

## Seance 06 (Amortis et jeux)

1-Jeu 5 vs 5                    oui    10'

- passe à 5

Au signal l'équipe qui a le ballon doit essayer de faire 5 passes de suite sans que l'autre équipe touche le ballon.

- les joueurs n'ont pas le droit de se déplacer avec le ballon dans les mains
- il est possible de faire des passes comme on veut (en l'air, au rebond)
- chaque fois qu'une passe est faite l'équipe compte à haute voix (1, 2, 3, 4, 5)
- quand une équipe est arrivée à 5 elle marque un point et donne le ballon à l'équipe adverse.
- si une équipe fait sortir le ballon de l'aire de jeu, il est redonné à l'équipe adverse.
- une partie dure 5 minutes. Au bout de 5 minutes, changer les adversaires.

2-jonglage                    oui    10'

- jonglage
- relais jonglage (2 ou 3 équipes)

Le premier joueur de chaque équipe débute et doit jongler selon les directives de l'entraîneur (ex. : pied, cuisse, tête, etc.) Le joueur se rend jusqu'à l'autre cône en jonglant et remet le ballon au joueur prochain de son équipe. Ce dernier doit aussi jongler jusqu'à l'autre cône et ainsi de suite. Si la balle tombe, le joueur doit continuer au même endroit (si facile : recommencer au cône)

Laissez les joueurs désigné celui qui fera de la tête, du pied, de la cuisse,...

3-Amorti                    oui    10'

- amorti de la cuisse
- amorti du pied
- amorti de la poitrine
- jeu de tête

4-Maitrise du ballon    non

5-Changement de direction / Start and Stop (non)

5-Feintes                    non    10'

6-Les passes                non    10'

6-Règles du soccer    non

7-Jeu / Marquer des buts    oui    10'

**TIR --> Objectif : développer et mesurer la technique du tir.**

### **DESCRIPTION**

- **Le joueur dispose de trente (30) secondes ou d'un maximum de 15 ballons pour marquer le plus de points possible en effectuant des tirs;**
- **tout au long de l'épreuve, seuls les pieds peuvent être utilisés**

### **Tirs de penalty**

8-vitesse/motricité/coordination/relais non

9-passes courtes, échanges de passe    non

10-Les tirs. Initiation    non

10-Tournoi 3v3                oui    10'