

MOTRICITÉ

ACCUEIL + PRÉSENCES (5 MIN)

ÉTIREMENTS EN CERCLE (5 MIN)

- 1- TÊTE-ÉPAULE (OUI – NON – PEUT-ÊTRE)
- 2- BRAS (FAIRE DES RONDS)
- 3- TOUCHER LE CIEL – TOUCHER LES ORTEILLES
- 4- HANCHES (ROTATION)
- 5- CHEVILLES ET PIEDS (ROTATION)
- 6- GENOUX (SAUT DE GRENOUILLE)

ÉCHAUFFEMENT (5 MIN)

JEU DU BULLDOG : LE JEU DU BULLDOG CONSISTE À PLACER TOUS LES JOUEURS SUR LA LIGNE DE BUT. UNE FOIS LE MOT « BULLDOG » CRIÉ, LES JOUEURS DOIVENT ESSAYER DE TRAVERSER LE TERRAIN SANS SE FAIRE TOUCHER PAR LES ENTRAÎNEURS – APPELÉS BULLDOGS POUR LE JEU – QUI EUX SONT AU CENTRE DU TERRAIN. UNE FOIS TOUCHÉS, LES JOUEURS DOIVENT S'ASSEOIR SUR UNE DES LIGNES. ON POURSUIT L'EXERCICE JUSQU'À CE QU'IL NE RESTE QU'UN SEUL JOUEUR.

PAUSE HYDRATATION (2 MIN)

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE (15 MIN)

ATELIER AVEC ÉCHELLE :

POUR LA PLEINE COMPRÉHENSION DES JOUEURS, IL EST PRIMORDIAL QUE L'ENTRAÎNEUR MONTRE UN EXEMPLE AVANT CHACUNE DES EXÉCUTIONS.

- 1- EN FILE INDIENNE, LES JOUEURS S'EXÉCUTENT UN APRÈS L'AUTRE, TOUT D'ABORD EN MARCHANT TRANQUILLEMENT SANS TOUCHER AUX BARREAUX DE L'ÉCHELLE;
- 2- MÊME PRINCIPE, CETTE FOIS UN PEU PLUS VITE, EN PIÉTINANT DANS CHACUNE DES CASES DE L'ÉCHELLE;

- 3- TOUJOURS LA MÊME CHOSE, EN SAUTANT MAINTENANT À PIEDS JOINTS;
- 4- ENFIN, EN SAUTANT SUR UN SEUL PIED.

N'OUBLIEZ PAS! L'IMPORTANT N'EST PAS LA RAPIDITÉ, MAIS BIEN LA PRÉCISION.

PAUSE HYDRATATION + PRÉPARATION MATCH (3 MIN)

MATCH À 5 X 5 (20 MIN)

NOTE : 4 JOUEURS + 1 GARDIEN = 5 SUR LE TERRAIN. N'OUBLIEZ PAS D'APPORTER DES CHANGEMENTS RÉGULIÈREMENT POUR QUE TOUS AIENT LE MÊME TEMPS DE JEU.

RETOUR SUR LA SÉANCE (5 MIN)

CONDUITE DE BALLE

ACCUEIL + PRÉSENCES (5 MIN)

ÉTIREMENTS EN CERCLE (5 MIN)

- 7- TÊTE-ÉPAULE (OUI – NON – PEUT-ÊTRE)
- 8- BRAS (FAIRE DES RONDS)
- 9- TOUCHER LE CIEL – TOUCHER LES ORTEILLES
- 10- HANCHES (ROTATION)
- 11- CHEVILLES ET PIEDS (ROTATION)
- 12- GENOUX (SAUT DE GRENOUILLE)

ÉCHAUFFEMENT SANS BALLON (10 MIN)

- 1- FAIRE UN CARRÉ DE 20 X 20 (DÉLIMITÉ PAR DES CÔNES)
- 2- LES JOUEURS SE DÉPLACENT DANS L'ESPACE ET L'ENTRAÎNEUR MENTIONNE LA FAÇON DONT ILS DOIVENT SE DÉPLACER :
 - A) COURSE VERS L'AVANT
 - B) COURSE À REÇULONS
 - C) FAIRE DES PAS DE GÉANT
 - D) PAS CHASSÉS
 - E) SAUTER SUR UN PIED
 - F) INVENTEZ UNE FAÇON ORIGINALE*

PAUSE HYDRATATION (2 MIN)

POINTS CLÉS D'ENSEIGNEMENT DES HABILITÉS POUR LA CONDUITE DE BALLE :

- GARDER LE BALLON PRÈS DE SOI;
- ALTERNER ENTRE LE REGARD POSÉ SUR LE BALLON ET L'ENVIRONNEMENT IMMÉDIAT;
- ÉQUILIBRE;
- UTILISATION DES DEUX PIEDS;
- UTILISATION DE TOUTE LA SURFACE DE JEU.

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE AVEC BALLON (10 MIN)

- 5- GARDER LE MÊME CARRÉ DE 20 X 20
- 6- LES JOUEURS SE DÉPLACENT DANS L'ESPACE AVEC LE BALLON AUX PIEDS ET QUAND L'ENTRAÎNEUR DIT « STOP », LE JOUEUR ARRÊTE ET MET LE PIED SUR LE BALLON. ON REPREND ENSUITE LE MÊME PRINCIPE EN ALTERNANT LE PIED DROIT ET LE PIED GAUCHE.
- 7- LES JOUEURS SE DÉPLACENT DANS L'ESPACE AVEC LE BALLON AUX PIEDS ET QUAND L'ENTRAÎNEUR DIT « STOP », LE JOUEUR ARRÊTE ET LAISSE SON BALLON EN PLACE. IL DOIT ALORS PRENDRE LE BALLON DU JOUEUR LE PLUS PROCHE.
- 8- LES JOUEURS SE DÉPLACENT DANS L'ESPACE AVEC LE BALLON AUX PIEDS ET QUAND L'ENTRAÎNEUR DIT « PASSE », LE JOUEUR ÉCHANGE SON BALLON PAR UNE PASSE AU JOUEUR LE PLUS PROCHE.

PAUSE HYDRATATION (3 MIN)

MATCH À 5 X 5 (20 MIN)

NOTE : 4 JOUEURS + 1 GARDIEN= 5 SUR LE TERRAIN
N'oubliez pas d'apporter des changements régulièrement pour que tous aient le même temps de jeu.

