


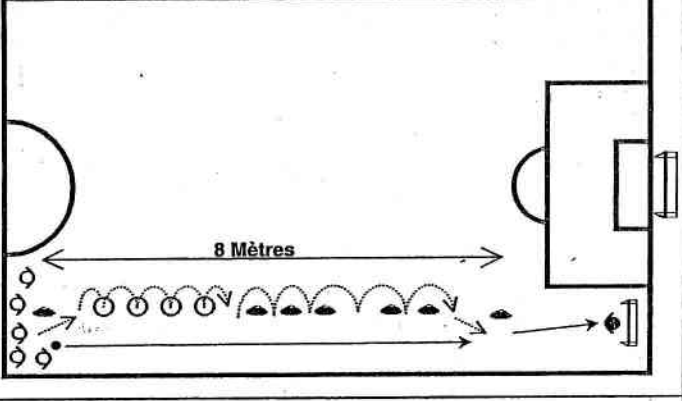
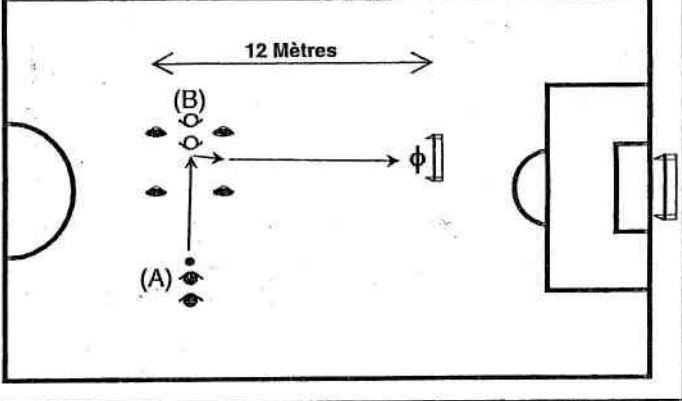
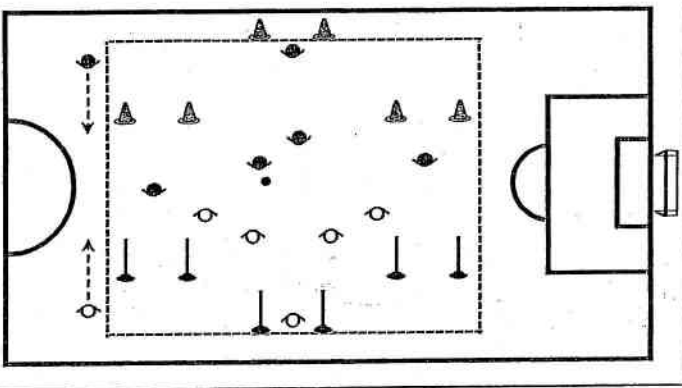


OBJECTIFS	EXERCICES	LEGENDE :  = Course sans ballon.  = Course avec ballon.  = Passe ou tir.	MATERIEL
<p>Développer la Motricité : Relais</p> <p>Parcours : Appuis : Equilibre avant</p>	<p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Passe dosée le long du parcours * Enchaîner 1 appui avant, cloche pied, dans les cerceaux + Enchaîner 2 appuis avant, cloche pied, entre les assiettes * Récupération du ballon puis frappe au but * Faire le passage de plus en plus rapidement * Varier la disposition et l'espace entre les cerceaux et les assiettes * Variantes : <ul style="list-style-type: none"> - Cloche pied droit - Cloche pied gauche - Pieds joints <p>Remarque : 1 atelier pour 6 joueurs.</p>		<p>Assiettes 1 ballon par joueur 5 cerceaux</p>
<p>Découverte Technique : Exercice</p> <p>Le contrôle : Semi-blocage du ballon</p>	<p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Par deux avec un ballon + Un gardien par atelier. * (A) fait une passe (4 à 5m) à (B) dans un carré matérialisé par des assiettes. (B) contrôle le ballon puis frappe au but. * Le contrôle de (B) doit être effectué orienté sur le côté du carré : Sans que le ballon ne touche un obstacle et tout en restant dans ses pieds. * 1/4 du temps de travail doit être consacré au mauvais pied. * Variantes sur le contrôle : <ul style="list-style-type: none"> - Intérieur et extérieur du pied. <p>Remarques : 1 atelier pour 5 joueurs. Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste.</p>		<p>Assiettes 2 cônes ou 2 constris pour le but 1 ballon pour 2</p>
<p>Récréation : Maniement du ballon</p>	<p>Se lever le ballon ⇔ Enchaîner : Passer le pied sous le ballon et essayer de le rattraper avec les mains. (Travail effectué du mauvais pied).</p>		<p>1 ballon par joueur</p>
<p>Jeu : 2X10'</p> <p>Tactique collective : Mon équipe a le ballon, j'occupe bien ma zone en attaque</p>	<p>Consignes : <i>10' de jeu à thème. 10' de jeu libre 5 contre 5 avec gardiens</i></p> <p>Jeu à thème : Règle foot à 5.</p> <ul style="list-style-type: none"> * 5 contre 5 avec gardiens sur une surface de 30mX25m. * Marquer dans un but avec gardien ou dans une des 2 portes latérales sur une conduite de balle. * Nommer deux joueurs de chaque équipe, qui seuls peuvent marquer dans les portes latérales et les changer toutes les 5'. * Les ○ marquent dans les cônes, les ● dans les constris. * Le but peut être marqué des 2 côtés des portes. * Quand un joueur traverse une porte : 2 points. * Quand un joueur marque dans le but : 1 point. <p>Remarques : Obliger les joueurs à rester près d'une porte tout en restant disponibles.</p>		<p>Assiettes 6 cônes pour 3 buts 6 constris pour 3 buts 1 ballon 2 couleurs de chasubles</p>