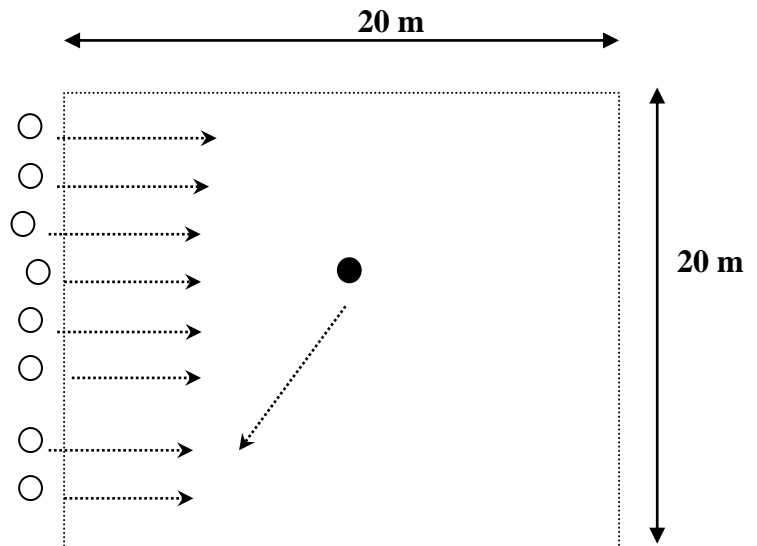
Tous les joueurs sont placés au départ sur une même ligne.

Face à eux dans la zone à traverser se trouve un joueur : l'épervier. Au signal de l'éducateur, les joueurs doivent franchir la zone en évitant d'être pris par l'épervier. Pour ce dernier, obligation est de capturer un maximum de joueurs.

Les joueurs qui franchissent la zone sans être touchés se replacent sur la ligne opposée prêts pour un nouveau départ. Les joueurs capturés constituent une chaîne pour barrer le chemin aux joueurs restant.

Variante :

A la main, puis ballon à la main, puis ballon au pied.



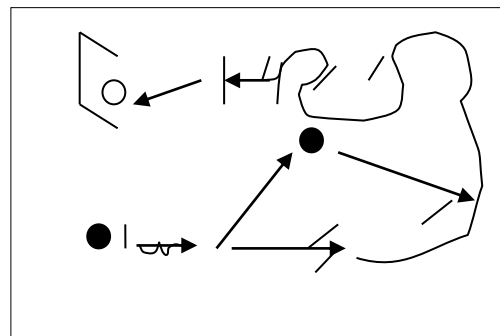
OU

ZONE 4 - PSYCHOMOTRICITE

COORDINATION DES ACTIONS

Courir – sauter
Courir – transporter
Courir – frapper
Courir – attraper

- Passer le ballon sous la haie, sauter au dessus
- Passer au partenaire
- Roulade avant au dessus de la haie
- Contrôler en course
- Slalom
- Frapper en course



PLATEAU N°5

ZONE 1 – JEU D'ÉVEIL

MINUIT DANS LA BERGERIE

Délimiter une aire de jeu qui comprend un refuge « la bergerie » (cônes) et le repère du loup (4 cônes également mais carré plus petit). Ces 2 zones jouxtent l'aire de jeu (un carré de 20 m de côté).

But du jeu :

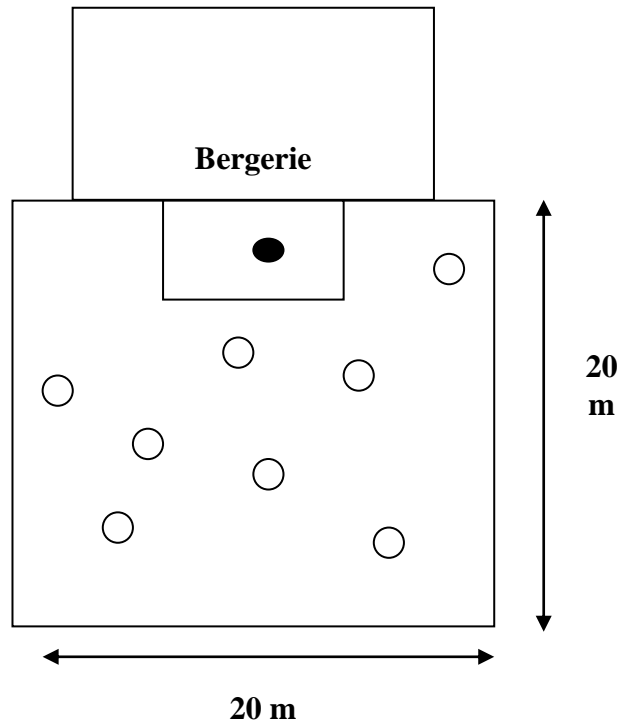
Un joueur fait office de loup et se place dans son repère. Les autres joueurs se promènent en trottinant dans l'aire de jeu hors de la bergerie. Ils demandent au loup : « Loup ! Quelle heure est-il ? » Le loup répond l'heure qu'il veut, mais quand il dit : « Minuit » il peut sortir de son repère et attraper tous les moutons qui n'auront pas rejoint la bergerie.

