

	CATÉGORIE	U15/U18/Seniors	THEME TECHNIQUE	Conduite et enchainements (dribbles, tirs)					
--	-----------	-----------------	-----------------	--	--	--	--	--	--

But	Coupelle	Plot	Zones	Mannequin	Ballons	Joueurs	Conduite	Déplacem sans ballon	Déplacem avec ballon

PROCÉDÉ ET OBJECTIF	COMPORTEMENTS ATTENDUS	Durée	Effectif	Surface	Méthode péda
EXERCICE : Biathlon technique					DIRECTIVE
BUTS / CONSIGNES		Voir fiche explicative jointe au document.			
VARIABLES					

PROCÉDÉ ET OBJECTIF	COMPORTEMENTS ATTENDUS	Durée	Effectif	Surface	Méthode péda
EXERCICE : Conduite / Dribbles et contrôles orientés	Ballon proche de soi, maximum de contacts, lever tête régulièrement. Utiliser les 2 pieds et différentes surfaces de contacts. / S'orienter de 3/4 sur le contrôle orienté / Tir-Passe : plat du pied ou cou de pied	25'	4 mini / atelier	30 L / 60 l	DIRECTIVE
BUT / CONSIGNES					
VARIABLES	Les gardiens tournent entre chaque manche dans un autre but. Remplacer la passe et le contrôle orienté par un enchainement conduite / dribble.				

PROCÉDÉ ET OBJECTIF	COMPORTEMENTS ATTENDUS	Durée	Effectif	Surface	Méthode péda
EXERCICE : Vivacité et conduite + tir	Être sur les appuis (dynamique), relancer avec bras, relever le haut du corps.	20'	2 gb + illimité	30 / 30	DIRECTIVE
BUT / CONSIGNES					
VARIABLES	Annoncer plusieurs (2, 3 ou 4) couleurs à toucher dans le bon ordre. Remplacer les buts par des minibuts. Faire passer les joueurs 4 à 5 fois sur chaque évolution.				

PROCÉDÉ ET OBJECTIF	COMPORTEMENTS ATTENDUS	Durée	Effectif	Surface	Méthode péda
EXERCICE : Conduite et maîtrise de balle	Utiliser les 2 pieds et différentes surfaces du pied pour la conduite. Pousser le ballon au départ pour pouvoir accélérer, augmenter la fréquence de contacts pour freiner la course.	20'	Illimité	20/30	DIRECTIVE
BUT / CONSIGNES					
VARIABLES	Supprimer le carré, il faut aller au bout de la colonne et passer le ballon sous les jambes des partenaires dans la colonne. Faire plusieurs manches. Chaque joueurs passe X (1, 2, 3, etc) fois				