

Exercice N° 25

Thème technique : Prises de balle et enchainements		
On a le ballon	Conservser / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

U15

Matériel

					6	2

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

8			

Partie	Tache		Descriptif	Eléments pédagogiques	
		Durée		Variables	Méthode Pédagogique
Exercice Analytique	<p>Objectif : Améliorer les prises de balle et enchainements</p>	15 min		<p>Ajouter des obstacles pour améliorer la conduite du ballon. Imposer un temps limite Varier les contacts au ballon (inter/extér- droit/gauche) Varier les positions et les distances</p>	<p>DIRECTIVE Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes</p>
	<p>But : 1 tour complet sans erreur = 1pt</p>	8		<p>Veiller à ...</p> <p>Avoir le regard haut sur la conduite Claquer la passe de l'intérieur du pied Orienter ses appuis pour enchaîner rapidement Mettre du rythme dans l'exécution de l'exercice Valoriser l'application gestuelle et les réussites Encourager les efforts d'attention et de concentration</p>	
	<p>Consignes : Le joueur se déplace au poste suivant après une passe ou une conduite de balle Garder le ballon au sol Déterminer les pieds et surfaces de contact utilisés. Faire partir 2 ballons en même temps (1 et 4)</p>	40 x 20			

Exercice N° 26

Thème technique: Prise de balle et enchaînements		
On a le ballon	Conservser / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

U15

Matériel

		4				1

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

6			

Partie	Tache		Descriptif	Eléments pédagogiques
Exercice Adaptatif	Objectif: Améliorer les prises de balle et enchaînements	Durée 15 à 20 min		Variables Changer de couloir de jeu sur chaque passe. Mettre 2 ballons en jeu Faire un appel-contre-appel avant de recevoir Solliciter le ballon une fois dans les pieds, une fois dans la course Mettre 2 groupes de 6 joueurs dans le même espace .
	Buts. Faire un maximum d'aller-retour sans erreur , pendant 1 min.	6		Méthode Pédagogique
	Consignes : Ballon au sol, 2 touches minimum. Ballon change de zone sur chaque passe 1 joueur par zone. Au bout du circuit, contournement du piquet et passe dans la porte au joueur de l'autre couloir	30 x 20		DIRECTIVE Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes
				Veiller à ... Avoir le regard haut sur la conduite Orienter son contrôle vers le partenaire suivant Claquer la passe de l'intérieur du pied Mettre du rythme dans l'exécution de l'exercice Valoriser l'application gestuelle et les réussites Encourager les efforts d'attention et de concentration

Exercice N° 27

Thème technique : Passes courtes et ou longues.		
On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

U15

Matériel

2					20	4

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

	5	2	

Partie	Tache		Descriptif	Eléments pédagogiques
Exercice Analytique	Objectif: Améliorer les passes courtes et /ou longues.	Durée 20 min		Variables Réduire le nombre de touches par joueurs Déterminer un temps limite pour finir l'action Alterner les départs à droite et à gauche
	But : 1 pt si le parcours est réalisé correctement	Nbre de joueurs 5 + 2GB		Méthode Pédagogique DIRECTIVE
	Consignes : Placer les joueurs à leur poste Les joueurs restent à leur poste Le ballon doit rentrer par un côté du carré et sortir d'un autre	Espaces 2/3 d'un terrain		Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes
	Imposer le type de cheminement.			Veiller à ... Utiliser la bonne surface de contact (cou de pied ou Intérieur) selon la passe Etre dynamique sur ses appuis avant de recevoir le ballon Valoriser les réussites et l'application gestuelle Mettre du rythme dans l'exécution de l'exercice.

