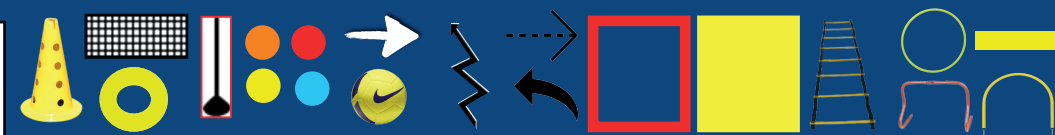




Thème : Motricité avec finition

U9 à S



ECHAUFFEMENT	JEU	SITUATION	EXERCICE
---------------------	-----	-----------	----------

TIR AU BUT	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 altèrner 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.

