



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	<b>La chasse au trésor</b>		<b>Organisation</b>
	<b>Objectifs :</b> Rentrer dans le château pour voler le trésor, sans se faire toucher et le ramener		<b>Explications</b>
	<b>Consignes :</b> Jeu 4 contre 3 Compter le nombre de ballons ramenés en un temps donné.		
	<b>Évolution</b> 1- A la main. 2- Au pied.		
	<b>Durée</b>		
	<b>10 min</b>		
	<b>Nbre de joueurs</b>		
	<b>7</b>		
	<b>Espaces</b>		
	<b>20/20</b>		

Atelier n°2	<b>Coordination</b>		<b>Explications</b>
	<b>Objectifs :</b> Vivacité		
	<b>Buts :</b> Passer à travers une porte sans se faire toucher.		
	<b>Consignes :</b> Compter le nombre de traversées (individuelle et collective)		
	<b>Durée</b>		
	<b>10 min</b>		
	<b>Nbre de joueurs</b>		
	<b>8</b>		
	<b>Espaces</b>		
			<b>Variantes</b>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- sans ballon</li> <li>- avec ballon</li> <li>- défi individuel puis collectif</li> <li>- changement des défenseurs tous les 2 passages.</li> </ul>

# Hydratation - Récupération 5'

Atelier n°3	<b><u>Dribble + tir</u></b>	<b>Durée</b>		<b>Explications</b>	
	<b>Objectifs :</b> Maîtriser l'enchaînement technique	10 min		Le joueur conduit le ballon jusqu'au cône, élimine le cône puis tire au but.	
	<b>Buts :</b> Dribbles / tir.	Nbre de joueurs		10	<b>Variantes</b>
	<b>Consignes :</b> Le joueur conduit le ballon Élimine puis tire dans le but	Espaces			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ajouter des coupelles.</li> <li>- Utilisation du pied droit puis du pied gauche.</li> <li>- Compétition entre les deux équipes.</li> </ul>
Atelier n°4	<b>Objectifs :</b> Intégrer le sens du jeu et retrouver sa place sur le terrain	<b>Durée</b>		<b>Description</b>	
	<b>Buts :</b> Marquer	20 min		<p>Mise en place sur terrain entier</p> <p>Organisation en 1-2-1 (si possible)</p> <p>Laisser jouer un maximum sans rentrer encore dans détail et les attentes exigées</p> <p>2 temps de travail de 10 minutes.</p> <p>Veuillez à changer les remplaçants s'il y en a !!</p>	
	<b>Consignes :</b> Règles de match	Nbre de joueurs		8	
		Espaces		15x20	

**RETOUR AU CALME - ETIREMENTS OBLIGATOIRES - HYDRATATION - BILAN**