RETOUR SUR LA SÉANCE (5 MIN)

PASSE

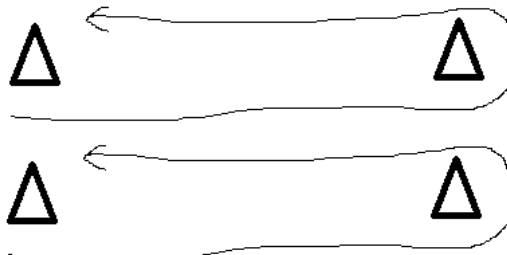
ACCUEIL + PRÉSENCES (5 MIN)

ÉTIREMENTS EN CERCLE (5 MIN)

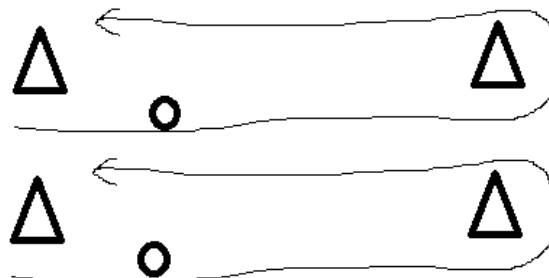
- 13- TÊTE-ÉPAULE (OUI – NON – PEUT-ÊTRE)
- 14- BRAS (FAIRE DES RONDS)
- 15- TOUCHER LE CIEL – TOUCHER LES ORTEILLES
- 16- HANCHES (ROTATION)
- 17- CHEVILLES ET PIEDS (ROTATION)
- 18- GENOUX (SAUT DE GRENOUILLE)

ÉCHAUFFEMENT (10 MIN)

COURSE À RELAIS SANS BALLON EN 2 GROUPES (LE JOUEUR TAPÉ DANS LA MAIN DE CELUI QUI EST EN ATTENTE ET CELUI-CI PART). VOUS POUVEZ FAIRE DES VARIANTES (RECVLONS, PAS CHASSÉS ETC.)



ENSUITE, MÊME CHOSE MAIS CETTE FOIS, AVEC CONDUITE DE BALLE (UTILISEZ UN SEUL BALLON PAR GROUPE – LE JOUEUR DOIT PASSER LE BALLON A CELUI QUI EST EN ATTENTE. À LA RÉCEPTION DE LA PASSE, L'AUTRE JOUEUR PART).



PAUSE HYDRATATION (2 MIN)

POINTS CLÉS D'ENSEIGNEMENT DES HABILITÉS POUR LA PASSE :

- ☑ BALLON DEVANT SOI À UNE DISTANCE CONFORTABLE;
- ☑ FAITES UN PAS ET PLACEZ LE PIED D'APPUI À CÔTÉ DU BALLON;
- ☑ REGARDER LE BALLON AU MOMENT DU CONTACT;
- ☑ CHEVILLE FERME AU MOMENT DU CONTACT;
- ☑ FRAPPEZ LE BALLON AVEC L'INTÉRIEUR DU PIED TOUT EN PROLONGEANT LE MOUVEMENT;
- ☑ CHERCHEZ LA PRÉCISION, LA VITESSE, LE SYNCHRONISME, LE DOSAGE;
- ☑ UTILISEZ LES DEUX PIEDS ET DIFFÉRENTES SURFACES;
- ☑ OBSERVEZ L'ENDROIT DU CONTACT AVEC LE BALLON.

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE (10 MIN)

RÉPARTISSEZ LES JEUNES EN ÉQUIPES DE DEUX, LES ÉQUIPIERS ÉTANT POSITIONNÉS FACE À FACE À ENVIRON DEUX OU TROIS MÈTRES L'UN DE L'AUTRE. MONTREZ-LEUR À FAIRE DES PASSES AVEC L'INTÉRIEUR DU PIED. IL FAUT TRAVAILLER LES DEUX PIEDS DONC, ASSUREZ-VOUS QUE LES JEUNES ALTERNENT LES PASSES DU PIED GAUCHE ET CELLES DU PIED DROIT. EXPLIQUEZ AUX JEUNES QUE LORSQU'ILS REÇOIVENT LE BALLON, ILS DOIVENT PRENDRE LE TEMPS DE L'ARRÊTER AVANT DE FAIRE UNE PASSE À LEUR PARTENAIRE. LE BUT DE L'EXERCICE N'EST PAS DE FAIRE DES PASSES LE PLUS VITE ET LE PLUS FORT POSSIBLE, MAIS BIEN DE COMPRENDRE COMMENT EFFECTUER UNE PASSE CORRECTEMENT. SI L'EXERCICE EST CONCLUANT, LA RÉPÉTER MAIS CETTE FOIS, EN MOUVEMENT À L'INTÉRIEUR D'UNE ZONE DÉLIMITÉE.

PAUSE HYDRATATION (3 MIN)

MATCH À 5 X 5 (20 MIN)

NOTE : 4 JOUEURS + 1 GARDIEN = 5 SUR LE TERRAIN. N'OUBLIEZ PAS D'APPORTER DES CHANGEMENTS RÉGULIÈREMENT POUR QUE TOUS AIENT LE MÊME TEMPS DE JEU.

RETOUR SUR LA SÉANCE (5 MIN)

TIR

ACCUEIL + PRÉSENCES (5 MIN)

ÉTIREMENTS EN CERCLE (5 MIN)

- 19- TÊTE-ÉPAULE (OUI – NON – PEUT-ÊTRE)
- 20- BRAS (FAIRE DES RONDS)
- 21- TOUCHER LE CIEL – TOUCHER LES ORTEILLES
- 22- HANCHES (ROTATION)
- 23- CHEVILLES ET PIEDS (ROTATION)
- 24- GENOUX (SAUT DE GRENOUILLE)

POINTS CLÉS D'ENSEIGNEMENT DES HABILITÉS POUR LE TIR :

- BALLON PLACÉ DEVANT VOUS À UNE DISTANCE CONFORTABLE (UN PAS);
- FAITES UN PAS ET PLACEZ LE PIED D'APPUI À CÔTÉ DU BALLON;
- REGARDER LE BALLON EN LE FRAPPANT;
- CHEVILLE FERME AU MOMENT DU CONTACT;
- FRAPPEZ LE BALLON AVEC LE COU-DU-PIED TOUT EN PROLONGEANT LE MOUVEMENT;
- CHERCHEZ LA PRÉCISION, LA VITESSE ET LE DOSAGE;
- UTILISEZ LES DEUX PIEDS ET DIFFÉRENTES SURFACES;
- OBSERVEZ L'ENDROIT DU CONTACT AVEC LE BALLON.