Les moutons pris iront dans le repère du loup, ils ne pourront être délivrés que pendant une période où il est minuit.

Adaptation au football : Même principe, mais les moutons ont chacun un ballon et lorsque le loup dit « Minuit » il doit empêcher les moutons de regagner la bergerie en leur confisquant le ballon.

Variante :

Possibilité avec 2 loups.

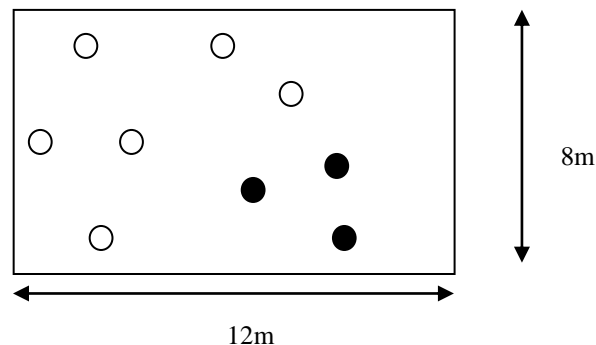


OU

ZONE 4 - PSYCHOMOTRICITE

DIVERSIFICATION DES DEPLACEMENTS

- ⇒ Maîtrise des appuis
- ⇒ Equilibre



Les trois chasseurs doivent toucher le maximum de lapins dans un temps 1'

Les lapins touchés s'assoient ; ils peuvent se faire délivrer par ceux qui sont libres

PLATEAU N°6

ZONE 1 – JEU D’EVEIL

LE CHAT CERCLE

But :

Les chats attrapent les souris

Consignes

Mettre en place des cerceaux. Un joueur est désigné “chat”, les autres “souris”. Il y a obligatoirement plus de souris que de cerceaux.

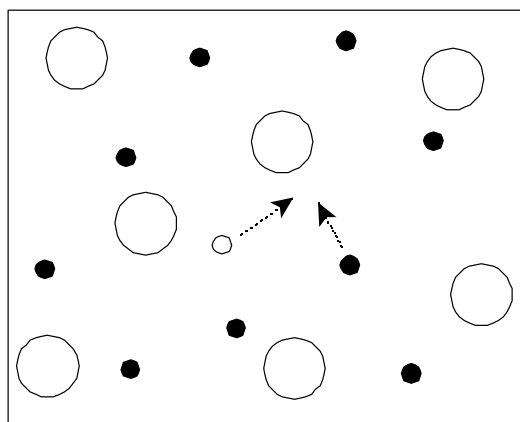
Le chat essaye d’attraper les souris qui ne sont pas réfugiées dans les cerceaux. Quand le chat touche une souris, les rôles sont inversés entre les 2 joueurs.

Règles :

A la fin du tps les chats marquent 1 pt (gagnent les joueurs qui ont le moins de pts)
Veiller à ce que les souris ne restent pas trop longtemps dans les cerceaux.

Variables:

Même principe mais les souris ont le ballon en main, puis au pied. Les souris doivent immobiliser le ballon dans les cerceaux.



Carré de 15m par 15m

Prévoir au moins un cerceau de plus qu'il y a de joueurs par équipe

ZONE 4 - PSYCHOMOTRICITE

La Locomotive.

But :

↳ Former le premier train entré en gare.

Règles :

↳ Les équipes de joueurs sont placées sur la ligne de départ.

↳ Au signal de départ (visuel), la locomotive conduit son ballon jusqu’à la gare (ligne d’arrivée) puis revient en reculons (conduite avec la semelle) vers la ligne de départ. La locomotive transmet le ballon : elle devient alors wagon et tient par la main la nouvelle locomotive qui va à son tour réaliser un parcours identique...

