

**EXERCICE D'ECHAUFFEMENT**

5 min



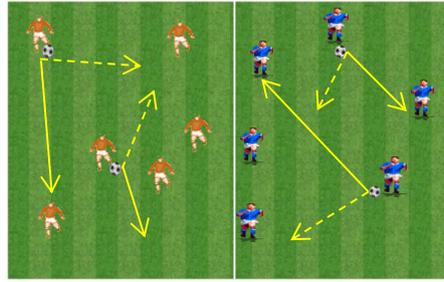
Préparation progressive à l'effort



2 ballons par équipe



Faire une passe à son partenaire puis se déplacer en effectuant une course spécifique (talons fesses, pas chassés...)

**JEU D'ECHAUFFEMENT**

15 min



Progresser collectivement



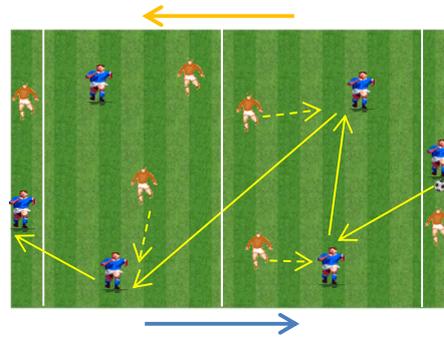
Aller d'un appui à l'autre = 1 point



Sur 40m X 25m. 4 X 4 + 2 joueurs de chaque équipes par zone de marque. 3 séquences de 4'



En situation défensive, 2 joueurs par zone max.
- Interdiction de défendre sur les appuis
- Changer les joueurs appuis dans les zones de marque à chaque séquence

**EXERCICE TECHNIQUE**

15 min



Améliorer les passes et les prises de balle



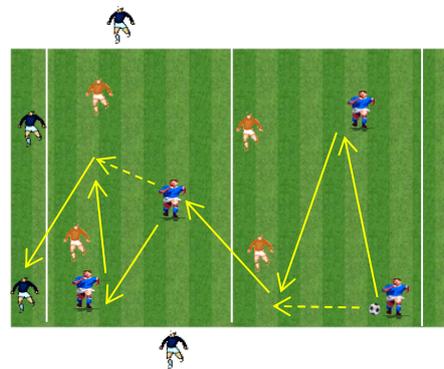
Progresser par la passe (5 passes min)



Sur 40m X 25m. 3 équipes de 4 joueurs
2 équipes partent en même temps, chacun dans une zone. Rotation à chaque passage avec l'équipe en attente.



Obligation de 2 passes minimum par zone
2 touches de balle (3 touches si difficulté)

**SITUATION**

20 min



Améliorer la progression



Progresser et marquer = 1 point

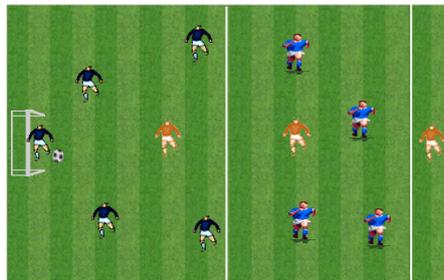
Récupérer le ballon et transmettre à l'appui = 1 point



Sur 40m X 25m coupé en 2 zones par la médiane
4 X 4 avec un gardien + 2 jokers + un appui en zone de marque. 3 séquences de 6'



Jeu libre / pas de hors jeu
Un défenseur au minimum dans sa zone

**MATCH**

20 min



Sur 40m X 25m coupé en 2 zones par la médiane
4 X 4 + 2 gardiens. 3 séquences de 6'



Jeu libre / pas de hors jeu
Changer les remplaçants toutes les 4'
Les joueurs en attendant jonglent



Retour au calme - bilan

5 min

**Pédagogie directive**

(démontrer - faire répéter)

Attitude pédagogique

Veiller à la double tâche
(je donne et je me déplace dans une autre direction que le ballon)

**Pédagogie active**

(expliquer - pratiquer - questionner)

Attitude pédagogique

Valoriser les efforts, les passes justes et le démarquage

**Principes collectifs / individuels**

Occupation de l'espace L/P
Démarquage (être jouable - s'écarter de l'adversaire, entre les lignes et les intervalles)

**Pédagogie directive**

(expliquer - démontrer - faire répéter)

Attitude pédagogique

Valoriser collectivement le rythme
(je donne et je me déplace dans une autre direction que le ballon)

**Pédagogie active**

(expliquer - pratiquer - questionner)

Attitude pédagogique

Valoriser les efforts, les passes justes et le démarquage

**Principes collectifs / individuels**

Occupation de l'espace L/P
Démarquage (être jouable - s'écarter de l'adversaire, entre les lignes et les intervalles)

**Pédagogie active**

(expliquer - pratiquer - questionner)

Attitude pédagogique

Valoriser les efforts, les intentions collectives

**Principes collectifs / individuels**

Occupation de l'espace L/P
Démarquage (être jouable - s'écarter de l'adversaire, entre les lignes et les intervalles)