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE – 1^{ÈRE} PARTIE (10 MIN)

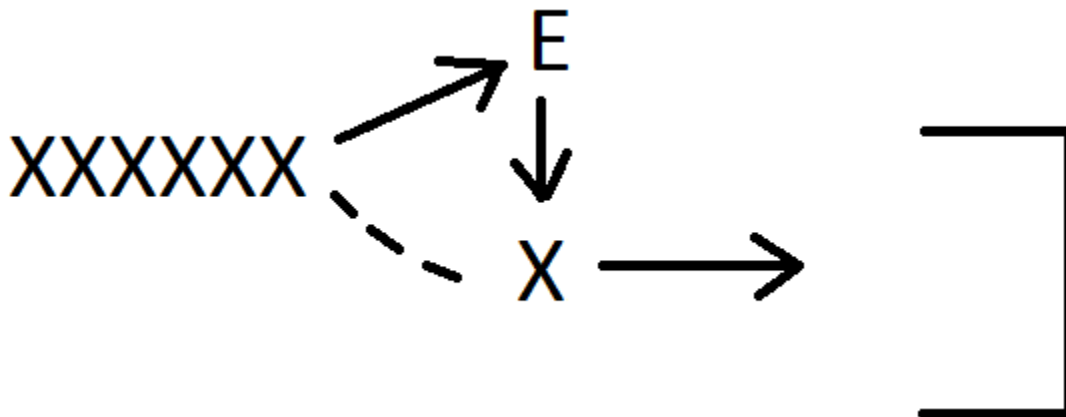
PLACEZ LES JOUEURS SUR UNE LIGNE FACE AU BUT, À UNE DISTANCE D'ENVIRON 5 MÈTRES. À TOUR DE RÔLE, LES JOUEURS DEVRONT EFFECTUER UN TIR AU BUT. IL EST IMPORTANT DE MONTRER LA BONNE TECHNIQUE DE TIR, C'EST-À-DIRE QUE LE CONTACT DU PIED SUR LE BALLON DOIT SE FAIRE AVEC LA PARTIE LACÉE DU SOULIER. LE BUT DE L'ACTIVITÉ N'EST PAS DE DÉVELOPPER LA FORCE DU TIR, MAIS PLUTÔT D'AMENER LES JOUEURS À FAIRE DES TIRS PRÉCIS ET DE LES EXÉCUTER DE LA BONNE FAÇON. N.B. DE FAIRE L'EXERCICE EN ALTERNANCE ENTRE LE PIED DROIT ET LE PIED GAUCHE.

PAUSE HYDRATATION (2 MIN)

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE – 2^{ÈME} PARTIE (10 MIN)

LES JOUEURS DOIVENT MAINTENANT APPRENDRE À TIRER DIRECTEMENT AU BUT À LA RÉCEPTION D'UNE PASSE.

1- LES JOUEURS (X) S'INSTALLENT LES UNS DERRIÈRE LES AUTRES EN UNE LIGNE AVEC LEUR BALLON AU PIED. 2- L'ENTRAÎNEUR (E) SE PLACE FACE À EUX À QUELQUES MÈTRES DE DISTANCE, UN PEU VERS LA GAUCHE. 3- AU SIGNAL DE L'ENTRAÎNEUR (E), LE JEUNE (X) DOIT EFFECTUER UNE PASSE À L'ENTRAÎNEUR (E). 4- À LA RÉCEPTION DE LA PASSE, L'ENTRAÎNEUR (E) EFFECTUE UNE PASSE DEVANT LUI EN DIRECTION DU JOUEUR (X) QUI LUI, EST EN MOUVEMENT VERS L'AVANT. 5- LE JOUEUR (X) NE DOIT PAS ARRÊTER LE BALLON. IL DOIT EXÉCUTER UN TIR AU BUT SUR RÉCEPTION. N.B. DE FAIRE L'EXERCICE EN ALTERNANCE ENTRE LE PIED DROIT ET LE PIED GAUCHE.



PAUSE HYDRATATION (3 MIN)

MATCH À 5 X 5 (20 MIN)

NOTE : 4 JOUEURS + 1 GARDIEN = 5 SUR LE TERRAIN. N'OUBLIEZ PAS D'APPORTER DES CHANGEMENTS RÉGULIÈREMENT POUR QUE TOUS AIENT LE MÊME TEMPS DE JEU. ET SURTOUT, AMUSEZ-VOUS!

RETOUR SUR LA SÉANCE (5 MIN)

RENTRÉE DE TOUCHE

ACCUEIL + PRÉSENCES (5 MIN)

ÉTIREMENTS (5 MIN)

CETTE SEMAINE, SÉLECTIONNEZ VOS PROPRES EXERCICES D'ÉTIREMENTS. USEZ D'ORIGINALITÉ ET IMPLIQUEZ LES JOUEURS DANS VOTRE DÉMARCHÉ. LES EXERCICES PEUVENT ÊTRE SÉRIEUX OU DRÔLES, TANT QUE CEUX-CI AMÉLIORENT LA SOUPLESSE DE VOS JOUEURS!

POINTS CLÉS D'ENSEIGNEMENT DES HABILITÉS POUR LA RENTRÉE DE TOUCHE :

CONDITIONS : *LORSQUE LE BALLON FRANCHIT ENTIÈREMENT UNE LIGNE DE TOUCHE AU SOL OU EN L'AIR, UNE RENTRÉE DE TOUCHE EST ACCORDÉE À L'ÉQUIPE ADVERSE DU JOUEUR AYANT TOUCHÉ LE BALLON EN DERNIER. IL N'EST PAS POSSIBLE DE MARQUER UN BUT DIRECTEMENT SUR UNE RENTRÉE DE TOUCHE.*

EXÉCUTION : *FAIRE FACE AU TERRAIN, LES PIEDS ET LES MAINS DANS LA MÊME DIRECTION. LES DEUX PIEDS DOIVENT DEMEURER AU SOL ET NE DOIVENT PAS DÉPASSER LA LIGNE DE TOUCHE. IL FAUT TENIR LE BALLON À DEUX MAINS ET LANCER LE BALLON DEPUIS LA NUQUE EN PASSANT PAR-DESSUS LA TÊTE. LES ADVERSAIRES DOIVENT SE TROUVER À AU MOINS DEUX MÈTRES DE L'ENDROIT OÙ EST EFFECTUÉE LA RENTRÉE DE TOUCHE. L'EXÉCUTANT NE DOIT PAS RETOUCHER LE BALLON AVANT QUE CELUI-CI N'AIT ÉTÉ TOUCHÉ PAR UN AUTRE JOUEUR.*

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE – 1^{ÈRE} PARTIE (10 MIN)

