
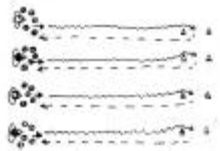
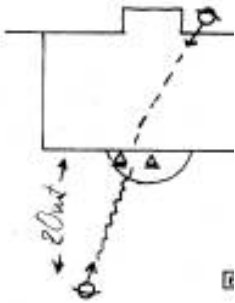
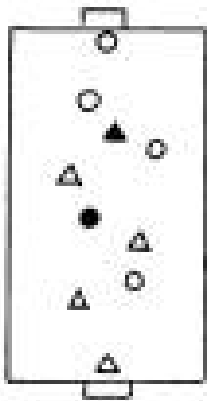


Séance Débutants

Objectif de la séance: Conduite de balle

Par Luca Eusebio (Italie)

Matériels nécessaires: 15 ballons - 20 cônes - 4 buts mobiles de 4mx2m - 16 casaque de 2 couleurs

Partie	Activité	Durée	Contenu	Variante
1P	Exercice ludique/o jeu en mouvement	20 min.	Conduite de la balle entre les cônes de différentes couleurs 	Le joueur doit traverser uniquement les portes d'une couleur
2P	exercice e/o situation.	35 min	Compétition de vitesse en conduisant la balle. Le vainqueur est celui qui le premier à apporté ses 5 ballons dans sa « tanière ».(15 min.) 	Utiliser un seul pied.
			L'attaquant en possession de la balle doit la guider à travers les deux cônes de 5 mt de large. ,le défenseur part du pôle opposé au top de départ de l'attaquant pour l'empêcher. (20 min.). 	Une fois dépassé la porte il tire malgré le défenseur
3P	Jeu a theme e/o jeu libre	35 min	5:5 dimension du terrain 45x25 les deux équipes s'affrontent et ont chacune un joueur avec une casaque de couleur différente. Ce joueur peut marquer un point chaque fois qu'il conduit la balle en dépassant la ligne de fond. (15 min.) 	Le but est valide seulement si marqué sur un centre