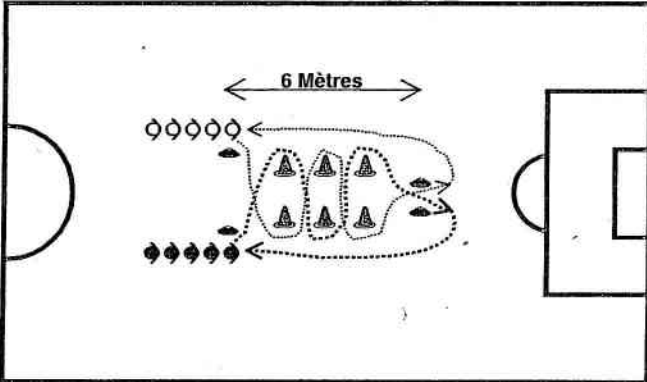
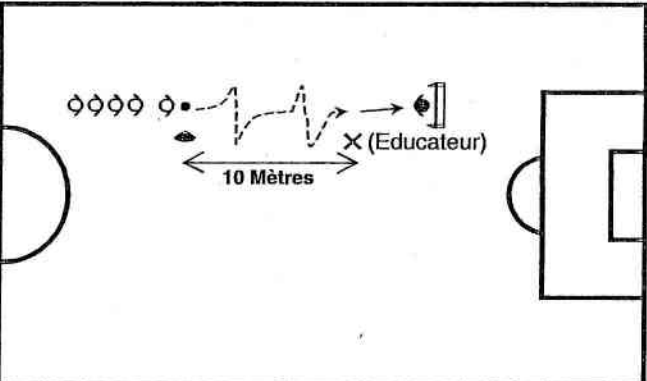
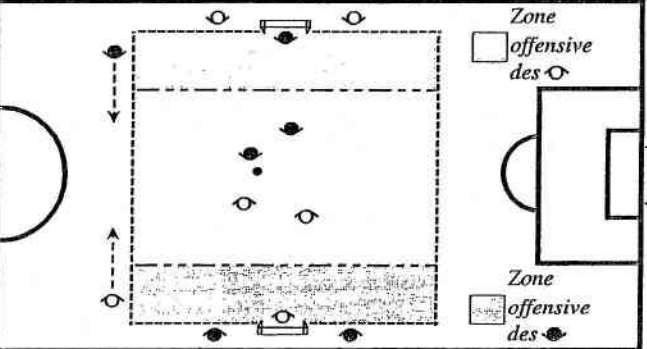


OBJECTIFS	EXERCICES	LEGENDE : → = Course sans ballon. - - - - - → = Course avec ballon. → = Passe ou tir.	MATÉRIEL
<p>Développer la Motricité : Relais</p> <p>10'</p> <p>Parcours en vitesse : Éviter les obstacles et l'adversaire avec duel entre équipes</p>	<p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Deux équipes qui s'opposent en duel à la course. * Slalom entre les cônes en évitant l'adversaire 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 constris. * Variantes : <ul style="list-style-type: none"> - Course avant. - Course arrière. - Ballon à la main. - Ballon aux pieds. - Ballon tenu derrière la tête. <p>Remarque : Maximum 3 passages chacun par manche.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>6 cônes</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"> * Seul avec un ballon + Un gardien par atelier. * Le joueur conduit le ballon jusqu'à l'éducateur puis frappe au but. * Pendant la conduite de (A), l'éducateur lui dit ou montre la direction à prendre : En avant, à droite ou à gauche. * Varier la vitesse de la conduite en fonction du niveau des joueurs. * Variantes sur la conduite de balle : <ul style="list-style-type: none"> - Libre. - Que pied droit puis que pied gauche. - Que de l'intérieur puis que de l'extérieur d'un pied. - Que de la semelle du bon pied. <p>Remarques : 1 atelier pour 6 joueurs. Etre exigeant sur la qualité et le respect du choix du geste.</p>		<p>Assiettes</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>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 mauvais 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.</p> <ul style="list-style-type: none"> * 5 contre 5 avec gardiens sur une surface de 20mX30m. * Tracer une zone de 8m sur toute la largeur devant chaque but. * Mettre deux joueurs de chaque équipe derrière la ligne de but adverse et les changer toutes les 2'. * Dès que le ballon est dans la zone de sa partie offensive, les deux joueurs rentrent en jeu. Quand il en sort, les deux joueurs reviennent à leur place. * L'équipe joue alors 5 contre 3. <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>