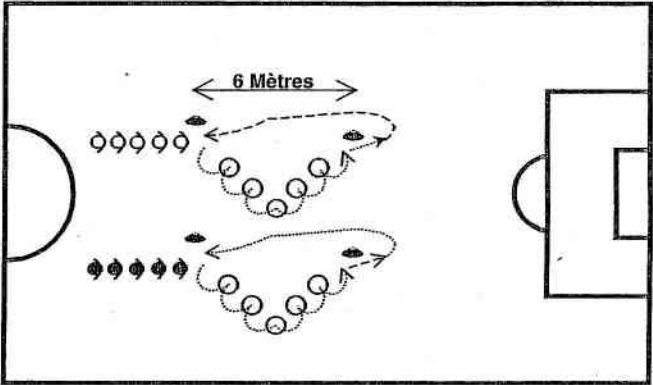
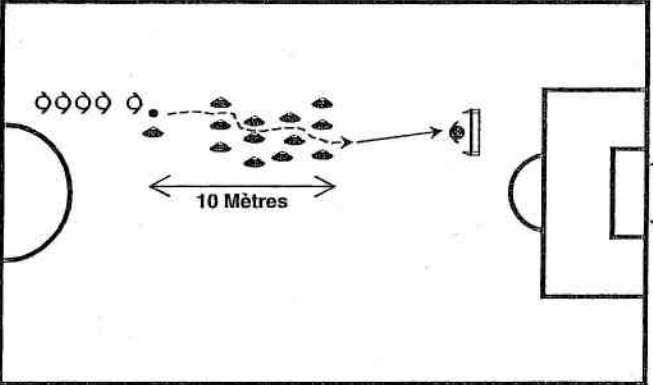
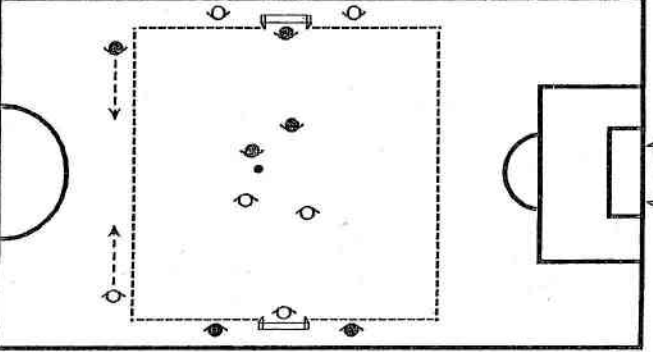


OBJECTIFS	EXERCICES	LEGENDE : - - - - -> = Course sans ballon. - - - - -> = Course avec ballon. - - - - -> = Passe ou tir.	MATERIEL
<p>Développer la Motricité : Relais</p> <p>10'</p> <p>Parcours en vitesse : Appuis : Equilibre latéral avec duel entre équipes</p>	<p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Deux équipes qui s'opposent en duel à la course. * Enchaîner 1 appui, cloche pied, dans les cerceaux 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 cerceaux, tout en gardant une forme pour faire des sauts latéraux. <p>* Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cloche pied droit. - Ballon à la main. - Cloche pied gauche. - Ballon tenu derrière la tête. - Pieds joints. <p>Remarque : Maximum 3 passages chacun par manche.</p>		<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>10 cerceaux</p>
<p>Découverte Technique : Exercice</p> <p>10'</p> <p>Maîtrise et conduite : Avec obstacles</p>	<p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Seul avec un ballon + Un gardien par atelier. * Le joueur conduit le ballon en traversant la forêt d'assiettes et en évitant de les toucher puis frappe au but. * Varier la vitesse de la conduite en fonction du niveau des joueurs. * Varier la distance entre les assiettes en fonction du niveau des joueurs. <p>* Variantes sur la conduite de balle :</p> <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>Geste technique ⇔ Enchaîner : Râteau avec la semelle, repartir avec l'intérieur du même pied vers le côté du pied qui travaille. (Travail effectué du mauvais pied).</p>		<p>1 ballon par joueur</p>
<p>Jeu : Tactique collective : Mon équipe a le ballon, je recherche un partenaire en 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"> * 5 contre 5 avec gardiens sur une surface de 20mX20m. * Mettre deux joueurs, de chaque équipe, derrière la ligne de but adverse et les changer toutes les 2'. * Pour que l'un des deux joueurs rentre en jeu, un partenaire doit lui faire une passe. * Dès que les deux joueurs d'une équipe sont rentrés en jeu et qu'il n'y a pas but dans les 30", ils reviennent à leur place. <p>Remarque : Obliger les joueurs à faire une passe le plus rapidement possible à leur partenaire derrière la ligne de but.</p>		<p>Assiettes</p> <p>4 cônes ou 4 constris pour 2 buts</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>