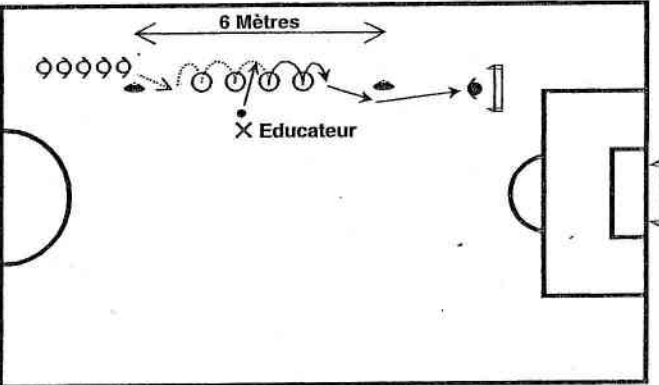
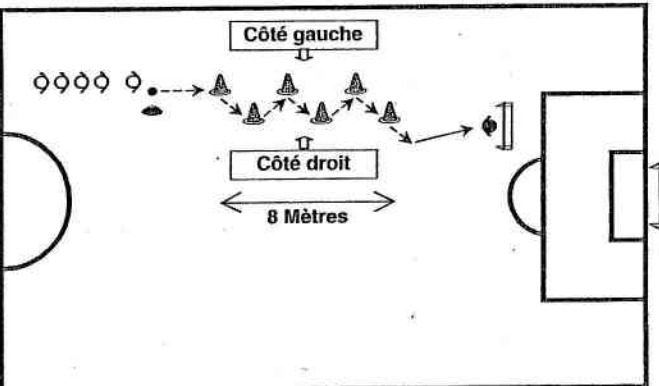
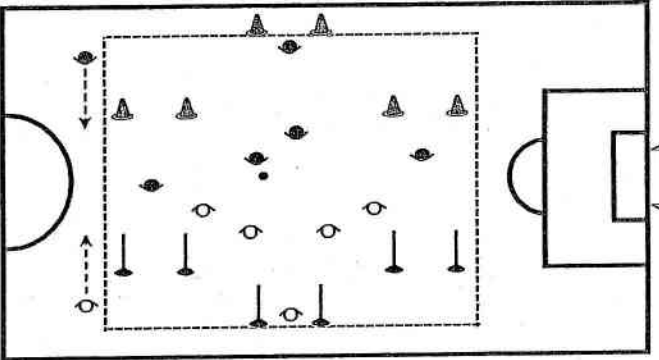


OBJECTIFS	EXERCICES	LEGENDE : - - - - -> = Course sans ballon. - - - - -> = Course avec ballon. - - - - -> = Passe ou tir.	MATERIEL
<p>Développer la Motricité : Relais</p> <p>Parcours : Appuis : Dissociation main pied</p>	<p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Enchaîner 1 appui avant, cloche pied, dans les cerceaux + l'Éducateur au milieu du parcours, pendant les sauts, envoie un ballon sur le joueur. Le joueur se saisit du ballon avec les mains et à la sortie du parcours, pose le ballon au sol pour une frappe au but. * Faire le passage de plus en plus rapidement. * Varier la disposition et l'espace entre les cerceaux. * 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</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>4 cerceaux</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 6 cônes, en changeant de direction, un crochet intérieur puis frappe au but. * Le crochet est exécuté : Côté droit/Pied droit et Côté gauche/Pied gauche. * Essayer de dissocier les 2 côtés par 2 couleurs. * 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. <p>Remarques : 1 atelier pour 6 joueurs. Être exigeant sur la qualité du geste plus que sur sa rapidité d'exécution.</p>		<p>Assiettes</p> <p>6 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>Jonglerie ⇔ Libre : Essayer d'enchaîner plusieurs contacts en utilisant toutes les surfaces de son corps.</p> <p>- Pieds, tête, cuisses, genoux, poitrine, épaules etc</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.</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. * 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>Remarque : Obliger les joueurs à aller le plus rapidement possible dans une porte.</p>		<p>Assiettes</p> <p>6 cônes pour 3 buts</p> <p>6 constris pour 3 buts</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>