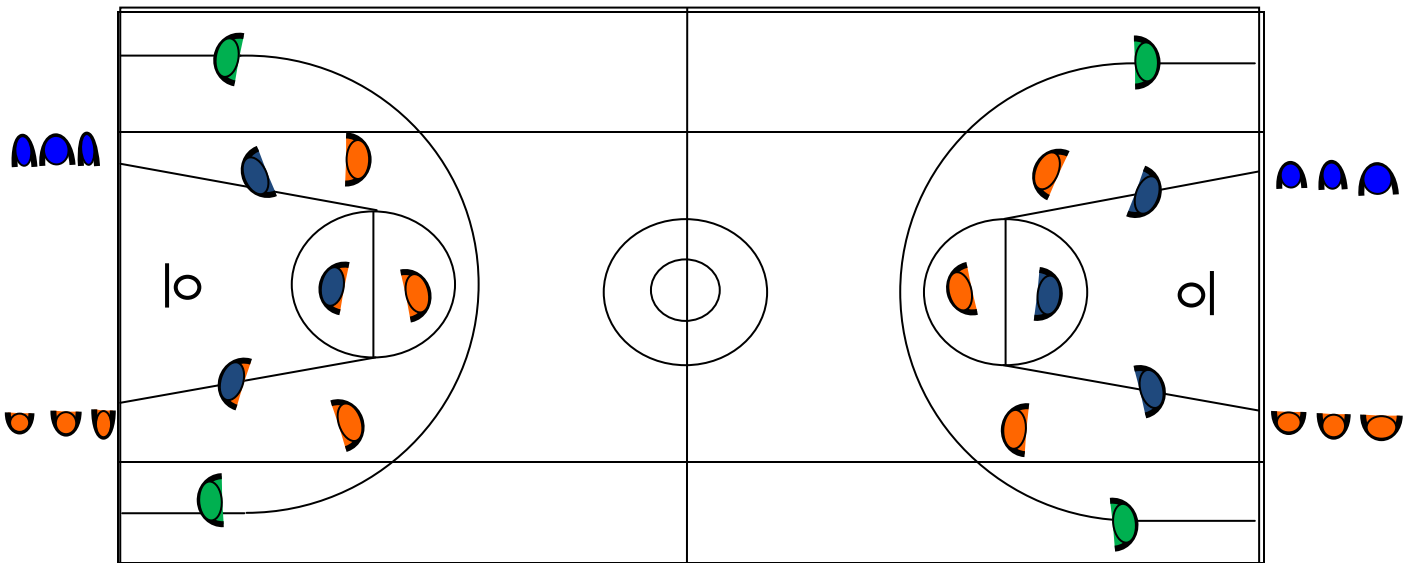


Situation num 8

-  Attaquant
-  Défenseur
-  Passeur



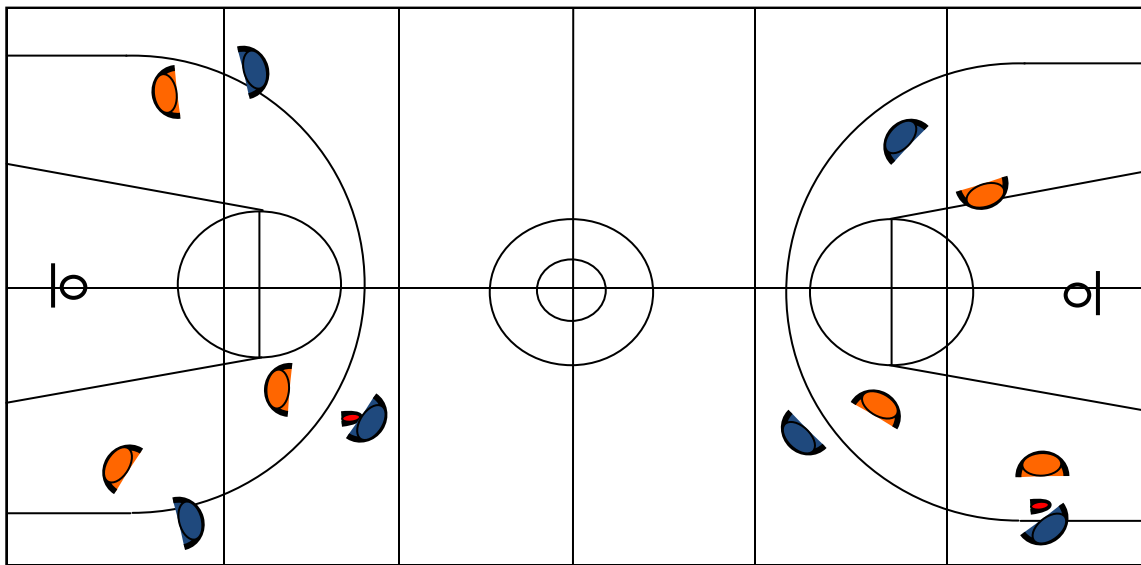
Echauffement

Contrôle des absences - Vérifications des tenus - explication de l'objectif de la séance

Echauffement général : course modérée, élévation des genoux, talents aux fesses, rotation des bras et des épaules, saut en extension.

