

Aperçu de l'exercice

Petit exercice :

Grand exercice :

**Tactique 4501**

Forme jouée perfectionnement Conduite 30 min.

**Stop-Ball**

**Tactique 4501**

Forme jouée perfectionnement Conduite 30 min.

2 x 15 minutes

**Stop-Ball**  
 Le terrain est divisé en 4 zones :  
 - pour passer d'une zone à l'autre c'est obligatoirement en  
 roulant la balle derrière la ligne pour marquer un point  
 - Après 1 balle derrière la ligne pour marquer un point  
**critères de réalisation sur la conduite :**  
 - multiplier les contacts avec le ballon  
 - lever la tête (ne pas fixer continuellement le ballon avec  
 les yeux)  
 - avoir des appuis courts  
**critères de réussite sur la conduite :**  
 - enchaîner sans perdre le ballon

**1 semaine de stage à la toussaint :** 1 jour = 1 séance à Thème : perfectionnement conduite de balle.  
 - Finir par un match (20min), ne quasiment pas intervenir durant le match.

Aperçu de l'exercice

Petit exercice :

Grand exercice :

**Echauffement 1501**

Mise en train 10 min.

**Echauffement 1501**

Mise en train 10 min.

<p><b>Mise en train</b></p> <p>séances pour 16 joueurs</p> <p>4 joueurs / ateliers ; 4 ateliers</p>	<p>Les joueurs partent les uns après les autres en conduite de balle</p> <p>Dès le joueur passe le 3ème cones, le joueur suivant peut partir</p> <p>Une fois le slalom effectué le joueur attend ses partenaires pour effectuer le retour</p> <p>le slalom doit être fait correctement, ce n'est pas une course (qualité et non quantité!)</p> <p><b>variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- imposer conduite ( pied fort, pied faible, semelle, ...)</li> <li>- rajouter du temps quand un cone tombe (ex : 30sec. )</li> <li>- enlever un joueur à l'atelier (3 joueurs / atelier)</li> <li>- rajouter des cones au slalom</li> </ul>	
---	--	--

Petit exercice :

Technique 3501	
exercice technico - physique 0 min.	
<b>Au top :</b>	

Grand exercice :

Technique 3501	
exercice technico - physique 0 min.	
<p>exercice technico - physique</p> <p>2 groupes de 7 joueurs (+ 2 gardiens)</p>	<p><b>Au top :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A part en conduite de balle, passe dans la porte et frappe au but (2 touches maxi après le passage de la porte)</li> <li>- B contourne la cone et sprint vers A pour le toucher</li> </ul> <p>Travail technique (conduite) pour A Travail physique (vitesse) pour B</p> <p><u>variantes :</u> Changer les roles au bout de 5 min Changer de coté pour la conduite</p>

Petit exercice :

Tactique 4501	
Forme jouée perfectionnement	Conduite 30 min.
<b>Stop-Ball</b>	

Grand exercice :

Tactique 4501	
Forme jouée perfectionnement Conduite 30 min.	
<p><u>Forme jouée perfectionnement Conduite</u></p> <p>2 x 15 minutes</p>	<p><b>Stop-Ball</b></p> <p>Le terrain est divisé en 4 zones : pour passer d'une zone à l'autre c'est obligatoirement en conduite de balle. Arreter la balle derrière la ligne pour marquer un point</p> <p><u>critères de réalisation sur la conduite :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- multiplier les contacts avec le ballon</li> <li>- lever la tête (ne pas fixer continuellement le ballon avec les yeux)</li> <li>- avoir des appuis courts</li> </ul> <p><u>critères de réussite sur la conduite :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- enchaîner sans perdre le ballon</li> </ul>