
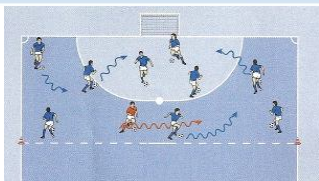

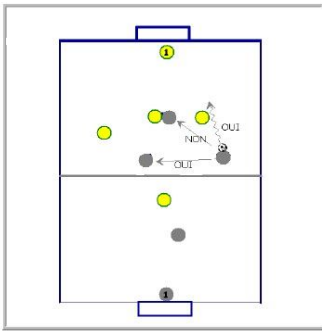
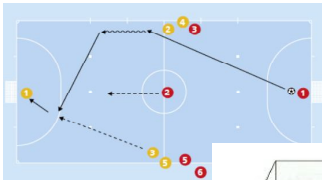
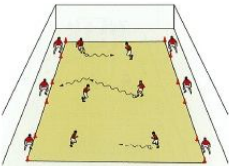
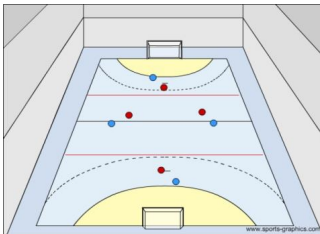


REMARQUES:

	Contenu	Organisation	Matériel	Volume
Partie principale: méthode GAG	<p>Mise en train</p> <p>Thème de la mise en train = TE: la conduite de balle</p> <p>1) Conduite de balle le long des lignes. Chaque joueur muni d'un ballon se déplace le long des lignes du terrain. Suivre les consignes du MEP (maître d'éducation physique).</p> <p>2) Etirement actifs</p> <p>3) Toucher et dribbler. Conduite de balle dans une zone délimitée. 1 joueur, tout en maîtrisant son ballon, tente de toucher le plus de joueur en 30".</p> <p>Variante1: 2 attaquants sans ballon</p> <p>Variante 2: Premier ligue-A-B</p> <p>4) Renforcement-gainage</p> <p>5) Conservation de balle en supériorité numérique (joker ou appuis)</p> <p><i>Coaching:</i> prise de balle semelle Utiliser la semelle, ainsi que l'intérieur et l'extérieur du pied Se servir des deux pieds</p>	  	<p>chasubles(3)</p> <p>ballons</p> <p>assiettes</p>	25
	<p>Global 1</p> <p>En zone défensive, le jeu est libre. Pour aller dans la zone offensive, il faut passer le milieu balle aux pieds. Dans la zone offensive, les passes en retrait sont autorisés, mais pas les passes en avant</p> <p><i>Coaching:</i> TA: rechercher le 1 contre 1 après une phase de conservation TE: dribble Me: confiance, courage et agressivité dans le duel CO: aérobie - explosivité</p>		<p>Ballons</p> <p>2 buts</p> <p>chasubles(2)</p>	10
	<p>Analytique:</p> <p>1) Contre-attaque avec conduite de balle. Conduite de balle en situation réelle de jeu</p> <p>variante dribble (1:1)</p> <p>2) 1 contre 1, dribbling et protection du ballon. Jeu sur 3 petits buts. Le porteur du ballon tente de marquer dans un des 3 buts. Le joueur en attente bloque le ballon et relance. Après chaque 30", changer de rôle.</p>	 	<p>2 buts</p> <p>Ballons</p> <p>chasubles (2)</p>	10
	<p>Global 2:</p> <p>3 zones. Dans chaque zone défensive, un défenseur et un pivot. Les autres joueurs au milieu. Rechercher le 1 contre 1 après une phase de conservation.</p>		<p>Ballons</p> <p>2 buts</p> <p>chasubles(2)</p>	10
RC	<p>Conduite pendant 1 minute</p> <p>Etirements passifs</p>			5
			12 joueurs	60