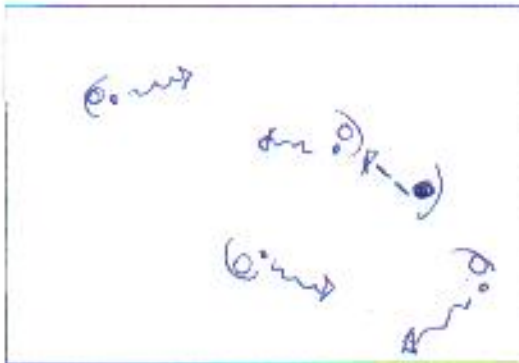


A) Échauffement : La chasse aux ballons.



Surface de 20 par 30m.

Matériels; 1 ballon par joueur sauf pour le chasseur et plots.

Consignes; Le chasseur doit récupérer le plus de ballons possibles et les sortir de la surface. Les autres doivent protéger leur ballon ou déjouer le chasseur pour rester en vie. Séquence de jeu de 2 minutes puis compter le nombre de ballons sortis du terrain. Donner un point par ballon sorti. Changer le chasseur à chaque manche. Possibilité de jouer avec 2 ou 3 chasseurs à la fois.

D
u
r
é
e

2
0
m
i
n

B) TECHNIQUE : Coerver



Surfaces de 5 par 5m.

Matériels; un ballon par joueur et plots.

Consignes; Chacun à l'intérieur de sa surface pratique la feinte démontrée par l'entraîneur.

1. Crochet intérieur du pied.
2. Crochet extérieur du pied.
3. Passement de jambe.
4. Double passement de jambe.
5. Zico.
6. Double Zico.

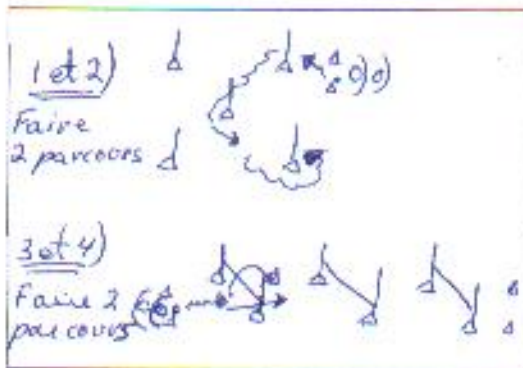
D
u
r
é
e

2
0
m
i
n

OBSERVATION;

- Chaque joueur pratique dans sa surface le mouvement demandé sans opposition.

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

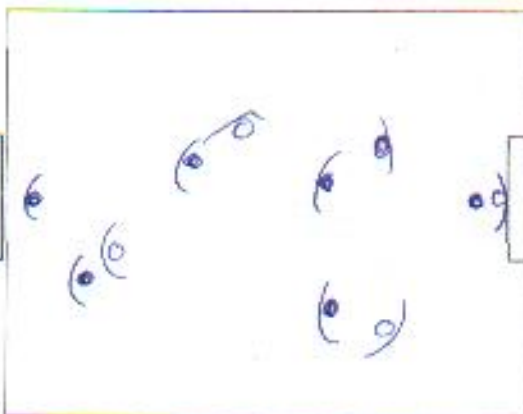
OBSERVATIONS;

- 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...
- Départ avec ballon lancé à différentes hauteurs.

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.

D
u
r
é
e

2
0
m
i
n

OBSERVATIONS;

- Fixer l'adversaire pour que la feinte soit réaliste.
- Changement de direction.
- Changement de vitesse.

VARIANTE;

- Ajouter un joker dans chaque demi-terrain.