

Catégorie :
U 14 à Sénior

N° :
1

Espace :
10 à 20 m

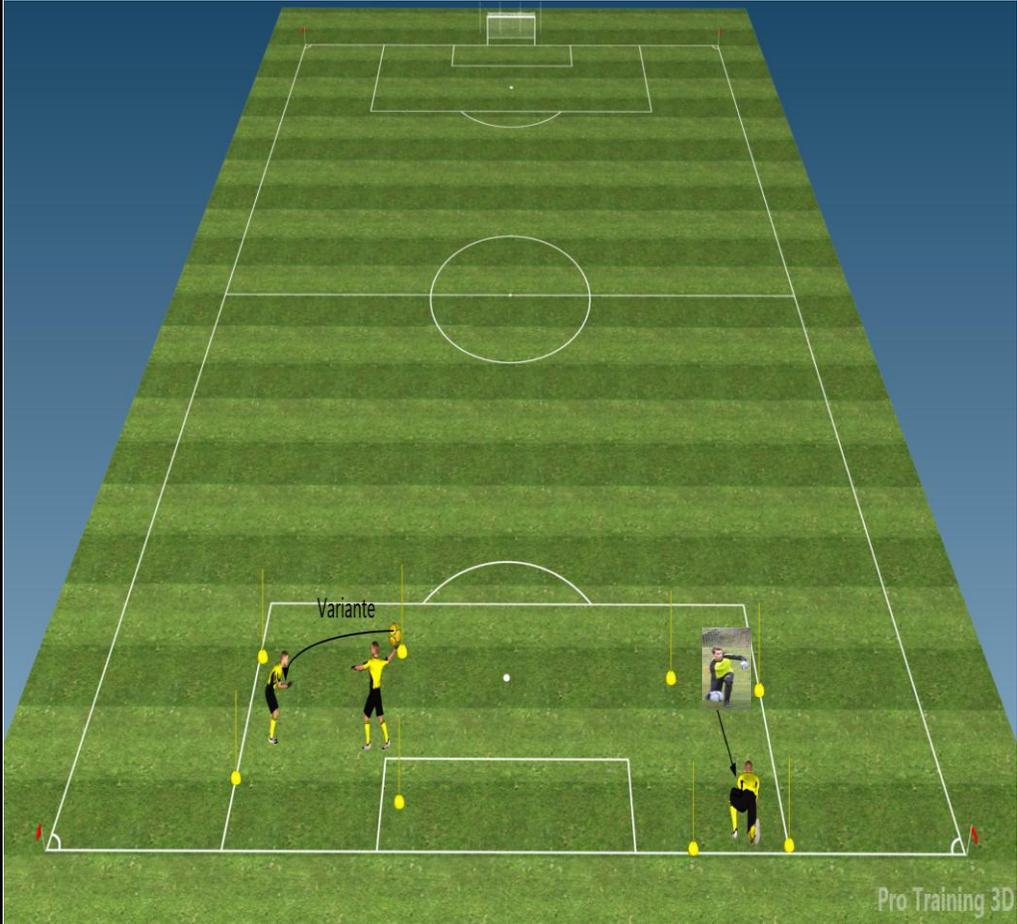
Effectif :
2

Durée :
2 x 5 mn

Thème de la séance		
Plongeon	Déplacement	Relance
position de base		Prise de balle

Descriptif

Tâches	- OBJECTIF -
	Relance au sol de A,Prise de balle avant de B
	- BUT -
	Améliorer les relances et les prises de balle au sol et aériennes
	- CONSIGNES -
Éléments pédagogiques	- VARIABLES -
	Relance : main aérienne Prise de balle : mi hauteur
	METHODES PEDAGOGIQUES -
	pédagogie Directive
	- VEILLER à -
Respect de la gestuelle et les consignes CORRECTION	



