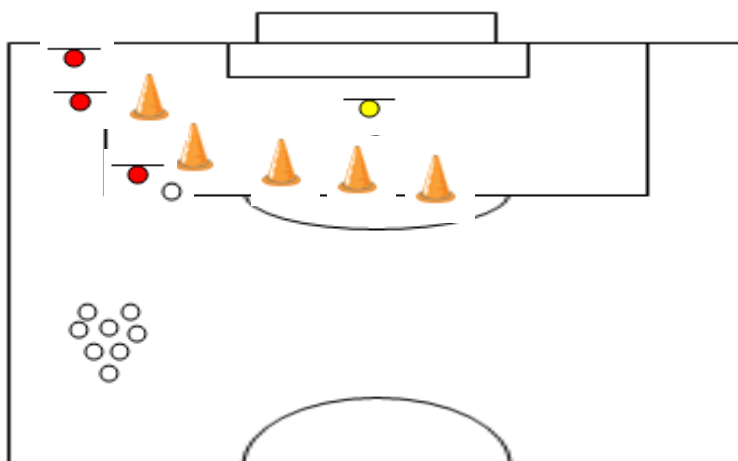


Echauffement

Echauffement en conduite balle. Dans un premier temps en "longeant" les plots, puis finition avec un lob sur gardien (celui-ci ne pouvant pas rentrer dans ses 6 mètres). Inverser le sens du circuit après 8 minutes de travail, et remplacer par un slalom entre les plots + lob.



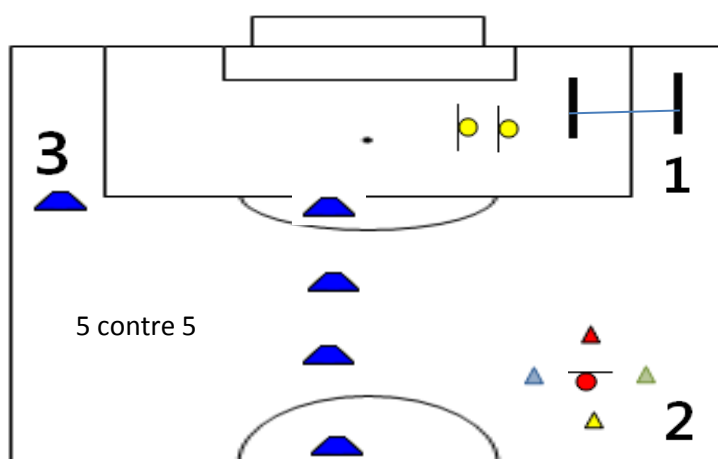
Motricité

3 groupes de travail.

1. Avec deux constrits foot et une corde, effectuer un travail d'appuis pied droit de chaque côté de la corde. Puis pied gauche, puis pieds joints. 5 séries de chaque.

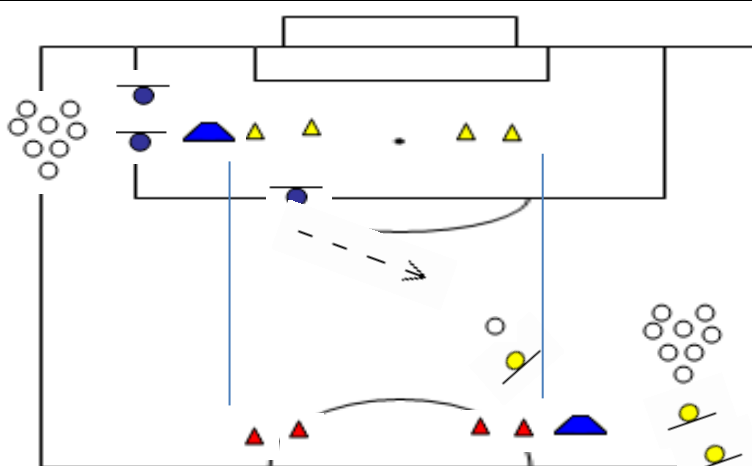
2. Jeu des couleurs. Un joueurs avec 4 coupelles de couleurs différentes. L'éducateur indique des couleurs rapidement.

3. "touche touche ballon". Un loup qui doit attraper les joueurs en lançant le ballon dans leurs pieds.



Exercices techniques

Temps calme : Passes en une touche entre deux joueurs à 3 mètres. Effectuer un petit concours : enchaîner le plus de passes dans les pieds. "J'attaque, je défends". Lorsqu'un joueur part en un contre un, dès lors qu'il perd le ballon, ou marque, il devient directement défenseur et un nouvel attaquant se met en route. Mettre une source de ballons de chaque côté.



Opposition

Après une petite séance de coups de pieds arrêtés, établir deux terrains de "jeu réduit" (3 contre 3 ou 4 contre 4), et si possible faire deux oppositions par niveaux. Possibilité de donner un nombre de touche pour les confirmés avant de terminer sur du jeu libre.

