



SAISON 2014-2015

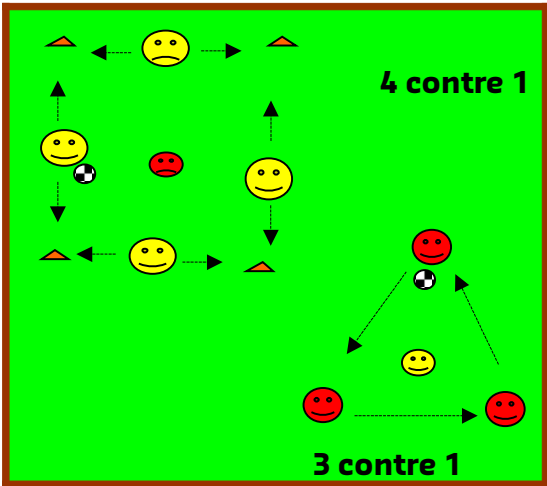
Matériel						
2	0	0	0	0	40	20

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

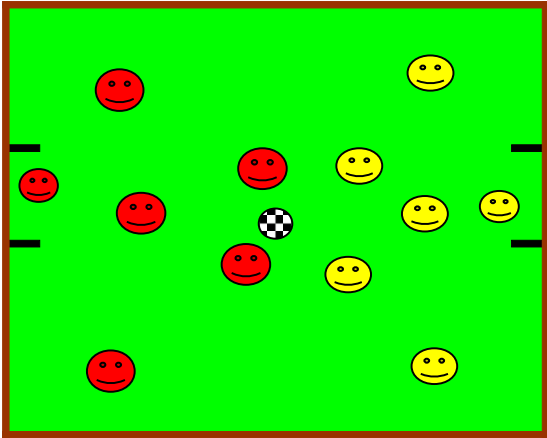
Effectif			
10	10		

Parties	Taches	Descriptif	Éléments pédagogiques
Atelier n°1	4 contre 1		Organisation
	Objectifs : Réagir à la pression, prise de décision occupation de l'espace.		- 3 équipes avec 3 terrains d'environ 12x12m.
	Consignes : Conservation collective.		Explications
	Évolution L'équipe qui réussit à faire 5 passes le plus vite possible marque le point.		- Chaque équipe se passe le ballon dans son terrain. - Au signal de l'éducateur, un joueur de chaque équipe va essayer de faire la possession d'une autre équipe choisie par l'éducateur au préalable. - L'équipe qui perd le ballon en dernier marque 1 point.
	Durée		
	10 min		
	Nbre de joueurs		
	12		
	Espaces		
	12x12		
Jongleries / récupération active entre deux ateliers / hydratation : 5'			
Atelier n°2	Passé et suit		Explications
	Objectifs : Le contrôle. La maîtrise du ballon.		- Une équipe de 4 ou 5 joueurs par carré - Suivre le ballon après la passe. - Après deux minutes on change le sens de la rotation.
	Buts : Cheville bloquée. Mouvement de la jambe. Pied d'appui.		Variantes
			- On ne suit pas le ballon, mais à notre première touche on tourne autour du plot et passe à un autre joueur. - Passe 2 touches dans les deux sens. - Passe en 1 touche dans les deux sens.
	Durée		
	10 min		
	Nbre de joueurs		
	10		
	Espaces		
	10x10		

Jongleries / récupération active entre deux ateliers / hydratation : 5'

Atelier n°3	<u>3 contre 1 ou 4 contre 1</u>	Durée		Explications	
	Objectifs : Maîtrise du ballon. Contrôles orientés.	10 min		<ul style="list-style-type: none"> - Les joueurs sont séparés en deux équipes. - Chaque joueur a un numéro ou une lettre. - L'équipe qui récupère le plus de ballon gagne. 	
	Buts : Qualité des passes (à qui, où, quand) Qualité des déplacements sans ballon.	Nbre de joueurs		10	Variantes
		Espaces			<ul style="list-style-type: none"> 1- Ballon dans les mains. 2- Ballon au pied avec différentes surfaces de contact

Jongleries / récupération active entre deux ateliers / hydratation : 5'

Atelier n°4	Objectifs : Intégrer le sens du jeu et retrouver sa place sur le terrain	Durée		Description
	Buts : Marquer	20 mins		<p>Mise en place sur terrain entier</p> <p>Laisser jouer un maximum sans rentrer encore dans détail et les attentes exigées</p> <p>2 temps de travail de 10 minutes.</p> <p>Veillez à changer les remplaçants s'il y en a !!</p>
	Consignes : Règles de match	Nbre de joueurs		10
		Espaces		
		15x20		

RETOUR AU CALME - ETIREMENTS OBLIGATOIRES - HYDRATATION - BILAN