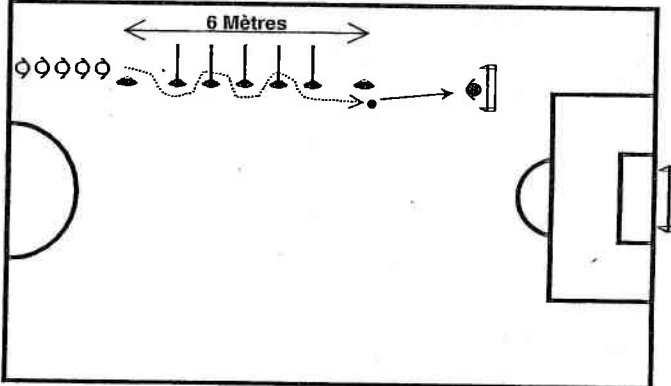
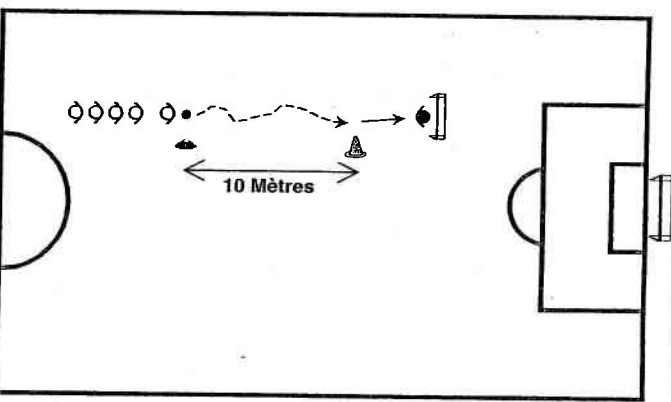
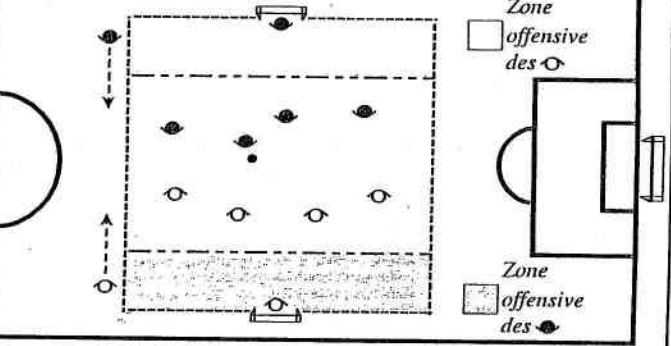


OBJECTIFS	EXERCICES	LEGENDE : ———> = Course sans ballon. - - - -> = Course avec ballon. ———> = Passe ou tir.	MATERIEL
<p>Développer la Motricité : Relais</p> <p>10'</p> <p><u>Parcours :</u> Eviter les obstacles</p>	<p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Slalom entre les constris puis frappe au but.</li> <li>* Le ballon est donné par l'éducateur à la sortie du parcours.</li> <li>* Faire le passage de plus en plus rapidement.</li> <li>* Varier la disposition et l'espace entre les constris.</li> <li>* <u>Variantes :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Course avant.</li> <li>- Course arrière.</li> </ul> </li> </ul> <p>Remarque : 1 atelier pour 6 joueurs.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>5 constris</p>
<p>Découverte Technique : Exercice</p> <p>10'</p> <p><u>Maîtrise et conduite :</u> Sans obstacles</p>	<p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Seul avec un ballon + Un gardien par atelier.</li> <li>* Le joueur conduit le ballon jusqu'au cône puis frappe au but.</li> <li>* Varier la vitesse de la conduite en fonction du niveau des joueurs.</li> <li>* <u>Variantes sur la conduite de balle :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Libre.</li> <li>- Que pied droit puis que pied gauche.</li> <li>- Que de l'intérieur puis que de l'extérieur d'un pied.</li> <li>- Que de la semelle du bon pied.</li> </ul> </li> </ul> <p>Remarques : 1 atelier pour 6 joueurs. Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 cône</p> <p>2 cônes ou 2 constris pour le but</p> <p>1 ballon par joueur</p>
<p>Récréation : Maniement du ballon</p> <p>05'</p>	<p>Se lever le ballon ⇔ Enchaîner : Râteau avec la semelle, se lever le ballon avec le même pied (Pointe du coup du pied) et essayer de le rattraper avec les mains. (Travail effectué du bon pied).</p>		<p>1 ballon par joueur</p>
<p>Jeu : Tactique collective : Mon équipe a le ballon, je prends de la profondeur</p> <p>2X10'</p>	<p>Consignes : 10' de jeu à thème. 10' de jeu libre 5 contre 5 avec gardiens</p> <p><b>Jeu à thème :</b> Règle foot à 5 mais pas de corner.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 5 contre 5 avec gardiens sur une surface de 25mX35m.</li> <li>* Tracer une zone de 8m sur toute la largeur devant chaque but.</li> <li>* Ne peut pénétrer qu'un seul joueur dans la zone de sa partie offensive et sur une conduite de balle.</li> <li>* Le joueur joue alors 1 contre 1 avec le gardien.</li> <li>* Les autres joueurs peuvent marquer en frappant en dehors de la zone.</li> </ul> <p>Remarques : Matérialiser avec une couleur différente chaque zone. Obliger les joueurs à aller le plus rapidement possible dans la 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>