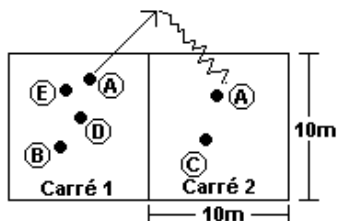


Thème:
Séance 8

Niveau:

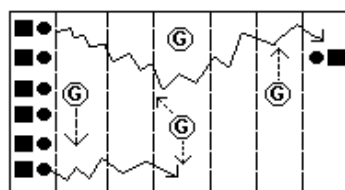
Date:

Catégorie	Titre	Description	Matériel	# de diag	Pts Clé
Échauffement	Jeu des 2 carrés - Simple	J conduit son ballon en évitant les autres J; au signal, chacun tente de sortir le ballon des autres J, tout en conservant le sien; J dont le ballon sort, va dans le 2ième carré et le même jeu continue; si perte dans le 2ième carré, retour ds 1ier, etc.	1 ballon/J; 2 carrés délimités 10m X 10m ou 15m X 15m selon le nombre de joueurs;	37	
Échauffement	Les Gardiens du fort	Les G du fort (sans ballon) se répartissent dans zones du diag.; G limités à leur zone; J doit conduire ballon en évitant les G, franchir toutes les zones et sortir à l'extrémité avec son ballon (1pt.); établir nbre de pt à atteindre pour vainqueur.	1 ballon/J; Surface de 15mX30m (ou plus selon le niveau)	39	Entraîneur doit adapter les dimensions i) au niveau ii) au nombre de J présents
Techniques sans opposition	Couverture de balle – demi-cercle sans oppos.	1C1; A protège (couvre son ballon) pendant que B tente de le contourner sans lui enlever le ballon	1 ballon/2 J; Surface de 5m X 5m	40	A doit garder le plus de son corps possible entre le ballon et B (si B est à droite, A contrôle du pied gauche et vice versas
Situation avec opposition	Couverture de balle – demi-cercle avec oppos.	1C1; A protège (couvre son ballon) pendant que B tente de le contourner, B essaie d'enlever le ballon	1 ballon/2 J; Surface de 5m X 5m	40	A doit garder le plus de son corps possible entre le ballon et B (si B est à droite, A contrôle du pied gauche et vice versas
Situation avec opposition	Multi couples et multi portes	4 couples de J (ou plus) s'affrontent à 1C1; A doit passer à travers une des portes (n'importe laquelle) avec le ballon; Quand A réussit, au tour de B de prendre le ballon et tente à son tour de marquer; Séquences de 30-40 secondes, car très épuisant	1 ballon/2 J; Surface de 10m X 20-30m	42	
Match à thème	Équipe qui marque, équipe qui reste	Constituer 3 équipes (X, Y et Z) de 4 à 6 J (incluant G); équipes X et Y sur le terrain, Z attend son tour; l'équipe qui marque reste sur le terrain et affronte Z; durée de 5 minutes			



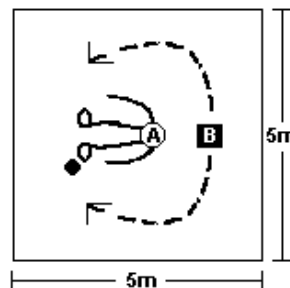
D-37: Jeu des 2 carrés - Simple

D-38: Élimination

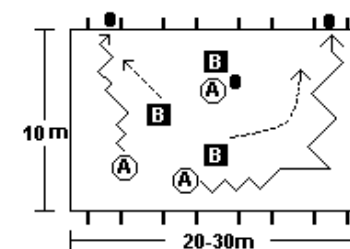


Surface: 15mX30m
(ou plus selon le niveau et le nombre de joueurs)

D-39: Gardiens du fort



D-40: Demi cercle sans oppos.
D-41: Demi cercle avec oppos.



D-42: Multicouples
Multiportes