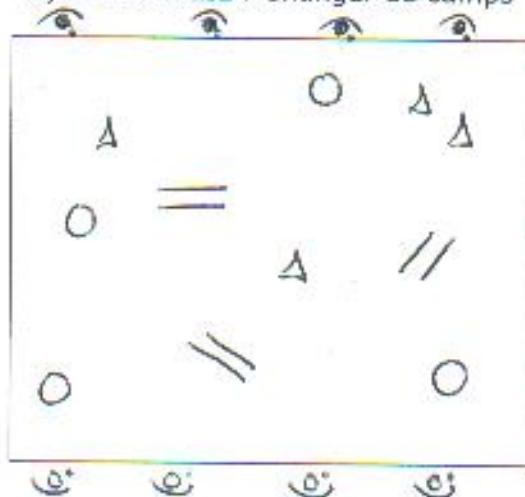


A) JEU D'ÉVEIL : Changer de camps



Surface de 25 x 35m.

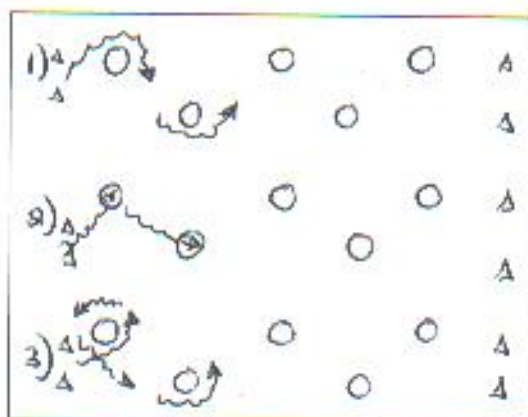
Matériels; 1 ballon par joueur, cerceaux, cônes et barre constri-foot.

Consignes; au signal les 2 équipes ont un nombre prédéterminé de jongleries à faire avant de changer de camps en conduite de balle. Installer des obstacles qu'ils devront franchir. Ex. faire le tour des cônes, stopper le ballon à l'intérieur des cerceaux et franchir un corridor formé de barres constri-foot. 1 point est comptabilisé pour l'équipe qui termine la première. Varier le nombre d'obstacles à franchir pour chacune des manches. *Intégrer les étirements aux 3 ou 4 minutes.*

D
u
r
é
e

2
0
m
i
n

B) RELAIS TECHNIQUE : Cerceaux(5) en W.



Parcours 1 : Passage 1; conduite intérieur et extérieur pied droit.

Passage 2; conduite intérieur et extérieur pied gauche.

Parcours 2 : Passage 1; conduite semelle droite et stopper le ballon dans chaque cerceaux.

Passage 2; Conduite semelle gauche et stopper le ballon dans chaque cerceaux.

Parcours 3 : Passage 1; conduite intérieur pied droit et faire le tour des cerceaux.

Passage 2; conduite intérieur pied gauche et faire le tour des cerceaux.

D
u
r
é
e

2
0
m
i
n

OBSERVATIONS;

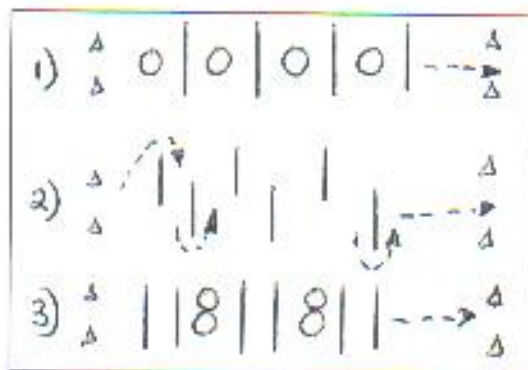
Le joueur doit toujours être à porter du ballon.

Contrôler sa vitesse de conduite pour contourner les obstacles.

VARIANTES;

- Varier la distance entre les cerceaux. Commencer à 2 m. puis 3 et 4 m. de distance. Plus la distance augmente plus le joueur peut accélérer.
- Demander 2 ou 3 jonglerie pied avant le parcours.

C) PSYCHO-MOTRICITÉ :



- 1) Un appui par cerceau et saut par-dessus la barre.
- 2) Pas chassé avant et pas chassés arrière.
- 3) Un appui entre les barres et deux appuis synchronisés dans les cerceaux.

Durée
20 min

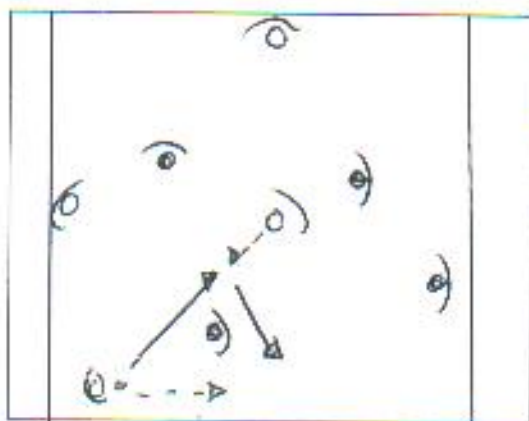
OBSERVATIONS;

La qualité du geste prime sur la vitesse. Par la suite, augmenter la vitesse d'exécution. À la fin ils doivent le faire le plus vite possible. Vivacité.

VARIANTES;

Ajouté une passe au début puis enchaîner le parcours.

D) JEU À THÈME : Soccer zone but.



Surface de 25 x 40m. avec 2 zones de but d'un mètre de profond.

Matériels; 1 ballon et dossards.

Consignes; Match à 4 contre 4 ou 5 contre 5. Pour marquer un point, il faut stopper le ballon dans la zone but adverse.

Durée
20 min

OBSERVATIONS;

Favoriser la conduite ou la passe dans le camp défensif. Et la conduite dans le camp offensif.

VARIANTES;

Ajouter 2 jokers constamment disponibles chacun dans un camp et latéralement.