

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
VIT-052 AMELIORATION QUALITES PHYSIQUES VITESSE AVEC BALLON <i>Vitesse -10 mètres</i> TEMPS : 20 min		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> ❑ En duel, 5 joueurs par équipe, jeu sur 11 ballons ❑ 1 approvisionnement de ballon et un frappeur. ❑ Au signal de l'éducateur, 2 joueurs par équipe partent en même temps. ❑ 1 joueur/équipe effectue une première course en slalom autour des constri. ❑ L'autre joueur va chercher un ballon à la main et le mette en position pour le frappeur (il doit ramener le plus rapidement possible le ballon à son partenaire). ❑ Le joueur qui était approvisionneur vient toucher la main du joueur suivant et ainsi de suite. ❑ L'équipe qui marque le plus de but gagne REMARQUES : <ul style="list-style-type: none"> ❑ Dans ces courses brisées, rappeler aux joueurs l'importance des appuis extérieurs VARIANTES : <ul style="list-style-type: none"> ❑ Modifier le départ des joueurs (assis, allongé...) ❑ Faire ramener les ballons en conduite de balle ❑ Modifier les types de slalomes (course avant puis arrière...) 	Assiettes Constri-foot Ballons Mini but (1m50)
ETIREMENTS BOISSONS TEMPS : 10 min		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> ❑ 	Assiettes Boissons

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
N° : 049J JEU COLLECTIF <ul style="list-style-type: none"> ❑ Coup franc et corner Objectif : <ul style="list-style-type: none"> - Cran, - Détermination - Combinaisons TEMPS : 20 min		CONSIGNES : <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu 6 contre 6 avec 2 gardiens sur une surface de 2 x 16.5 m avec 2 buts de foot à 11 ❑ A chaque fois que le ballon est arrêté, fautes ou ballon sorti des limites du terrain, on accorde un coup franc REMARQUES : <ul style="list-style-type: none"> ❑ Interdire de défendre en reculant 	Assiettes Ballons Chasubles Cônes 1 but amovible
Commentaires :	Terminer la séance par des étirements.		