



Objectif : Chronologie d'apprentissage moteur pour le travail du un contre un
Regarder l'animation de gauche à droite

Première situation :

Lattes au sol devant un sac de placage

- Départ en sprint
- Diminution de l'amplitude de la foulée, augmentation de la fréquence des appuis sur les lattes

Deuxième situation :

Lattes au sol devant un sac de placage, plus 2 cônes devant le sac de placage.

- Départ en sprint avec le ballon
- Diminution de l'amplitude de la foulée, augmentation de la fréquence des appuis sur les lattes
- Changement de direction en contournant les cônes à gauche ou à droite

Troisième situation :

Lattes au sol devant un sac de placage, plus 2 cônes devant le sac de placage, plus un cône 3 mètres derrière le sac de placage

- Départ en sprint avec le ballon
- Diminution de l'amplitude de la foulée, augmentation de la fréquence des appuis sur les lattes
- Changement de direction en contournant les cônes à gauche ou à droite
- Raffûter le sac de placage
- Accélérer jusqu'au dernier cône

Quatrième situation :

Lattes au sol devant un sac de placage, plus 2 cônes devant le sac de placage, plus l'éducateur qui indique le côté à prendre, plus un cône 3 mètres derrière le sac de placage

- Départ en sprint avec le ballon
- Diminution de l'amplitude de la foulée, augmentation de la fréquence des appuis sur les lattes
- Changement de direction en contournant les cônes à gauche ou à droite
- Prendre l'information sur le côté « libre » (l'éducateur, en tendant son bras indique le côté à ne pas prendre)
- Raffûter le sac de placage
- Accélérer jusqu'au dernier cône

Cinquième situation :

Lattes au sol devant un sac de placage, plus 2 cônes devant le sac de placage, plus l'éducateur qui indique le côté à prendre et qui peut intervenir en défense seulement sur un côté, plus un cône 3 mètres derrière le sac de placage

- Départ en sprint avec le ballon
- Diminution de l'amplitude de la foulée, augmentation de la fréquence des appuis sur les lattes
- Changement de direction en contournant les cônes à gauche ou à droite
- Prendre l'information sur le côté « libre » (l'éducateur, en tendant son bras indique le côté à ne pas prendre)
- Effectuer un demi tour "toupie" si l'éducateur rentre
- Raffûter le sac de placage
- Accélérer jusqu'au dernier cône