


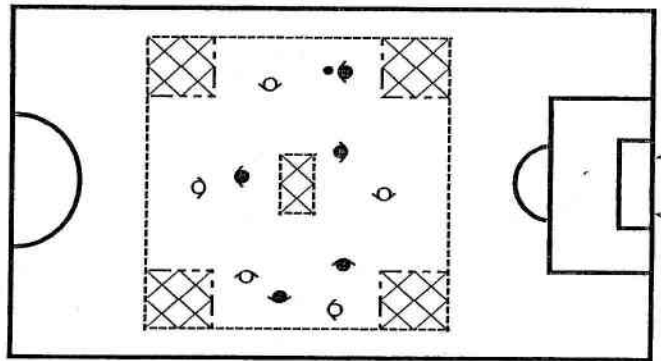
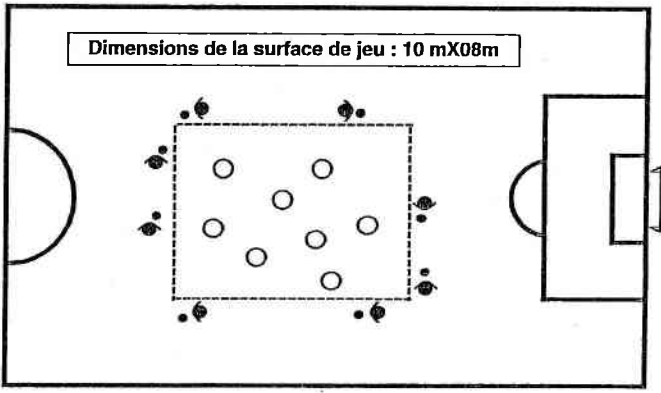
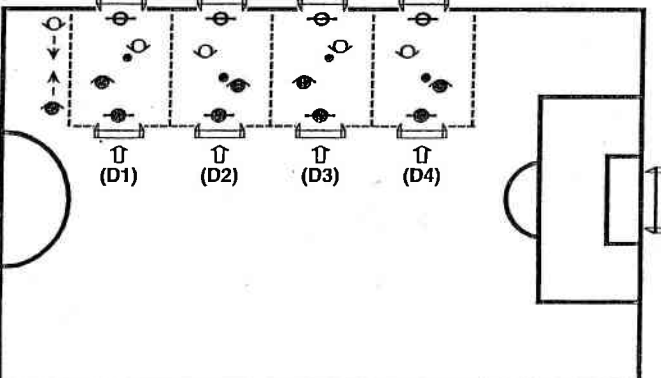


OBJECTIFS	EXERCICES	LEGENDE :  = Course sans ballon.  = Course avec ballon.  = Passe ou tir.	MATRIEL
<p>Echauffement : 10'</p> <p>Prise en main du groupe</p>	<p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Jeu 5 contre 5 sur une surface de 20mX30m.</li> <li>* Marquer en rentrant, à la main, avec le ballon dans une des 5 zones.</li> <li>* Les passes se font uniquement à la main.</li> <li>* Le joueur peut courir avec le ballon.</li> <li>* Quant le porteur du ballon est touché, ballon à l'adversaire.</li> <li>* Quant le ballon touche le sol, ballon à l'adversaire.</li> <li>* Les 5 zones sont neutres.</li> </ul> <p>Remarques : Obliger les joueurs à fixer l'adversaire et donner avant d'être touché. Obliger les joueurs à fixer une zone pour marquer sur une autre. Changer de zone à chaque but marqué.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p>Récréation : 05'</p> <p>Maniement du ballon</p>	<p>Equilibre du ballon ⇔ Se poser le ballon sur le coup du pied, pied décollé du sol, et essayer de le maintenir en équilibre. Si nécessaire s'aider d'un doigt. (Travail effectué du bon pied).</p>		<p>1 ballon par joueur</p>
<p>Jeu Pré-Sportif : 10'</p> <p>Découverte technique :</p> <p>Le dribble</p> <p>La conduite de balle</p> <p>La maîtrise de balle</p> <p>Physique :</p> <p>La vitesse</p>	<p>Consignes :</p> <p><b>A chacun sa maison :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Les joueurs évoluent en dehors des cerceaux.</li> <li>* Au signal de l'éducateur, chaque joueur regagne un cerceau et s'immobilise.</li> <li>* Le dernier joueur en place a 1 mauvais point.</li> </ul> <p>* Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Amener le ballon à la main.</li> <li>- Amener le ballon en conduite avec les pieds.</li> <li>- Mise en place d'obstacles que doivent franchir les joueurs avant de regagner les cerceaux.</li> <li>- Faire le jeu en mettant 2 équipes.</li> </ul> <p>Remarque : Utiliser différentes conduites de balle.</p>	<p>Dimensions de la surface de jeu : 10 mX08m</p> 	<p>Assiettes</p> <p>1 cerceau par joueur</p> <p>1 ballon par joueur</p>
<p>Tournoi : 10'</p> <p>Tactique individuelle :</p> <p>Découverte d'un adversaire</p>	<p>Consignés :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Jeu 1 contre 1 sur une surface de 8mX6m avec des buts de 4m.</li> <li>* Marquer dans un but avec gardien.</li> <li>* Le gardien de but ne participe pas dans le jeu.</li> <li>* Les touches se font aux pieds et pas de corner.</li> <li>* Toutes les 1'30, changer d'adversaire en utilisant le système Montée/Descente : Chaque rencontre représente un niveau (D1, D2, D3, D4 etc ...). Le joueur et le gardien qui gagnent à un niveau, montent ; Ceux qui perdent, descendent. Si égalité à la première séquence : Tirage au sort pour désigner les vainqueurs. Si égalité aux autres séquences : Ceux qui viennent de monter sont vainqueurs. Le ballon, au début des séquences est donné à ceux qui descendent.</li> </ul> <p>Remarque : Bien matérialiser les surfaces de jeux.</p>		<p>Assiettes</p> <p>2 cônes ou 2 constris par but</p> <p>1 ballon par terrain</p>