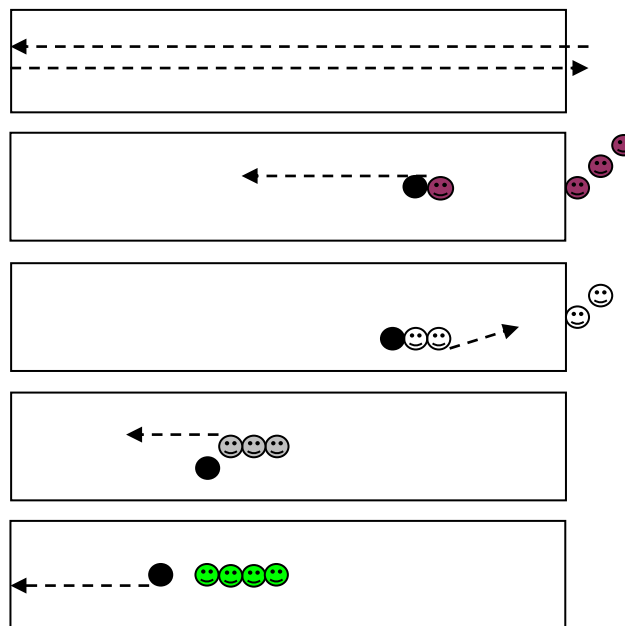
↳ Les deux joueurs se dirigent alors vers la gare et reviennent chercher une troisième personne, et ainsi de suite...

↳ La première équipe à avoir formé le train entier et à être entrée en gare a gagné !

Variantes :

Jeu ballon uniquement dans les pieds.

Jeu un ballon dans la main et un ballon dans les pieds.



Faire plusieurs équipes de 4 joueurs minima.

2 lignes (départ et arrivée).

Distance entre les lignes environ 10 mètres

PLATEAU N°7

ZONE 1 – JEU D'ÉVEIL

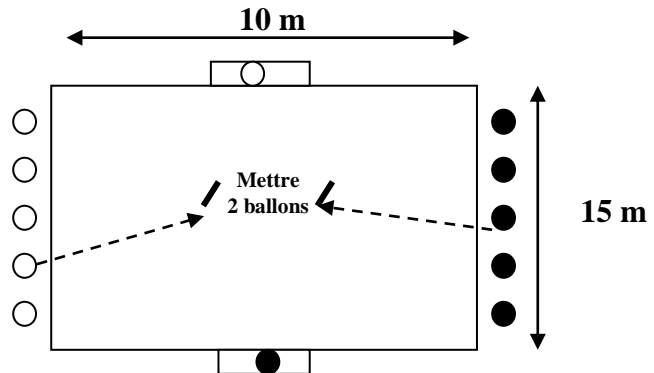
Numéroter les joueurs de 1 à
A l'appel du numéro (Ex : 3)

But du jeu :

Au signal les joueurs annoncés doivent s'approprier leur ballon situé au centre du terrain, contourner un piquet et aller marquer.

Règles : 10 " maxi (très éprouvant)

Variante : Obliger le joueur de contourner un piquet avant de récupérer le ballon.



OU

ZONE 4 - PSYCHOMOTRICITE

Ballons interceptés.

But :

Intercepter tous les ballons le plus rapidement possible.

Règles :

L'équipe B (couleur blanche) placée entre les lignes doit intercepter les ballons que se passent les joueurs foncés (ballon au sol obligatoire)... Quand il n'y a plus de ballons en circulation, les équipes inversent les rôles.
L'équipe qui gagne est l'équipe qui a intercepté tous les ballons mais dans le temps le plus court.

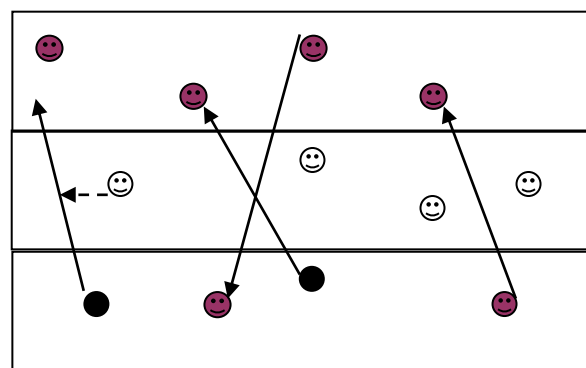
Variantes :

Ballon joué avec les mains.

- au sol uniquement.
- Avec au moins un rebond dans la zone centrale.

Ballons joué avec les pieds.

- bon pied uniquement.
- Mauvais pied uniquement



2 équipes

2 lignes distantes d'environ 10 mètres.

De nombreux ballons.