Exercice	N° 28
-----------------	--------------

Thème technique : Passes courtes et ou longues		
On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

U15

Matériel

2					20	4

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

	5	1	

Partie	Tache		Descriptif	Eléments pédagogiques	
Exercice Adaptatif	<p>Objectif: Améliorer les passes courtes et/ou longues.</p> <p>But : 1 pt si le parcours est réalisé correctement</p> <p>Consignes : Placer les joueurs à leur poste Les joueurs restent à leur poste Le ballon doit rentrer par un côté du carré et sortir d'un autre Laisser libre dans le cheminement</p>	Durée		Variables	
		20 min		<p>Réduire le nombre de touches par joueurs .</p> <p>Déterminer un temps limite pour finir l'action.</p> <p>Alterner les départs à droite et à gauche</p>	
		Nbre de joueurs		Méthode Pédagogique	
		5 + 2GB		DIRECTIVE	
		Espaces		Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes	
		2/3 d'un terrain		Veiller à ...	
<p>Utiliser la bonne surface de contact (cou de pied ou Intérieur) selon la passe</p> <p>Etre dynamique sur ses appuis avant de recevoir le ballon</p> <p>Valoriser les réussites et l'application gestuelle</p> <p>Mettre du rythme dans l'exécution de l'exercice.</p>					

Exercice N° 29

Thème technique : Remises et déviations		
On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

U15

Matériel

					6	5

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

8			

Partie	Tache		Descriptif	Eléments pédagogiques
Exercice Analytique	Objectif: Améliorer les remises et déviations	Durée 15 min		Variables Changer de sens de progression. Imposer un temps limite. Varier les positions et distances des appuis. Varier les contacts au ballon (inter/extér- droit/gauche) lors des remises ou déviations Possibilité de terminer sur un tir (ajouter un but et un gardien)
	But : 1 pt si réalisation de l'exercice sans erreur	Nbre de joueurs: 8		Méthode Pédagogique DIRECTIVE Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes
	Consignes : Alternance de remises et de déviations Porteur de balle : 2 touches Appuis restent fixes : 1 touche Ballon au sol Changer les appuis tous les 4 passages	30 x 20		Veiller à ... Avoir le pied + ou - souple lors de la remise ou de la déviation Orienter ses appuis vers le partenaire et attaquer son ballon Valoriser l' application gestuelle et les réussites. Encourager les efforts d'attention et de concentration. Mettre du rythme dans l'exécution de l'exercice.

Exercice	N° 30
-----------------	--------------

Thème technique : Remises et déviations		
On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

U15

Matériel

					10	2

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

6	6		

Partie	Tache		Descriptif	Eléments pédagogiques
Exercice Adaptatif	<p>Objectif : Améliorer les remises et déviations</p> <p>Buts : 1ère équipe qui amène le ballon d'un appui extérieur à l'autre, sans erreur = 1 pt</p> <p>Consignes : 2 touches de balle maximum Les 4 joueurs de l'équipe à l'intérieur doivent toucher au moins 1 fois le ballon et restent dans leur zone Changer les appuis extérieurs tous les 4 passages</p>	Durée		Variables
		15 min		Changer de sens de progression. L'appui extérieur peut entrer dans le rectangle et servir de relais aux 4 appuis intérieurs Les 4 joueurs demandent le ballon dans un autre carré que celui de départ. Dans ce cas l'autre joueur se déplace dans le carré libéré Possibilité de terminer sur un tir (ajouter un but et un gardien)
		Nbre de joueurs: 12		Méthode Pédagogique
		30 x 20		DIRECTIVE
				Veiller à ...
				<p>Avoir le pied + ou - souple lors de la remise ou de la déviation</p> <p>Orienter ses appuis vers le partenaire et attaquer son ballon</p> <p>Valoriser l' application gestuelle et les réussites.</p> <p>Encourager les efforts d'attention et de concentration.</p> <p>Mettre du rythme dans l'exécution de l'exercice.</p>

Exercice N° 32

Thème technique : Prises de balle et enchaînements		
On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