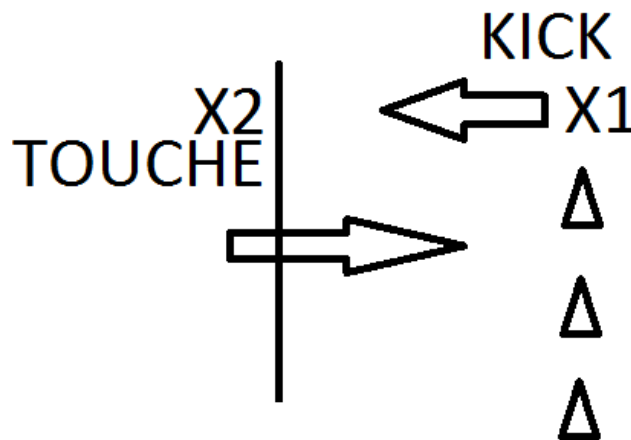
ALIGNEZ TOUS LES JOUEURS SUR LA LIGNE DE TOUCHE AVEC LEUR BALLON DANS LES MAINS. PRÉSENTEZ-LEUR LES POINTS CLÉS EXPOSÉS DANS LE PRÉCÉDENT TABLEAU. DÉMONTREZ ENSUITE PAR UN EXEMPLE CLAIR, LA BONNE MÉTHODE D'EXÉCUTION. LES JOUEURS S'EXERCENT ALORS TOUR À TOUR. CORRIGEZ-LES AU BESOIN ET ENCOURAGEZ-LES LORS DES BONNES ACTIONS.

× × × × × ×

PAUSE HYDRATATION (2 MIN)

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE – 2^{ÈME} PARTIE (10 MIN)

PRÉPAREZ DEUX ÉQUIPES ÉGALES. ENSUITE, SÉPAREZ CHACUNE DES ÉQUIPES EN DEUX GROUPES. METTEZ UN GROUPE (**X1**) DERRIÈRE UNE LIGNE DE CÔNES PARALLÈLE FACE À LA LIGNE DE TOUCHE, À ENVIRON 5 MÈTRES DE DISTANCE. L'AUTRE GROUPE (**X2**) SERA QUANT À LUI DERRIÈRE LA LIGNE DE TOUCHE FACE À L'AUTRE GROUPE. LE PREMIER JOUEUR DU GROUPE **X1** TIR LE BALLON EN DIRECTION DE LA LIGNE DE TOUCHE ET VA REJOINDRE LA FILE DU GROUPE **X2**. LE JOUEUR DU GROUPE **X2** ATTEND QUE LE BALLON FRANCHISSE LA LIGNE AVANT D'EXÉCUTER UNE RENTRÉE DE TOUCHE EN DIRECTION DU GROUPE **X1**. UNE FOIS LA TOUCHE EXÉCUTÉE, LE JOUEUR VA REJOINDRE LA FILE DU GROUPE **X1**. À LA RÉCEPTION DE LA TOUCHE, LE JOUEUR DU GROUPE **X1** TIR EN DIRECTION DU GROUPE **X2** ET AINSI DE SUITE.



PAUSE HYDRATATION (3 MIN)

MATCH À 5 X 5 (20 MIN)

NOTE : DURANT LE MATCH, SI LE BALLON FRANCHIT UNE LIGNE DE TOUCHE, N'OUBLIEZ PAS D'ACCORDER UNE RENTRÉE DE TOUCHE À L'ÉQUIPE ADVERSE DU JOUEUR AYANT TOUCHÉ LE BALLON EN DERNIER. METTEZ EN ŒUVRE CE QUE VOUS AVEZ DÉMONTRÉ DURANT L'ENTRAÎNEMENT. BON MATCH!

RETOUR SUR LA SÉANCE (5 MIN)

PARCOURS HABILITÉS

ACCUEIL + PRÉSENCES (5 MIN)

ÉTIREMENTS + EXPLICATIONS (5 MIN)

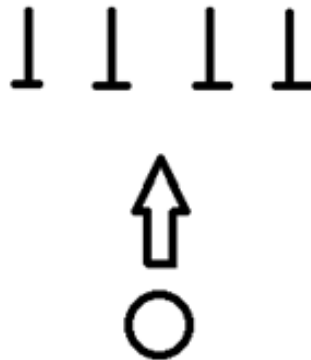
TROIS POINTS CLÉS À RETENIR :

- ✓ **RAPIDITÉ**
- ✓ **PRÉCISION**
- ✓ **QUALITÉ D'EXÉCUTION**

PRÉVOIR 2-3 MINUTES DE TRANSITION ENTRE CHAQUE STATION

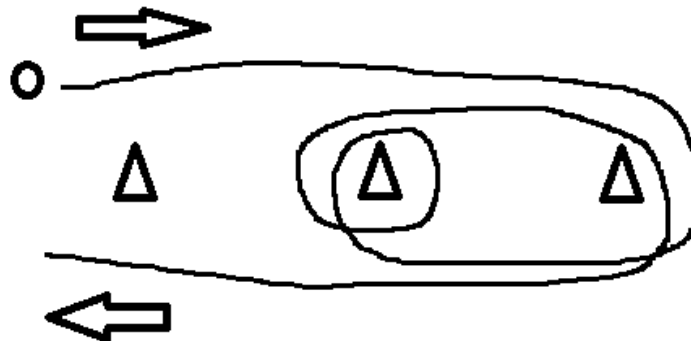
STATION # 1 – PASSE (10 MIN)

10 BALLONS MAX. OU 30 SEC. PAR JOUEUR. À CHAQUE FOIS QUE LA PASSE EST EXÉCUTÉE À L'INTÉRIEUR DE L'UNE DES TROIS COULISSES = 1 POINT. **PLUS DE POINTS = GAGNANT**



STATION # 2 – CONDUITE DE BALLE NAVETTE (10 MIN)

1 JOUEUR À LA FOIS CHRONOMÉTRÉ. **TEMPS LE PLUS RAPIDE ET BIEN EXÉCUTÉ = GAGNANT**



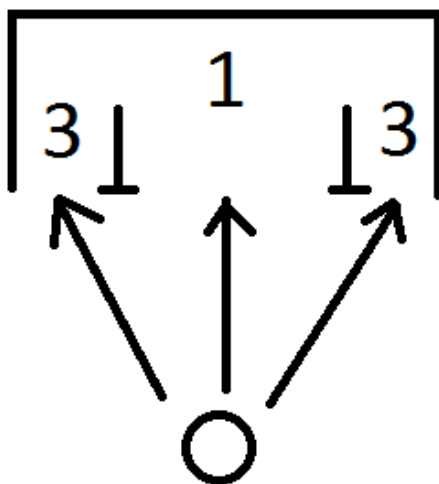
STATION # 3 – DRIBBLE/SLALOM (10 MIN)

