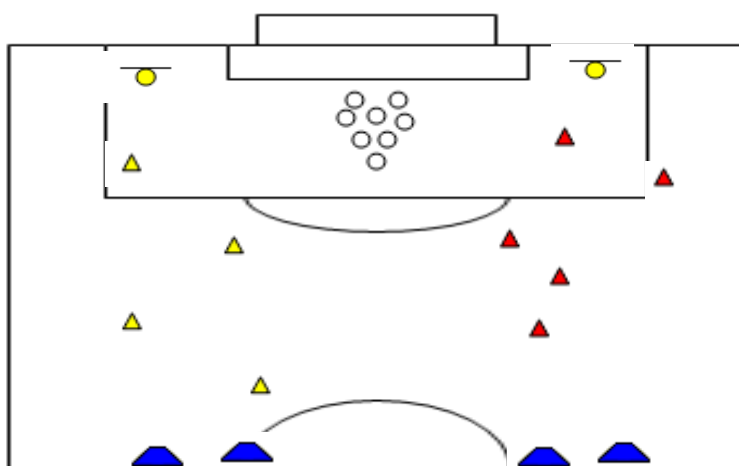


Echauffement

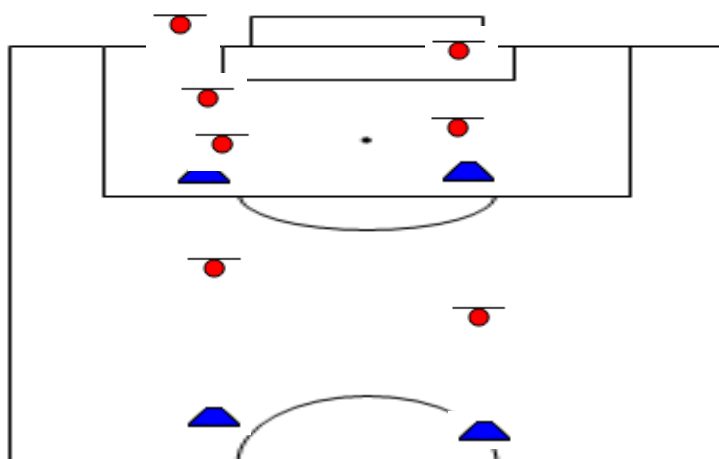
Conduite de balle avec circuit "saccadé". Un éducateur en face de chaque circuit. Inciter à lever la tête lors de la conduite. Modifier les parcours après 3 passages/joueur. Ajouter un petit but à la fin du parcours. Finition à ras de terre.



Motricité

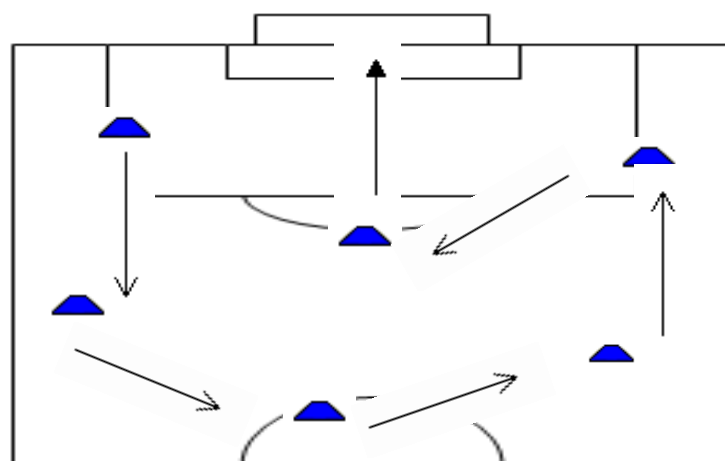
Travail par groupe de 3 ou 4, sur des longueurs entre deux coupelles.

1. Levé de genoux, talons-fesses, sensibilisation adducteurs.
2. Coordination des gestes, rythmicité.
3. Travail avec ballon. Gestion haut et bas du corps.
4. Séance de jonglage.



Circuit technique

Départ à la première coupelle. Le joueur part en conduite de balle, et vient déposer le ballon dans les pieds du second joueur. Habituer à libérer après peu de conduite. Lever la tête. Petit à petit augmenter l'intensité et la vitesse. Séparer en 2 groupes de niveau si besoin.



Oppositon.

3 contre 3 sur terrain réduit, avec limitation de touche de balle pour niveau confirmé. Rechercher constamment le mouvement.

