

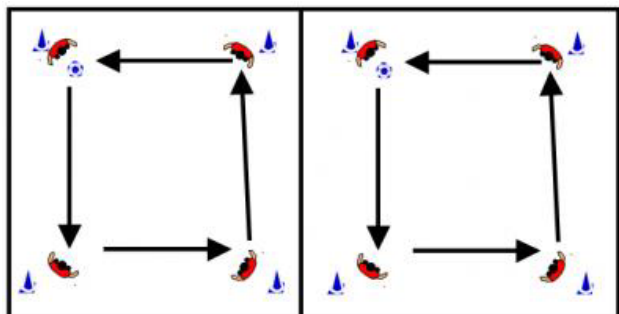
Samedi 5 septembre 2015: Stade des Cambergères - 10H00

### Exercice n°1 - La passe courte : échauffement

Thème secondaire :

Objectif :  
Amélioration des contrôles  
orientés sur balle au sol

Effectif :



Dimensions :  
Espace 15m x 15m

Matériel :  
1 ballon pour 4 joueurs

Mise en place / Organisation et consignes :  
- Contrôler en orientant et passer - Contrôle intérieur -  
Contrôle extérieur - Pied fort / faible - En passant derrière le plot - En passant devant le plot - En enchaînant un passe et suit

Critères de réalisations / Veillez à :  
- Concentration - être sur ses appuis de façon dynamique -  
Attaquer le ballon - orienter son corps vers la transmission -  
La prise d'information

Durée de l'exercice

15 minutes

Intensité de l'exercice

-

Nombre de séries

-

Temps de récupération entre les efforts

-

Durée de l'effort

-

Nombre de répétition

-

Temps de récupération entre les séries

-

Nature de la récupération

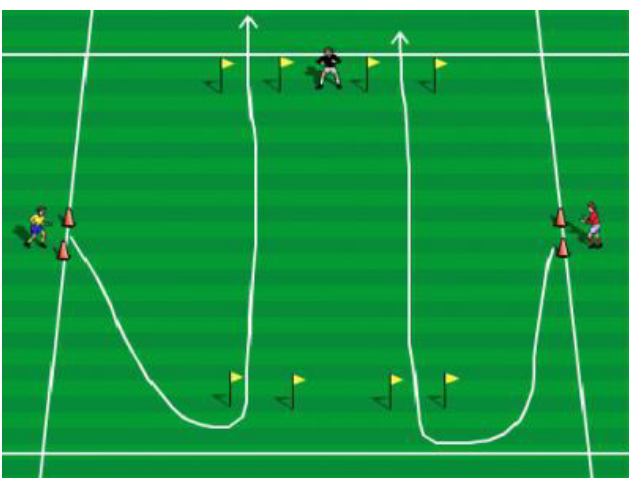
-

### Exercice n°2 - AEF 2 - Vivacité

Thème secondaire :

Objectif :  
Réagir Vite

Effectif :  
14 à 16 joueurs



Dimensions :

2 groupes être attentif aux différentes stimulations :  
Visuelles, auditives.

Matériel :  
6 conis

Mise en place / Organisation et consignes :  
Variables en 10 et 20 m de courses

Critères de réalisations / Veillez à :  
Restez attentif Appuis

Durée de l'exercice

12 minutes

Intensité de l'exercice

Maximale

Nombre de séries

3

Temps de récupération entre les efforts

-

Durée de l'effort

4 secondes

Nombre de répétition

5

Temps de récupération entre les séries

-

Nature de la récupération

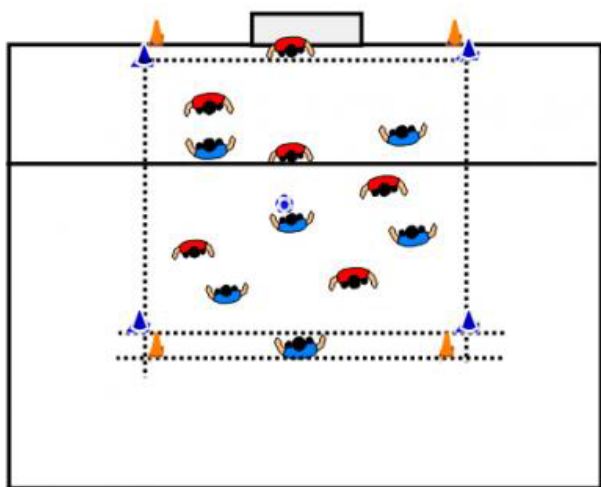
Passive

### Exercice n°3 - Conservation - Remplacement défensif

Thème secondaire :

Objectif :  
Conservation collective

Effectif :  
12 à 16 joueurs



Dimensions :  
Terrain: 40m x 30m

Matériel :  
12 à 16 chasubles de 2 couleurs 1 Ballon

Mise en place / Organisation et consignes :  
2 équipes de 6 à 8 joueurs. 2 zones de 1 m pour les 2 capitaines. Personne ne peut y pénétrer. Passer le ballon à son capitaine. Nombre de pas limité à 3 avec le ballon. 15 minutes à la main. 15 minutes au pied.

Critères de réalisations / Veillez à :  
Ne pas perdre le ballon. Démarquage des partenaires en appui et en soutien. Rechercher à se placer en losange.

Durée de l'exercice

30 minutes

Intensité de l'exercice

-

Nombre de séries

-

Temps de récupération entre les efforts

-

Durée de l'effort

-

Nombre de répétition

-

Temps de récupération entre les séries

-

Nature de la récupération

-

### Exercice n°4 - Vitesse de jeu : jeu d'entraînement

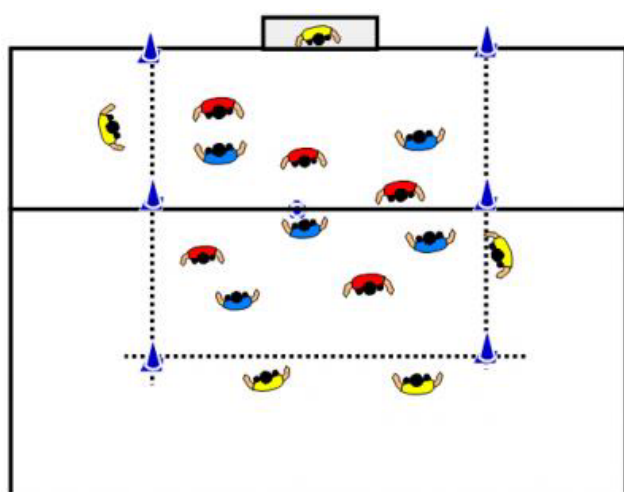
Thème secondaire :

Objectif :

Conservation avec appui, maîtrise du ballon dans la conduite, vitesse de jeu

Effectif :

12 à 15 joueurs



Dimensions :

Terrain 40m x 30m

Matériel :

Mise en place / Organisation et consignes :

Une équipe répartie autour du terrain sert d'appui c'est à dire Chaque joueur en appui remet le ballon a un joueur de l'équipe qui lui a fait la passe. Dès que une équipe perd le ballon elle est remplacée et sert d'appui.

Critères de réalisations / Veillez à :

Les appuis remise vite le ballon en 1 touche.

Durée de l'exercice

15 minutes

Intensité de l'exercice

-

Nombre de séries

-

Temps de récupération entre les efforts

-

Durée de l'effort

-

Nombre de répétition

-

Temps de récupération entre les séries

-

Nature de la récupération

-