

CATÉGORIE		U15/U18/Seniors		THEME TECHNIQUE			Conduite et Dribbles + Tirs ou passe			
PROCÉDÉ ET OBJECTIF		COMPOTEMENTS ATTENDUS		Durée	Effectif	Surface	Méthode péda			
EXERCICE : Conduite + Motricité / Coordination / Proprioception		Etre dynamique, sur l'avant des pieds, équilibre du corps. Fréquence stable / Rythme continu		25'	16 maxi	30/30	DIRECTIVE			
BUTS / CONSIGNES		VARIABLES								
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.		Faire 2 à 3 séquences de 10 minutes minimum.								
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE		En cas d'échec au tir faire un détour avant de reprendre l'atelier.								
Endurance fondamentale										
PROCÉDÉ ET OBJECTIF		COMPOTEMENTS ATTENDUS		Durée	Effectif	Surface	Méthode péda			
EXERCICE : Conduite et dribbles + tirs		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			
BUT / CONSIGNES		VARIABLES								
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.		2 à 3 séquences de 10 mnts mini. Inverser les équipes d'ateliers								
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE		Compétition par équipes								
Endurance capacité		Modifier, supprimer, ajouter des ateliers techniques								
PROCÉDÉ ET OBJECTIF		COMPOTEMENTS ATTENDUS		Durée	Effectif	Surface	Méthode péda			
EXERCICE : Finition avec enchaînement conduite dribble tir + conduite dribble centre		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			
BUT / CONSIGNES		VARIABLES								
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.		Inverser les postes entre binômes axiaux et excentrés.								
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE		Inverser les côtés entre bleus et jaunes.								
Vitesse / Vivacité		Modifier le circuit.								
PROCÉDÉ ET OBJECTIF		COMPOTEMENTS ATTENDUS		Durée	Effectif	Surface	Méthode péda			
EXERCICE : Conduite, maîtrise de balle et dribbles		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			
BUT / CONSIGNES		VARIABLES								
Compétitions par équipes de 2 à 4 joueurs. Marquer un maximum de buts.		3 à 4 séquences de 6 à 8 minutes maximum.								
DOMINANTE / IMPACT ATHLÉTIQUE										
Endurance puissance										

