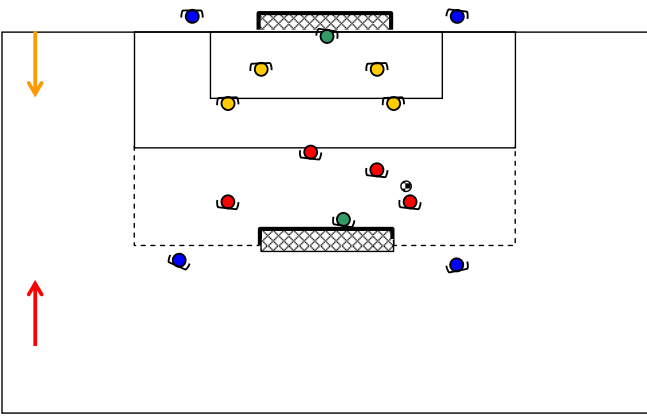


OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>Thème :</b> <b>Conservation avec zones – Technique relation au poste – Jeu collectif sur le thème du tir</b>	<b>N° Séance :</b> 89	<b>Effectif :</b>	<b>16</b>
<b>Volume :</b>	<b>Intensité :</b>		<b>1h40</b>
<b>N° : 024E</b>  <b>ECHAUFFEMENT</b>  <input type="checkbox"/> Prise en main du groupe  <b>Jeu à thème à la main :</b> - Conservation du ballon en égalité numérique avec zones. - Mouvement autour du porteur du ballon. - Jeu vers l'avant.  <b>TEMPS : 20 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> Jeu 8 contre 8 sur un terrain de 30 x 40m <input type="checkbox"/> Tracer trois lignes dans le sens de la largeur du terrain pour faire quatre zones égales. <input type="checkbox"/> Stop ball <input type="checkbox"/> Les passes se font uniquement à la main avec interdiction de lobber. Les passes se font uniquement à hauteur de poitrine. <input type="checkbox"/> Interdiction de sauter une zone. Le passage d'une zone à l'autre se fait sur une passe au sol. <input type="checkbox"/> Première séquence de 7 minutes à la main avec interdit de courir avec le ballon  <b>VARIANTES :</b> <input type="checkbox"/> Les échanges se font uniquement avec un rebond obligatoire. <input type="checkbox"/> Jeu aux pieds et uniquement au sol. <input type="checkbox"/> Toutes les passes jouées vers l'avant sont réceptionnées en une touche. <input type="checkbox"/> Interdiction de rendre le ballon au partenaire qui l'a transmis.  <b>REMARQUES :</b> <input type="checkbox"/> Obliger les joueurs à être toujours en mouvement	Assiettes  Ballon  2 couleurs de chasubles
<b>ETIREMENTS</b> <b>BOISSONS</b> <b>TEMPS : 10 min</b>	Etirements activo dynamique		Boissons

1

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<b>N° : xxxT</b>  <b>PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE :</b>  <u>Techniques passes, contrôles, centres et reprises</u>  <b>Objectifs</b> - Travail en zone de finition - Jeu à trois pour mettre un partenaire en position de frappe - Jeu sans ballon - Se mettre en position pour effectuer une frappe  <b>TEMPS : 20 min</b>		<b>CONSIGNES :</b> <input type="checkbox"/> A droite et à gauche du but, mettre en place trois cônes. <input type="checkbox"/> 1 ballon pour trois joueurs. <input type="checkbox"/> Départ de la situation : <ul style="list-style-type: none"> <li>o 1 – (A) conduit le ballon et effectue une passe sur la planche.</li> <li>o 2 – A la récupération du ballon, (A) donne latéralement à (B)</li> <li>o 3 – (B) transmet en une touche à (C) qui initie un appel contre-appel avant de recevoir le ballon.</li> <li>o 4 – (C) transmet en une touche de balle à (A) puis sollicite le ballon en profondeur.</li> <li>o 5 – (B) sollicite le ballon dans le couloir,</li> <li>o 6 – (C) conclue par une frappe coup de pied sans contrôle.</li> </ul> <input type="checkbox"/> (C) récupère son ballon et remplace (A) – (A) remplace (B) – (B) remplace (C). <input type="checkbox"/> Doubler le poste (B). <input type="checkbox"/> Travail sur 2 séquences à droite et à gauche du but pendant 5 minutes avec 2 minutes de récupération  <b>Variante 1 :</b> <input type="checkbox"/> Mettre un défenseur qui part des 5,5m pour contester le tir de (C).  <b>REMARQUES :</b> <input type="checkbox"/> Corriger les erreurs de position du frappeur (pointe de pied, frappe coup de pied, position des épaules, etc.) <input type="checkbox"/> Etre exigeant sur le timing de la passe en profondeur et des appels de balle.	Cônes  Assiettes  4 mannequins  Planches à rebonds  Chasubles  Ballons

2

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N°: 033J</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</p> <p><b>TEMPS : 20 min</b></p>		<p><u>CONSIGNES :</u></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.</li> <li>❑ Libre, 3 touches puis 2 touches dans la zone défensive</li> </ul> <p><u>REMARQUES :</u></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>ETIREMENTS</b></p> <p><b>BOISSONS</b></p> <p><b>TEMPS : 10 min</b></p>	<p>Etirements dirigés</p>		<p>Boissons</p>
<p><b>Commentaires :</b></p>			