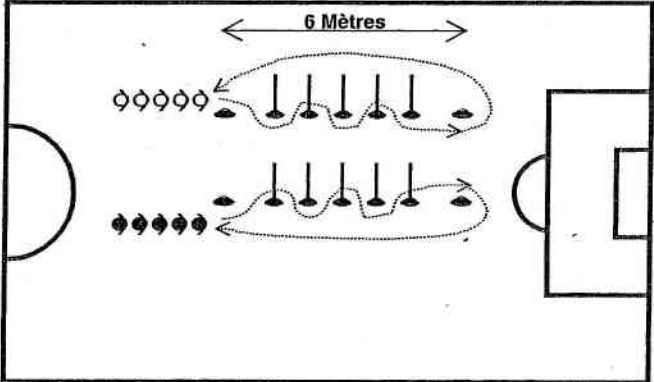
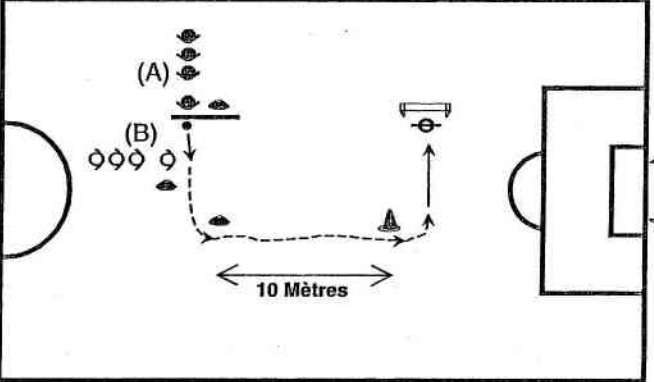
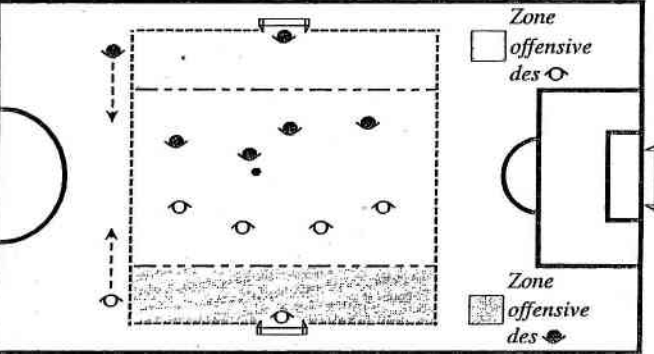


OBJECTIFS	EXERCICES	LEGENDE : ———> = Course sans ballon. - - - -> = Course avec ballon. ———> = Passe ou tir.	MATERIEL
<p>Développer la Motricité : Relais</p> <p>10'</p> <p>Parcours en vitesse : Eviter les obstacles avec duel entre équipes</p>	<p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Deux équipes qui s'opposent en duel à la course.</li> <li>* Slalom entre les constris puis revenir toucher la main de son partenaire qui démarre à son tour.</li> <li>* 1 point à l'équipe gagnante de la manche.</li> <li>* Varier la disposition et l'espace entre les constris.</li> <li>* Variantes :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Course avant.</li> <li>- Course arrière.</li> <li>- Ballon à la main.</li> <li>- Ballon aux pieds.</li> <li>- Ballon tenu derrière la tête.</li> </ul> </li> </ul> <p>Remarque : Maximum 3 passages chacun par manche.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>10 constris</p>
<p>Découverte Technique : Exercice</p> <p>10'</p> <p>Maîtrise et conduite : Sans obstacles</p>	<p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Par deux avec un ballon + Un gardien par atelier.</li> <li>* (A) fait une touche sur (B), (B) contrôle le ballon et conduit jusqu'au cône puis frappe au but.</li> <li>* Varier la vitesse de la conduite en fonction du niveau des joueurs.</li> <li>* Variantes sur la conduite de balle :                             <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 9 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 pour 2</p>
<p>Récréation : Maniement du ballon</p> <p>05'</p>	<p>Equilibre du ballon ⇔ Se poser le ballon sur le coup du pied, pied posé au 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 : 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>Jeu à thème : 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>