

CATÉGORIE		U15/U18/Seniors		THEME TECHNIQUE			Conduite et Dribbles + Tirs ou passe				
<b>PROCÉDÉ ET OBJECTIF</b>		<b>EXERCICE :</b> Conduite + Motricité / Coordination / Proprioception		<b>COMPOTEMENTS ATTENDUS</b>			<b>Durée</b>	<b>Effectif</b>	<b>Surface</b>	<b>Méthode péda</b>	
<b>BUTS / CONSIGNES</b>		1 ballon par joueur. Les joueurs se répartissent à différents postes sur l'ensemble de l'atelier et tournent tous dans le même sens. Alternance d'ateliers de conduite et d'ateliers de motricité/ proprioception (voir schéma) avec finition dans un minibus. Les joueurs se déplacent en continu. Atelier motricité ballon en main.		Etre dynamique, sur l'avant des pieds, équilibre du corps. Fréquence stable / Rythme continu Conduite ballon proche de soi, maximum de contacts (1pas = 1contact). Passes claquées, s'orienter sur les prises de balles			25'	16 maxi	30/30	DIRECTIVE	
<b>DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE</b>		Endurance fondamentale		<b>VARIABLES</b>							
<b>COMPOTEMENTS ATTENDUS</b>		En cas d'échec au tir faire un détour avant de reprendre l'atelier.									
<b>PROCÉDÉ ET OBJECTIF</b>		<b>EXERCICE :</b> Conduite et dribbles + tirs		<b>COMPOTEMENTS ATTENDUS</b>			<b>Durée</b>	<b>Effectif</b>	<b>Surface</b>	<b>Méthode péda</b>	
<b>BUT / CONSIGNES</b>		1 ballon par joueur. Compétition individuelle : marquer le plus de buts. Bleus répartis sur 2 ateliers et jaunes sur 2 autres. Parcours de conduite à réaliser puis tirer. Si but, le joueur reste sur le même atelier. Si échec, le joueur rejoint l'autre atelier de son équipe. Départs en alternance pour ne pas tirer au but en même temps.		Ne jamais s'arrêter, garder le ballon au pied, durant les ateliers : bcp de contacts avec le ballon, appuis courts et dynamiques, changement de rythme/direction au moment du dribble			30 minutes	2gb + 4j mini	50L / 40I	DIRECTIVE	
<b>DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE</b>		Endurance capacité		<b>VARIABLES</b>							
<b>COMPOTEMENTS ATTENDUS</b>		2 à 3 séquences de 10 mnts mini. Inverser les équipes d'ateliers Compétition par équipes Modifier, supprimer, ajouter des ateliers techniques									
<b>PROCÉDÉ ET OBJECTIF</b>		<b>EXERCICE :</b> Finition avec enchaînement conduite dribble tir + conduite dribble centre		<b>COMPOTEMENTS ATTENDUS</b>			<b>Durée</b>	<b>Effectif</b>	<b>Surface</b>	<b>Méthode péda</b>	
<b>BUT / CONSIGNES</b>		2 équipes. Joueurs fixes en binôme : 2 axiaux et 2 excentrés. Enchaînement succesif de 2 actions (noir puis rouge sur le dessin). Schéma identique aux 2 équipes. Marquer un maximum de buts suite à un bon enchaînement. Après chaque passage, les 2 joueurs intervertissent leur rôle.		Etre dynamique, sur les appuis, orientés pour voir et recevoir. Fréquence conduite de balle / Masquer ses intentions / Chgmts de direction, feintes de corps / Chgmts de rythme / Coordonner les courses			30 minutes	1 gb + 4j mini	1/3 terrain	DIRECTIVE	
<b>DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE</b>		Vitesse / Vivacité		<b>VARIABLES</b>							
<b>COMPOTEMENTS ATTENDUS</b>		Inverser les postes entre binômes axiaux et excentrés. Inverser les côtés entre bleus et jaunes. Modifier le circuit.									
<b>PROCÉDÉ ET OBJECTIF</b>		<b>EXERCICE :</b> Conduite, maîtrise de balle et dribbles		<b>COMPOTEMENTS ATTENDUS</b>			<b>Durée</b>	<b>Effectif</b>	<b>Surface</b>	<b>Méthode péda</b>	
<b>BUT / CONSIGNES</b>		Compétitions par équipes de 2 à 4 joueurs. Marquer un maximum de buts. Circuit technique qui se réalise en continu au pied. Un passage de relais se fait au départ (joueurs jaunes). La moitié des joueurs d'une équipe sont en activité avec ballon et l'autre moitié au repos en attente du ballon du partenaire. (Intermittent)		Ballon à distance d'utilisation, maximum de contacts (1pas = 1contact), lever la tête régulièrement pour prendre l'information. Changer de rythme au moment du dribble			30 minutes	Equipes de 4	40L / 20I	DIRECTIVE	
<b>DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE</b>		Endurance puissance		<b>VARIABLES</b>							
<b>COMPOTEMENTS ATTENDUS</b>		3 à 4 séquences de 6 à 8 minutes maximum.									