1 JOUEUR À LA FOIS CHRONOMÉTRÉ. **TEMPS LE PLUS RAPIDE ET BIEN EXÉCUTÉ = GAGNANT**



STATION # 4 – TIR (10 MIN)

5 ESSAIS PAR JOUEUR. À CHAQUE FOIS QUE LE TIR EST EXÉCUTÉ À L'INTÉRIEUR DE L'UNE DES BALISES DE CHAQUE CÔTÉ DU POTEAU = 3 POINTS. À CHAQUE FOIS QUE LE TIR EST EXÉCUTÉ À L'INTÉRIEUR DE LA ZONE CENTRALE = 1 POINT. **PLUS DE POINTS = GAGNANT**



GARDIEN DE BUT

ACCUEIL + PRÉSENCES (5 MIN)

ÉTIREMENTS (5 MIN)

SÉLECTIONNEZ VOS PROPRES EXERCICES D'ÉTIREMENTS. INSÉREZ ENSUITE UNE LÉGÈRE PORTION DE REDRESSEMENT ASSIS. CELA VOUS SERVIRA POUR LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE.

POINTS CLÉS D'ENSEIGNEMENT DES HABILITÉS POUR LE GARDIEN DE BUT :

- ☑ LE GARDIEN DE BUT A POUR RÔLE D'EMPÊCHER L'ENTRÉE DU BALLON DANS LE BUT. IL EST LE SEUL JOUEUR DE L'ÉQUIPE AUTORISÉ À UTILISER LES MAINS (EXCEPTÉ LES RENTRÉES DE TOUCHE), MAIS SEULEMENT DANS UNE ZONE LIMITÉE AUTOUR DU BUT APPELÉE SURFACE DE RÉPARATION;
- ☑ SON POSITIONNEMENT EST CENTRAL ENTRE LES DEUX POTEAUX, AVEC 1 OU 2 PAS DEVANT LE FILET;
- ☑ SES DÉPLACEMENTS SE FONT : AVANT/ARRIÈRE, GAUCHE/DROITE ET DANS LES AIRS;
- ☑ ESSENTIEL : CONCENTRATION SUR LE JEU EN COURS;
- ☑ LES MAINS DOIVENT TOUJOURS ÊTRE PRÊTES À INTERVENIR;
- ☑ EXPLIQUEZ LES DIFFÉRENTES PRISES DE BALLE (SOL, HAUTEUR, MI-HAUTEUR, AVEC REBOND...), LES PLONGEONS, LES BALLONS AÉRIENS, LES DUELS 1 CONTRE 1;
- ☑ EXPLIQUER LE DÉGAGEMENT AU PIED (SOL, VOLÉE, DEMI-VOLÉE), LES RELANCES À LA MAIN, LES PASSES DE RELANCE SUR PASSE EN RETRAIT D'UN PARTENAIRE.

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE – 1^{ÈRE} PARTIE (10 MIN)

EN ÉQUIPE DE DEUX, LES JOUEURS SE DÉPLACENT À L'INTÉRIEUR D'UNE SURFACE DE JEU (20 X 20) EN S'ÉCHANGEANT LE BALLON.

1- LE JOUEUR LANCE LE BALLON DANS LES AIRS À SON COÉQUIPIER QUI LUI, DOIT L'ATTRAPER AVEC LES MAINS.

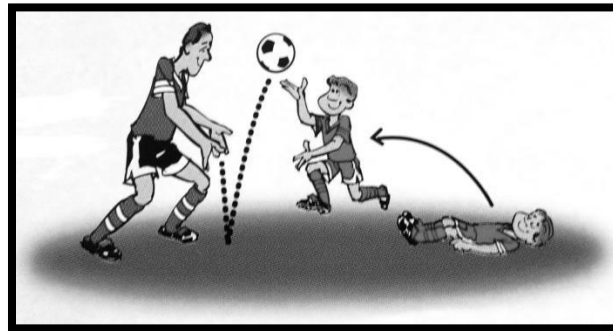
2- LE JOUEUR FAIT REBONDIR LE BALLON EN DIRECTION DE SON COÉQUIPIER QUI LUI, DOIT L'ATTRAPER AVEC LES MAINS.

3- LE JOUEUR FAIT ROULER LE BALLON AU SOL EN DIRECTION DE SON COÉQUIPIER QUI LUI, DOIT L'ATTRAPER AVEC LES MAINS.

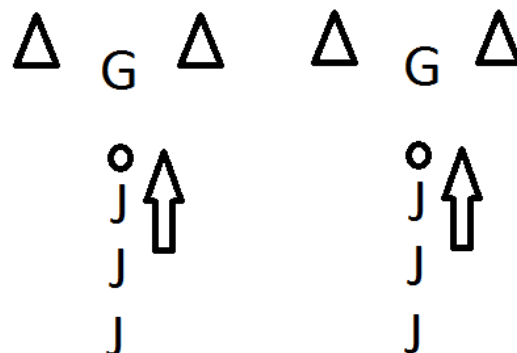
PAUSE HYDRATATION (2 MIN)

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE – 2^{ÈME} PARTIE (10 MIN)

1- PLACEZ LES JOUEURS SUR UNE LIGNE, COUCHÉS AU SOL. L'ENTRAÎNEUR FAIT REBONDIR LE BALLON EN HAUTEUR. LE JOUEUR DOIT SE LEVER AVANT D'ATTRAPER LE BALLON AVEC LES MAINS. LE JOUEUR REMET ENSUITE LE BALLON À L'ENTRAÎNEUR.



2- INSTALLEZ-VOUS DEUX BUTS AVEC DES CÔNES. PLACEZ UN GARDIEN (G) DEVANT CHACUN DES FILETS. PLACEZ ENSUITE LES JOUEURS (J) EN DEUX LIGNES POSITIONNÉES À ENVIRON 5 MÈTRES DES BUTS. UN À LA FOIS, LES JOUEURS TIRENT EN DIRECTION DU GARDIEN QUI LUI, DOIT EFFECTUER L'ARRÊT. UNE FOIS QUE TOUS LES JOUEURS ONT TIRÉ, CHANGEZ DE GARDIEN AFIN QUE TOUS PUISSENT S'EXERCER À CETTE POSITION.



PAUSE HYDRATATION (3 MIN)

MATCH À 5 X 5 (20 MIN)

RETOUR SUR LA SÉANCE (5 MIN)

JONGLERIE

ACCUEIL + PRÉSENCES (5 MIN)

ÉTIREMENTS (5 MIN)

SÉLECTIONNEZ VOS PROPRES EXERCICES D'ÉTIREMENTS. METTRE L'ACCENT SUR LES CUISSSES, LES CHEVILLES ET LE COU. CELA VOUS SERVIRA POUR LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE.

