
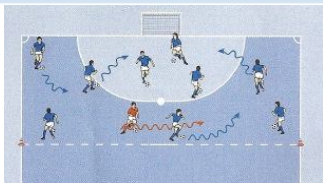
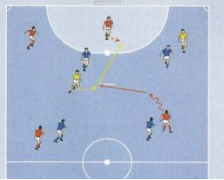

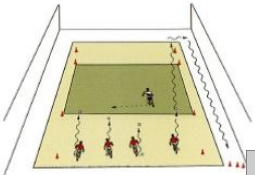
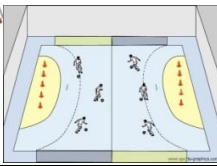



REMARQUES:

	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) Ballons Assiettes</p>	25
	<p>Global 1: Jeu 3: 3 ou 4:4 sans gardien et avec un goal gigantesque. Franchir la ligne de but ballon au pied. Tournus ou par vague (jeu à la brésilienne)</p> <p><i>Coaching: contrôle de protection ou orienté, dribble d'élimination et d'accélération. Confiance, volonté de gagner le duel, agressivité.</i></p>		<p>Ballons Cones Chasubles(2)</p>	10
	<p>Analytique:</p> <p>1) Dribble. Le gardien du pont. 1 ballon par joueur. Vague de 4 joueurs et 1 gardien. Le joueur qui a perdu la maîtrise du ballon devient gardien pour la prochaine vague. Qui n'a jamais été gardien?</p> <p>2) Conduite. 1 ballon par joueur. Au signal conduite son ballon vers une zone désignée. Les 3 derniers effectuent un slalom (gage) variantes: par équipe / attribuer des points</p>	 	<p>Ballons Chasubles (2) Cones</p>	10
	<p>Global 2:</p> <p>Jeu final 4:4 + 2G. Zone interdite pour les défenseurs. Pour inciter les joueurs à dribbler, définir une zone dans laquelle ils seront libres s'ils la franchissent balle au pied.</p>		<p>Ballons 2 buts chasubles(2)</p>	10
RC	<p>Conduite pendant 1 minute</p> <p>Etirements passifs</p>			5
			12 joueurs	60