

Mercredi 23/12

<p>Procédé : exercice de motricité + conduite de balle</p> <p>Objectif : Améliorer la coordination motrice et la conduite de balle</p>	
<p>Durée : 3 x 6min</p> <p>Espace : 30 x 30m (10m entre porte et le plot éloigné)</p>	
<p>Consigne : Effectuer le parcours de motricité puis effectuer une conduite de balle jusqu'au plot, le contourner et reposer le ballon a la source (au niveau des porte) puis recommencer.</p>	
<p>1^{er} phase : libre</p> <p>2^e phases : pieds fort seulement</p> <p>3^e phase : pieds faible seulement</p>	

<p>Procédés : concours de jongle par équipe</p> <p>Objectif : Améliorer la technique de jongle</p>	
<p>Durée : 3 manches de 5min</p> <p>Espace : 5 x 5m</p>	
<p>Consigne : Faire affrontement de brésiliennes de deux contre 2, le duo qui garde le plus longtemps le ballon en l'air gagne et monte,</p>	
<p>Compter les records à battre lors de chaque manche. Possibilité d'autoriser un rebond lors de la transmission si trop compliqué.</p>	

<p>Procédé : Tennis ballon</p> <p>Objectif : Améliorer la capacité à réceptionner le ballon et le maîtriser</p>	
<p>Durée : 2 manches de 12min (durée du match 4min)</p> <p>Espace : Un terrain = 6 x 6m</p>	
<p>Consigne : Par deux faire des échanges de jongle et renvoyer le ballon dans le camp adverse sans qu'il tombe. 3 terrains, le vainqueur monte, le perdant descend (le terrain 3 est le terrain le plus haut)</p>	
<p>Le duo en attente effectue un duel sur le terrain 1</p>	

<p>Procédé : Foot-Golf</p> <p>Objectif : Améliorer la maîtrise du ballon</p>	
<p>Durée : 3 x 7min</p> <p>Espace : 40x40m (10-15m entre chaque exercice)</p>	
<p>Consigne : Atelier de plusieurs cibles où il faut remplir l'objectif pour progresser.</p> <p>1 : Mettre le ballon à l'intérieur du cercle</p> <p>2 : Mettre le ballon à l'intérieur de l'objet (on mettra une poubelle)</p> <p>3 : Effectuer la distance en jonglant sans faire tomber le ballon</p> <p>4 : Mettre le ballon a l'intérieur d'un cercle (cercle plus petit que ceux d'avant)</p> <p>5 : Effectuer entre 10 et 15 jongles</p>	
<p>Possibilité de laisser un rebond entre jongles si difficulté.</p> <p>1^{er} phase : libre</p> <p>2^e phase : pied fort seulement</p> <p>3^e phase : pied faible seulement</p>	