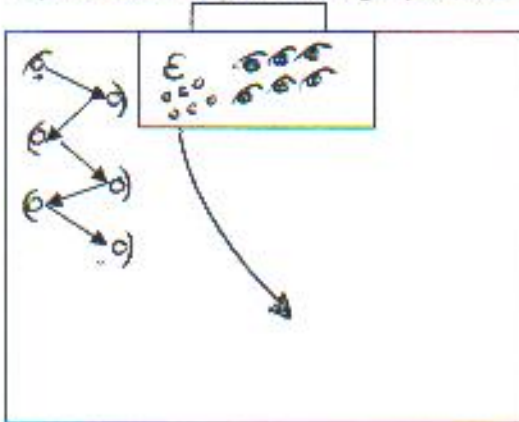


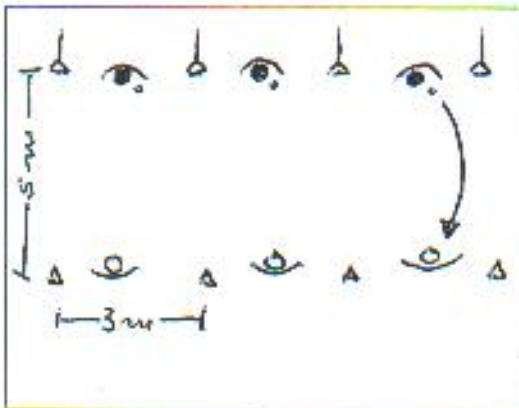
A) JEU D'ÉVEIL : L'Horloge (Tête et Tir)



Surface; moitié de terrain.
Matériels; 10 plots, 10 à 12 ballons et un but.
Consignes; Séparer le groupe en 2 équipes. Une équipe fait un circuit de jeu de tête et l'autre doit chercher les ballons lancés par l'entraîneur les ramener en conduite pour finir avec un tir au but. Une fois les ballons dans le but, la manche est terminée et l'équipe dans le circuit de jeu de tête s'arrête et compte le nombre de tour du circuit réussis. Pour terminer la manche on inverse les rôles. Faire 2 ou 3 manches avec des étirements. Le jeu débute quand le dernier ballon est lancé par l'entraîneur.

D
u
r
é
e
2
0
m
i
n

B) TECHNIQUE; Duel 1 contre 1



Surface; petit terrain de 3m par 5m.
Matériels; 2 jalons pour former le but et 1 ballon.
Consignes; Par groupe de 2 avec 1 ballon et deux jalons pour former un petit but d'environ 3m. de large. Au départ, le gardien lance le ballon en cloche vers son adversaire à environ 3 à 4 m. L'attaquant tente de marquer un but de la tête dans le petit but en face de lui. Faire des séquences de 10 essais puis inverser les rôles.

D
u
r
é
e
2
0
m
i
n

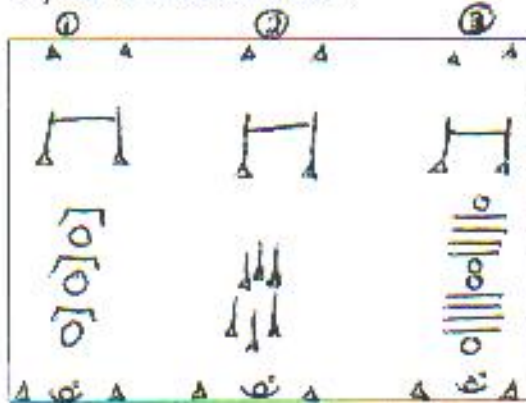
OBSERVATIONS;

- Frappe du ballon sur l'os frontal.
- Garder les yeux ouverts au moment de la frappe.
- Corps orienté vers la cible.
- Mouvement du tronc de l'arrière vers l'avant.

Notes;

- Garder toujours des trajectoires de balle en cloche et sur de courte distance.
- Attention au ballon trop dure.

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

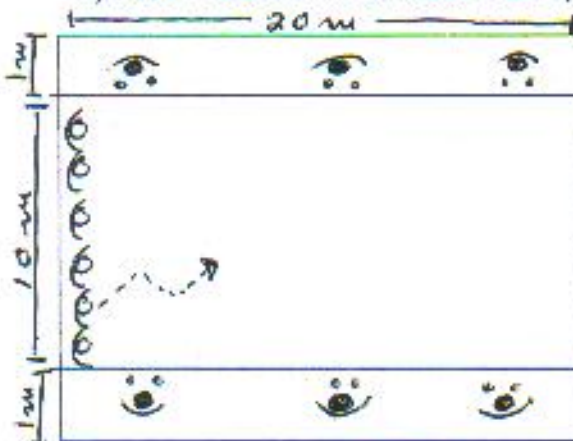
D
u
r
é
e

2
0
m
i
n

OBSERVATIONS;

- Le joueur a son ballon dans les mains pour la première partie du parcours.

D) JEU À THÈME : La traverse des lapins. (Tir)



Surface de 12 par 20m. (corridor de chasse)

Matériels; 10 plots et 2 ballons par chasseur.

Consignes; Les lapins doivent franchir le corridor de chasse sans se faire toucher par les ballons des chasseurs. Les chasseurs n'ont que 2 ballons pour atteindre les lapins qui traversent. Faire 2 traversées et changer les rôles. Après une manche de pratique. Faire 2 ou 3 manches pour déterminer une équipe de chasseurs gagnants.

D
u
r
é
e

2
0
m
i
n

OBSERVATIONS;

- Frappe de l'intérieur du pied ou des lacets.
- Demander de mettre le ballon légèrement en mouvement avant de tirer.
- Blocage de la cheville au moment de la frappe.
- Frappe au milieu du ballon.

VARIANTES;

- Faire une manche pied fort et une manche pied faible.