

OBJECTIFS	EXERCICES	LEGENDE :> = Course sans ballon. - - - -> = Course avec ballon. —> = Passe ou tir.	MATRIEL
<p><u>Pédagogie du modèle.</u> Echauffement : 15' Prise en main du groupe</p> <p><u>Parcours :</u> Appui et technique en circuit croisé.</p>	<p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Seul avec un ballon, sur 1/2 terrain avec deux buts à 11 + Deux gardiens. * Les joueurs (A) et (B) exécutent le même parcours, en conduite et en circuit croisé. * 1- Semelles alternées avant. * 2- Pas chassés entre les barres, ballon poussé d'un seul pied dos au but. * 3- Slalom d'un pied avec minimum de contact. * 4- Tour des cerceaux intérieur du pied. * 5- Passement de jambe sur mannequin. * 6- Frappe au but. <p>* Mettre des variantes en fonction du niveau des joueurs.</p> <p>Remarques : Etre exigeant sur la qualité du geste. Faire respecter le geste travaillé.</p>		Assiettes 1 ballon par joueur 6 cerceaux 10 cônes 8 barres Mannequins 4 constris pour 2 buts
<p>Echauffement : 05'</p> <p><u>Pédagogie active du guidage // Règles et moyens d'action :</u> Déséquilibre - Finir, créer de l'incertitude. & S'opposer à la progression, protéger son but.</p> <p>Amélioration 25'</p> <p>Technico-Tactique : Situation Spécifique au poste</p> <p><u>Gestion offensive et défensive en égalité numérique :</u> Objectif des attaquants : -Utiliser le joueur libre dans le couloir pour déséquilibrer l'adversaire. Objectif des défenseurs : -Coulisser vers le couloir pour empêcher le déséquilibre.</p>	<p>Étirements activo-dynamiques ⇔ 10" à 15" sur chaque étirement. Discussions ⇔ Explication des objectifs de la séance. Boissons. <i>Pédagogie du modèle.</i></p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> * 3 contre 3 sur 3/4 d'un demi terrain en longueur + Un gardien. * Constituer deux groupes de joueurs, offensifs et défensifs. * Les joueurs offensifs, ○, et défensifs, ●, sont positionnés, au départ de la situation, dans leur zone de prédilection. * Les attaquants marquent dans le but. * Les défenseurs marquent dans les deux portes. * Départ de la situation : 1- (A), l'attaquant sollicite le ballon dans l'espace, le long de la ligne de touche 2- (B), dès que (A) fait son appel, transversale dans sa course. * Dès que (B) a fait la passe, les six joueurs jouent réels. * Après 30", la situation est terminée. * Faire l'exercice du côté droit et gauche du but. <p>Remarques : Le joueur couloir doit vite prendre l'espace laissée libre. Les défenseurs doivent s'organiser pour coulisser le plus rapidement possible afin d'empêcher le débordement.</p>		Assiettes 1 ballon pour 6 4 constris pour 2 portes 2 couleurs de chasubles
<p>Infos à Donner au Groupe :</p>	<p>Commentaires :</p>		