Echauffement spécifique : en fil indienne sauter, ramasser et tirer le ballon vers le tableau tout en restant dans l'air

Situation num 9



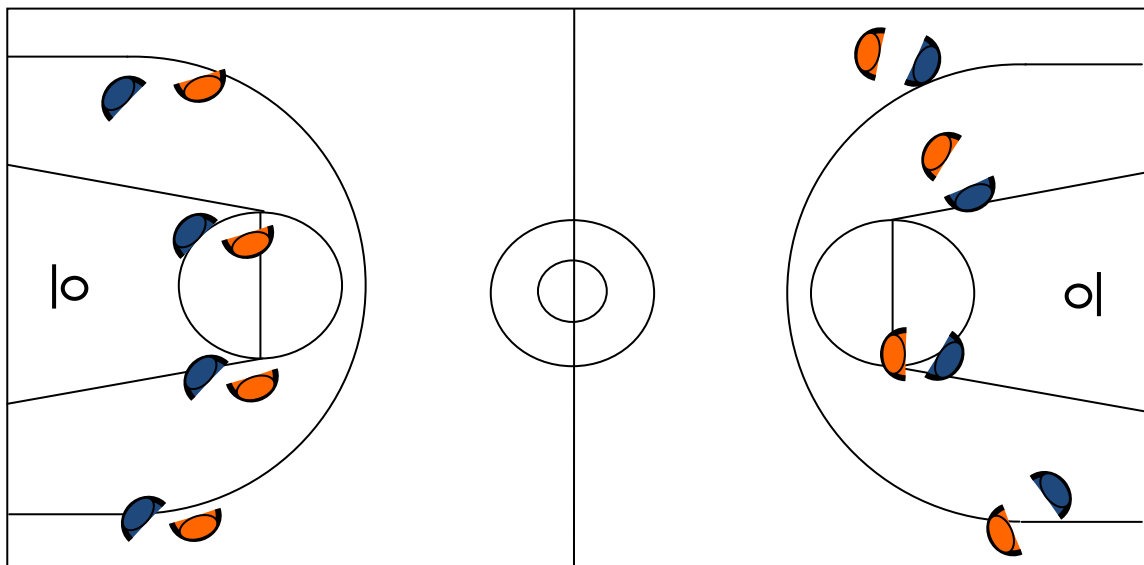
Echauffement

Contrôle des absences - Vérifications des tenus - explications de l'objectif de la séance

Echauffement général : course, élévation des genoux, talents aux fesses, circumduction des bras.

