



SAISON 2014-2015

Matériel

2	0	0	10	0	40	20

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

9	9		

Parties	Taches	Descriptif	Éléments pédagogiques
Atelier n°1	<u>Le chasseur</u>		Organisation
	Objectifs : Le chasseur doit faire sortir les Ballons de la zone de jeu.		- 1 chasseur. - 1 ballon par joueur.
	Consignes : 30 secondes pour sortir un maximum de ballons.		Explications
	Évolution 1- Changer de rôle entre les joueurs 2- Mettre 2 chasseurs.		- Les joueurs rouge conduisent le ballon dans la zone pour tenter de le conserver, - Le joueur bleu doit récupérer les ballons et les faire sortir de la zone de jeu.
	Durée	10 min	
	Nbre de joueurs	7	
	Espaces	20/20	

Atelier n°2	<u>Coordination</u>		Explications
	Objectifs : Vivacité		- L'équipe qui arrive en premier dans la zone opposé Marque 1 point, - Toucher un cône suivant la couleur ou contourné un cerceau avant de rejoindre sa zone.
	Buts : Changer de camp avant l'équipe adverse.		Variantes
	Consignes : Au signal, les 2 équipes doivent changer de camp.		- sans ballon - avec ballon - défi individuel puis collectif - changement des défenseurs tous les 2 passages.
	Durée	10 min	
	Nbre de joueurs	8	
	Espaces		

Hydratation - Récupération 5'

Atelier n°3	<u>La conduite mortelle</u>	Durée		Explications	
	Objectifs : Maîtriser l'enchaînement technique	10 min		<ul style="list-style-type: none"> - Pour les lièvre: traverser la zone en conduite de ballon sans se faire toucher. - Pour les chasseurs: toucher le ballon du lièvre par une frappe. 	
	Buts : Dribbles / tir.	Nbre de joueurs		10	Variantes
	Consignes : Conduite libre pour les lièvres. Les chasseurs ont interdiction de lever le ballon.	Espaces			<ul style="list-style-type: none"> - Temps de passage du lièvre. - Inversé les rôles.
Atelier n°4	Objectifs : Intégrer le sens du jeu et retrouver sa place sur le terrain	Durée		Description	
	Buts : Marquer	20 min		<ul style="list-style-type: none"> Mise en place sur terrain entier Organisation en 1-2-1 (si possible) Laisser jouer un maximum sans rentrer encore dans détail et les attentes exigées 2 temps de travail de 10 minutes. Veuillez à changer les remplaçants s'il y en a !! 	
	Consignes : Règles de match	Nbre de joueurs		8	
		Espaces		15x20	

RETOUR AU CALME - ETIREMENTS OBLIGATOIRES - HYDRATATION - BILAN