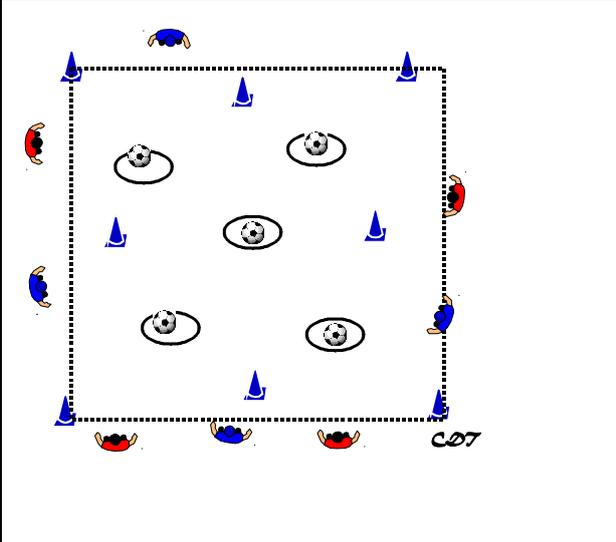
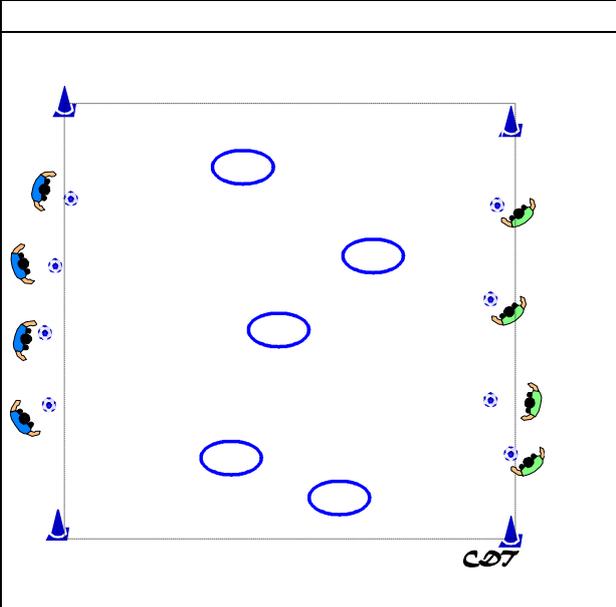
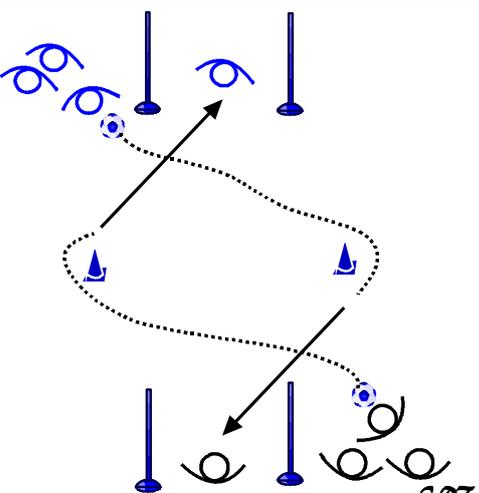
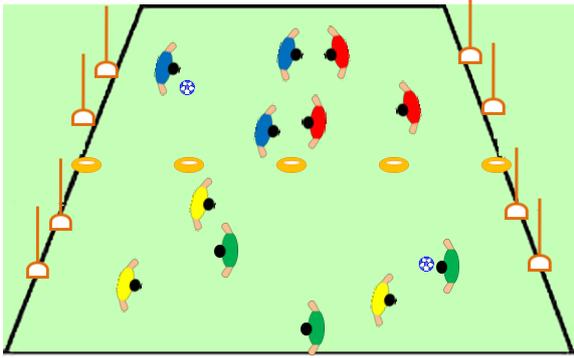