Echauffement spécifique : échauffement avec ballons. - Echauffer les articulations : poigner, cheville

Situation num



Echauffement

Contrôle des absences - Vérifications des tenus - explication de l'objectif de la séance

Echauffement général : course modérée, élévation des genoux, talents aux fesses, rotation des bras et des épaules, saut en extension.

Echauffement spécifique : travail en 2 par ballon sur la longueur du terrain, porteur de Ball bouge latéralement et change de direction avec des renverses et le non porteur de Ball le suit en pas chassées

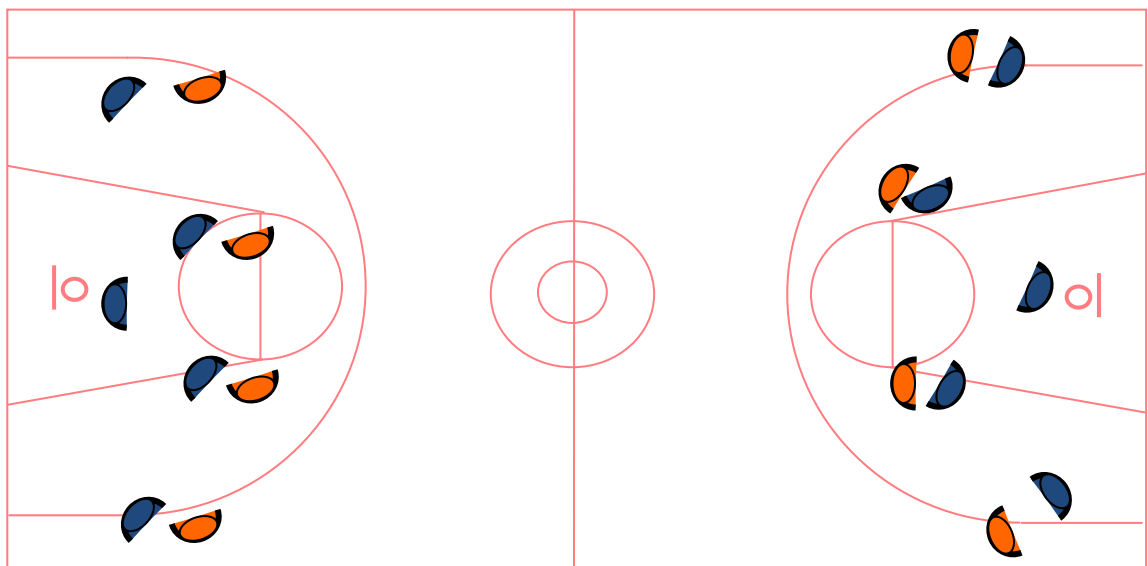
Situation num 7



Attaquant



Défenseur






Echauffement

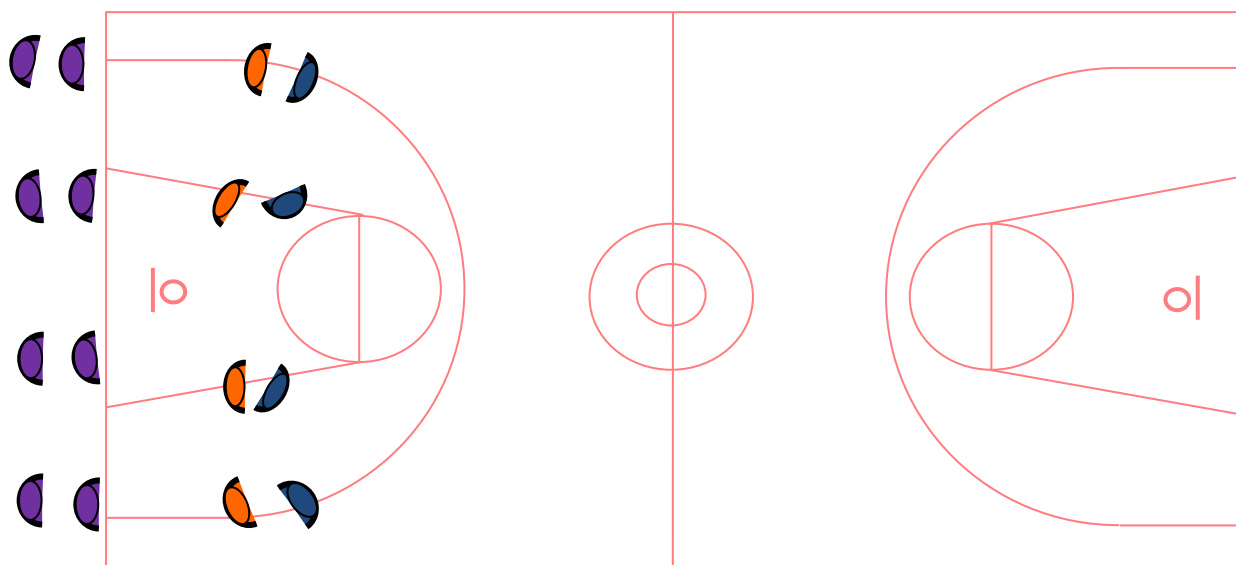
Contrôle des absences - Vérifications des tenus - explication de l'objectif de la séance

