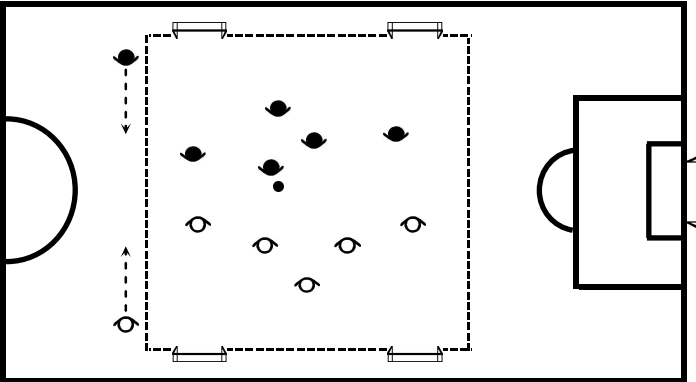
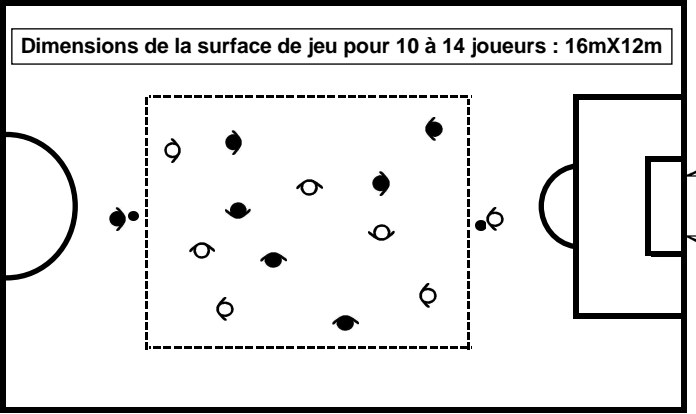
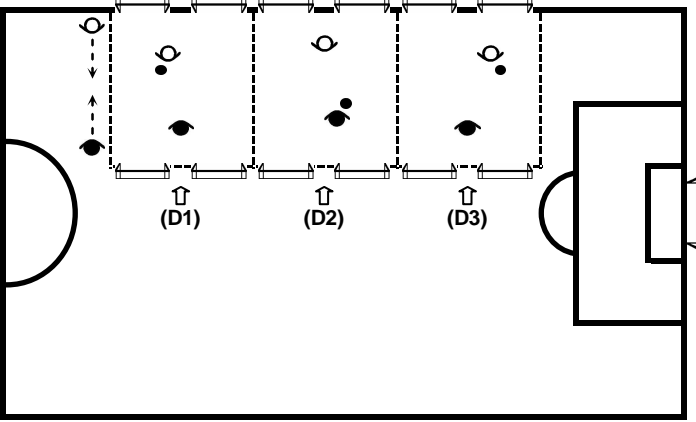


OBJECTIFS	EXERCICES	LEGENDE : .....> = Course sans ballon. - - - -> = Course avec ballon. ———> = Passe ou tir.	MATERIEL
<p><b>Echauffement :</b> 10'</p> <p>Prise en main du groupe</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Jeu 5 contre 5 sur une surface de 20mX30m.</li> <li>* Marquer en traversant, en conduite, un des 2 buts sans gardien.</li> <li>* Jeu libre aux pieds.</li> <li>* Les touches se font aux pieds.</li> </ul> <p><b>Remarques :</b> Obliger les joueurs à s'écarter du porteur du ballon. Obliger les joueurs à fixer un but pour marquer sur l'autre.</p>		<p>Assiettes</p> <p>8 cônes ou 8 constris pour 4 buts</p> <p>1 ballon</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p><b>Récréation :</b> 05'</p> <p>Maniement du ballon</p>	<p><b>Jonglerie</b> ⇔ Enchaîner : Taper 2 fois le ballon, le récupérer avec les mains à hauteur de taille. (Travail effectué du bon pied).</p>		<p>1 ballon par joueur</p>
<p><b>Jeu Pré-Sportif :</b> 10'</p> <p><u>Découverte technique :</u> La passe</p> <p><u>Découverte tactique :</u> Le démarquage</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <p><b>Le délivre joueur :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Les joueurs situés hors du carré doivent délivrer leurs partenaires qui sont "Emprisonnés" dans le rectangle.</li> <li>* Pour cela, ils passent le ballon à un de leurs partenaires situé dans le carré.</li> <li>* Si ce dernier réussit à sortir du carré, il est délivré et continue à jouer hors du carré.</li> <li>* La première équipe à ne plus avoir de joueurs dans le carré a gagné la partie.</li> <li>* <u>Variantes :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe à la main.</li> <li>- Passe aux pieds.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Dimensions de la surface de jeu pour 10 à 14 joueurs : 16mX12m</p> 	<p>Assiettes</p> <p>2 ballons</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p><b>Tournoi :</b> 10'</p> <p><u>Tactique individuelle :</u> Découverte d'un adversaire</p>	<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Jeu 1 contre 1 sur une surface de 8mX6m avec des buts de 1,50m.</li> <li>* Marquer dans deux buts sans gardien.</li> <li>* Les touches se font aux pieds et pas de corner.</li> <li>* Toutes les 1'30, changer d'adversaire en utilisant le système Montée/Descente : Chaque rencontre représente un niveau (D1, D2, D3 etc ...). Le joueur qui gagne à un niveau, monte ; Celui qui perd, descend. Si égalité à la première séquence : Tirage au sort pour désigner le vainqueur. Si égalité aux autres séquences : Le joueur qui vient de monter est vainqueur. Le ballon, au début des séquences est donné au joueur qui descend.</li> </ul> <p><b>Remarque :</b> Bien matérialiser les surfaces de jeux.</p>		<p>Assiettes</p> <p>2 cônes ou 2 constris par but</p> <p>1 ballon par terrain</p>