Séance 4

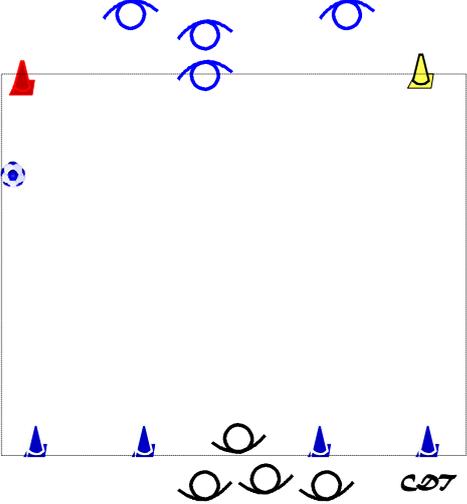
	LA COLLECTE
	<p>OBJECTIFS : Vivacité</p> <p>Matériel, organisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 à 8 joueurs • un cerceau de moins que de joueurs <p>Durée : 10 minutes</p> <p>Déroulement du jeu : faire un petit train qui tourne autour du terrain Au signal les joueurs vont chercher un ballon</p> <p>Variante retirer un cerceau Changer de cerceaux ajouter des cônes changer de cerceau en contournant un cône</p>

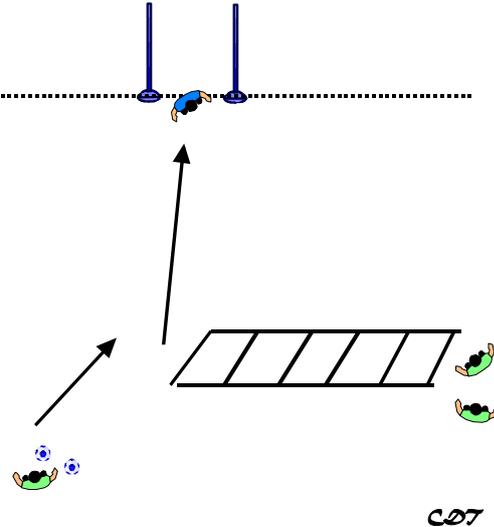
	<p>OBJECTIFS : Conduire son ballon</p> <p>MATERIEL, ORGANISATION : 4 Plots , 5 cerceaux / maillots / 1 ballon par attaquant / chrono</p> <p>DEROULEMENT 2 équipes de 4 à 5 joueurs Chaque joueur conduit la balle autour d'un cerceau puis revient le plus vite possible à la case départ</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajouter un défenseur par équipe sur le terrain qui va gêner la conduite de balle. Le défenseur qui revient avec un ballon dans son camp marque 2 points - Ajouter d'autres obstacles (plots)
---	--

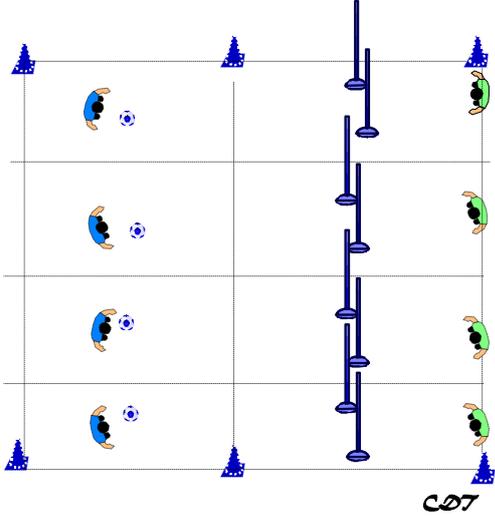
	<p>LE MEILLEUR MARQUEUR</p> <p>OBJECTIFS : habileté motrice conduite frappe</p> <p>MATERIEL, ORGANISATION :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 piquet • 2 cônes <p>Durée : 15-20 minutes</p> <p>DEROULEMENT DU JEU :</p> <p>Le joueur part ballon au pied contourne le plot et frappe au but Chaque équipe compte le nombre de but marqué sur un passage.</p>
---	--

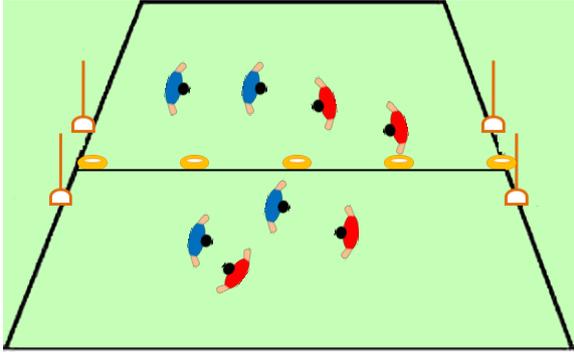
<p>MATCH</p> 	<p>OBJECTIFS : apprendre à passer le ballon</p> <p>MATERIEL, ORGANISATION :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8 piquets • 4 coupelles <p>Durée : 10 minutes</p> <p>DEROULEMENT DU JEU :</p> <p>4 équipes de 3 3 contre 3 sans gardien</p>
--	--

