

CATÉGORIE		U15/U18/Seniors		THEME TECHNIQUE			Prises de balles et passes + centres				
But	Coupelle	Plot	Zones	Mannequin	Ballons	Joueurs	Conduite	Déplacem sans ballon	Déplacem avec ballon		
PROCÉDÉ ET OBJECTIF		COMPOTEMENTS ATTENDUS				Durée	Effectif	Surface	Méthode péda		
EXERCICE : Motricité + prise de balle, conduite, passes		Appuis dynamiques pour recevoir / S'orienter et se démarquer du plot / Se donner espace et temps / Exécution rapide sur PDB et conduite. / Ne jamais être à l'arrêt. / Passes claquées				20 minutes	6 à 16	30 / 30	DIRECTIVE		
BUT / CONSIGNES		VARIABLES									
Départ des ballons au centre du cercle (1 par joueur rouge). Joueurs aux extrémités sans ballon doivent se démarquer du plot pour recevoir une passe du joueur source (rouge). Les joueurs source rejoignent l'extrémité en faisant un atelier de motricité. Les joueurs aux extrémités reviennent en conduite jusqu'au milieu et tous tournent dans le même sens en se décalant au poste suivant pour à leur tour faire la passe.		Modifier ou supprimer les ateliers de motricité. Changer le sens Modifier l'échange technique à réaliser entre les 2 joueurs.									
Déterminer les différents ateliers de motricité											
PROCÉDÉ ET OBJECTIF		COMPOTEMENTS ATTENDUS				Durée	Effectif	Surface	Méthode péda		
EXERCICE : Améliorer la filière aérobie + prises de balles et différentes passes		Recevoir en mouvement Passe claquées / Appuis dynamiques / S'orienter pour voir, recevoir et donner / Ballon en mouvement et orienté sur la prise de balle / Ne jamais être à l'arrêt.				30 minutes		1/2 terrain	DIRECTIVE		
BUT / CONSIGNES		VARIABLES									
Passe et suit en compétition entre les 2 équipes : Marquer le plus de buts. Les 2 équipes font un circuit identique à créer suivant l'effectif de joueurs. Définir le départ du ballon suivant à partir d'un repère afin d'avoir un débit fluide sans temps d'attente (endurance capacité : 160 puls/min). Faire des séquences de 12 minutes minimum. 2 touches de balle minimum sauf sur le centre et le tir libre.		Faire plusieurs séquences (2 à 3) Modifier le circuit (circuit rouge)									
PROCÉDÉ ET OBJECTIF		COMPOTEMENTS ATTENDUS				Durée	Effectif	Surface	Méthode péda		
EXERCICE ADAPTATIF : Améliorer les prises de balles et passes.		Appuis dynamiques / S'orienter pour voir, recevoir et donner / Ballon en mouvement et orienté sur la prise de balle / Ne jamais être à l'arrêt. / Passes claquées / Prise d'information avant de recevoir				10 minutes	4 ou 5 / atelier	20/20	DIRECTIVE		
BUT / CONSIGNES		VARIABLES									
1 joueur par poste (4 coupelles de couleurs différentes + 1 plot au centre). 1 ballon par atelier. Porteur de balle : annoncer une couleur parmi les 3 autres coupelles. Faire une passe au partenaire au plot qui doit donner le ballon vers la bonne couleur de coupelle annoncée. Les 2 joueurs intervertissent leurs postes. Le dernier joueur à avoir reçu le ballon annonce à son tour une couleur, puis ainsi de suite. 2 touches de balles par joueur		Compétition : Max de passes en 1 min, Minimum d'erreurs en 1 min. Avoir 1 coupelle de plus que le nb de joueurs, donner librement et se déplacer à la coupelle inoccupée. Donner toujours au même joueur.									
PROCÉDÉ ET OBJECTIF		COMPOTEMENTS ATTENDUS				Durée	Effectif	Surface	Méthode péda		
EXERCICE : Améliorer les prises de balles et passes (courtes et remises)		Toujours en mouvement, sur les appuis. / Orientation du corps (terrain et ballon) / Prise d'info régulière / Passes claquées / Enchaînement rapide prise de balle et passe				25 minutes	12	20/20	DIRECTIVE		
BUT / CONSIGNES		VARIABLES									
3 équipes de couleurs différentes. 4 zones à l'intérieur du carré. S'échanger le ballon entre joueur de la même couleur puis donner à autre couleur en respectant la règle dans "VARIABLES".		Recevoir le ballon dans une zone, donner dans une autre (2nde zone) et se déplacer dans une autre (3ème zone).									
Système de "conservation" à 2 équipes vs 1. 2 touches maxi/ joueur. Redoublement de passes interdit. Passe d'appuis à appuis interdit. 1 équipe appui autour du carré, 1 équipe avec 1 joueur/zone dans le carré, 1 équipe avec les joueurs qui défendent uniquement sur les lignes (interceptions)		Système de conservation : Voir la seconde partie des explications									