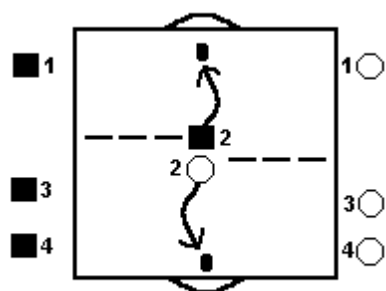


Thème:
Séance 3

Niveau:

Date:

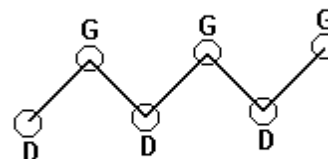
| Étape | Catégorie | Titre | Description | Matériel | # de diag |
|-------|----------------------------|----------------------------------|--|---|-----------|
| 1 | Échauffement | Suivez le guide | Un joueur avec ballon suit son partenaire (avec ballon) et répète tous ses mouvements (pied droit, gauche, arrêt, changement de direction); inverser rôles | 1 ballon/joueur | |
| 2 | Techniques sans opposition | Béret au but | Béret commun + joueur tire à son but latéral | 2 ballons; 2 groupes; même série de numéro/groupe; 2 buts | 2 |
| 3 | Autre | Expression libre | Boire et jouer avec ballon au propre rythme | Au choix | |
| 4 | Techniques sans opposition | Parcours - relais | Joueur A conduit son ballon dans parcours, stoppe ballon devant groupe B, joueur B refait parcours pour remettre le ballon au groupe A ainsi de suite a) intér. 2 pieds; b) extér. 2 pieds; c) intér.-extér. même pied | 1 ballon | 28 |
| 5 | Techniques sans opposition | Motricité - appuis | Cerceaux en zigzag; joueur s'appuie sur jambe gauche ou/et droite Variante a) pied gauche seul; b) pied droite seul; gauche/droite alternativement | 10 cerceaux | 25 |
| 6 | Match à thème | Match - Petit tournoi | Match à 3C3 sans gardien; grands buts, dribble obligatoire; match 4-5 min. | 1 ballon/groupe | |
| 7 | Match à thème | Tournoi hollandais: soccer-rugby | Match 4C4; Terrain + large que long (40m x 20m); 1pt = stopper ballon dans zone de but adverse NOTE: 30m X 15m en gymnase | 5 ballon/groupe | 33 |



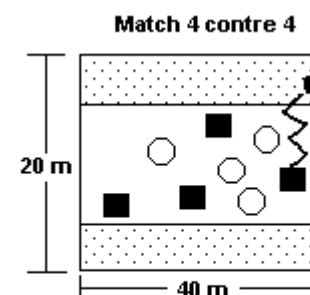
D-2: Béret au but



D-28: Parcours - relais



D-25: Motricité - appuis



D-33: Tournoi Hollandais
2 ZONES