U15

Matériel

1		2				2

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

8		1	

Partie	Tache	Descriptif	Eléments pédagogiques	
Exercice Analytique	Objectif : Améliorer les prises de balle et enchaînements		Variables	
	Durée		20 min	Mettre une contrainte de temps pour réaliser l'exercice. Travailler à droite et à gauche. Agrandir les distances
	Nbre de joueurs		1 GB + 8	Méthode Pédagogique
	Espaces		30 derniers mètres	DIRECTIVE
	Consignes :		Départ , passe "côté " , conduite, appui remise avec l'attaquant , puis tire ou centre pour l'attaquant	Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes
	Les joueurs changent de poste tous les 10 passages			Veiller à ...
			Garder sa vitesse au moment de la prise balle Valoriser l' application gestuelle et les réussites. Encourager les efforts d'attention et de concentration. Mettre du rythme dans l'exécution de l'exercice.	

Exercice N° 33

Thème technique : Prise de balle et enchaînements		
On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

U15

Matériel

1					20	1

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

5		1	

Partie	Tache		Descriptif	Eléments pédagogiques		
Exercice Adaptatif	Objectif :	Durée		Variables		
	Améliorer les prises de balle et enchaînements	20 min		Varier le traject du ballon	Mettre un temps limite	
	But : but marqué = 1 pt	Nbre de joueurs		Autoriser le jeu long sur la passe de déséquilibre		
	Consignes :	1 gb + 5j		Méthode Pédagogique		
	Garder le ballon au sol, 2 touches minimum	Espaces		DIRECTIVE		
	Départ : Milieu donne à l'Attaquant qui maîtrise et remet à un milieu qui recherche un joueur lancé derrière la ligne rouge pour finir devant le but	40 derniers mètres.		Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes		
		Veiller à ...				
		Garder sa vitesse au moment de la prise balle		Valoriser l' application gestuelle et les réussites.		
		Encourager les efforts d'attention et de concentration.		Mettre du rythme dans l'exécution de l'exercice.		

Exercice	N° 34
-----------------	--------------

Thème technique : passes courtes ou longues de déséquilibre et finition		
On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

U15

Matériel

1		4				1

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

3		1	

Partie	Tache		Descriptif	Eléments pédagogiques	
Exercice Analytique	<p>Objectif: Améliorer les passes de déséquilibre</p> <p>But : but marqué = 1 pt</p> <p>Consignes : PB conduit entre 2 plots , décrochage de l'attaquant , appui remise passe courte pour appel d'un joueur sur le côté.</p> <p>Finition : centre pour attaquant qui tire.</p> <p>Piquets matérialisent la ligne défensive.</p>	Durée		Variables	
		15 min		<p>Mettre une contrainte de temps pour réaliser l'exercice.</p> <p>Alterner droite / gauche</p> <p>Allonger les distances de passes.</p> <p>Donner le choix au passeur de donner soit au joueur excentré ou à l'attaquant qui redemande.</p>	
		Nbre de joueurs			
		3 + 1GB			
		Espaces			
		1/2 terrain			
Méthode Pédagogique					
DIRECTIVE					
Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes					
Veiller à ...					
		<p>Doser la passe au partenaire pour enchaîner rapidement</p> <p>Valoriser l' application gestuelle et les réussites.</p> <p>Encourager les efforts d'attention et de concentration.</p> <p>Mettre du rythme dans l'exécution de l'exercice.</p>			

Exercice N° 35

Thème technique : passes courtes ou longues de déséquilibre et finition		
On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

U15

Matériel

1		4				1

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

4		1	








Partie	Tache		Descriptif	Eléments pédagogiques	
Exercice Adaptatif	Objectif :	Durée		Variables	
	Améliorer les passes de déséquilibre	15 min		Mettre une contrainte de temps pour réaliser l'exercice. Allonger les distances de passes.	
	But : but marqué = 1 pt	Nbre de joueurs		Méthode Pédagogique	
	Consignes :	1GB + 4		DIRECTIVE	
	PB conduit entre 2 plots , décrochage de l'attaquant, appui remise et passe vers un des 2 joueurs "côté" au choix du passeur	Espaces		Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes	
	Centre pour attaquant et le 2 ème joueur "côté" Piquets matérialisent la ligne défensive.	1/2 terrain		Veiller à ...	
		Doser la passe au partenaire pour enchaîner rapidement Valoriser l' application gestuelle et les réussites. Encourager les efforts d'attention et de concentration. Mettre du rythme dans l'exécution de l'exercice.			




