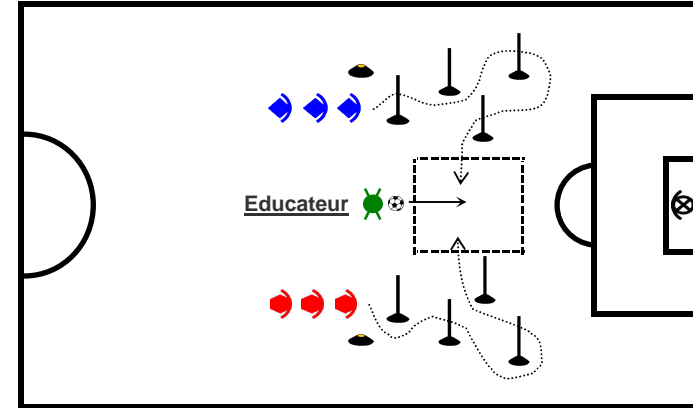


Exercice réalisé en utilisant une Palette Petit Terrain

OBJECTIFS	EXERCICES	MATÉRIEL
<p>Amélioration 20'</p> <p>Athlétique Spécifique : Vitesse de réaction</p> <p><u>Distance -10m :</u> -Duel pour la conquête du ballon, après un signal visuel. -Vitesse réaction.</p>	<p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Par deux sans ballon + Un gardien. * Tracer une zone de 10mX10m face à un but. * Un départ en slalom est associé à une couleur et un départ direct à une autre. * L'éducateur montre une couleur et les joueurs, entrent en duel dans la zone après avoir fait le sprint correspondant à la couleur demandée. * Dès qu'un joueur sort le ballon de la zone, l'adversaire ne joue plus. * Le ballon est donné par l'éducateur dans la zone. * <u>Variantes sur le départ des joueurs :</u> <ul style="list-style-type: none"> - Debout, assis. - Allongé, face et dos au sol. <p>Remarque : Si faute lors du duel, tirer un penalty.</p>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon par joueur</p> <p>6 constris</p>



*Partie Texte

*Partie Texte

*Partie Module : 1/2 terrain + Figurines et matériel

*Partie Texte