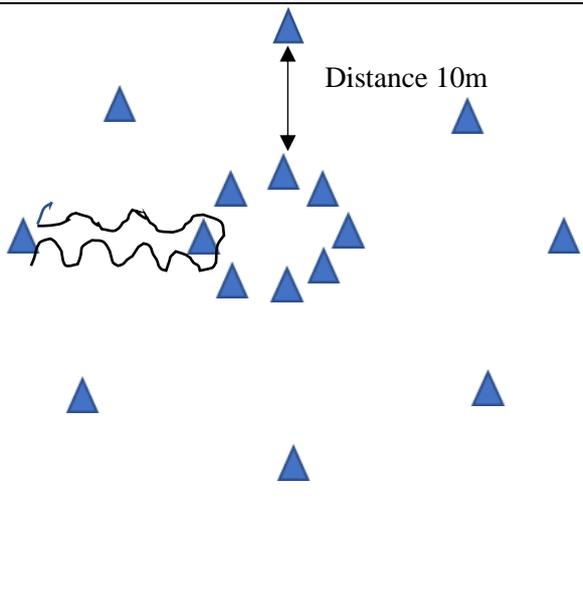
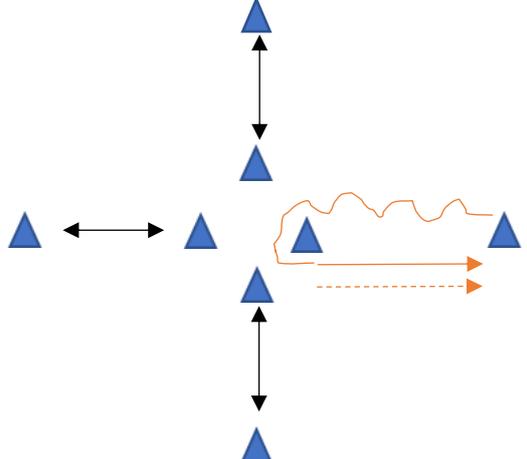
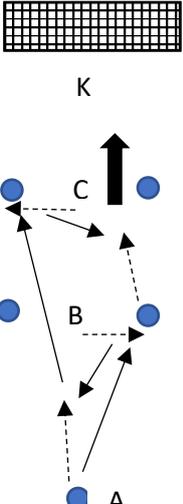


ECHAUFFEMENT MACHT U8 et U9

<p>Durée de l'échauffement : 20'</p> 	<p>Matériels : Plots, 1 ballon par joueur</p> <p><u>Durée : 5'</u></p> <p>Chaque enfant à deux plots.</p> <p>Un ballon/joueur, conduite de balle (différents gestes)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conduite intérieur (pied droit, retour pied gauche) - Conduite extérieur (pied droit, retour pied gauche) - Râteau (pied droit, retour pied gauche) - Tap-tap - Tirer semelle (pied droit, retour pied gauche) - Lancer ballon en l'air, réceptionner des mains et s'asseoir sur le ballon <p>Le contour du plot se fait toujours de l'extérieur du pied. Alternier.</p>
	<p><u>Durée : 10'</u></p> <p>Un ballon pour deux, joueur face à face.</p> <p>Contrôle-passe. (Si contrôle pied droit, passe pied gauche et inversement)</p> <p><u>Variantes : (voir couleur orange sur schéma)</u></p> <p>Par deux avec ballon au 1^{er} plot. Le joueur A par en conduite de balle, contourne le plot et donne une passe à B. A revient en exercice fonctionnel.</p>
	<p><u>Durée : 5'</u></p> <p>Un ballon/joueur.</p> <p>Frappe au but</p> <p>B appel le ballon vers un plot, A joue une passe redoublée avec B, C appel le ballon au plot opposé à B, A donne à C qui remet vers B et B frappe au but.</p> <p>Rotation : A → B → C → A</p>