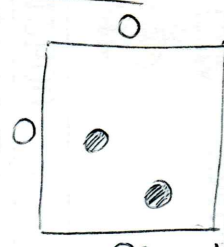


1. ECHAUFFEMENT

• Prépare • Coordination

10 min

2. RONDO



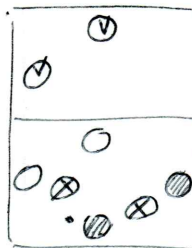
- 402 - 100101
 - Quand un 0 arrive à trouver 1 coéquipier en 1 touche en passant le ballon entre les deux : 1 pt
 - Quand les 0 récupèrent, ils doivent se faire 1 passe ou traverser 1 ligne en conduite de balle : 1 pt (les 0 pressent immédiatement)
 6 séquences de 2 min maximum en changeant les classes à chaque séquence

40 min

Variante

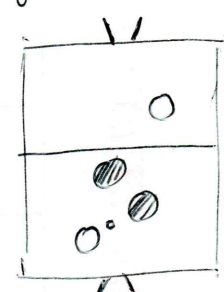
Utilise le pied le 0 éloigné pour frapper sur l'autre coéquipier que celui qui nous a fait la passe et le pied le 0 proche pour redoubler la passe (X passes = 1 pt). (le pied le 0 éloigné doit toujours être orienté vers le receveur suivant)
 6 séquences de 2 min maximum en changeant les classes à chaque séquence.
 (prise d'information et orientation corporelle, temps d'avant, penser à l'action d'après)

EVOLUTION



20202 - 100201
 Les 0 et les X conservent avec les règles précédentes contre les 0.
 A la récupération, les X doivent trouver 1 0 et changer de zone. Jeu au sol
 ↳ 402, l'équipe qui perd le ballon devient chasseur.
 4 séquences de 3 min en changeant l'équipe qui débute chasseur à chaque séquence.

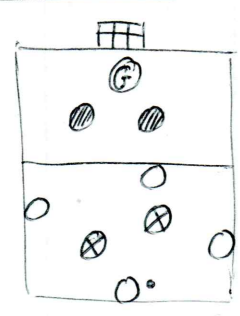
3. JAI



10102 - 100201
 les 0 conservent. X passes = 1 pt - Ils sont fixes dans leur zone
 les 0 dépendent à 2 dans la zone où se trouve le ballon et essaient de marquer à la récupération (les 0 pressent) : 1 pt par but.
 6 séquences de 3 min en changeant les rôles 2 par 2 à chaque séquence

20 min

4. SITUATION



- 402 puis 20202 - 120251 (10015)
 - les 0 conservent contre les X (règles du Rondo 1) par marquer)
 A la récupération, les X fixent le 202 contre les 0 et essaient de marquer.
 4 séquences de 10 ballons en changeant l'équipe qui commence chasseur à chaque séquence.

20 min

- Retour au calme. 10 min

↳ questionnement et discussion sur les principes de jeu vu pendant la séance

REPAS