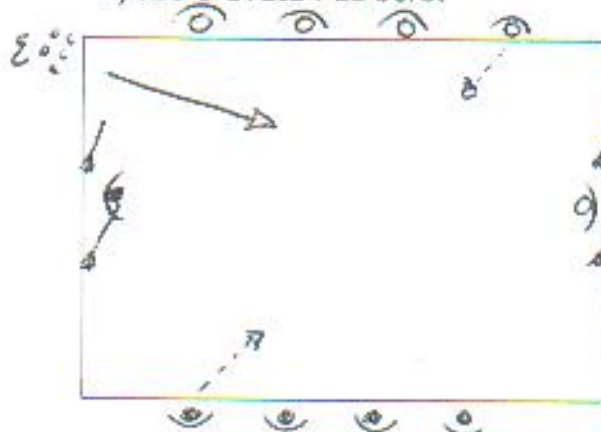


A) JEU D'ÉVEIL : Le bérêt



Surface de 20 par 25 m.

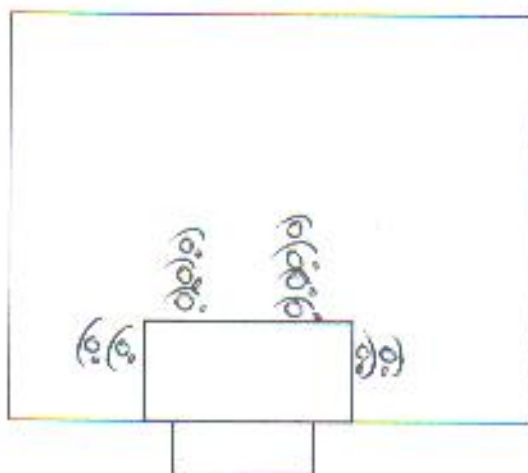
Matériels; Plots (), ballons(4), jalons(4) et dossards(15).

Consignes; Donner un numéro par joueur dans chaque équipe. A L'appel de son numéro un joueur par équipe essaie de prendre le ballon lancé par l'entraîneur et aller marquer un but contre le gardien adverse. Évidemment, l'autre essaie de l'empêcher et de marquer dans l'autre but. Tir placé de l'intérieur du pied. Compter les points à chaque duel.

D
u
r
é
e

2
0
m
i
n

B) : RELAIS TECHNIQUE; Jonglerie en mouvement et tir



Matériels; 1 ballons par joueur, 16 plots et 2 buts.

Consignes : Partir de l'extérieur de la surface de réparation vers la surface de but en jonglerie et frappe des lacets dans le but. Le bond au sol est permis avant la frappe. Travail en vague, 2 devant la surface et 2 de chaque côté de la surface.

D
u
r
é
e

2
0
m
i
n

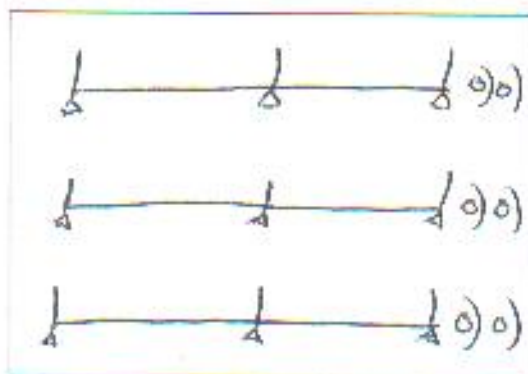
OBSERVATIONS;

- Points techniques de la frappe des lacets.
- Attendre que le ballon soit à la hauteur des genoux ou plus bas pour la frappe ½ volé.
- Frappe du ballon plus haut que les genoux en pivot pour la frappe de volé.

VARIANTES;

- Permettre la jonglerie avec rebonds.

C) PSYCHO-MOTRICITÉ : Jalons et rubans



- 1) Deux appuis côté gauche du ruban et traverse un appui côté droit du ruban. Après 3-4 passages, inverser de côté les appuis à faire.
- 2) Deux appuis côté gauche et traverse en demi-tour pied gauche sur le côté droit du ruban. Après 3-4 passages, inverser de côté les appuis à faire.
- 3) 2 appuis de chaque côté.

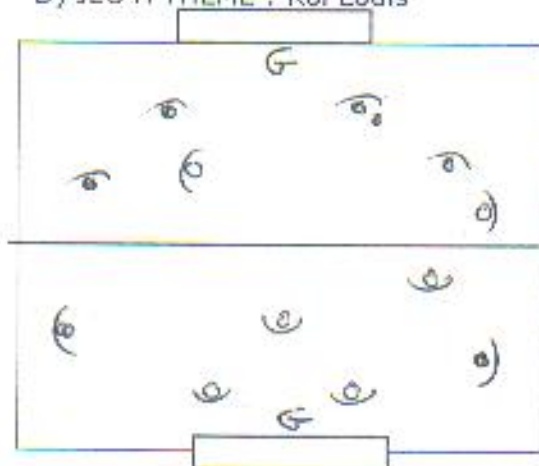
D
u
r
é
e

2
0
m
i
n

OBSERVATIONS;
Dès qu'un espace se libère le deuxième peut commencer le parcours.

NOTE :
Toujours finir par une accélération de 5mètres.

D) JEU À THÈME : Roi Louis



Surface de 40 par 30 environ 2 surfaces de réparation face à face.

Matériels; Jalons(2), plots (12) et dossards (2x7)

Consignes; Dans chacun des camps on retrouve du 4 contre 2 plus gardien de but. Chaque joueur reste dans sa moitié de terrain. Un défenseur peut tirer de loin en puissance ou rechercher la passe vers son attaquant. L'attaquant peut aussi tirer en puissance ou placer son ballon de l'intérieur du pied.

D
u
r
é
e

2
0
m
i
n

OBSERVATIONS;

- Démarquage des attaquants.
- Préparation de l'action offensive des attaquants.

VARIANTES;
Un défenseur qui réussit sa passe peut traverser et revenir une fois l'action offensive terminée.