

<http://ec-la-ferte-beauharnais.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article1454>



Foot - Séance du 12 juin 2018

- Archives - Archives 2017-2018 - Le coin des élèves - Nos activités sportives - Cycle Football -



Date de mise en ligne : lundi 18 juin 2018

Copyright © Ecole des 3 Merlettes - Tous droits réservés

Le mardi 12 juin, Samuel a commencé la séance en répartissant les élèves en quatre équipes qui se sont réparties aux quatre coins du gymnase pour l'échauffement.

Lors de l'échauffement, les élèves ont effectué des talons-fesses sur la largeur. Sur la longueur, ils effectuaient des montées de genoux jusqu'à mi-parcours puis trottaient.

Ensuite, l'échauffement a continué en effectuant des pas chassés dos au mur sur la largeur ; sur la longueur, des pas chassés face au mur jusqu'à mi-parcours puis on trotteait.

Enfin, pour terminer l'échauffement, les élèves devaient courir à fond sur deux tours afin de rattraper le groupe ou les groupe(s) précédent(s).

Pour l'atelier du jour, les élèves ont effectué un travail devant le but. Un élève fait une passe du milieu de terrain à un camarade qui est dos au but. Ce 2nd élève contrôle le ballon en l'orientant vers le but puis tire de l'intérieur du pied. D'avord on stoppe le ballon puis on essaie de contrôler et de tirer sans l'arrêter.

Tournoi à 4 équipes

Rouge : Lilou, Faustine, Zoé, Julie

Vert : Divine, Ilanith, Raphaël, Maëva, Jade

Jaune : Kevin, Carline, Kylian, Mélane, Clara

Bleu : Lukas, Crystal, Antton, Maëline, Lola

R 0 / V 0 ; J 3 / B 0 ; B 0 / V 0 ; J 0 / R 0 ; B 0 / R 0 ; V 0 / J 0