POINTS CLÉS D'ENSEIGNEMENT DES HABILITÉS POUR LA JONGLERIE :

- ☑ APPRENDRE À JONGLER EST UN BON MOYEN D'AMÉLIORER SON ÉQUILIBRE ET PERMET UN MEILLEUR CONTRÔLE DU BALLON.
- ☑ JONGLER PEUT SEMBLER DIFFICILE À PREMIÈRE VUE, MAIS LA CLÉ DU SUCCÈS EST DE RÉPÉTER L'EXERCICE LE PLUS SOUVENT POSSIBLE. LES PROFESSIONNELS LE FONT ENCORE À TOUS LES JOURS !
- ☑ IL EST POSSIBLE DE JONGLER AVEC LES PIEDS, LES CUISSSES ET LA TÊTE.

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE – 1^{ÈRE} PARTIE (10 MIN)

1- LE JOUEUR DOIT MAINTENIR LE BALLON DROIT DEVANT LUI, À LA HAUTEUR DE SA POITRINE. IL DOIT ENSUITE LE LAISSER TOMBER ET REBONDIR. ALORS QUE LE BALLON COMMENCE À RETOMBER APRÈS CE REBOND, IL DOIT LE FRAPPER POUR LE FAIRE REMONTER EN L'AIR, SUFFISAMMENT FORT POUR QU'IL ATTEIGNE LA HAUTEUR DE LA POITRINE ET QU'IL PUISSE ATTRAPER LE BALLON AVEC SES MAINS. LE JOUEUR RÉPÈTE ENSUITE LES MÊMES MOUVEMENTS EN ALTERNANT LES DEUX PIEDS.

TRUC #1 : FRAPPER LE BALLON AVEC LES LACETS EN INCLINANT LÉGÈREMENT LE PIED VERS LE HAUT.

TRUC #2 : FLÉCHIR LÉGÈREMENT LES GENOUX. CELA PERMETTRA DE MIEUX CONTRÔLER LE BALLON. GARDER LE PIED AVEC LEQUEL ON NE FRAPPE PAS À PLAT SUR LE SOL ET FERMEMENT ANCRÉ POUR UN MEILLEUR ÉQUILIBRE.

PAUSE HYDRATATION (2 MIN)

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE – 2^{ÈME} PARTIE (10 MIN)

2- MÊME DÉMARCHE QUE LORS DU PREMIER EXERCICE, SAUF QU'AU LIEU DE LAISSER LE BALLON REBONDIR SUR LE SOL ENTRE CHAQUE FRAPPE, LE JOUEUR DOIT LE FRAPPER EN L'AIR. PUIS, LORSQU'IL RETOMBE, IL DOIT LE FRAPPER À NOUVEAU SANS LE LAISSER TOUCHER AU SOL.

TRUC #1 : TOUJOURS GARDER LE CONTRÔLE DU BALLON.

TRUC #2 : JONGLER AVEC UN PIED DOMINANT POUR DÉBUTER ET UNE FOIS À L'AISE, ALTERNER ENTRE LES DEUX PIEDS.

3- POUR LE PLAISIR, CHALLENGEZ VOS JOUEURS AVEC UN CONCOURS DE JONGLERIE. CELUI QUI AURA RÉUSSI LE PLUS DE FRAPPES CONSÉCUTIVES SANS TOUCHER LE SOL GAGNE.

4- POUR S'AMUSER, VOUS POUVEZ AUSSI DÉMONTRER AUX JOUEURS QU'IL EST POSSIBLE DE JONGLER AVEC LES CUISSES ET LA TÊTE.

CUISSES : MÊME PRINCIPE DE DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE QU'AVEC LES PIEDS. NOTE : TOUJOURS LAISSER LE BALLON REBONDIR AU MILIEU DE LA CUISSE (PLUTÔT QUE LE GENOU) POUR UN MEILLEUR CONTRÔLE.

TÊTE : IL FAUT ENVOYER LE BALLON AU-DESSUS DE LA TÊTE ET LE FAIRE REBONDIR SUR LE FRONT. IL EST PRÉFÉRABLE D'INCLINER LE VISAGE DE FAÇON À CE QUE LE BALLON RETOMBE SUR LE HAUT DU FRONT. GARDER LE COU DÉTENDU ET FLÉCHIR LES GENOUX AIDERONT À GARDER UN BON ÉQUILIBRE.

PAUSE HYDRATATION (3 MIN)

MATCH À 5 X 5 (20 MIN)

RETOUR SUR LA SÉANCE (5 MIN)

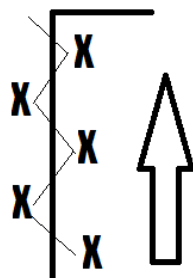
COORDINATION

ACCUEIL + PRÉSENCES (5 MIN)

ÉTIREMENTS (5 MIN)

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE – 1^{ÈRE} PARTIE (10 MIN)

1- PLACEZ LES JOUEURS EN FILE INDIENNE SUR LA LIGNE DE TOUCHE, FACE AU CORNER, À UNE DISTANCE D'ENVIRON 5 MÈTRES DE CELUI-CI. UN APRÈS L'AUTRE, LES JOUEURS DOIVENT SE RENDRE AU CORNER EN SAUTANT SUR UNE SEULE JAMBE DE CHAQUE CÔTÉ DE LA LIGNE. **2-** REFAIRE ENSUITE UNE DEUXIÈME VAGUE AVEC L'AUTRE JAMBE. **3-** LA TROISIÈME VAGUE SE FAIT AVEC LES PIEDS JOINTS. **4-** LA DERNIÈRE VAGUE CONSISTE EN UNE COURSE VERS L'AVANT DU CÔTÉ DROIT DE LA LIGNE JUSQU'AU CORNER ET DE REÇULONS POUR REVENIR DU CÔTÉ GAUCHE DE LA LIGNE.



PAUSE HYDRATATION (2 MIN)

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE – 2^{ÈME} PARTIE (10 MIN)

1- PLACEZ DES CÔNES À UNE DISTANCE DE 3 MÈTRES DÉCALÉS L'UN DE L'AUTRE. UN APRÈS L'AUTRE, À LA COURSE, LES JOUEURS DOIVENT SUIVRE LE PARCOURS EN TOUCHANT À CHACUN DES CÔNES (À GAUCHE/MAIN GAUCHE, À DROITE/MAIN DROITE).



