

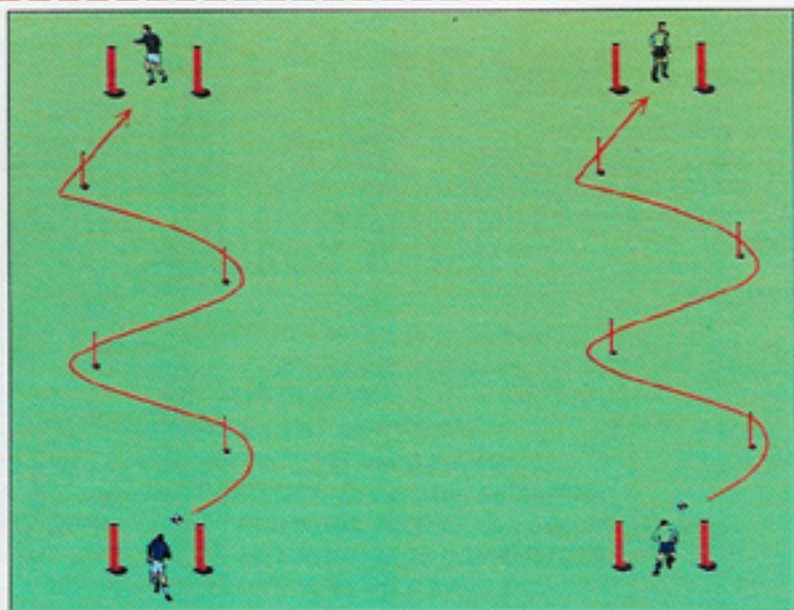
JEU 1

DESCRIPTIF DU JEU

- Relais, slalom sous forme compétitive

REMARQUES

- Imposer et faire respecter des règles bien précises :
départ, relais (mode de passage), ne pas escamoter les obstacles, etc...



LE DRIBBLE

- UTILISER LES DEUX PIEDS ET TOUTES LES SURFACES DE CONTACT : INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR, SEMELLE, TALON.
- SENSIBILISER LES JEUNES SUR : LES FEINTES, LE FAIRE CROIRE.
- SUIVRE UNE PROGRESSION : À VIDE (RECHERCHE DE LA SOUPLESSE, DE LA VIVACITÉ DANS LE MANIEMENT DU BALLON), AVEC OBSTACLE, AVEC ADVERSAIRE.
- NOTION DE CHANGEMENT DE RYTHME.
- L'INCLURE DANS LES ENCHAÎNEMENTS : LE DRIBBLE EFFICACE N'EST JAMAIS ISOLÉ (DRIBBLE + PASSE, DRIBBLE + TIR, DRIBBLE + CONDUITE).

EXERCICE 1

DESCRIPTIF DE L'EXERCICE : PARCOURS

- 1- SLALOM en ENFILADE
- 2- Passage de 2 haies (ballon en dessous, joueur au dessus - saut)
- 3- SLALOM en QUINCONCE
- 4- TOURNER autour du dernier piquet et TIR.

REMARQUES

- utilisation de piquets, bornes, plots, coupelles...
- possibilité de faire 2 ateliers
- utiliser les 2 pieds (intérieur et extérieur)
- Prendre des informations (lever la tête).

