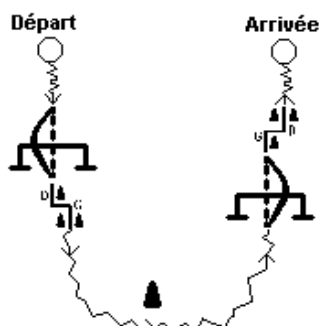


**Thème:**  
**Séance 5**

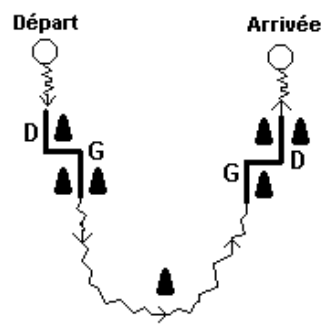
**Niveau:**

**Date:**

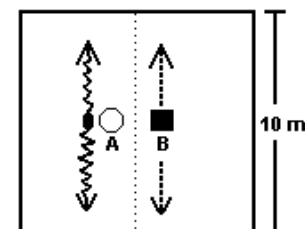
Étape	Catégorie	Titre	Description	Matériel	# de diag
1	Échauffement	Petits ponts	Moitié des joueurs dans une surface délimitée; jambes écartées; autre moitié, balle au pied, essaie de glisser le ballon sous les jambes des joueurs immobiles; Combien de "petits ponts" en 1 minute	1 ballon/2 joueurs	
2	Techniques sans opposition	Haies + double contact	Conduite de balle; ballon sous haie, saut par dessus, récupération; double contact (intérieur pied droit - intérieur pied gauche ou vice-versas), récupération	1 ballon/joueur; 7 cones; 2 haies	16
3	Techniques sans opposition	Double contact	Conduite de balle; double contact (intérieur pied droit - intérieur pied gauche ou vice-versas), récupération	1 ballon/joueur; 7 cones	15
4	Situation avec opposition	Couverture de balle	A contre B; Accélération sur 10 m, crochet intérieur ou extérieur, retour lentement ; changement de rôles	1 ballon/2 joueurs	5
5	Situation avec opposition	Coerver: Suivre le joueur	A contre B; A conduit son ballon et B le suit, sans traverser la ligne imaginaire et change de direction en même temps que A	1 ballon/2 joueurs	5
6	Situation avec opposition	Coerver: Dammer le joueur	Coerver: Suivre le joueur + A essaie de stopper ballon sur une extrémité avant l'arrivée de B sur cette même extrémité	1 ballon/2 joueurs	5
7	Situation avec opposition	Coerver: 4 BUTS	A contre B; chacun attaque 2 porte de buts et défend 2 portes de buts; Obj.: passer dans une des deux portes, ballon au pied; Variante: B doit passer à A qui contrôle et attaque B; B ne peut partir qu'au moment où A touche au ballon	1 ballon/2 joueurs; 8 cones (2 cones/porte)	7
8	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	4 ballons/groupe	33



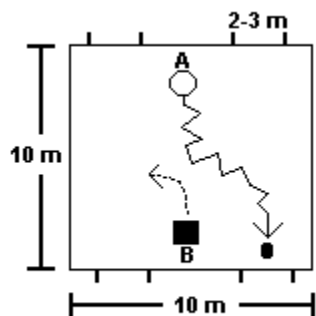
**D-16: Haies + double contact**



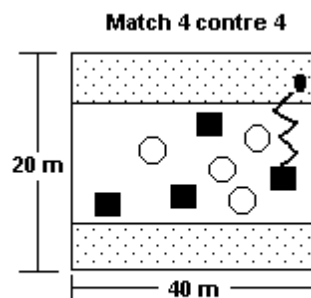
**D-15: Double contact**



**D-5: Coerver simple**



D-7: Coerver 4 BUTS



D-33: Tournoi Hollandais  
2 ZONES