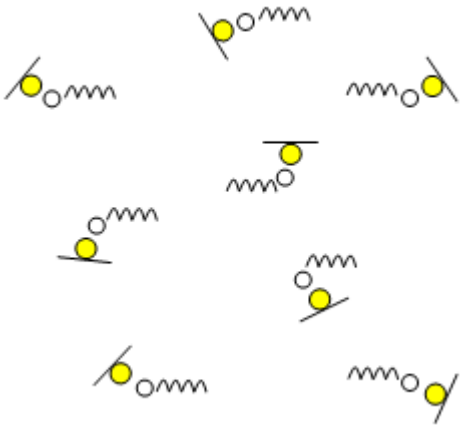
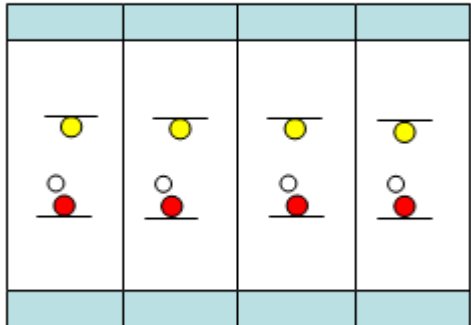
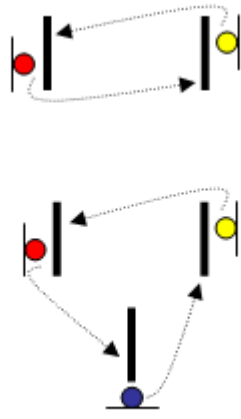


<b>ECHAUFFEMENT</b>		<b>12 minutes</b>
<p>Toucher de balle Maîtrise d'un ballon aérien Amélioration du toucher de balle Equilibre Coordination Matériel : ballons.</p>		<p><i>Jonglerie :</i> Un ballon par joueur. Jongler en respectant les consignes de l'entraîneur. Consignes : pied droit, pied gauche, alterné, tête, etc. Variantes : - jongler à 2 : libre, 2 touches de balle, 1 touche de balle - jongler à 3 : libre, 2 touches de balle, 1 touche de balle</p>
<b>ATELIER TECHNIQUE 1</b>		<b>20 minutes</b>
<p>Le dribble et les duels Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre. - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire - ne pas déclencher son dribble trop tard - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...) Matériel : ballons, plots.</p>		<p>Duel 1 contre 1 stop-ball : Plusieurs terrains de 12x6m avec une zone de 2m aux deux extrémités. Duels 1 contre 1 sur chaque terrain. Pour marquer, le joueur doit stopper le ballon dans l'en-but adverse. Matches de 1'30. Système de montée/descente : le vainqueur monte et le perdant descend. Système de montée/descente : - les vainqueurs montent (vers le terrain 1) et les perdants descendent (vers le terrain 4) - le vainqueur du terrain 1 et le perdant du terrain 4 ne changent pas de terrain</p>
<b>COORDINATION/ VITESSE</b>		<b>15 minutes</b>
<p>Vitesse Vitesse de réaction Matériel : piquets.</p>		<p>Vitesse de réaction : Par groupes de 2 joueurs puis 3</p>



joueurs.  
 Deux joueurs se trouvant à 3m l'un de l'autre tiennent chacun un piquet.  
 Au signal, lâcher son piquet et rattraper celui de l'autre avant qu'il ne tombe.  
 Même jeu par 3.  
 Variantes :  
 - signal sonore (au top)  
 - signal visuel : au départ d'un joueur déterminé et dans le sens qu'il a choisi

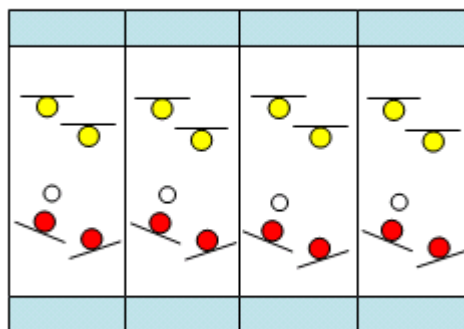
**PAUSE BOISSON À LA FIN DE LA 3ÈME ROTATION**

10 minutes

**ATELIER TECHNIQUE 2**

20 minutes

Le dribble et les duels  
 Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.  
 - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire  
 - ne pas déclencher son dribble trop tard  
 - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire  
 - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...)  
 Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).



Matches 2 contre 2 :  
 Terrains de 20x10m avec une zone de 2m aux extrémités.  
 Faire des équipes de 2 joueurs et mettre en place plusieurs terrains l'un à côté de l'autre.  
 Matches 2 contre 2 : pour marquer, arrêter le ballon dans l'en-but adverse.  
 3' par match.  
 Système de montée/descente : l'équipe qui gagne monte et l'équipe qui perd descend.  
 Système de montée/descente :  
 - les vainqueurs montent (vers le terrain 1) et les perdants descendent (vers le terrain 4).  
 - le vainqueur du terrain 1 et le perdant du terrain 4 ne changent pas de terrain.  
 Consignes :  
 - passe vers l'avant interdite ; passes en retrait et latérales autorisées  
 - inciter au dribble et à jouer les situations de 1 contre 1  
 - demander aux joueurs de prendre des

		risques
<b>MATCH</b>		<b>15 minutes</b>
<p>Le dribble et les duels</p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire</li> <li>- ne pas déclencher son dribble trop tard</li> <li>- apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire</li> <li>- protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...)</li> </ul> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>		<p>Match 8 contre 8 :</p> <p>7 joueurs + 1 gardien par équipe.</p> <p>Utiliser les techniques de dribble et de débordement pour éliminer son adversaire direct.</p> <p>Jouer les situations de 1c1 dans la zone de finition adverse.</p>

TOUFIK HAMDAOUI