



Pour faciliter l'organisation du plateau et permettre a vos joueurs d'augmenter leurs temps de jeux

veiller au dédoublement des équipes d'un même club pour avoir un nombre pair d'équipes participantes

- * Rotations toutes les **10 minutes** (Possibilité de donner la gestion du temps à un parent)
- * 5 rotations dans l'après-midi prévoir une pause goûté pour réunir les équipes de chaque plateaux.
- * Toutes les rencontres débutent et se terminent en même temps par un coup de sifflet.
- * Présentation obligatoire des licences avant la rencontre

Objectifs:	DESCRIPTION DES EXERCICES	ORGANISATION	DUREE
<u>Jeu 3x3</u>	<p>Rencontre à 3 contre 3 sans gardien de but (4 remplacements)</p> <p>But : marquer dans le but jaune (2 mètres) sans rentrer dans la zone des 5 mètres</p> <p>Terrain : 15m / 30m</p> <p>Changement : faire rentrer un joueur toute les minutes</p>		10 min
<u>Relai vitesse</u>	<p>Chaque joueur doit déplacer le ballon d'un cerceau à l'autre.</p> <p>1er) passage sous forme de duel (1 X 1)</p> <p>2ème) passage sous forme de relais (toute l'équipe ballon à la main)</p> <p>3ème) passage avec déplacement du ballon avec les pieds.</p> <p>4ème) passage ballon au pied et contourner le cerceau vide avant de revenir dans le 1er cerceau</p> <p>Récupération et hydratation entre chaque passage 1 minute</p>		10 min

**A LA FIN DE CHAQUE RENCONTRE, DEMANDER AUX JOUEURS ET EDUCATEURS
DE SE SALUER**