Exercice	N° 36
-----------------	--------------

Thème technique : Remises et déviations		
On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but





U15

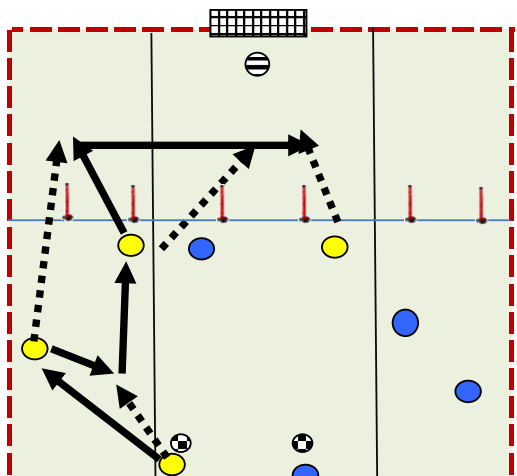
Matériel

						
1		6				2

		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

			
4	4	1	







Partie	Tache		Descriptif	Éléments pédagogiques
Exercice Analytique	Objectif: Améliorer les remises et déviations .	Durée		Variables
	But : but marqué = 1 pt	20 min		Mettre une contrainte de temps pour réaliser l'exercice. Commencer l'action dans un couloir et interdire de finir du même côté Agrandir les distances Varier les cheminements (le premier passeur va dédoubler , pour aller centrer)
	Consignes : Tous les ballons donnés en remise ou déviation sont joués en 1 touche de balle	Nbre de joueurs		Méthode Pédagogique
		2 x 4 + 1 GB		DIRECTIVE
		Espaces		Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes
		30 derniers mètres		Veiller à ...
			Attaquer son ballon, corps au-dessus sur remises ou déviations Valoriser l' application gestuelle et les réussites. Encourager les efforts d'attention et de concentration. Mettre du rythme dans l'exécution de l'exercice.	




Exercice	N° 37
-----------------	--------------

<i>Thème technique : Remises et déviations</i>		
On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but





U15

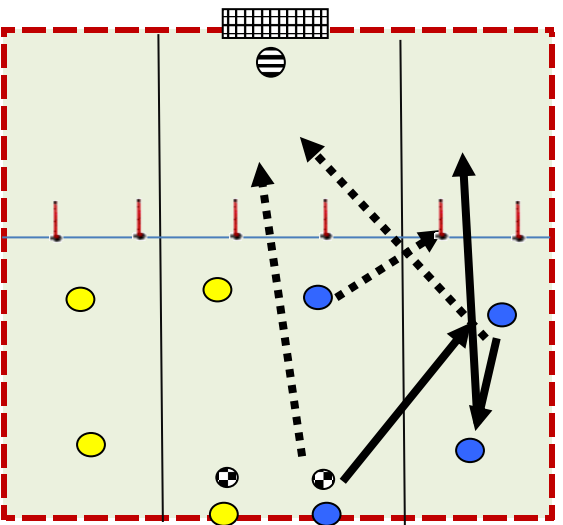
Matériel

					
1		6			2

		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

			
4	4	1	

Partie	Tache		Descriptif	Eléments pédagogiques
Exercice Adaptatif	Objectif:	Durée		Variables
	Améliorer les remises et déviations .	20 min		Mettre une contrainte de temps pour réaliser l'exercice Travailler à droite et à gauche Agrandir les distances Démarrer une action dans un couloir et interdire de finir du même côté
	But : but marqué = 1 pt	Nbre de joueurs		Méthode Pédagogique
	Consignes :	2 x4 + 1GB		DIRECTIVE
	3 joueurs doivent toucher le ballon avant de trouver une passe de déséquilibre sur un joueur lancé.	Espaces		Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes
Tous les ballons donnés en remise ou déviation sont joués en 1 touche de balle	30 derniers mètres	Veiller à ...	Attaquer son ballon, corps au-dessus sur remise ou déviation Valoriser l' application gestuelle et les réussites. Encourager les efforts d'attention et de concentration. Mettre du rythme dans l'exécution de l'exercice.	

