

MATIN

A. LES ECHAUFFEMENTS

15mn

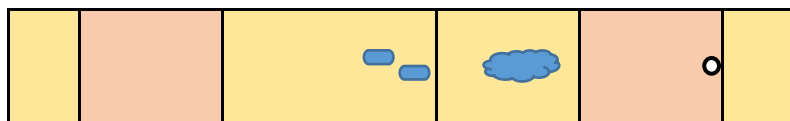
- Course lente 6 mn
- Echauffement Russe 8 (15s - 15s) Alternance de pompes / rotation / Equilibre et course

B. LES ATELIERS "PHYSICO TECHNIQUE"

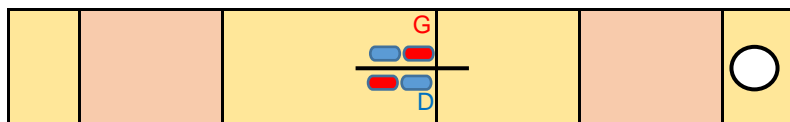
4 X (2 mn R30" - 4min R30" - 4 mn) / R = 3mn

2mn échauffement - 4min pronation - 4min supination

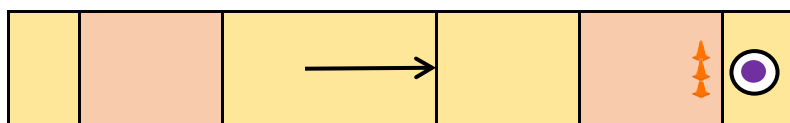
- Exercice A = POINT : "Le nuage"



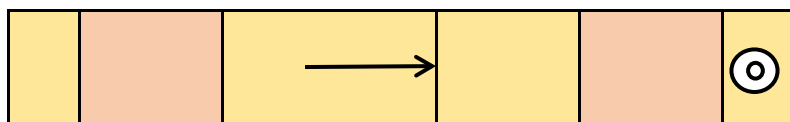
- Exercice B = POINT : "La croix"



- Exercice C = TIR : "Le ballon de foot"



- Exercice D = TIR : "La boule blanche"

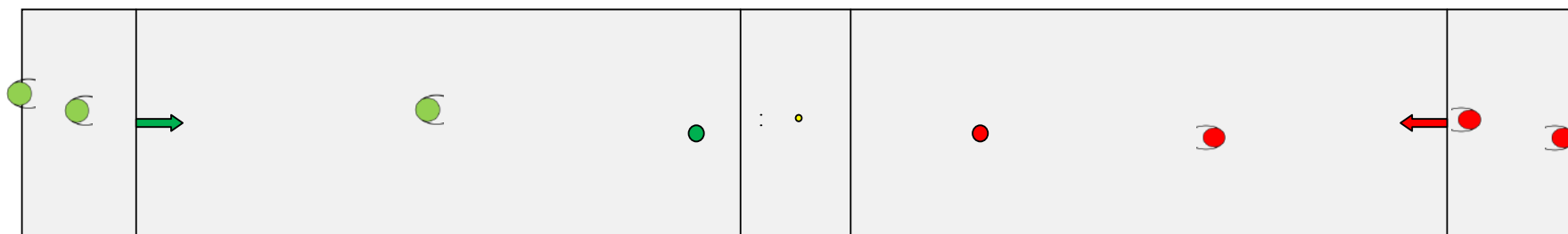


C. LES EXERCICES D'APPLICATIONS

2 X (8 mn R 4mn 8 mn / R = 5mn)

- LE PREDUBU Voir annexe n° 1
- LE CHALLENGE AU TIR Voir annexe n° 2

LE PREDUBU – Niveau 1



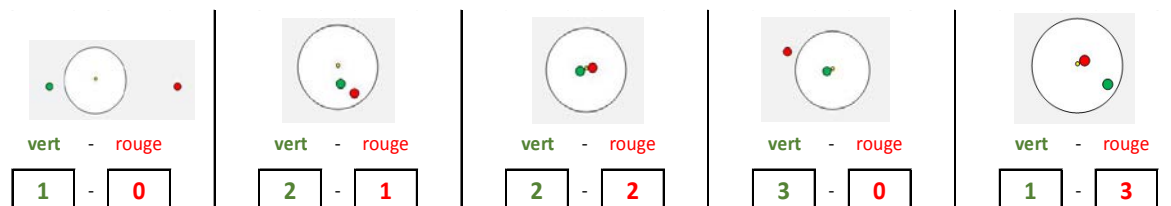
Chaque équipe se place dans son camp respectif.

Un joueur de chaque équipe lance sa boule. Les deux joueurs constatent le résultat, ils récupèrent leur boule et courent passer le relais au camarade de leur équipe. Et ainsi de suite ...

Le but de l'exercice est de faire rouler la boule pour qu'elle s'immobilise le plus près possible du but, ou dans la zone où il se trouve.

- La boule la plus proche du but rapporte 1 point.
- Chaque boule qui s'arrête dans la zone rapporte 1 point.
- Une boule qui fait un « biberon » rapporte 1 point supplémentaire.

Exemple de points :



LE CHALLENGE AU TIR



Chaque équipe dispose d'un terrain et de trois cônes, trois boules blanches et une boule rouge.

Le premier joueur tire sa boule pour toucher les cônes.

- S'il réussit, il enlève le (ou les) cône touchés et passe le relais à son coéquipier.
- S'il ne réussit pas, il récupère sa boule et passe le relais à son coéquipier.

Le but du jeu est de toucher les 3 cônes, puis les 3 boules blanches puis la boule rouge.