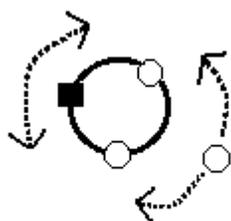


Thème:
Séance 4

Niveau:

Date:

Étape	Catégorie	Titre	Description	Matériel	# de diag
1	Échauffement	Tag triangle	Groupe de 4; 3 joueurs en triangle, mains sur les épaules, joueur extérieur essaie de toucher le joueur avec dossard	1 dossard/ groupe	32
2	Techniques sans opposition	Ballons musicales	Dribble à l'intérieur d'une surface; au signal, tout le monde stoppe son ballon et change de ballon; enlever graduellement 1,2,3 ballons, puis les réintroduire	1 ballon/joueur	
3	Match à thème	Match 3C3 sans G. buts	Match à 3C3 sans gardien; grands buts	1 ballon/groupe	
4	Techniques sans opposition	Motricité - atelier 1	a) Course pied droit-pied gauche dans cerceaux; b) course gauche-gauche-droite-droite	10 cerceaux	26
5	Techniques sans opposition	Motricité - atelier 2	Déplacement en pas chassés, épaules parallèles aux barres	10 barres	26
6	Situation avec opposition	Jeu des no.	Béret commun + a l'appel de leur no., les 2 joueurs jouent à 1C1 et essaient de marquer; autres joueurs sont gardiens;	1 ballon/ 2 groupes de 4; 2 buts 15m X 15m	17
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	3 ballon/groupe	33



D-32: Tag triangle

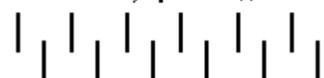
Atelier 1:

- i) Course pied droit-gauche
- ii) Course pied droit-droit, gauche-gauche

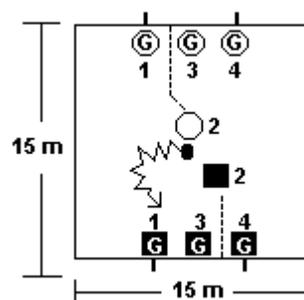


Atelier 2:

Pas chassés; épaules || barres

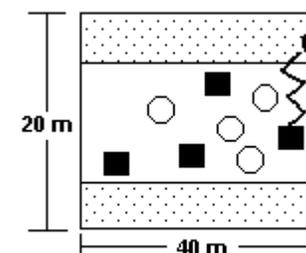


D-26: Motricité - Ateliers 1 et 2



D-17: Jeu des no.

Match 4 contre 4



D-33: Tournoi Hollandais
2 ZONES