

OBJECTIFS	CONTENU	DUREE	MATERIEL
Echauffement : Prise en main du groupe	Jeu / Exercice / Tests : Avec thème : 4x4, 5x5, 6x6 sur surface réduite, jonglerie, parcours technique ou jeu pré-sportif Tests de jonglerie.	10'	* Pour toute la séance prévoir :
Récupération : Maniement du ballon	Expression gestuelle individuelle : On joue avec le ballon tout en découvrant tout ce que l'on peut en faire.	05'	- Chasubles - 1 ballon par joueur
Développer la motricité : Physique spécifique	Exercice / Relais / Intervilles / Tests : Coordination avec ou sans ballon, en alternant avec ou sans vitesse. Vitesse explosive (Vivacité -10m) ou vitesse de réaction (-10m) avec changement de direction et d'appui, sous forme jouée. Tests de vitesse navette 4x10 m.	10'	- Assiettes - Constris - Cônes - Barres - Cerceaux
Travail technique : Apprentissage	Exercice. Suivant cycle A : Apprentissage ou perfectionnement des gestes avec une frappe au but à la sortie de l'atelier.	15'	- Bouteilles pour eau
Travail technique : Sous forme joué	Jeu : Jeu Pré-sportif, jeu à thème, jeu concours ou tournoi basés sur le travail technique défini par le cycle technique A	15'	
Travail tactique individuel : Opposition ou aide	Situations problèmes. Suivant cycle B : 1x1, 2x1, 1x2, 2x2, 3x2 et 2x3 avec ou sans gardien sur surface réduite.	15'	
Une partie de la séance Type de la semaine			