



SAISON 2014-2015

Matériel						
2	0	0	6	11	12	20

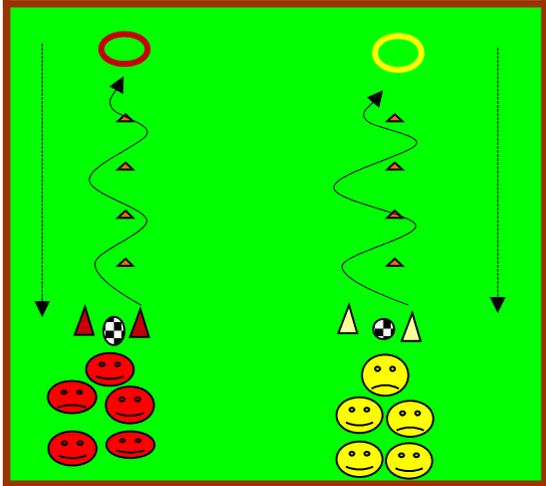
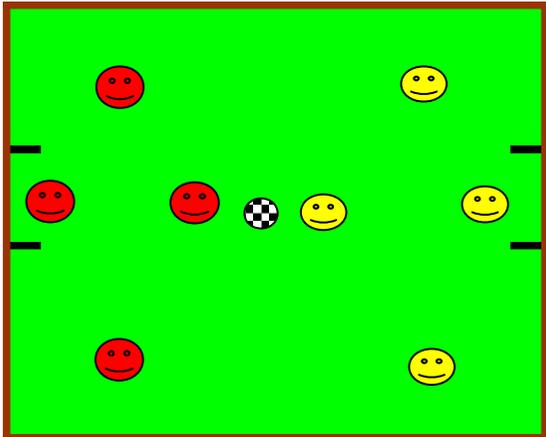
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif			
10	10		

Parties	Taches	Descriptif	Éléments pédagogiques
Atelier n°1 Jeu scolaire	<u>A chacun sa maison</u>		Organisation
	Objectifs : Conduire son ballon, et le stopper.		-1 ballon par joueur. -9 cerceaux de trois couleurs différentes
	Consignes : Au signal de l'éducateur, les joueurs doivent arrêter leur ballon dans un cerceau.		Explications
	Évolution 1-changement de rythme et de pied.		-Les joueurs sont en mouvement. Au signal de l'éducateur -ils doivent se situer à l'intérieur d'un cerceau. -Le joueur qui n'a pas de cerceau est éliminé, on enlève le cerceau. -Utiliser des couleurs de cerceaux en lien avec les équipes. -Interdiction de venir 2 fois de suite dans le même cerceau -Stopper le ballon du pied gauche, puis du pied droit.
	Durée 10 min		
	Nbre de joueurs 10		
	Espaces 20x20		

Atelier n°2	<u>Coordination</u>		Explications
	Objectifs : Dissociation haut et du bas du corps.		Utilisation du Cross Crawl :
	Buts : Sentir son corps dans l'espace.		-Marche talon/fesse, à chaque appuiS toucher avec la main gauche le talon droit et le talon gauche avec la main droite. -Marche en montée de genoux, à chaque appuis aller toucher avec la main gauche l'intérieur du pied droit et l'intérieur du pied gauche avec la main droite.
	Consignes :		Variantes
	Durée 10 min		-Faire des relais. -Allonger la distance de déplacement.
	Nbre de joueurs 8		
	Espaces		

Hydratation - Récupération 5'

Atelier n°3 Jeu scolaire	Conduite de balle	Durée		Explications	
	Objectifs : Maîtrise du ballon.	10 min		<ul style="list-style-type: none"> -Le joueur conduit le ballon, en effectuant le slalom et stopper le ballon dans le cerceau. -Il revient taper dans la main de son partenaire qui fait le sens inverse. 	
	Buts : Conduire le ballon et stopper le ballon.	Nbre de joueurs		10	Variantes
	Consignes :	Espaces			<ul style="list-style-type: none"> - Organiser un relais. - Rétrécir l'espace entre les coupelles. - Utilisation du pied droit, puis du pied gauche.
Atelier n°4	Objectifs : Intégrer le sens du jeu et retrouver sa place sur le terrain	Durée		Description	
	Buts : Laisser jouer librement	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 !! Rassurer - encourager. 	
	Consignes :	Nbre de joueurs		8	
	Règles de match Arbitrage éducatif - lois du jeu	Espaces		15x20	

RETOUR AU CALME - ETIREMENTS OBLIGATOIRES - HYDRATATION - BILAN