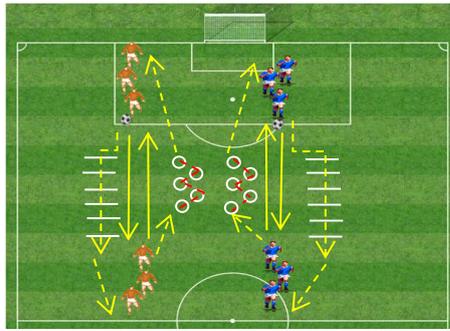


**EXERCICE D'ECHAUFFEMENT** 15 min

Préparation progressive à l'effort et coordination

2 colonnes avec 3 joueurs se faisant face à 15 m  
6 barres espacé de 50 cm et 5 cerceaux  
2 X 6 min.

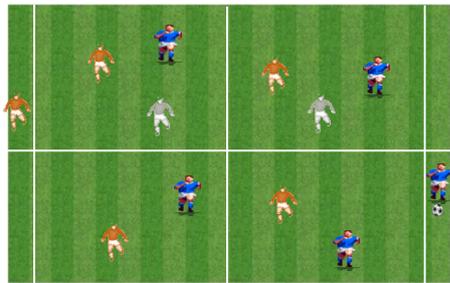
Série 1 : faire une passe à son partenaire en face puis effectuer une course spécifique (talons fesses, skipping...) à travers les lattes puis un appui dans chaque cerceau  
Série 2 : sous forme de compétition (5 à 6 manches)



**JEU** 20 min

Sur 40m X 25m partagé en 4 zones + zone de marque  
4 X 4 + 2 jokers offensifs. 3 séquences de 6'  
Changer les jokers à chaque rotation

Jeu libre / Possibilité de se déplacer partout  
Pas plus de 2 passes par zone



**ATELIER TECHIQUE** 25min

Améliorer l'enchaînement contrôle / passe + tir

Marquer

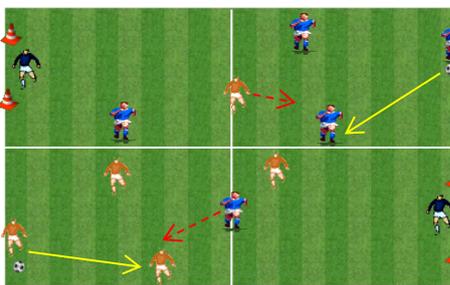
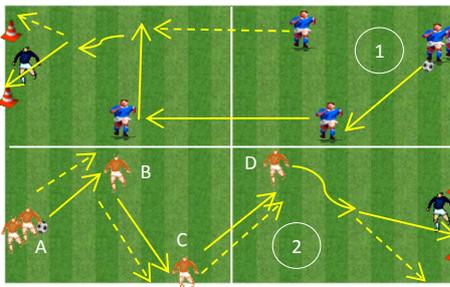
2 ateliers. Sur 25mX15m partagé en 2 avec un but  
Un joueur au départ avec le ballon, 2 joueurs en zone basse et un joueur en zone haute.  
Les trois joueurs doivent toucher le ballon avant de tirer ?

Changer de poste à chaque passage, A en B, B en C...

**Evolution 3 X 1**

Placer un défenseur sur la ligne médiane qui défend après la première place.

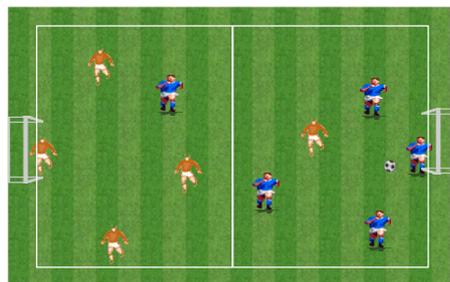
Changer de défenseur tous les trois passages



**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**  
Valoriser la bonne exécution  
Corriger pendant l'exécution

**Pédagogie active**  
(expliquer - pratiquer - questionner)

**Attitude pédagogique**  
Valoriser les efforts, les intentions collectives

**Principes collectifs / individuels**  
Occupation de l'espace L/P  
Démarrage (se montrer dans les intervalles, s'écarter de l'adversaire)

**Pédagogie active**  
(démontrer - faire répéter - corriger)

**Attitude pédagogique**  
Veiller à utiliser les gestes justes (type de passe, surface utilisée, nombres de touches de balle)  
Valoriser les gestes justes

**Attitude pédagogique**  
Valoriser les intentions  
**Principes collectifs / individuels**  
S'écarter de l'adversaire  
occuper l'espace dans sa largeur  
S'orienter pour jouer vers l'avant

**Pédagogie active**  
(expliquer - pratiquer - questionner)

**Attitude pédagogique**  
Valoriser les efforts, les intentions collectives  
**Principes collectifs / individuels**  
Occupation de l'espace L/P  
Démarrage (se montrer dans les intervalles, s'écarter de l'adversaire)