

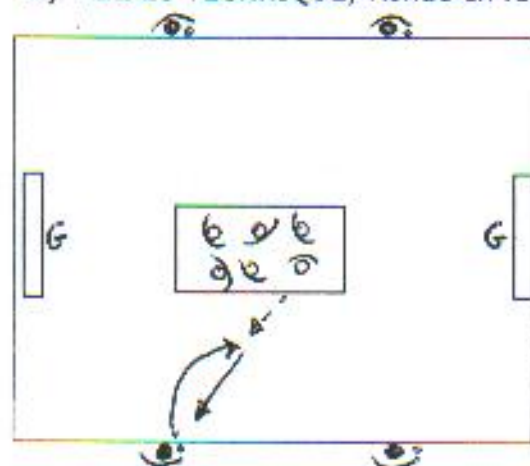
A) JEU D'ÉVEIL : Gamme technique



Surface de 10 m carré.
Matériels; 4 plots et 2 ballons pour 3 joueurs.
Consignes; En formant un triangle les 3 joueurs doivent exécuter 20 remises de la tête et 20 demi-volées des lacets (10 pied droit et 10 pied gauche). 2 donneurs de balle et 1 exécutant. Puis on fait une rotation pour que les 3 puissent le faire.

D
u
r
é
e
2
0
m
i
n

B) RELAIS TECHNIQUE; Ronde en fête



Surface de 20 par 40 m.
Matériels; Ballons (10), plots (14), jalons (4).
Consignes; Les joueurs de l'intérieur font un appel vers les appuis latéraux et font une remise de la tête en direction du donneur qui contrôle le ballon avant de le reprendre avec les mains pour relancer vers un nouveau joueur. Si l'appel se fait vers un gardien (G), on essaie de marquer de la tête entre les jalons qui forme le but. Changer les rôles aux 4 à 5 minutes.

D
u
r
é
e
2
0
m
i
n

OBSERVATIONS;

- Points technique du jeu de tête.
- Menton sur la poitrine pour une balle piquée contre le gardien.
- Menton dégagé pour une remise de la tête.

VARIANTES;

- Jumeler les joueurs (attaquant et défenseur) dans le petit rectangle. Inverser les rôles après 2 minutes. Le défenseur marque son attaquant et peut sortir du rectangle seulement quand l'attaquant sort.

C) PSYCHO-MOTRICITÉ :



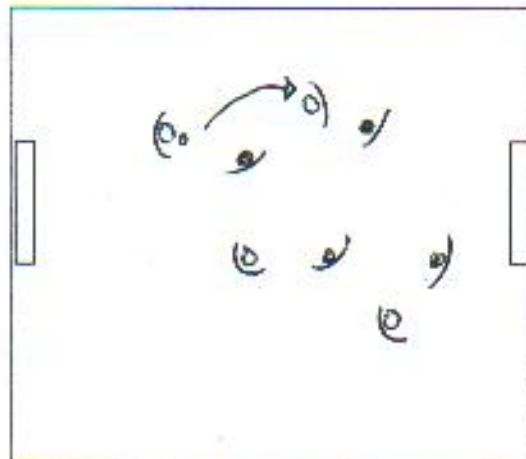
- 1) Enchaînement 1 appui dans les cerceaux et saut obstacles. Finale avec tête au-dessus de la barre en direction du petit but et le joueur passe en dessous et récupère son ballon.
- 2) Traverser la forêt et même finale que le parcours 1.
- 3) Enchaînement 2 appuis dans les cerceaux et 1 appui entre les barres. Même finale.

Durée
20 min

OBSERVATIONS;

- Le joueur a son ballon dans les mains pour la première partie du parcours.
- Ajuster la distance des obstacles en fonction de la taille de vos joueurs.

D) JEU À THÈME :



Surface de 20 par 40m.

Matériels; Dossards, plots et ballons

Consignes; Séparer le groupe en deux équipes. Un peu comme la patate chaude, le joueur en possession ne peut se déplacer. Il doit lancer le ballon en cloche vers un de ses partenaires qui doit le jouer de la tête. La remise de la tête se fait vers un autre partenaire qui a le droit de le prendre aux mains, ou de frapper de la tête en direction du but adverse (sans gardien). L'adversaire doit suivre la même séquence s'il veut intercepter. Par la suite, prévoir 5 à 10 minutes de jeu libre (avec gardiens) pour avoir des frappes des lacets ou de l'intérieur du pied si le joueur est près du but.

Durée
20 min

OBSERVATIONS;

- Privilégié les joueurs démarqués.
- Points techniques de la tête.
- Utilisation des bras pour la protection de balle.
- Points technique de la frappe

VARIANTES;

- Ajouter un gardien qui intervient seulement après un jeu de tête.