

Mardi 23/12

<p>Procédé : ateliers de jongle</p> <p>Objectif : Améliorer la technique de jongle et la maîtrise du ballon</p>	
<p>Durée : 3 manches de 6min</p> <p>Espace : Carré de 5x5m</p>	
<p>Consigne : Duel de jongle. Celui qui en fait le plus monte d'une ligue, descente pour le perdant.</p>	
<p>Possibilité d'imposer des jongles spécifiques (pieds fort/faible, tête)</p>	

<p>Procédé : exercice de slalom + frappe</p> <p>Objectif : Améliorer l'agilité et la finition</p>	
<p>Durée : 3 x 6min</p> <p>Espace : 30x30m (7m entre chaque plot)</p>	
<p>Consigne : Effectuer un exercice de slalom tout en faisant circuler le ballon pour finir par une frappe</p>	
<p>0-6min : Effectuer l'exercice chacun son tour. 6-12min : Effectuer l'exercice en même temps pour les 2 équipes (une course) 1 point pour chaque but, 1 point en plus pour l'équipe du joueur qui frappe en premier</p>	

<p>Procédé : Taureau géant</p> <p>Objectif : Améliorer le jeu d'appui</p>	
<p>Durée : 2 x 8min</p> <p>Espace : 10 x 10m</p>	
<p>Consigne : 5 joueurs aux extrémités du carré et un au centre. 3 joueurs adverses doivent intercepter la passe. Les joueurs sur les coté peuvent se déplacer sur leur ligne. Pour les joueurs devant conserver le ballon il faut que le joueurs du centre ai touché au moins une fois le ballon pour changer de coté (ex : si le ballon est à gauche il faut qu'il touche le joueurs au centre pour aller du coté droit)</p>	
<p>1 point pour l'équipe avec le ballon si tous les joueurs touche le ballon. 1 point pour chaque interception. Penser a échangé les joueurs au taureau.</p>	

<p>Procédé : Ballon-cerceau</p> <p>Espace : 8, 12 et 15m de distance entre la ligne et les cercles</p>	
<p>Durée : 6 manches (environ 15min)</p>	
<p>Consigne : Viser les cerceaux avec une passe. 1 point pour le cerceau blanc 2 points pour le cerceau rouge 3 points pour le cerceau bleu</p>	