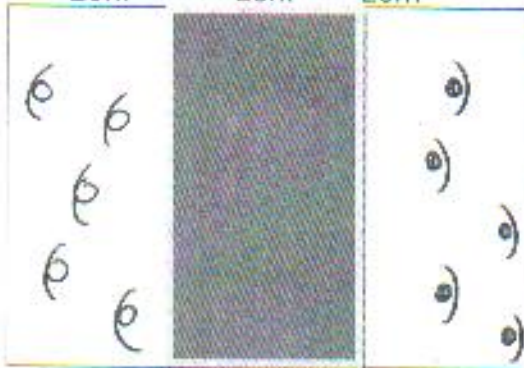


A) JEU D'ÉVEIL : Grand ménage
20m 20m 20m



Surface de 30m par 60m.

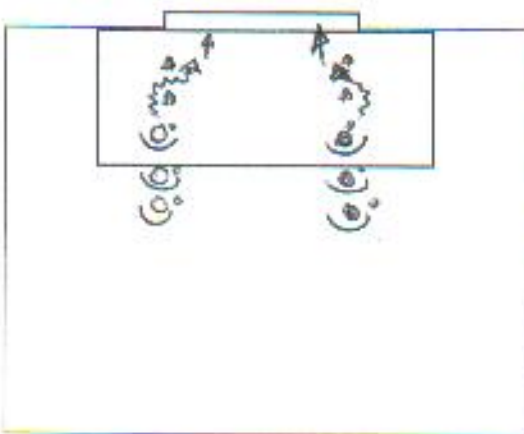
Matériels; plots, 20 ballons

Consignes; Il faut nettoyer son camp en dégagant ses ballons par des frappes des lacets. Tous les ballons doivent être tirés en direction du camp adverse. Les ballons qui restent dans la zone centrale doivent être ramenés dans son camp avant de le frapper. Le jeu s'arrête au signal de l'entraîneur. L'équipe qui a le moins de ballons dans son camp gagne un point. Faire quelques manches sans oublier les étirements entre les manches.

D
u
r
é
e

2
0
m
i
n

B) TECHNIQUE : Tir



Surface ; Dans la surface de but (2).

Matériels; 1 ballon par joueur, 8 cônes et un but portable pour 2 plateaux.

Consignes; Mettre son ballon en mouvement en contournant les cônes et enchaîner la frappe au but. L'action se fait très près du but. Récupéré rapidement le ballon si possible et se replacer dans la file.

D
u
r
é
e

2
0
m
i
n

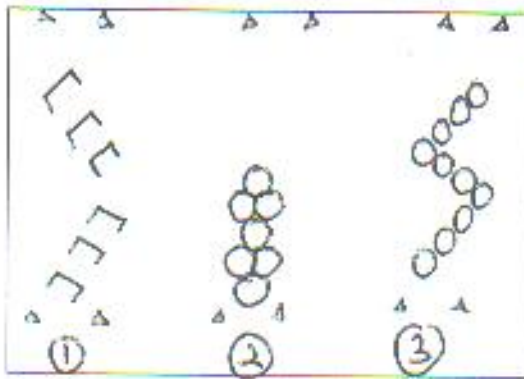
OBSERVATIONS;

1. Points techniques de la frappe des lacets.
2. Ballon en mouvement lors de la frappe.
3. Attention course arrière et avant inutile du joueur.

VARIANTES;

1. Faire une petite cible de 2 m. à partir du premier poteau.
2. Viser la cible du deuxième poteau.

C) PSYCHO-MOTRICITÉ :



Matériels; plots(8), ballons(6), haies(6), cerceaux(19).

- 1) Enchaînement 1 appui alterné entre chacune des haies.
- 2) Enchaînement d'appuis alterné et synchronisé dans les cerceaux.
- 3) Changement de direction avec un appui dans chaque cerceau placé en slalom.

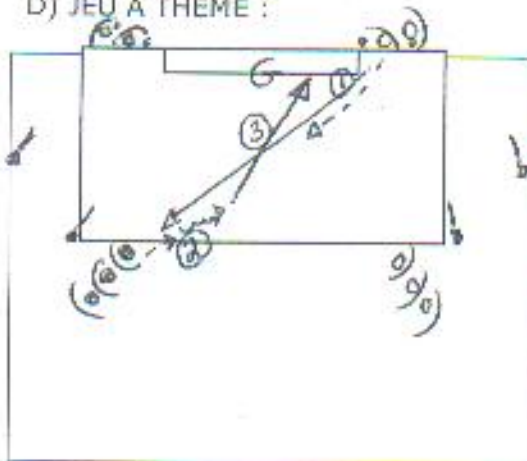
Durée
20 min

OBSERVATIONS;

VARIANTES;

- Ajouter une frappe dans un petit but avec gardien situé au bout du parcours.

D) JEU À THÈME :



Surface de réparation;

Matériels; 8 plots, 2 à 4 ballons et 4 jalons.

Consignes; Départ du ballon par un défenseur vers un attaquant. Dès que l'attaquant touche le ballon le défenseur entre dans la surface et essaie d'empêcher le tir au but. L'attaquant peut tirer rapidement au but ou devra déjouer le défenseur avant de tirer. Si le défenseur récupère le ballon, il doit sortir de la surface de réparation le plus rapidement possible par une conduite ou par une passe vers une cible près des lignes de touche.

Durée
20 min

OBSERVATIONS;

- Points techniques du tir.
- L'attaquant tir quand il a une fenêtre ou dribble quand il est cadré.

VARIANTES;

1. Intégrer rapidement le gardien.
2. Possibilité de passer du 1 contre 1 au 2 contre 2 par une passe de l'attaquant.