Séance 5

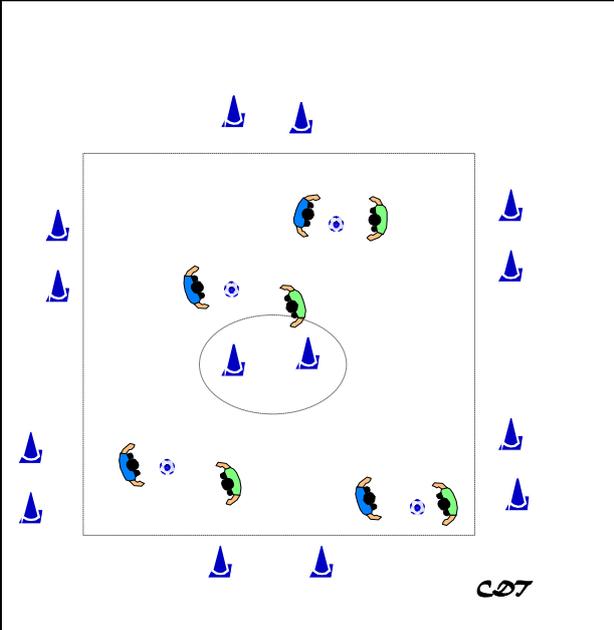
	<p>LE CONTRE PIED</p> <p>OBJECTIFS : habileté motrice " passer" sur cible mobile, vitesse de réaction</p> <p>MATERIEL, ORGANISATION</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 grand plots, 2 petits plots jaune, 2 plots rouges , 1 coupelle rouge 1 coupelle jaune 2 ballons <p>Durée : 10 minutes</p> <p>DEROULEMENT DU JEU :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Former 4 équipes de 2 joueurs • l'attaquant doit passer dans un des deux portes sans se faire toucher d'abord sans ballon puis avec ballon
---	---

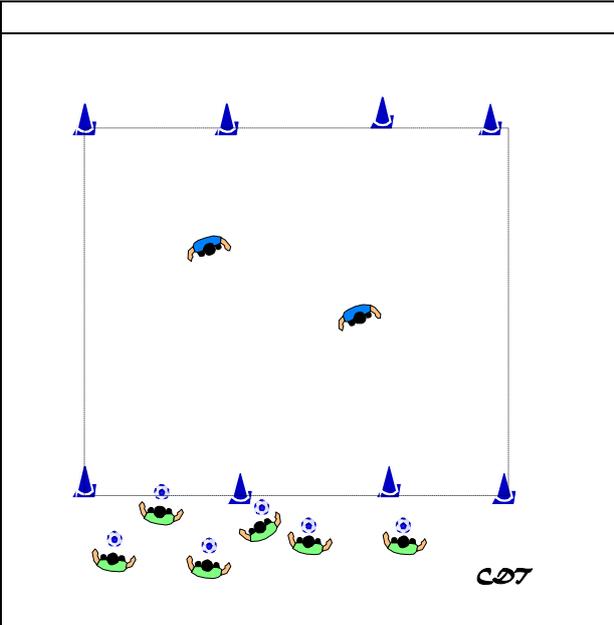
	<p>FRAPPE ET MARQUE</p> <p>OBJECTIFS : Fréquence gestuelle, maîtrise des appuis et jouer en courant (dissociation)</p> <p>MATERIEL, ORGANISATION :</p> <p>1 but, 1 échelle</p> <p>DEROULEMENT</p> <p>6 à 8 joueurs</p> <p>Travail des appuis dans l'échelle et à la sortie le joueur frappe au but</p> <p>Le joueur ne doit pas s'arrêter pour contrôler et reculer pour frapper</p> <p>But : Travail des appuis et enchaîner sur le tir</p> <p>Variables :</p> <p>Changer le type des appuis</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 appui entre chaque barre - 2 appuis entre chaque barre - appuis dedans - dehors - 1 dehors droite 2 dedans gauche droite -1 dehors gauche
---	--

