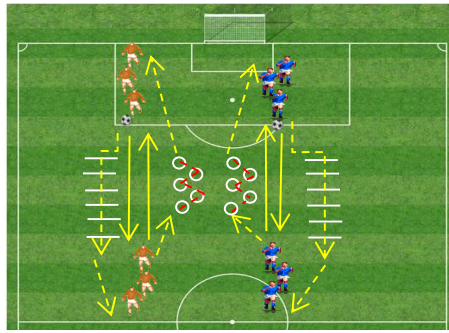


EXERCICE D'ECHAUFFEMENT 15 min

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.

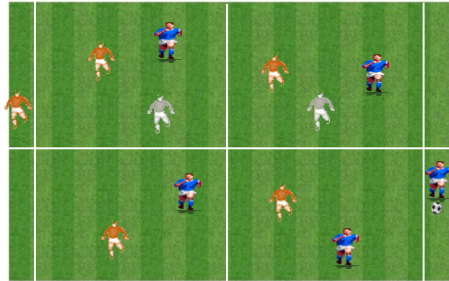
Série 1 : faire une passe à son partenaire en face puis effectuer une course spécifique (talons fesses, skipping...) à travers les lattes puis un appui dans chaque cerceau
Série 2 : sous forme de compétition (5 à 6 manches)



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

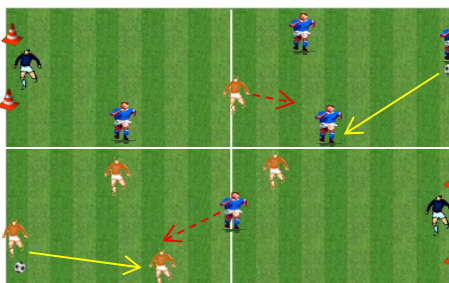
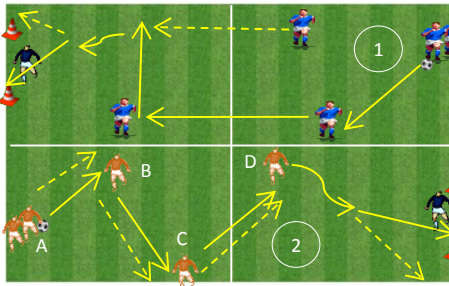
Marquer

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

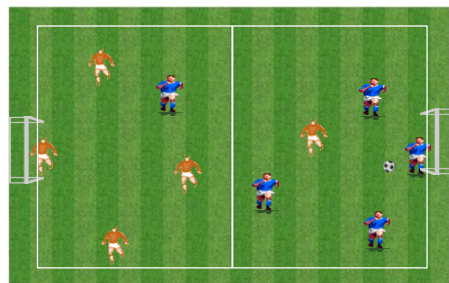


MATCH 20 min

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
Démarquage (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
Démarquage (se montrer dans les intervalles, s'écarter de l'adversaire)