2- MÊME MISE EN PLACE DES CÔNES. À TOUR DE RÔLE, BALLON AUX PIEDS, LES JOUEURS DOIVENT CONTRÔLER LE BALLON EN CONTOURNANT LES CÔNES, AFIN DE SE RENDRE JUSQU'AU « X ». ILS LAISSENT ALORS LE BALLON À CET ENDROIT ET POURSUIVENT LE SLALOM À LA COURSE, POUR ENSUITE REVENIR CHERCHER LEUR BALLON AU « X » ET TERMINER LE PARCOURS AVEC LE BALLON AUX PIEDS.



2- SI LE TEMPS VOUS LE PERMET, TERMINEZ VOTRE SÉANCE EN JOUANT À LA « TAG » DANS UN GRAND ESPACE CARRÉ. NOMMEZ UN MENEUR DE JEU ET LAISSEZ LES JOUEURS S'AMUSER!

PAUSE HYDRATATION (3 MIN)

MATCH À 5 X 5 (20 MIN)

RETOUR SUR LA SÉANCE (5 MIN)

AMORTIS

ACCUEIL + PRÉSENCES (5 MIN)

ÉTIREMENTS (5 MIN)

SÉLECTIONNEZ VOS PROPRES EXERCICES D'ÉTIREMENTS. INSÉREZ ENSUITE UNE PORTION DE JOGGING EN GUISE D'ÉCHAUFFEMENT.

POINTS CLÉS D'ENSEIGNEMENT DES HABILITÉS POUR LES AMORTIS :

LORSQU'UN BALLON EST ENVOYÉ DANS LES AIRS, IL EST DIFFICILE DE CONTRÔLER LE BALLON POUR POUVOIR FAIRE UNE PASSE OU UN TIR. IL EST DONC IMPORTANT DE SAVOIR CONTRÔLER LE BALLON POUR LE REMETTRE EN JEU PAR LA SUITE. CETTE FAÇON DE REPRENDRE LE CONTRÔLE DU BALLON EST APPELÉE AMORTI. LES DIFFÉRENTES PARTIES DU CORPS UTILISÉS POUR UN AMORTI SONT : TÊTE, POITRINE, GENOUX/CUISSES, PIEDS.

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE – 1^{ERE} PARTIE (10 MIN)

- 1- LES JOUEURS DOIVENT SE PLACER EN ÉQUIPE DE DEUX, AVEC UN BALLON PAR ÉQUIPE. LE POSSESSEUR DU BALLON DOIT LE LANCER AVEC SES MAINS À SON ÉQUIPIER, TOUT D'ABORD À LA HAUTEUR DES **PIEDS**. LE JOUEUR QUI REÇOIT LE LANCER DOIT ALORS AMORTIR LE BALLON AVEC LE COU DU PIED (LES LACETS DU SOULIER). PAR LA SUITE, IL PREND LE BALLON À SON TOUR ET LE LANCE À LA HAUTEUR DES PIEDS DE SON PARTENAIRE, QUI DOIT LUI AUSSI FAIRE L'EXERCICE D'AMORTI. RÉPÉTEZ L'EXERCICE DURANT 5 MINUTES.
- 2- TOUJOURS EN ÉQUIPE DE DEUX, ON PROCÈDE AU MÊME EXERCICE MAIS CETTE FOIS, ON UTILISE LE **GENOU/CUISSE** POUR L'AMORTI. RÉPÉTEZ L'EXERCICE DURANT 5 MINUTES.

PAUSE HYDRATATION (2 MIN)

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE – 2^{ÈME} PARTIE (10 MIN)

- 1- MÊME PRINCIPE QUE LA PREMIÈRE PARTIE MAIS AVEC DE NOUVELLES ÉQUIPES DE DEUX. LE POSSESSEUR DU BALLON DOIT LE LANCER AVEC SES MAINS À SON ÉQUIPIER, TOUT D'ABORD À LA HAUTEUR DE LA **POITRINE**. LE JOUEUR QUI REÇOIT LE LANCER DOIT ALORS AMORTIR LE BALLON AVEC SA POITRINE EN BOMBANT LE TORS. PAR LA SUITE, IL PREND LE BALLON À SON TOUR ET LE LANCE À LA HAUTEUR DE LA POITRINE DE SON PARTENAIRE, QUI DOIT LUI AUSSI FAIRE L'EXERCICE D'AMORTI. RÉPÉTEZ L'EXERCICE DURANT 5 MINUTES.
- 2- TOUJOURS EN ÉQUIPE DE DEUX, ON PROCÈDE AU MÊME EXERCICE MAIS CETTE FOIS, ON UTILISE LA **TÊTE** POUR L'AMORTI. IL EST BIEN IMPORTANT DE GARDER LES YEUX SUR LE BALLON. LE POINT DE CONTACT SE FAIT AVEC LE HAUT DU FRONT. LE COU DOIT ÊTRE FERME. LES BRAS DOIVENT ÊTRE PLIÉS ET RAPPROCHÉS POUR UN MEILLEUR ÉQUILIBRE ET UNE BONNE PROTECTION. LES GENOUS PEUVENT ÊTRE PLIÉS QUELQUE PEU ET LE CORPS LÉGÈREMENT PENCHÉ VERS L'ARRIÈRE. RÉPÉTEZ L'EXERCICE DURANT 5 MINUTES.

PAUSE HYDRATATION (3 MIN)

MATCH À 5 X 5 (20 MIN)

RETOUR SUR LA SÉANCE (5 MIN)

DRIBBLE

ACCUEIL + PRÉSENCES (5 MIN)

ÉTIREMENTS (5 MIN)

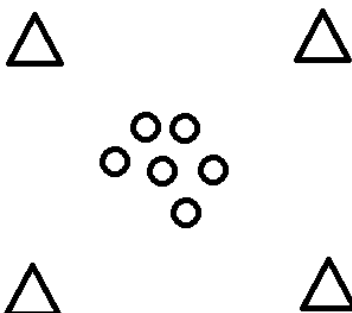
SÉLECTIONNEZ VOS PROPRES EXERCICES D'ÉTIREMENTS. INSÉREZ ENSUITE UNE PORTION DE COURSE DU POINT A AU POINT B EN LIGNE DROITE DE TYPE « ALLER-RETOUR » (DISTANCE = 15-20 MÈTRES). PLACEZ DEUX ÉQUIPES CÔTE-À-CÔTE. LA PREMIÈRE ÉQUIPE QUI TERMINE ET DONT TOUS LES JOUEURS SONT ASSIS GAGNE.