PLATEAU N°8

ZONE 1 – JEU D'ÉVEIL

L'Horloge

Deux équipes d'un nombre égal de joueurs sont formées. Une équipe forme une ronde. Chaque joueur de la ronde recule de 2 pas. Les joueurs ainsi positionnés forment un cercle.

Les joueurs de l'autre équipe sont en file indienne à l'extérieur du cercle. Chaque équipe est en possession d'un ballon.

But du jeu

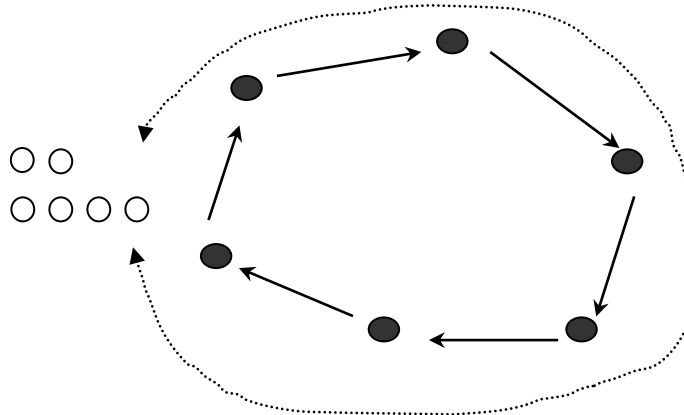
Au signal, les joueurs du cercle se passent le ballon à la main en comptant le nombre de passes. Pendant ce temps, et en tenant leur ballon également à la main, les joueurs de l'autre équipe effectuent un relais autour du cercle.

Quand le relais est terminé, on note le nombre de passes effectuées pendant ce temps par l'équipe du cercle.

Variante :

Conduite au pied pour l'équipe extérieure et à la main pour l'équipe intérieure.

Les deux équipes jouent au pied.



Les joueurs font la ronde en se donnant la main, ils se lâchent les mains et font 3 pas en arrière.

OU

ZONE 4 - PSYCHOMOTRICITE

AUGMENTATION DU VOLUME DE MANIPULATION



A tour de rôle

Ballon en main :

- 1/ lancer – tête – tête – rattraper à la main
- 2/ lancer – tête – pied – main
- 3/ lancer – pied – tête – main
- 4/ lancer – poitrine – pied – main

Réussir 5 fois consécutives ; si on échoue, donner le ballon au camarade.

PLATEAU N°9

ZONE 1 – JEU D'ÉVEIL

But du jeu

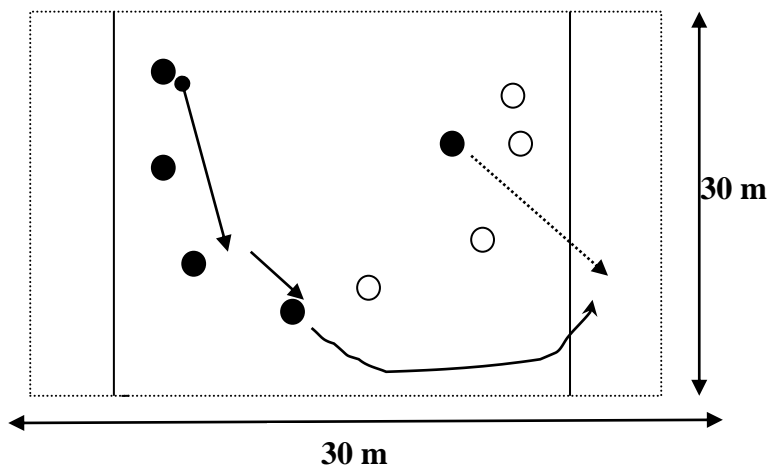
Faire progresser et stopper la balle dans la zone neutre opposée à son camp.

Règles :

A la main. Interdit de courir avec la balle en main. Le ballon change de camp quand il tombe ou sur une interception.

Variable :

A la main le ballon change de camp quand le porteur de balle est touché. Au pied.



OU

ZONE 4 - PSYCHOMOTRICITE

Jeu du morpion.

But :

Réaliser un alignement de trois coupelles (vertical / horizontal / diagonal).

Règles :

Chaque joueur lance le ballon en direction de la zone quadrillée (possibilité de réduire ou d'allonger la distance entre la zone de tir et les cibles à atteindre).

Lorsque le ballon s'arrête sur une case, il est remplacé par une coupelle de couleur.

Si le ballon s'arrête en dehors des 9 cases, l'équipe passe son tour sans positionner de coupelles de couleur.

