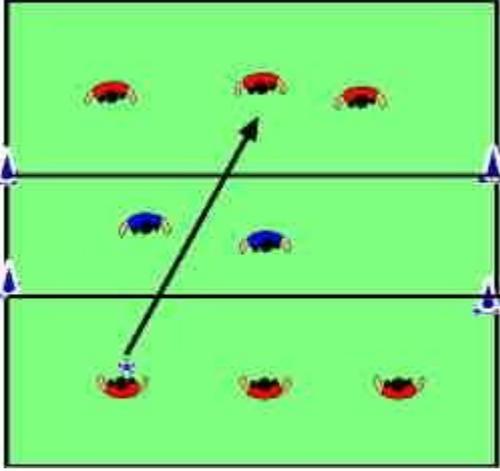
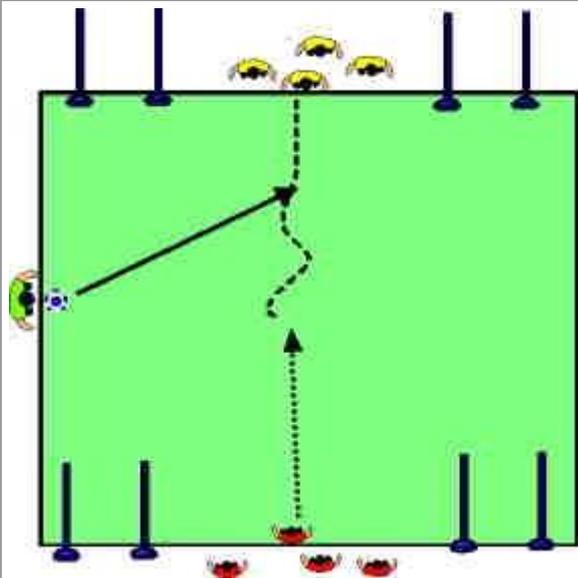


Séance atelier du vendredi Atelier 4 : motricité (vitesse) + jonglerie

Mise en route : par deux A conduit le ballon B le suit au signal B doit essayer de prendre le ballon a A (A protege sans course ds un espace reduit.

Atelier 1 : Interception	
	<p>Description</p> <p>8 à 12 joueurs</p> <p>durée 15 minutes</p> <p>Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none">plots <p>Terrain de 15 x 15 m</p> <p>3 zones 6 m , 3m , 6m</p> <p>2 joueurs dans la zone centrale qui doivent intercepter le ballon</p> <p>Le joueur rouge qui perd le ballon devient défenseur</p> <p>Coaching</p> <p>Les joueurs rouges doivent se faire des passes avant de transmettre le ballon Limiter le nombre de passes si nécessaire</p>

Atelier 2 : Recul frein



Description

8 à 12 joueurs

durée 15 minutes

Matériel :

8 country

Terrain de 15 x 15 m

Le joueur jaune doit en conduite de balle passer dans l'une des 2 portes

Le défenseurs doit faire un recul frein bien appui sur ses deux pieds pour freiner la course de l'attaquant puis pousser l'attaquant vers la touche et attendre une faute de l'attaquant pour reprendre le ballon et aller marquer entre une des 2 portes

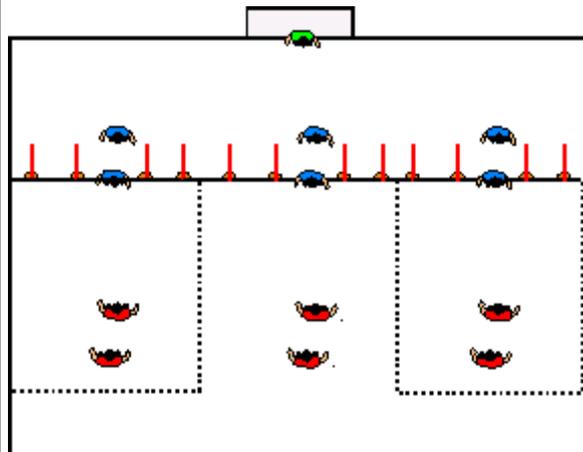
Coaching

Corriger le recul frein

Indiquer au défenseur de pousser l'attaquant vers la touche

Demander au défenseur d'attendre la faute de l'attaquant

Atelier 3 HABILITE TECHNIQUE



OBJECTIF :

Maîtrise des appuis, de l'équilibre, maîtrise du corps

ORGANISATION

12 plots , piquets ou coupelles

3 ateliers de 4 à 6 joueurs

sans ballon

chasubles de 2 couleurs

DEROULEMENT

L'attaquant doit passer dans l'une des portes sans se faire toucher par le défenseur

Compter les points

VARIANTE :

Introduire un ballon

COACHING

Pour le défenseur :

- ne pas se retourner
- garder ses appuis dynamiques et son équilibre

Pour l'attaquant

- faire une feinte avant de choisir une porte
- prendre de la vitesse après la feinte

garder ses appuis dynamiques sur les changements de direction