



Différentes partie (durée)	Objectif	Exercice	Évolution	critère de réalisation	Matériel
Prise en main (5')					
<p>Mise en train 15' + exercice de jonglerie dirigé 5'</p>	<p>Exercice 1 Passe et déplacement sur le même côté</p> <p>Passes de plus en plus fortes</p> <p>Exercice 2 Je passe d'un côté et je me déplace sur l'autre côté</p> <p>Appel contre appel avant de recevoir le ballon</p>		<p>Insister sur le positionnement du corps à la réception</p> <p>Le joueur doit avoir un œil sur le passeur et l'autre sur le partenaire qui va recevoir la passe</p> <p>Ce principe est important</p>		
<p>Parcours de motricité 10'.</p>	<p>8 à 12 joueurs</p> <p>2 équipes qui s'opposent</p> <p>les 2 joueurs partent en même temps.</p> <p>Faire le tour de 2 cônes un de chaque côté en évitant l'adversaire</p> <p>Course avant</p> <p>Course arrière</p> <p>Ballon en main</p> <p>Ballon au pied</p>		<p>VARIANTE :</p> <p>Introduire des cerceaux</p> <p>COACHING</p> <p>Insister sur les positions des bras et l'utilisation de la pointe des pieds</p>		
<p>Apprentissage Technique 20 / 25' Analytique</p>	<p>6 joueurs par atelier</p> <p>4 cônes par atelier</p> <p>Les 2 ballons partent en même temps</p> <p>Passe simple</p> <p>Passe et suit</p> <p>Changer le sens des contrôles aux centres</p> <p>Variante :</p> <p>Ecarter les cônes bleu pour réaliser un carré</p>		<p>COACHING</p> <p>Maîtrise de la balle à la réception</p> <p>Utiliser la bonne surface de contact du pied</p> <p>Le bassin doit être fixe, le corps en équilibre</p> <p>Placer le pied d'appui à côté du ballon</p>		
<p>Match 2 x 10'</p>	<p>Carré de 20 m x 20 m</p> <p>4 contre 4 ou 5 contre 5</p> <p>2 équipiers en appui</p> <p>1 point est marqué si 5 passes consécutives sont réussies avec au moins 1 passe sur un joueur en appui à l'extérieur du carré</p> <p>les joueurs en appui sont neutres</p> <p>2 joueurs en appui par équipe</p> <p>Faire permuter les appuis et les passeurs</p>		<p>Coaching TRÈS IMPORTANT</p> <p>Insister sur le positionnement du corps à la réception de la passe</p> <p>Le joueur doit faire la passe à un partenaire devant lui dans le sens de son corps</p>		
<p>Match 2 x 10'</p>					

Retour au calme (5') Bilan de la séance – Rangement du matériel par les enfants

Nombre de Cycle : Évaluation de la séance : TB . B . AB . Moyen . Passable