POINTS CLÉS D'ENSEIGNEMENT DES HABILITÉS POUR LE DRIBBLE :

- DÉPLACEMENTS;
- PROTECTION DU BALLON;
- CHANGEMENT DE DIRECTION;
- CHANGEMENT DE VITESSE;
- TOURNER AVEC LE BALLON.

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE – 1^{ÈRE} PARTIE (10 MIN)

DISPOSEZ 4 « MAISONS » EN PLAÇANT 4 CÔNES EN CARRÉ DANS CHACUN DES COINS. LES JOUEURS SONT DIVISÉS EN 4 GROUPES PLACÉS DANS UNE MAISON. TOUS LES BALLONS SONT AU MILIEU. AU SIGNAL DE L'ENTRAÎNEUR, UN JOUEUR PAR ÉQUIPE COURT POUR RÉCUPÉRER UN BALLON ET LE RAPPORTER DANS SA MAISON. LORSQUE TOUS LES BALLONS ONT ÉTÉ RÉCUPÉRÉS, FAITES LE COMPTE POUR CHAQUE MAISON. L'ÉQUIPE GAGNANTE EST CELLE QUI POSSÈDE LE PLUS DE BALLONS. VARIANTE POSSIBLE : IDEM À L'EXCEPTION QUE TOUS LES BALLONS SONT RÉPARTIS ÉGALEMENT DANS LES MAISONS. LES JOUEURS TENTENT ALORS DE RAMENER LE PLUS DE BALLONS POSSIBLES DANS LEUR MAISON EN RÉCUPÉRANT LES BALLONS DANS LES AUTRES MAISONS.

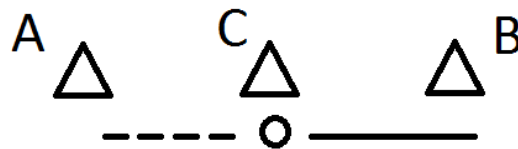


PAUSE HYDRATATION (2 MIN)

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE – 2^{EME} PARTIE (10 MIN)

PLACEZ LES JOUEURS EN 2 ÉQUIPES ÉGALES ET POSITIONNEZ-LES DERRIÈRE LES CÔNES A ET B (DISTANCE DE 20 MÈTRES ENTRE LE CÔNE A ET LE CÔNE B. LE CÔNE C EST EN PLEIN CENTRE).

- 1- AU SIGNAL, LE JOUEUR AU CÔNE A EFFECTUE UNE CONDUITE DE BALLE VERS LE CÔNE C, LAISSE LE BALLON À CE POINT ET COURT ENSUITE EN SPRINT POUR SE PLACER DERRIÈRE LA LIGNE AU CÔNE B. LE JOUEUR AU CÔNE B SPRIENTE ET RÉCUPÈRE LE BALLON LAISSÉ AU CÔNE C ET LE CONDUIT JUSQU'AU CÔNE A.



- 2- AU SIGNAL, LE JOUEUR AU CÔNE A EFFECTUE UNE CONDUITE DE BALLE VERS LE CÔNE C, DRIBBLE AUTOUR DU CÔNE C AVANT DE CONDUIRE LE BALLON JUSQU'AU CÔNE B ET LAISSER LE BALLON POUR LE PROCHAIN PARTENAIRE. LE JOUEUR AU CÔNE B EFFECTUE LA MÊME MANŒUVRE AFIN DE SE RENDRE JUSQU'AU CÔNE A ET AINSI DE SUITE.



PAUSE HYDRATATION (3 MIN)

MATCH À 5 X 5 (20 MIN)

RETOUR SUR LA SÉANCE (5 MIN)

PARCOURS HABILITÉS

ACCUEIL + PRÉSENCES (5 MIN)

ÉTIREMENTS + EXPLICATIONS (5 MIN)

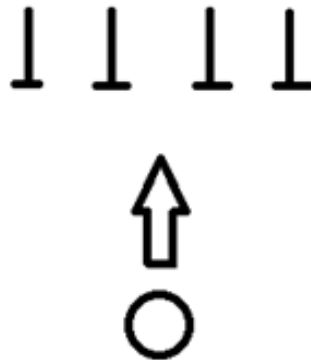
TROIS POINTS CLÉS À RETENIR :

- ✓ **RAPIDITÉ**
- ✓ **PRÉCISION**
- ✓ **QUALITÉ D'EXÉCUTION**

PRÉVOIR 2-3 MINUTES DE TRANSITION ENTRE CHAQUE STATION

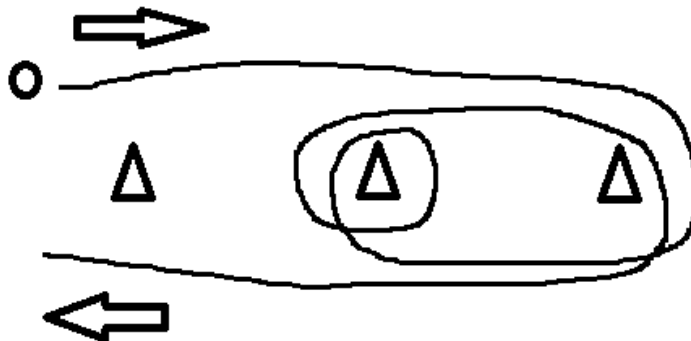
STATION # 1 – PASSE (10 MIN)

10 BALLONS MAX. OU 30 SEC. PAR JOUEUR. À CHAQUE FOIS QUE LA PASSE EST EXÉCUTÉE À L'INTÉRIEUR DE L'UNE DES TROIS COULISSES = 1 POINT. **PLUS DE POINTS = GAGNANT**



STATION # 2 – CONDUITE DE BALLE NAVETTE (10 MIN)

1 JOUEUR À LA FOIS CHRONOMÉTRÉ. **TEMPS LE PLUS RAPIDE ET BIEN EXÉCUTÉ = GAGNANT**



STATION # 3 – DRIBBLE/SLALOM (10 MIN)

1 JOUEUR À LA FOIS CHRONOMÉTRÉ. **TEMPS LE PLUS RAPIDE ET BIEN EXÉCUTÉ = GAGNANT**



STATION # 4 – TIR (10 MIN)

5 ESSAIS PAR JOUEUR. À CHAQUE FOIS QUE LE TIR EST EXÉCUTÉ À L'INTÉRIEUR DE L'UNE DES BALISES DE CHAQUE CÔTÉ DU POTEAU = 3 POINTS. À CHAQUE FOIS QUE LE TIR EST EXÉCUTÉ À L'INTÉRIEUR DE LA ZONE CENTRALE = 1 POINT. **PLUS DE POINTS = GAGNANT**

