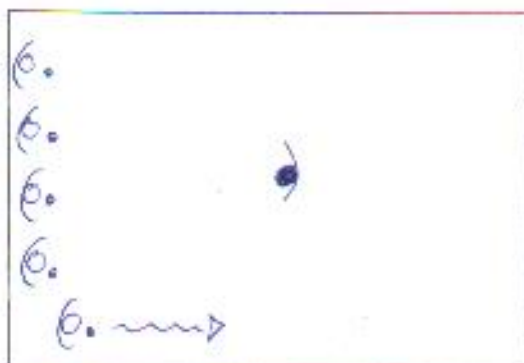


A) JEU D'ÉVEIL : La traverse



Surface de 20 par 25m.

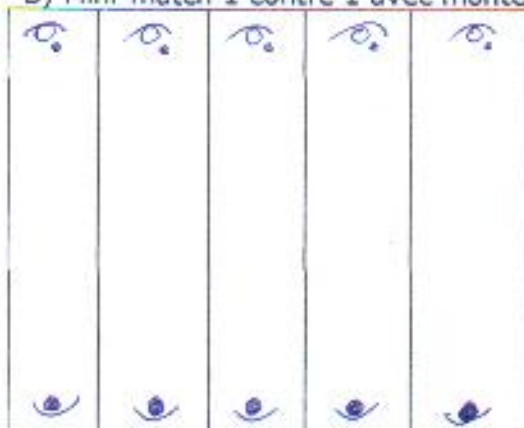
Matériels; 1 ballon par joueur sauf le bulldog, plots et dossards.

Consignes; Le bulldog donne le signal de départ et les joueurs doivent traverser la surface de jeu sans se faire enlever leur ballon.

D
u
r
é
e

2
0
m
i
n

B) Mini-match 1 contre 1 avec montée et descente.



Surfaces de 4 par 8m.

Matériels; 1 ballon par surface.

Consignes; Au signal donné par l'entraîneur tous les petits terrains commence un duel de dribble et feinte pour déjouer l'adversaire et réussir à traverser la ligne but adverse. Ses mini-matches ont une durée de 2 minutes. À la fin des 2 minutes le gagnant monte de 1 terrain vers la droite et le perdant descend 1 terrain vers la gauche. Sauf pour les extrémités. À chaque manche l'entraîneur démontre une feinte.

1. Crochet intérieur du pied.
2. Crochet extérieur du pied.
3. Passement de jambe.

D
u
r
é
e

2
0
m
i
n

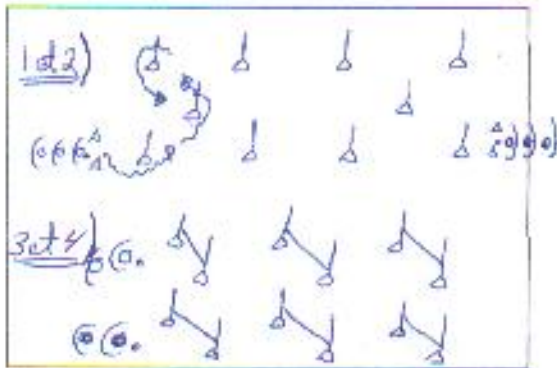
OBSERVATIONS;

- Encourager l'utilisation de chacune des feintes démontrées.
- Démontrer une feinte à la fois qu'ils pourront utiliser lors des manches subséquentes.
- Laisser la dernière manche pour utiliser une autre feinte de leur choix.

VARIANTES;

- Ajouter un joker.
- Ajouter des appuis latéraux.

C) Course à relais.



- 1) Course parcours(2) en enveloppe sans ballon.
- 2) Course en enveloppe avec ballon.
- 3) Parcours avec petits sauts par-dessus des barres constri-foot.
- 4) Parcours avec sauts par-dessus les barres tout en poussant son ballon sous les barres.

Matériels; Barres, bases, joints universels, plots et ballons. Prendre des grands cônes ou jalons pour remplacer les constri-foot.

D
u
r
é
e

2
0
m
i
n

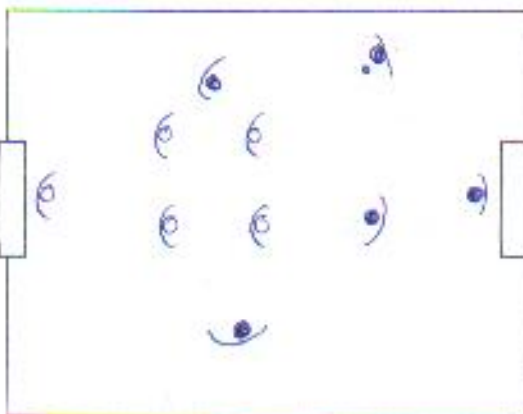
OBSERVATIONS;

- Hauteur des barres, assez pour qu'un ballon puisse passer.
- Bonnes prises d'appuis.

VARIANTES;

- Départs variés; assis, sur le dos, en équilibre sur un pied...

D) JEU À THÈME : Jeu à 4 contre 4 ou 5 contre 5.



Surface de 40m de large et demi terrain en profondeur.

Matériels; Dossards et ballons.

Consignes; Jeu libre à 4 contre 4 ou 5 contre 5 avec gardiens, seul obligation, déjouer un adversaire avant de passer ou de tirer au but.

OBSERVATION;

- Fixer l'adversaire pour que la feinte soit réaliste.

VARIANTE;

- Ajouter un joker dans chaque demi-terrain.