



OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N° : 006T</b></p> <p><b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b> Exercice</p> <p><u>Alternance jeu long /jeu court :</u> = Apprentissage des gestes</p> <p><b>TEMPS : 15 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 1 ballon pour 4 ; A et B à 40 m et (B,C) et (A,D) à 5 m</li> <li>❑ A donne à B</li> <li>❑ B contrôle et donne à C</li> <li>❑ C remet à B</li> <li>❑ B donne à A</li> <li>❑ A contrôle et donne à D</li> <li>❑ A chaque séquence, A prend la place de D et C prend la place de B</li> </ul> <p><b>Variante :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ (A) donne à (C) qui effectue un contrôle orienté pour donné à (B)</li> <li>❑ (B) donne à (D) qui effectue un contrôle orienté pour donné à (A)</li> <li>❑ A chaque séquence, A prend la place de D et C prend la place de B</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Débuter l'exercice avec ballons à raz de terre puis allonger pour forcer les contrôles aériens</li> <li>❑ Insister sur les transmissions et la vitesse d'exécution de la dernière passe</li> <li>❑ Etre exigeant sur la qualité du contrôle</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Cônes</p> <p>Ballons</p>

3

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p><b>N°: 035J</b></p> <p><b>JEU COLLECTIF</b></p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Jeu à thème aux pieds :</u> Tournoi sur le thème du tir et centre et frappe</p> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p>		<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Faire 3 équipes</li> <li>❑ Sur un terrain de 30 X 40 m (2 surface de 16,5 m)</li> <li>❑ Jeu en 4 contre 4 avec 2 gardiens fixes, sous forme de tournoi (l'équipe qui gagne reste sur le terrain l'autre sort)</li> <li>❑ Les joueurs recherchent à jouer sur les pivots</li> <li>❑ Les pivots ont 2 touches de balle pour la remettre en jeu. Devant de but dans les 6 mètres ou en retrait</li> <li>❑ Libre, 3 touches puis 2 touches dans la zone défensive</li> </ul> <p><b>REMARQUES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Attention à équilibrer les zones de jeu</li> </ul>	<p>Assiettes</p> <p>Ballons</p> <p>Chasubles</p> <p>Cônes</p> <p>1 but amovible</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>			

4