

A) JEU D'ÉCHAUFFEMENT : Ronde en fête



Surface de 25 par 35m.

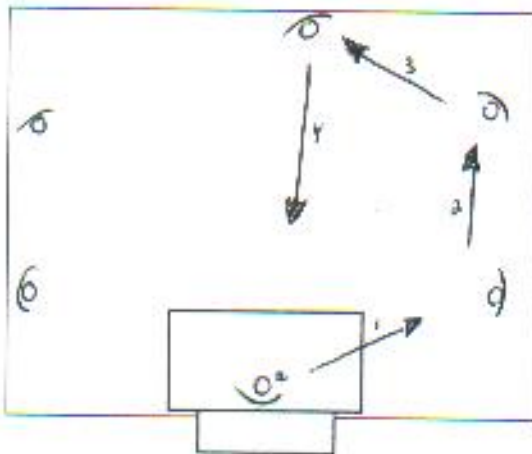
Matériels; ballons et plots

Consignes; Appel de balle d'un joueur de l'intérieur du petit rectangle vers un joueur de l'extérieur du grand rectangle. Réception et conduite de balle puis contourner le passeur remise par une talonnade ou stopper le ballon avec la semelle et retourner dans le petit rectangle.

D
u
r
é
e

2
0
m
i
n

B) SHÉMAS PRÉFÉRENTIEL :



Surface; demi terrain.

Matériels; ballons, plots.

Consignes; Départ avec relance à la main du gardien vers un défenseur latéral. Contrôle vers l'avant pour passer au demi latéral puis finir au demi central. Longue balle au gardien et relance sur l'autre défenseur.

D
u
r
é
e

2
0
m
i
n

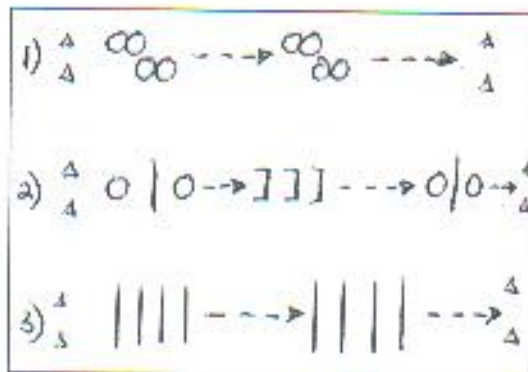
OBSERVATIONS;

Contrôle orienté pour garder le ballon en mouvement et conduire sur 2 ou 3 touches avant de passer.

VARIANTES;

Ajouter des petits obstacles à contourner lors de la conduite puis enchaîner avec la passe.

C) PSYCHO-MOTRICITÉ :



Matériels; cerceaux, plots, barres et petites haies.

- 1) 2 appuis pied gauches dans les 2 premiers cerceaux et 2 appuis pied droit dans les 2 autres cerceaux, accélération sur 10 m. et reprise des appuis cerceaux.
- 2) Un appui cerceau plus saut par-dessus la barre accélération 5 m. enchaîner 3 sauts haies accélération 5 m. enchaîner sauts cerceaux barres.
- 3) Enchaînement un appui entre les barres, sprint 5 à 6 m. puis deux appuis entre les barres.

D
u
r
é
e

2
0
m
i
n

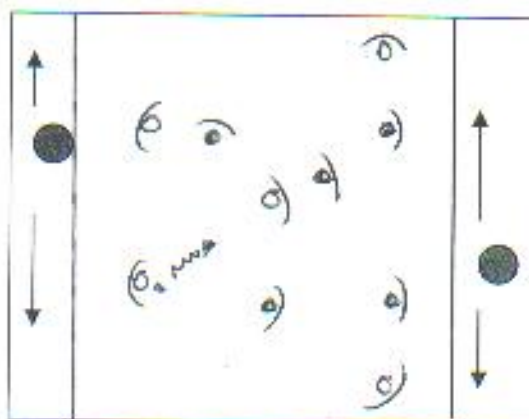
OBSERVATIONS;

Bonnes prises d'appuis. Accélération et décélération et Vivacité.

VARIANTES;

Ajouté une passe de 3 à 4 m. au début puis enchaîner le parcours.

D) JEU À THÈME : Soccer avec joueur but.



Surface de 30 par 40m.

Matériels; ballons, plots et dossards.

Consignes; 5 contre 5 avec deux joueurs but dans leur zone respective. Pour marquer 1 point, il faut réussir à donner le ballon à un joueur but dans sa zone par une passe. L'équipe qui marque est toujours en possession et essaie d'atteindre l'autre joueur but.

D
u
r
é
e

2
0
m
i
n

OBSERVATIONS;

Les joueurs but doivent être mobile dans leur zone pour être accessible. L'équipe en possession doit exploiter la largeur et la profondeur.

VARIANTES;

Retirer 1 joueur par équipe et les transformer en 2 jokers.