



SAISON 2014-2015

Matériel						
2	0	0	0	0	40	20

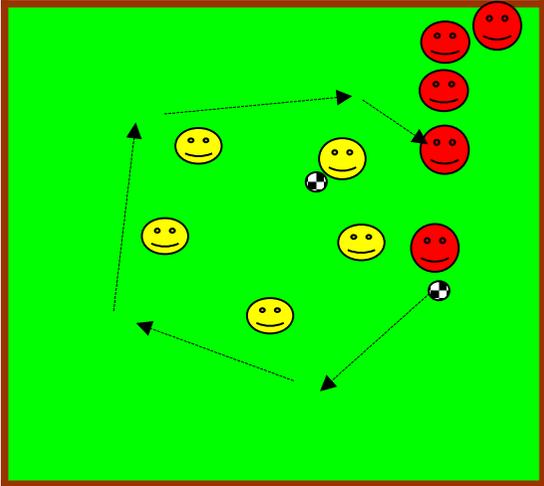
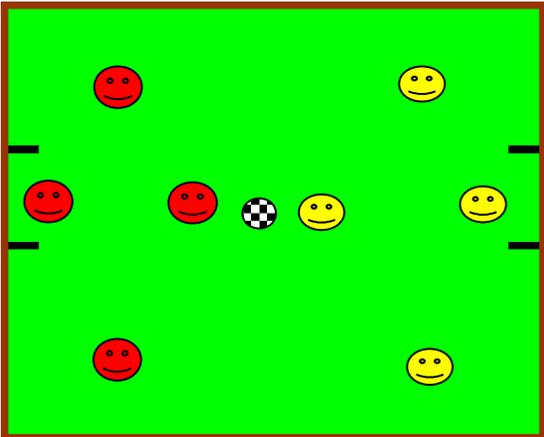
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif			
9	9		

Parties	Taches	Descriptif	Éléments pédagogiques
Atelier n°1 Jeu scolaire	1,2,3 Soleil		Organisation - 2 couleurs(max), 4 rouge, 4 bleus. -1 ballon par joueur.
	Objectifs : Arriver le plus rapidement possible en conduite de balle au niveau de l'éducateur.		Explications - lorsque l'éducateur commence à dire "1,2,3 soleil", les joueurs partent en conduite de balle dans sa direction. Dès qu'il termine sa phrase, il se retourne, les joueurs doivent arrêter leur ballon et faire la statue. -Si un joueur est surpris en train de bouger, il repart sur la ligne de départ.
	Consignes : Le joueur qui immobilise le ballon en premier à côté de l'éducateur à gagné,		
	Évolution 1- A la main. 2- Au pied.		
	Durée 10 min		
	Nbre de joueurs 8		
	Espaces /		

Atelier n°2	Coordination		Explications - 1 ballon pour 2 joueurs - Combiner la station écart pour les pieds et les bras tendus et mains jointes au dessus de la tête. - Puis faire le contraire
	Objectifs : Dissociation haut et du bas du corps.		Variantes - 2 joueurs dos à dos, en position station écart. Ils doivent faire passer le ballon avec leurs mains, entre leurs jambes puis le remonter et le faire passer au niveau de leur tête.
	Buts : Sentir son corps dans l'espace.		
	Consignes : Alterner les positions, puis inclure un ballon.		
	Durée 10 min		
	Nbre de joueurs 8		
	Espaces		

Hydratation - Récupération 5'

Atelier n°3 Jeu scolaire	<u>L'horloge</u>	Durée		Explications	
	Objectifs : Maîtrise du ballon.	10 min		<ul style="list-style-type: none"> - les joueurs jaune font tourner le ballon à la main en se le passant. Chaque tour correspond à une heure. - Les joueurs rouge doivent faire le tour de l'horloge en courant le plus rapidement possible. 	
	Buts : l'équipe en position d'horloge doit faire le plus d'heure(+ de tours possibles)	Nbre de joueurs		10	Variantes
	Consignes :	Espaces			<ul style="list-style-type: none"> 1- Ballon dans les mains. 2- Ballon au pied pour les 2 équipes.
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 :	Nbre de joueurs		8	
	Règles de match	Espaces		15x20	

RETOUR AU CALME - ETIREMENTS OBLIGATOIRES - HYDRATATION - BILAN