Echauffement général : course modérée, élévation des genoux, talents aux fesses, rotation des bras et des épaules, saut en extension.

Echauffement spécifique : travail en 2 par ballon sur la longueur du terrain, porteur de Ball bouge latéralement et change de direction avec des renverses et le non porteur de Ball le suit en pas chassées

Situation num 6

-  Attaquant
-  Défenseur
-  Elèves en attente






Echauffement

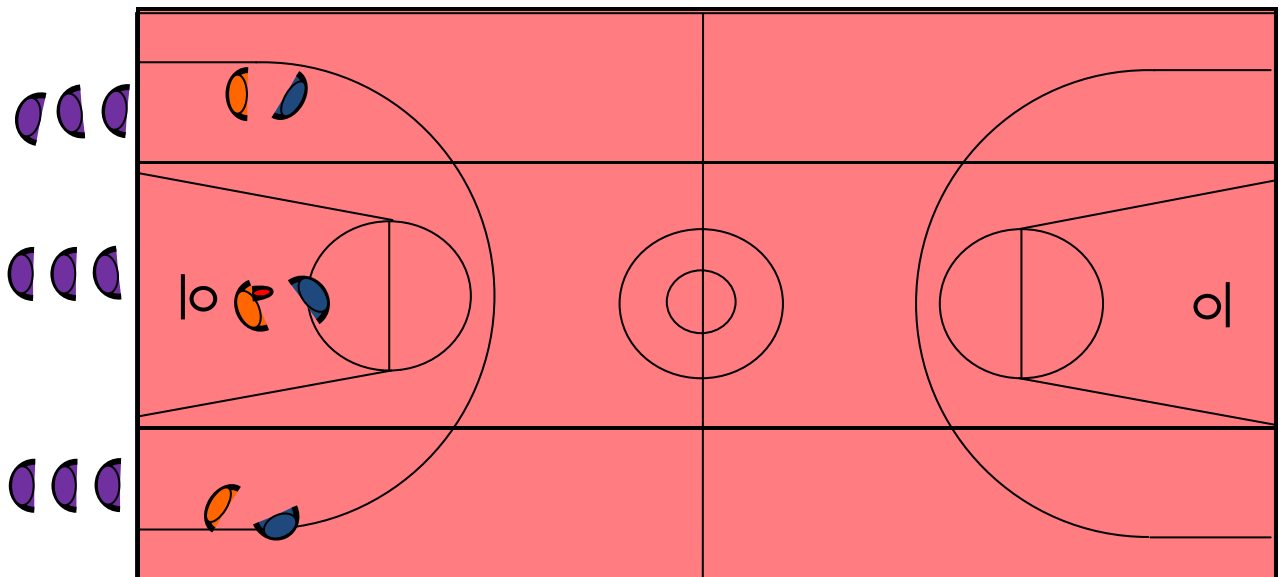
Contrôle des absences - Vérifications des tenus - explication de l'objectif de la séance

Echauffement général : course modérée, élévation des genoux, talents aux fesses, rotation des bras et des épaules, saut en extension.