Catégorie :
U 14 à Sénior

N° :
2 AN

Espace :
15 m

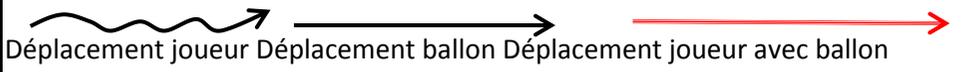
Effectif :
Gr de 2

Durée :
4 x 6 passage

Thème de la séance		
Plongeon	Déplacement	Relance
position de base		Prise de balle

Descriptif

Tâches	- OBJECTIF -
	Les déplacements avants suivi de prise de balle
	- BUT -
	Travailler la course avant , position de base et prise de balle
	- CONSIGNES -
	<p style="text-align: center;">Course avant: Rechercher le déséquilibre avant et Premier pas vers l'avant</p> <p style="text-align: center;">Position de base : Les 2 pieds sur la même ligne, l'écart des jambes. Basculer les épaules légèrement vers l'avant doit correspondre à la largeur des épaules. Fixer le regard sur le ballon, les épaules face au jeu et Placer les bras fléchis à mi-hauteur</p>
Éléments pédagogiques	- VARIABLES -
	Rajout du déplacement latéral puis du plongeon latéral
	METHODES PEDAGOGIQUES -
	Exercice Analytique et pédagogie directive
	- VEILLER à -
	Respect de la gestuelle et les consignes CORRECTION



Catégorie :	N° :	Espace :	Effectif :	Durée :
U 14 à Sénior	3 AD	5 X 5	2 à 5	1 mn

Thème de la séance		
Plongeon	Déplacement	Relance
position de base		Prise de balle

Descriptif

Tâches	- OBJECTIF -
	Le ballon ne doit pas faire de rebond dans le carré
	- BUT -
	Améliorer la réactivité au sol et la maîtrise de la prise de balle
	- CONSIGNES -
	<p>Le gardien dans le carré est en position de base, il est en dynamique, il attend que le partenaire envoie le ballon et le gardien doit le récupérer avant que le ballon touche le sol. le ballon doit être rendu du sol. TPS de travail: 1 mn par Gardiens . Comptage des points: 1 point: prise de balle maîtrisée avant que le ballon touche le sol 2 points : si le ballon maîtrisé reste dans l'espace</p>
Éléments pédagogiques	- VARIABLES -
	Rajout de lanceurs sur la périphérie
	METHODES PEDAGOGIQUES -
	Exercice Adaptatif et pédagogie directive
	- VEILLER à -
	Respect de la gestuelle et les consignes CORRECTION



Catégorie :
U 14 à Sénior

N° :
4 Jeu

Espace :
2 x2 et 4 x 4

Effectif :
5

Durée :
1 mn

Thème de la séance		
Plongeon	Déplacement	Relance
position de base		Prise de balle

Descriptif

Tâches	- OBJECTIF -
	Le ballon ne doit pas faire de rebond dans le carré
	- BUT -
	Améliorer la réactivité au sol et la maîtrise de la prise de balle
	- CONSIGNES -
	<p>Le gardien dans le carré est en position de base, il est en dynamique, il attend que l'un des lanceurs envoie le ballon dans le rectangle devant lui et le gardien doit le récupérer avant que le ballon touche le sol.</p> <p>le ballon doit être rendu du sol.</p> <p>Les lanceurs peuvent se faire des passes</p> <p>TPS de travail: 1 mn par Gardiens .</p> <p>Comptage des points:</p> <p>1 point: prise de balle maîtrisée avant que le ballon touche le sol</p> <p>2 points : si le ballon maîtrisé reste dans l'espace</p>
	- VARIABLES -
Éléments pédagogiques	Variante N° 1: les lanceurs changent de côté. on supprime un lanceur qui dirige le jeu (animation)
	Variante N° 2 : On peut doubler la superficie du gardien et l'on met 2 gardiens
	METHODES PEDAGOGIQUES -
	pédagogie active
	- VEILLER à -
	Respect de la gestuelle et les consignes

