

Vendredi 08 décembre

Phase de jeu : Conserver /Progresser

Thème : Jouer vers l'avant collectivement ou individuellement entre les lignes adverses

Porteur : Progresser quand l'espace est libre et donner quand il est bloqué

Non Porteur : Garantir les principes d'appel, d'appuis et soutien afin d'enchaîner – Etre orienté dans le sens du jeu- Prendre de la vitesse (Trouver un joueur entre les lignes)

Moyen technique : Prises de balles et enchaînement

- 1) Jonglage libre pour tous en autonomie (10 min)
- 2) Vivacité (20 min)



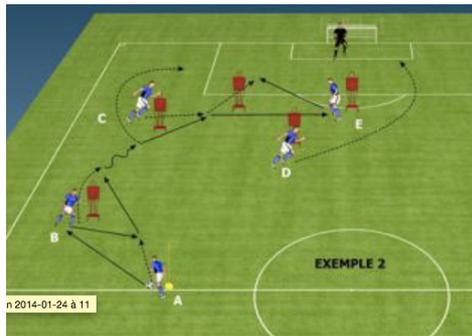
Séquence 1 (10min): Départ au signal vers le centre du terrain  
L'éducateur montre ou indique une couleur de cerceau  
Le 1<sup>er</sup> joueur qui récupère le ballon marque un point

Séquence 2 (10min) : Le joueur part au signal, alterne dans chaque intervalle appui droit et gauche.

Le premier arriver choisit un côté et le joueur en retard doit le toucher avant de rentrer dans la maison.

Vendredi 08 décembre

### 3) Exercice (20 min)



Objectif : prise de balle et enchaînement

But : Réaliser le parcours correctement

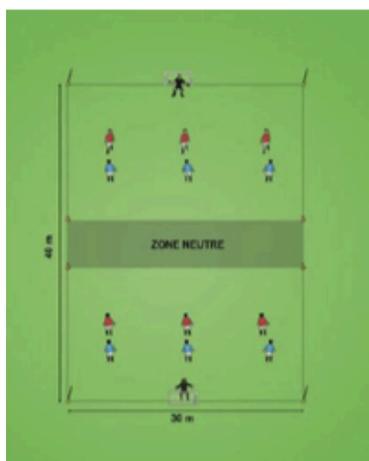
Veillez à : Etre en mouvement  
Les prises de balle  
Les passes  
L'orientation du corps

Changement de position en passe et suit.

### 4) Situation (20 min)

TACHE (but- consigne)	ORGANISATION	VARIABLES
<p><u>Objectif</u> :</p> <p>Jouer en appui – s montrer en appui</p> <p><u>But</u> :</p> <p>Off : trouver le jouer appui = 1 point Def : stop ball sur un côté ou création d'un réseau = 1 point</p> <p><u>Consigne</u> :</p> <p>3 contre 2 + 1 appui fixe Au sol uniquement 10 ballons puis alterner les rôles</p> <p><u>Espace</u> : 20*20</p>		<p>Le point valable seulement si l'appui trouve un réseau</p> <p><u>Veiller à</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Voir avant de recevoir</li> <li>- Coordonné les déplacements</li> <li>- utilisation de la largeur, pour agrandir les intervalles et facilité la visibilité de l'appui</li> </ul>

### 5) Jeu (20 min)



Objectif : se montrer et se déplacer en appui

But : enchaîner appui – soutien : +1 si but après = +3

Consigne : Proposer un appui dans la zone neutre. Interdiction de rentrer avant le ballon. Le joueur est inattaquable dans cette zone.

Variable : Enlever la zone neutre  
Valoriser +2 si but après appui soutien + appel d'un 3<sup>ème</sup> joueur.

Vendredi 08 décembre