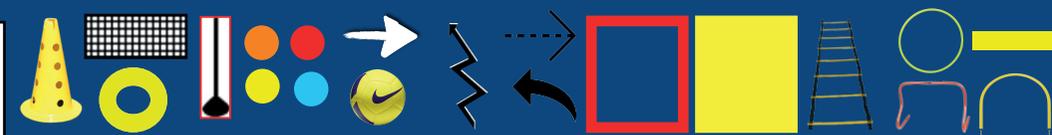




# Thème : Motricité avec finition

U9 à S



<b>ECHAUFFEMENT</b>	JEU	SITUATION	EXERCICE
---------------------	-----	-----------	----------

<b>TIR AU BUT</b>	TRANSITION DEF / OFF	EGALITE NUMERIQUE	GERER UNE INFERIORITE EN ATTAQUE	GERER UN SURNOMBRE EN ATTAQUE
CENTRE	TRANSITION OFF / DEF	COORDINATION	FEINTE & DRIBBLES	AMELIORER LES PRISES DE BALLE
CIRCUIT	MOTRICITE	LA PASSE	CONDUITE DE BALLE	PRENDRE L'INFORMATION AVANT DE RECEVOIR
DEFENSIF	CHANGER DE RYTHME	JOUER DANS LE DOS DE LA DEFENSE	JEU SANS BALLON	GARDER LE TEMPS D'AVANCE

**Objectifs** Maitrise des différents appuis avec finition

**But** Réaliser correctement les ateliers et de marquer un but.  
10 à 12 minutes pour bien chauffer

**Consignes** 2 départ simultané A et B ils réalisent l'atelier donc A les cerceaux sur la pointe de pied altèner pied droit pied gauche selon le placement du cerceau ou même pieds joints, B pieds joints sauter au dessus des haies, ensuite ils vont sur une frappe devant le but avec un éducateur de chaque côté qui transmet le ballon au joueur. Puis ils vont à l'atelier suivant, jusqu'à ce qu'ils aient terminé le tour.

**Variantes** Changer le sens de rotation, varier les appuis sur l'échelle rythmique.