Echauffement spécifique : travail en 2 par ballon sur la longueur du terrain, porteur de Ball bouge latéralement et change de direction avec des renverses et le non porteur de Ball le suit en pas chassées

Situation num 5

-  Attaquant
-  Défenseur
-  Elèves en attente



Echauffement

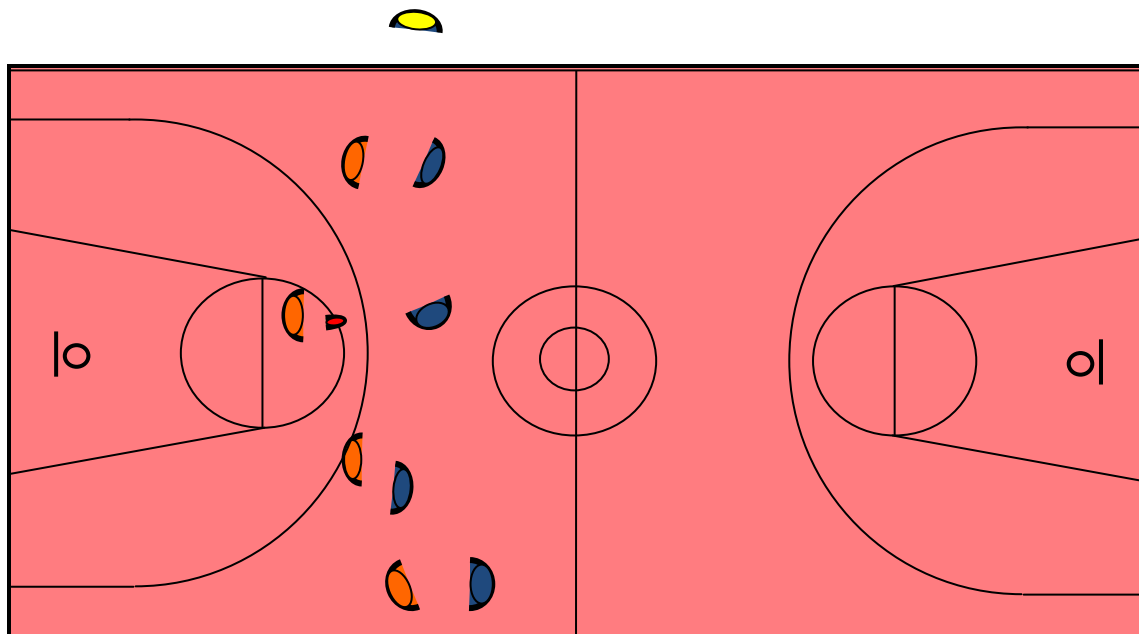
Contrôle des absences - Vérifications des tenus - explication de l'objectif de la séance

Echauffement général : course modérée, élévation des genoux, talents aux fesses, rotation des bras et des épaules, saut en extension.

Echauffement spécifique : passes à 10 avec supériorité numérique défensive

Situation num 4

-  Attaquant
-  Défenseur
-  Arbitre



Echauffement

Contrôle des absences - Vérifications des tenus - explication de l'objectif de la séance –

Echauffement général : course modérée, élévation des genoux, talents aux fesses, rotation des bras et des épaules, saut en extension.

Echauffement spécifique : se placer en 6 colonnes sur la ligne de fond, dos au terrain pas chassées sur place et course en vitesse sur ½ terrain suite au signal volontaire de l'enseignant (4 répétitions)

Situation num

 Attaquant

 Défenseur

