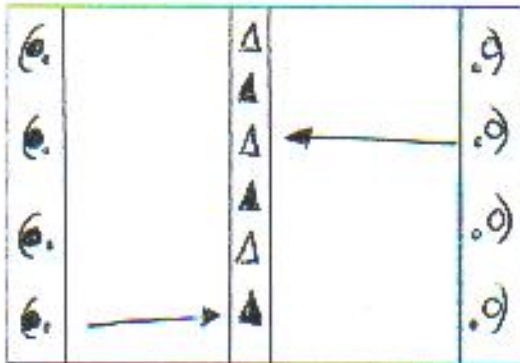


A) JEU D'ÉVEIL : Faire tomber les quilles (frappe des lacets ou de l'intérieur du pied)



Surface de 10 par 20m.

Matériels; 6 cônes, 17 plots et 1 ballon par joueur.

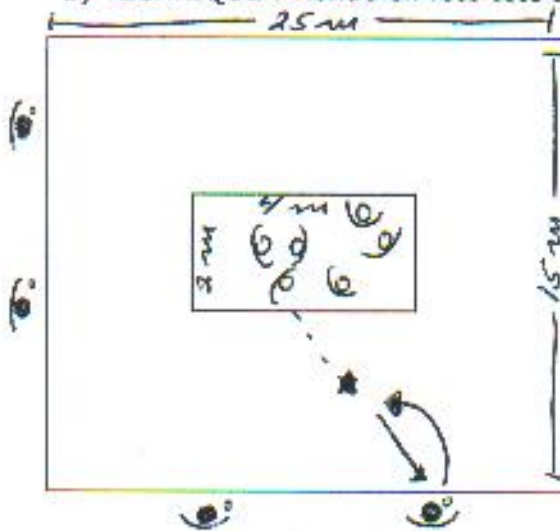
Consignes; Chaque équipe dans son camps derrière la ligne de tir. Les joueurs doivent faire tomber les cônes qui leurs sont identifiés (par des plots d'une même couleur sur les cônes). La première équipe qui fait tomber ses 3 cônes gagne la manche. Faire 2 ou 3 manches avec des étirements entre les manches.

Attention, les joueurs doivent être dans leurs zones de tir pour que le jeu soit bon.

D
u
r
é
e

2
0
m
i
n

B) TECHNIQUE : Ronde en tête sur distance moyenne.



Surface; de 15 par 25m. et un petit rectangle de 2 par 4m.

Matériels; 10 plots et 1 ballon pour 2 joueurs.

Consignes; Séparer le groupe en deux. Un groupe avec ballons autour du grand rectangle et l'autre groupe sans ballon dans le petit rectangle. Les donneurs de balle lancent en cloche des ballons vers un joueur qui fait un appel en sortant du petit rectangle. Puis ils reviennent dans le petit rectangle pour faire un appel vers un autre donneur pour faire une tête. Travail sur 2 à 3 minutes puis on inverse les rôles. Par la suite faire un petit concours chronométré sur 2 minutes pour celui qui fera le plus de remises de la tête.

D
u
r
é
e

2
0
m
i
n

OBSERVATIONS;

- Points technique de la tête.
- Demander d'attaquer le ballon.

VARIANTES;

- Les donneurs de balle doivent se déplacer latéralement dès qu'ils ont lancé le ballon en cloche. Pour que la remise de la tête soit dans la direction de l'appel.
- Ajouter 2 plots à chaque donneur de balle pour former un petit but qu'ils devront défendre.

C) PSYCHO-MOTRICITÉ :



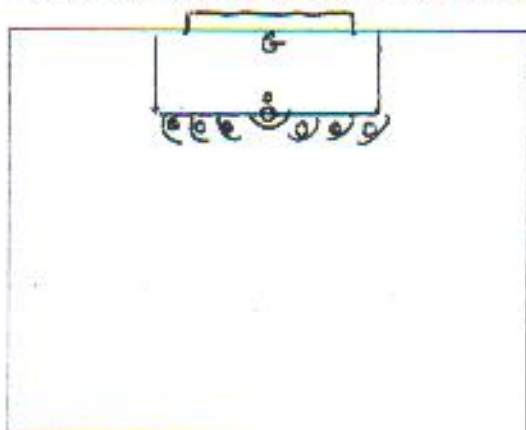
- 1) Enchaînement 1 appui dans les cerceaux et saut obstacles. Finale avec tête au-dessus de la barre en direction du petit but et le joueur passe en dessous et récupère son ballon.
- 2) Traverser la forêt et même finale que le parcours 1.
- 3) Enchaînement 2 appuis dans les cerceaux et 1 appui entre les barres. Même finale.

Durée
20 min

OBSERVATIONS;

- Le joueur a son ballon dans les mains pour la première partie du parcours.
- Ajuster la distance des obstacles en fonction de la taille de vos joueurs.

D) JEU À THÈME : Concours de tir de réparation.



Surface de réparation.

Matériels; 2 ou 3 ballons de réserve

Consignes; Faire 2 équipes relativement égales. Chaque joueur doit s'exécuté selon les lois du jeu. C'est-à-dire à qui appartient le retour si on frappe une barre ou si le gardien donne un retour. Tout les autres joueurs défensifs et offensifs doivent être à l'extérieur de la surface de réparation et près a intervenir dès que le tir est fait. Un point par but et faire le total à la fin. Faire 2 ou 3 manches.

Durée
20 min

OBSERVATIONS;

- Points techniques du tir.
- Ouverture des bras pour l'équilibre et fermeture des bras pour augmenter la force.

VARIANTES;

- Manches avec son pied faible.
- Indiquer à l'entraîneur le choix de la cible, en secret.