



NOM, PRÉNOM _____

JEU SITUATION EXERCICE

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE _____

PHASE DE JEU _____

PRINCIPE DE JEU _____

MOYENS ASSOCIÉS _____

IMPACT CHARGE MENTALE _____

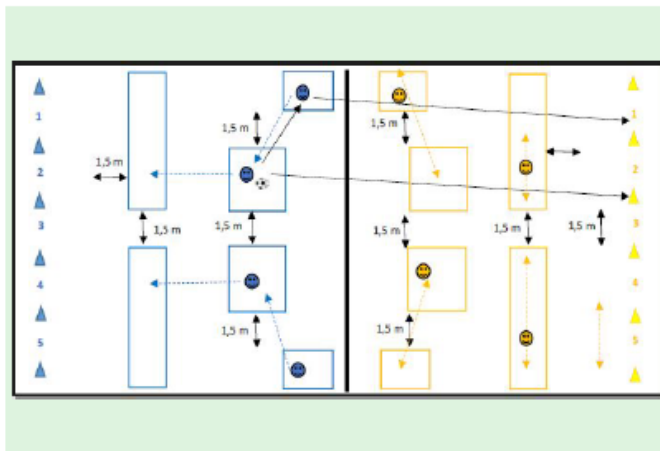
IMPACT CHARGE PHYSIQUE _____

FACILE

BASE

DIFFICILE

ORGANISATION	
OBJECTIF	Interdire la prise de vitesse de l'adversaire et les possibilités de passe vers l'avant (orienter l'adversaire et réduire les angles de passes)
BUT(S)	Séquence de 5'. L'équipe qui arrive à marquer le plus de buts entre les cônes a gagné
CONSIGNES	Règles: Marquer le plus de buts possibles que l'adversaire Consignes : Jeu libre, au sol uniquement. Attaquer à partir des carrés offensifs, défendre depuis les rectangles défensifs (Chaque joueur a un carré et un rectangle). 6 échanges maximum. A la récupération du ballon, le porteur du ballon conduit vers son carré offensif, les autres joueurs par une course se rendent dans leur carré offensif. Réussite : Réussir à marquer au moins 6 buts en 5 minutes.
CRITÈRES DE RÉUSSITE	



SURFACE	
Long	25
Larg	45

DURÉE TOTALE	20 min
--------------	--------

SÉQUENCE

EFFECTIF	
Joueurs	<input type="checkbox"/>
GB	<input type="checkbox"/>

MATÉRIEL	
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	déplacement
	conduite
	passe / tir

COMPORTEMENTS ATTENDUS	
COLLECTIFS (VEILLER À...)	
Reformer les alignements à la perte de balle (2 lignes de 2) Se coordonner dans la ligne et entre les lignes (ne pas être alignés) et communiquer Réduire les intervalles Fermer l'axe ballon-but	
INDIVIDUELS (VEILLER À...)	
Réagir à la perte du ballon S'agrandir et être sur les appuis pour changer de direction Coulisser sur un temps de passe Se mettre sur une ligne de passe	

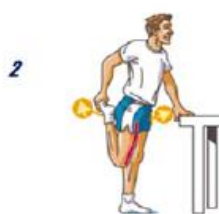
VARIABLES	
Interdire de marquer en une touche de balle (2T obligatoires) Agrandir ou rétrécir la largeur des buts Augmenter ou diminuer le nombre de buts. (Ex schémas : 5 buts bleus et jaunes puis garder 1,3,5 seulement) Valoriser différemment les buts (central 3 pts, latéraux 1 pts...)	

TRANSITIONS	
À LA PERTE	
À LA RÉCUPÉRATION	

Fit Foot - Retour au calme - Étirements

- Quiz

Quiz - Apprentissage sur les étirements
Niveau 2 - Quels sont les groupes musculaires étirés ?



Fit Foot - Retour au calme - Étirements

- Quiz

Quiz - Apprentissage sur les étirements
Niveau 2 - Correction

