

CATÉGORIE		U15/U18/Seniors	THEME TECHNIQUE				Jeu de volée / tête			
PROCÉDÉ ET OBJECTIF	COMPORTEMENTS ATTENDUS	Durée	Effectif	Surface	Méthode péda					
EXERCICE : Motricité / Proprioception avec ballon + jeu de volée etc BUT / CONSIGNES 2 ateliers de motricité identiques. 4 à 8 joueurs par ateliers + gb 1 joueur au départ sur le bozu en équilibre sur une jambe doit faire 3 renvois du ballon cou de pied au lanceur (ballon en main). Ensuite, réaliser le parcours de motricité (échelle, cerceau et saut de haie). Pour finir, le joueur reçoit un ballon aérien lancé par le joueur en appui à frapper dans le but avec une surface imposée (tête, volée ou demie volée pied droit ou gauche)	Equilibre du corps avec les bras, appuis dynamiques, lever le regard, jambe d'appuis verrouillée et en équilibre, cou de pied dur, épaules en avant, jambe de frappe tendue, etc VARIABLES Varier les consignes sur le travail de motricité (appuis dans l'échelle, cerceaux, haies, etc) Changer la jambe en équilibre sur le bozu à la moitié du temps Changer le type de frappe imposé	20 minutes	4 mini + gb	20/20	DIRECTIVE					
EXERCICE : Améliorer les techniques de volée, demie volée, tête et amortis. BUT / CONSIGNES Travail physique et technique par 2. Séquences de 1 minute durant lesquelles les 2 joueurs au milieu doivent faire un maximum d'allers/retours de plot à plot. Chacun démarre d'une extrémité. Les joueurs en appuis ont chacun un ballon en main à envoyer en l'air au joueur qui se présente à eux. Les rôles s'inversent toutes les minutes. Voir "variables" pour le geste technique à faire.	Qualité technique sur remise, amorti, et volée / Equilibre du corps / Dynamisme des appuis / Relance du rythme après le blocage / Garder le corps relevé / Allonger la foulée VARIABLES 1 et 2 - volée cou de pied droit puis gauche / 3 et 4 - volée intérieur pied droit puis gauche / 5 et 6 - tête au sol puis en extension / 7 et 8 - amorti cuisse remise avec rebond / 9 et 10 - amorti poitrine remise sans rebonds	25 minutes	par 4	40(L)/20(l)	DIRECTIVE					
EXERCICE : Vitesse et centres + volées BUT / CONSIGNES Départ de 2 ballons en simultanés. Le joueur met son ballon en mouvement ce qui déclenche l'appel de son partenaire à qui faire une passe en profondeur (repère des plots matérialisant la porte.). A la réception du ballon, le centreur dispose de 2 touches maxi pour centrer en l'air dans la zone de finition ou se présente le passeur à l'opposé. Les joueurs restent fixes sur leur poste et inverser à la moitié du temps	Synchroniser le centre et la course Apprécier la trajectoire du ballon S'orienter pour enchaîner la frappe Utiliser la bonne surface (cou de pied, intérieur, tête, etc) Ajuster ses appuis et son équilibre VARIABLES But de volée, sans rebonds avant la ligne = 3pts But de volée avec rebonds avant la ligne = 2pts But en demie volée ou avec rebonds = 1pt	25 minutes	4 à 16 + 2 gb	40 L / 60 larg	DIRECTIVE					
EXERCICE : Jeu de tête et jeu de volée BUT / CONSIGNES Compétition entre les 2 équipes. Alternance des passages entre les 2 équipes. Sur le schéma, le joueur jaune ballon en main, le lance à son partenaire qui de la tête doit marquer dans le but gardé par un joueur de l'équipe adverse. Le lanceur prends la place du tireur, le tireur prend la place du gardien adverse qui retourne se placer au départ de son équipe. Le lancer de l'autre équipe s'effectue dès que le gardien franchit la porte matérialisée par les plots.	Synchroniser le centre et la course Apprécier la trajectoire du ballon Ajuster ses appuis et son équilibre Armer et frapper dans le bon timing VARIABLES Faire plusieurs manches Reculer la position des tireurs et lanceurs par rapport au but pour tirer de volée puis demie volée	20 minutes	8 maxi / équipe	20 / 20	DIRECTIVE					