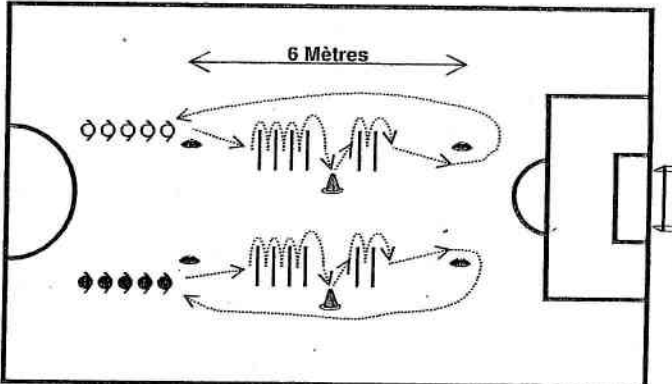
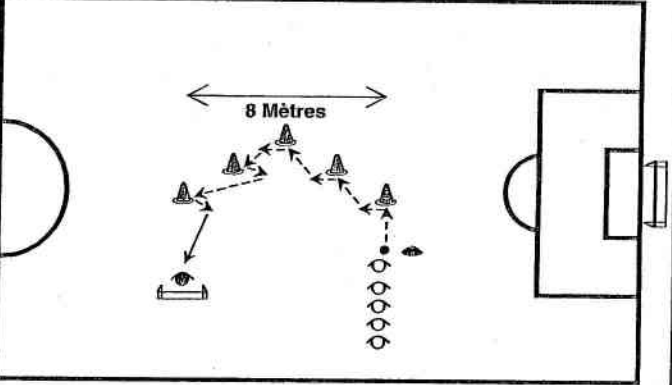
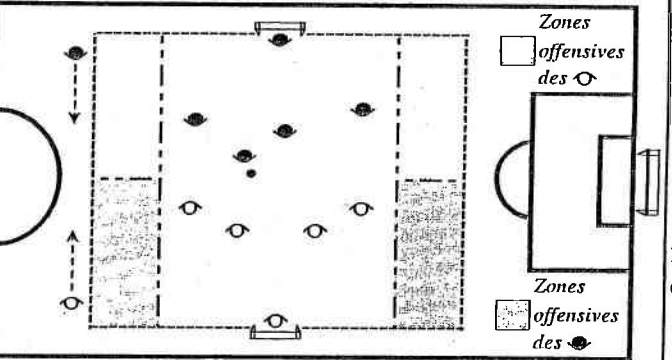


OBJECTIFS	EXERCICES	LEGENDE : ———→ = Course sans ballon. - - - - -→ = Course avec ballon. ———→ = Passe ou tir.	MATÉRIEL
<p>Développer la Motricité : Relais</p> <p>Parcours en vitesse : Appuis : Dissociation des 2 pieds avec duel entre équipes</p>	<p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Deux équipes qui s'opposent en duel à la course. * Enchaîner 1 appui avant entre les barres en alternant pied droit, pied gauche + Faire tomber un cône dans le temps d'un pas puis revenir toucher la main de son partenaire qui démarre à son tour. * 1 point à l'équipe gagnante de la manche. * Varier la disposition et l'espace entre les séries de barres. * Varier la position du cône. * Variantes : <ul style="list-style-type: none"> - Faire tomber le cône : Côté droit avec pied droit ou pied gauche. - Faire tomber le cône : Côté gauche avec pied gauche ou pied droit. - Ballon à la main. - Ballon tenu derrière la tête. <p>Remarque : Maximum 3 passages chacun par manche.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>12 barres</p> <p>2 cônes</p>
<p>Découverte Technique : Exercice</p> <p>Le dribble : Crochet intérieur</p>	<p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Seul avec un ballon + Un gardien par atelier. * Le joueur conduit le ballon et exécute sur 5 cônes, en changeant de direction, un crochet intérieur puis frappe au but. * Si trop dur pour son niveau : <ul style="list-style-type: none"> - Le joueur arrête le ballon devant le cône avant d'exécuter le dribble. * Si trop facile pour son niveau : <ul style="list-style-type: none"> - Le joueur augmente la rapidité de l'exécution du dribble. * 1/4 du temps de travail doit être consacré au mauvais pied. <p>Remarques : 1 atelier pour 6 joueurs. Etre exigeant sur la qualité du geste plus que sur sa rapidité d'exécution.</p>		<p>Assiettes</p> <p>5 cônes</p> <p>2 cônes ou 2 constris pour le but</p> <p>1 ballon par joueur</p>
<p>Récréation : Maniement du ballon</p>	<p>Geste technique ⇒ Enchaîner : Double contact du même pied sur 1 appui, intérieur/extérieur. (Travail effectué du bon pied).</p>		<p>1 ballon par joueur</p>
<p>Jeu : Tactique collective : Mon équipe a le ballon, j'écarte le jeu sur un côté dans la partie offensive</p>	<p>Consignes : 10' de jeu à thème. 10' de jeu libre 5 contre 5 avec gardiens</p> <p>Jeu à thème : Règle foot à 5 mais pas de corner.</p> <ul style="list-style-type: none"> * 5 contre 5 avec gardiens sur une surface de 30mX25m. * Tracer une zone de 5m sur toute la longueur des lignes de touche dans la partie offensive de chaque équipe. * Ne peut pénétrer qu'un seul joueur dans une zone de sa partie offensive et sur une conduite de balle. * Quand un joueur pénètre dans une zone : 2 points. * Quand un joueur marque dans le but : 1 point. <p>Remarques : Matérialiser avec une couleur différente chaque zone par équipe. Obliger les joueurs à aller le plus rapidement possible dans une zone</p>		<p>Assiettes</p> <p>4 cônes ou 4 constris pour 2 buts</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>