L'équipe qui gagne est la première à avoir réalisé une ligne de trois coupelles (jaune et rouge dans l'exemple).

Variantes :

Jeu à la main (geste de la touche, relance de gardien de but).

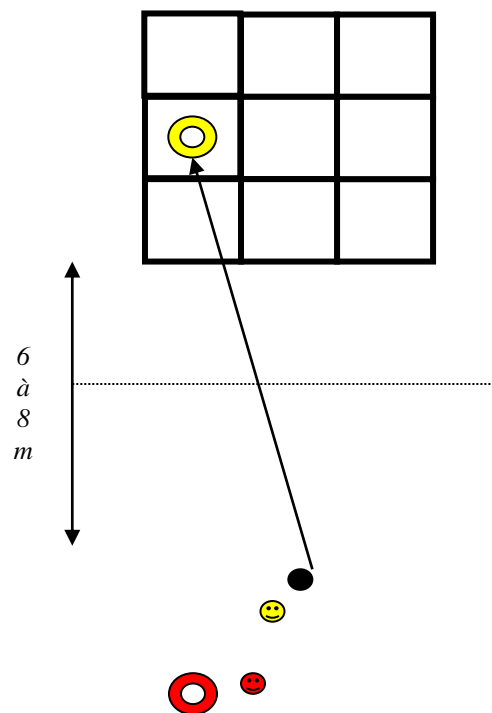
Jeu avec les pieds (bon pied et mauvais pied)

Variations des trajectoires de relance :

- au sol.
- Avec rebond.

Un adversaire peut également rentrer dans le terrain et intervenir avant que la balle s'immobilise. Si il récupère la balle, il annule l'essai.

Jouer sur le départ du défenseur : il peut se lever et courir uniquement lorsque la balle a franchie une ligne au sol...



2 équipes de 4 / Faire alors deux ateliers identiques

Une zone au sol quadrillée soit 9 cases. (2 à 3m de côté)

Des coupelles de couleurs (2 couleurs)

1 ballon.

PLATEAU N°10

ZONE 1 – JEU D'ÉVEIL

But :

Déposer le ballon dans un des 4 coins de l'aire de jeu.

Consignes

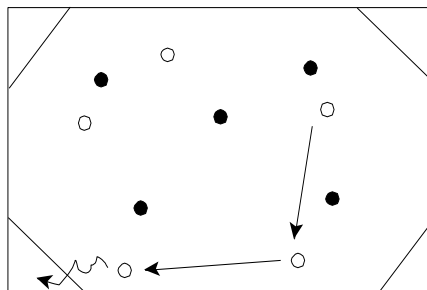
Jeu à la main, le porteur de balle ne doit pas se faire toucher

Règles :

1 pt à chaque fois que le ballon est amené sur un coté

Variable:

Jeu au pied



Terrain de 15m / 15 m

OU

ZONE 4 - PSYCHOMOTRICITE

Objectif :

- Extension du champ perceptif

But :

- Faire un maximum d'allers-retours

Consignes

- Deux joueurs partent en même temps de chaque côté.
- Le premier doit obligatoirement contourner 3 coupelles de son choix alors que le second suit le parcours à l'identique.

Règles :

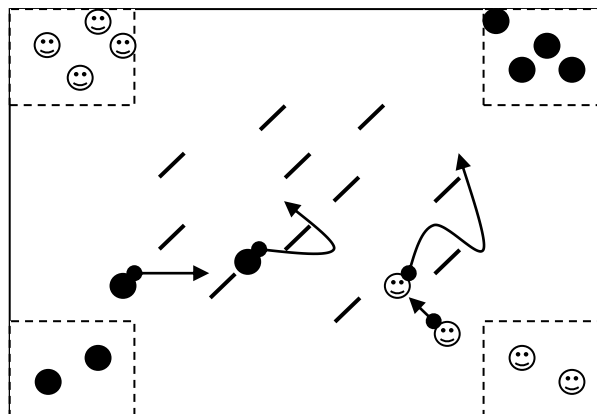
- Faire des périodes de 2' de travail
- Les allers-retours sont comptabilisés lorsque le second arrive.

Variante :

- Inverser la position des joueurs.
- Commencer ballon à la main puis aux pieds.

Matériel : 8 ballons + 8 chasubles + des coupelles pour matérialiser le terrain.

Terrain de 15m / 15 m



Fonctionnement

- 8 c 8 maxi.
- Par équipe, former des couples.
- Lorsque les 2 joueurs ont contourné les coupelles ils doivent donner le ballon à leur partenaire dans la maison.