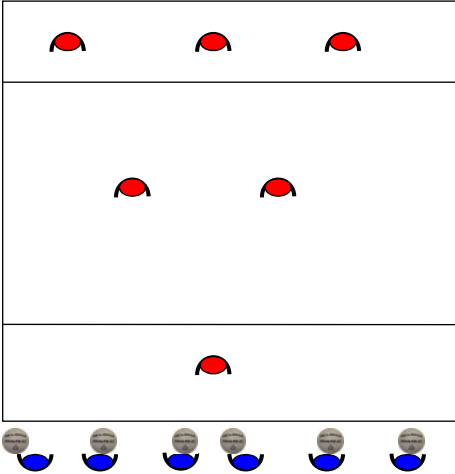
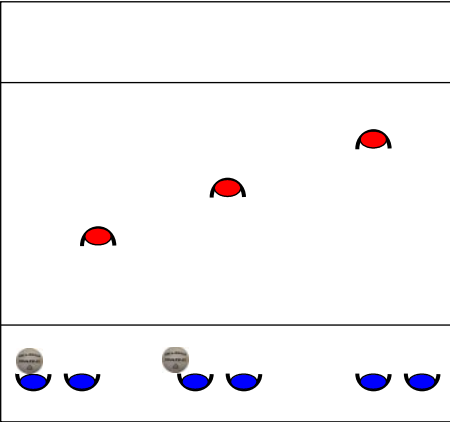
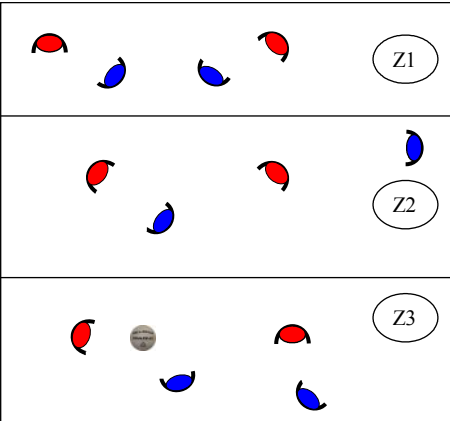


Objectifs	Terrain	Durée	But	Consignes	Variables	Bilan/ observation
<p><b>Situation 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- échauffement</li> <li>- frapper et attraper el balón</li> <li>- lecture de trajectoire</li> </ul>	<p>- joueurs face au mur</p>	<p>16' + 4' d'étirement</p>	<p>- faire rebondir le ballon sur le mur sans s'arrêter</p>	<p><b>Pour chaque type de frappe de balle faire 30" à droite puis 30" à gauche :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partir d'une balle en main, frapper et récupérer le ballon à 2 mains, en avançant les bras (ne pas reculer!).</li> <li>- frapper à la main: poignet (bas de la paume) main ouverte, idem + "lift", du bout des doigts (en faisant tourner le ballon), du poing, du dessus du poing, main au-dessus de la tête</li> <li>- Frapper au pied: de volée du plat du pied, idem + du coup de pied, idem + du coup de pied "latéral" (ne pas hésiter à se déhancher)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- faire sans rebond au sol, puis avec</li> <li>- augmenter, diminuer la distance</li> <li>- viser des cibles au mur</li> </ul>	
<p><b>Situation 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Contrôle individuel significatif du ballon <sup>(1)</sup></li> <li>- construire un langage commun: « lecture du jeu »</li> </ul>	<p>- terrain de 30 X 25m - 2 zones de 5m et une de 15m</p> 	<p>5' + 3' d'étirement</p>	<p>- traverser le terrain sans se faire prendre la ballon</p> <p>-10 passages par équipe, et on inverse les rôles</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- un ballon par joueur.</li> <li>- traverser le terrain en conduite de balle, le récupérer ou le sortir du terrain pour les défenseurs,</li> <li>- 2 rappels: pour un attaquant, on libère le ballon pour faire un rebond au sol, ou un jonglage au pied tous les 4 pas. Pour un défenseur, on ne joue que le ballon. Pousser ou frapper le joueur avec une quelconque partie du corps est interdit, on ne doit jouer que le ballon.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- le défenseur n'intervient que lors d'une "libération" de balle (apprendre à chiper la balle)</li> <li>- le défenseur joue un bras dans le dos (pas le droit de changer de bras !)</li> <li>- un attaquant qui recule a perdu son ballon</li> </ul>	

Objectifs	Terrain	Durée	But	Consignes	Variables	Bilan/ observation
<p><b>Situation 3</b></p> <p>- Contrôle individuel significatif du ballon et conservation collective du ballon <sup>(1)</sup></p> <p>- construire un langage commun: « lecture du jeu »</p>		<p>5' + 3' d'étirement</p>	<p>- traverser le terrain sans se faire prendre la ballon</p> <p>-10 passages par équipe, et on inverse les rôles</p>	<p>- <b>voir- percevoir</b> (haut, loin, large, près...) <b>avant-pendant-après... vite... plusieurs choses à la fois</b> (partenaires, adversaires, cibles, ballon...)</p>		
<p><b>Situation 4</b></p> <p>- Contrôle individuel significatif du ballon et conservation collective du ballon <sup>(1)</sup></p> <p>- construire un langage commun: « lecture du jeu »</p>	<p>- terrain de 30 X 30m</p> <p>- 3 zones de 10m</p> 	<p>5' + 5' d'étirement x 3 (un passage par zone)</p>	<p>- pour marquer, il faut poser la balle dans l'en-but.</p> <p>- marquer plus de buts que l'adversaire.</p>		<p>- valoriser la marque: si tous les joueurs sont en Zone 3 = 3 points, si 1 ou 2 joueurs en Zone 2 = 1 point, si 1 ou 2 joueurs restent en Zone 1 = 0 point</p> <p>- valoriser la récupération: si récupération en Zone 1 = 3 points, si récupération en Zone 2 = 2 points etc.</p>	

Objectifs	Terrain	Durée	But	Consignes	Variables	Bilan/ observation
<b>Situation 5</b> - Contrôle individuel significatif du ballon et conservation collective du ballon <sup>(1)</sup> - Utiliser une situation favorable de tir	50 x 60m  4 buts	2 x 7' + 10' d'étirement	- Marquer plus de points que l'adversaire	- Trouver le plus vite possible une position de tir - Scorer uniquement à 1 point	- 4 cibles accessibles pour tous les joueurs, mais chaque but invalide la cible, idem pour la cible suivante, etc, - but valable à 3 points, s'il est volleyé de la main	

**(1)** Porteur de balle : fixer, aller seul ou donner

Non porteur de balle : offrir des solutions, appuis riches, appels variés (devant, derrière, dans le dos...), remettre, garder, soutiens si peu de situations favorables pour construire.

Porteur et non porteur de balle : multiplier les fausses pistes, les fausses informations, feintes, améliorer la qualité des réceptions, passes (appât qui attirent les défenseurs, à contresens...).