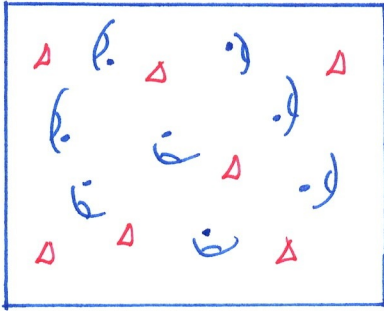


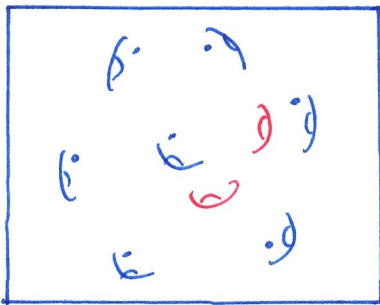


▷ Thème de la séance: Le dribble / la feinte

1) Echauffement



a) Chaque joueur a un ballon et circule librement dans le carré. Au signal de l'éducateur, les joueurs doivent effectuer un dribble + changement de rythme sur un des plots.



b) Jeu d'application: les chasseurs.

Les joueurs bleus sont en conduite dans le carré. Au signal de l'éducateur, les joueurs rouges doivent faire sortir les ballons du carré.

2) Analytique



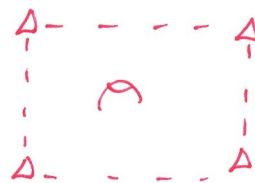
a) Le joueur bleu doit passer entre les 2 plots sans se faire toucher par le rouge. Le joueur rouge ne peut se déplacer que latéralement.

faire d'abord l'exercice sans ballon.



b) même exercice avec ballon.

Evolution possible:



Le joueur rouge peut défendre dans tout le carré.

