

A) Échauffement : Jeu des 3 couleurs ligne but.

3 c. 3 + 3 J

Surface de 25 par 40 m.

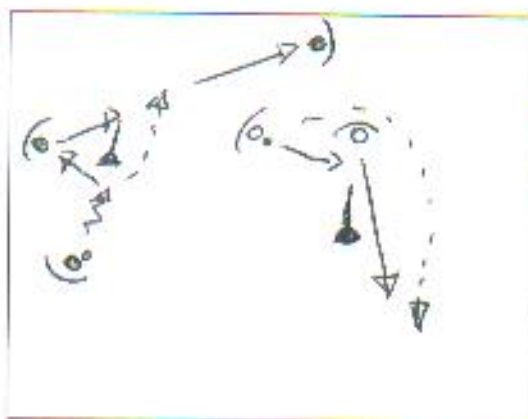
Matériels; 3 sets de dossards (3 X 5) et ballons.

Consignes; Une équipe dans un rôle de joker et les deux autres en duel. Pour marquer un point, il faut stopper le ballon derrière la ligne but adverse. Faire 3 manches de 5 minutes et entre les manches, changer l'équipe joker et en profiter pour s'étirer.

D
u
r
é
e

2
0
m
i
n

B) : RELAIS TECHNIQUE



Surface; Demi terrain.

Matériels; Jalons, plots et ballons.

Consignes; En équipe de 2 ou 3 avec un ballon. Exécuter des 1-2 et des dédoublements en fixant un jalon.

D
u
r
é
e

2
0
m
i
n

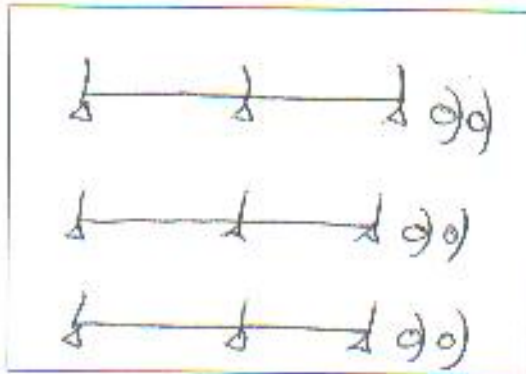
OBSERVATIONS;

- Points techniques du "1-2".
- Points techniques du dédoublement.
- Distance raisonnable entre le porteur et le jalon pour l'exécution du jeu à 2 ou à 3 selon la vitesse d'approche du porteur.
- Synchronisme des courses des partenaires ainsi que les appels de balle.

VARIANTES;

- Remplacer les jalons par des défenseurs.

C) PSYCHO-MOTRICITÉ : Jalons et rubans



- 1) Deux appuis côté gauche du ruban et traverse un appui côté droit du ruban. Après 3-4 passages, inverser de côté les appuis à faire.
- 2) Deux appuis côté gauche et traverse en demi-tour pied gauche sur le côté droit du ruban. Après 3-4 passages, inverser de côté les appuis à faire.
- 3) 2 appuis de chaque côté.

Durée 20 min

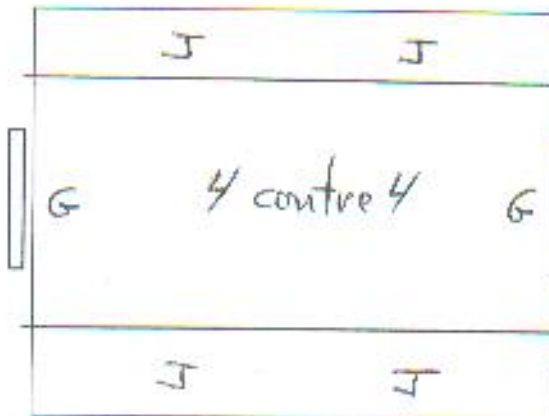
OBSERVATIONS;

- Dès qu'un espace se libère le deuxième peut commencer le parcours.
- Synchronisme entre les lignes.

VARIANTES;

- Ajouter des ballons qu'ils devront toucher avec la semelle.
- Toujours finir par une accélération de 5 mètres.

D) JEU À THÈME :



Surface; Demi terrain avec 2 corridors latéraux.
Matériels; Dossards, plots, ballons et but portable.
Consignes; Jeu dans l'axe à 4 contre 4 plus 2 gardiens. Obligation de faire un "1-2" dans l'axe ou avec un appui dans les corridors latéraux avant d'attaquer le but adverse. Deuxième option faire une passe aux appuis latéraux puis dédoubler avec l'appui qui entre dans l'axe pour remettre dans le corridor latéral au joueur qui a fait la course de dédoublement.

Durée 20 min

OBSERVATIONS;

- Le "1-2" doit éliminer un adversaire pour être valide.
- Points techniques du "1-2" et du dédoublement.

VARIANTES;

- Permettre le marquage dans les corridors latéraux si le porteur retarde le jeu ou arrête le ballon.