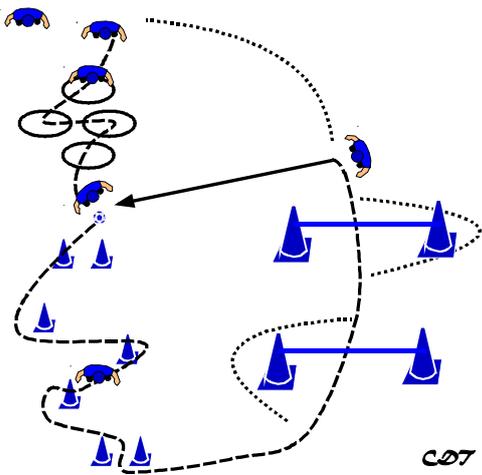
	<p>OBJECTIFS : Enchaîner conduite, dribble et tir.</p> <p>MATERIEL, ORGANISATION : 1 ballon pour 2 - 8 plots ou 4 mini buts - 2 jeux de chasubles.</p> <p>Durée : 10 minutes</p> <p>Déroulement 5 passages par couloir, puis inverser les rôles.</p> <ul style="list-style-type: none"> - dès que l'attaquant rentre dans la zone, - entrée du défenseur entre de face puis de derrière <p>BUT : Marquer un but</p> <p>Variables : Marquer d'un pied, ou de l'autre, ou des deux. Augmenter / réduire les espaces de jeu. Après récupération : possibilité pour le défenseur d'aller tirer dans un but à l'opposé.</p>
---	--

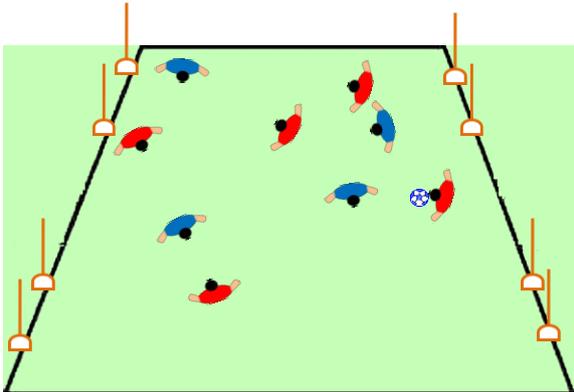
<p>MATCH</p> 	<p>OBJECTIFS : Orientation spatiale</p> <p>MATERIEL, ORGANISATION : Terrain de 30 x 20 m de large</p> <p>Durée : 10 minutes</p> <p>DEROULEMENT DU JEU : 2 équipes de 4 sans gardien 2 joueurs de chaque équipe dans chaque zone</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les joueurs n'ont pas le droit de changer de zone • Autoriser 1 seul joueur à changer de zone
---	--

Séance 6

	<p>OBJECTIFS : Conduire, dribbler, marquer</p> <p>MATERIEL, ORGANISATION : 4 buts par 1/2 terrain - 4 jeux de chasubles - 1 ballon par attaquant - 1 chrono</p> <p>Durée : 10 minutes avec temps de repos</p> <p>DEROULEMENT Tous les attaquants ont un ballon et se déplacent sur le terrain. Au signal de l'entraîneur ils doivent aller marquer le plus rapidement possible, malgré l'intervention des défenseurs.</p> <p>BUT : marquer le plus grand nombre de buts le plus vite possible.</p>
---	---

	<p>OBJECTIFS : Conduire son ballon malgré l'opposition.</p> <p>MATERIEL, ORGANISATION : 1 ballon par attaquant / Plots / Chasubles</p> <p>DEROULEMENT 2 zones d'en but. 1 défenseur pour 3 attaquants. 10 passages en essayant de garder son ballon. 1 point par passage réussi.</p> <p>BUT : Passer d'une ligne à une autre sans se faire prendre le ballon par le défenseur</p>
--	---

	<p>OBJECTIFS : Amélioration de l'équilibre travail des appuis</p> <p>MATERIEL, ORGANISATION :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 haies, 7 cônes ' cerceaux • 5 ou 8 joueurs <p>Durée : 10 minutes</p> <p>DEROULEMENT DU JEU : Les joueurs effectuent le parcours :</p> <ul style="list-style-type: none"> • sans ballon • avec ballon <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • ballon sous la haie joueur passe au dessus • ballon sous la haie joueur sur le côté
---	---

<p>MATCH</p> 	<p>LES 4 BUTS</p> <p>OBJECTIFS : apprendre à utiliser l'espace</p> <p>MATERIEL, ORGANISATION :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 ou 8 joueurs <p>Terrain de 30x20 8 piquets ou cônes 2 jeux de chasuble</p> <p>Durée : 10 minutes</p> <p>DEROULEMENT DU JEU :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 buts - Chaque équipe peut marquer des buts dans n'importe lequel des deux buts du même côté
---	---