Exercice N° 38

Thème technique : le tir		
On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

U15

Matériel

2		6				2

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

4		2	

Partie	Tache		Descriptif	Eléments pédagogiques	
Exercice Analytique	Objectif: Améliorer le tir	Durée		Variables Mettre une contrainte de temps pour réaliser l'exercice. Travailler à droite et à gauche. Varier les frappes (cou de pied, enroulé intérieur du pied)	
		20 min			
		Nbre de joueurs			Méthode Pédagogique DIRECTIVE Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes Veiller à ... Poser pied d'appui à côté du ballon, corps penché vers l'avant Valoriser l' application gestuelle et les réussites. Encourager les efforts d'attention et de concentration. Avoir du rythme dans l'exécution de l'exercice.
		1 gb + 2			
		Espaces			
		30 derniers mètres			








Partie	Tache		Descriptif	Eléments pédagogiques	
Exercice Analytique	Objectif: Améliorer le tir	Durée		Variables Mettre une contrainte de temps pour réaliser l'exercice. Travailler à droite et à gauche. Varier les frappes (cou de pied, enroulé intérieur du pied)	
		20 min			
		Nbre de joueurs			Méthode Pédagogique DIRECTIVE Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes Veiller à ... Poser pied d'appui à côté du ballon, corps penché vers l'avant Valoriser l' application gestuelle et les réussites. Encourager les efforts d'attention et de concentration. Mettre du rythme dans l'exécution de l'exercice.
		1 gb + 2			
		Espaces			
		30 derniers mètres			




Exercice N° 39

Thème technique : le tir		
On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but





U15

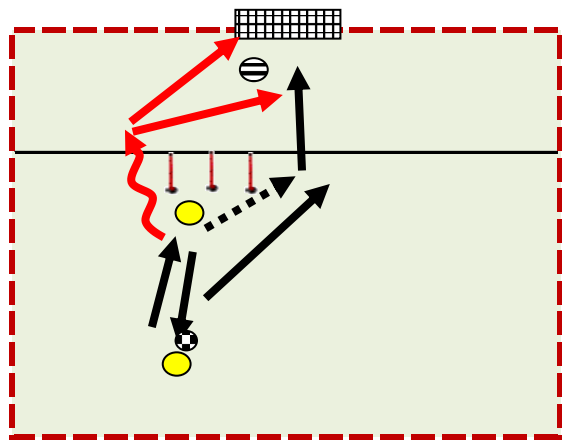
Matériel

						
1		3				10

		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

			
2		1	








Partie	Tache	Descriptif	Eléments pédagogiques	
Exercice Adaptatif	<p>Objectif : Améliorer le tir</p> <p>But : but marqué = 1 pt</p> <p>Consignes : Appui remise entre l'attaquant et le milieu . en fonction de l'appel de l'attaquant, le milieu fait soit une passe profonde, soit un tir ou un centre</p>		<p>Durée 20 min</p> <p>Nbre de joueurs 2 + 1GB</p> <p>Espaces 30 derniers mètres</p>	
	Variables			
	Mettre une contrainte de temps pour réaliser l'exercice. Travailler à droite et à gauche.			
	Méthode Pédagogique			
	DIRECTIVE			
	Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes			
Veiller à ...				
Poser pied d'appui à côté du ballon, corps penché vers l'avant Valoriser l' application gestuelle et les réussites. Encourager les efforts d'attention et de concentration. Mettre du rythme dans l'exécution de l'exercice.				




Exercice	N° 40
-----------------	--------------

<i>Thème technique : Jeu de volée</i>		
On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but





U15

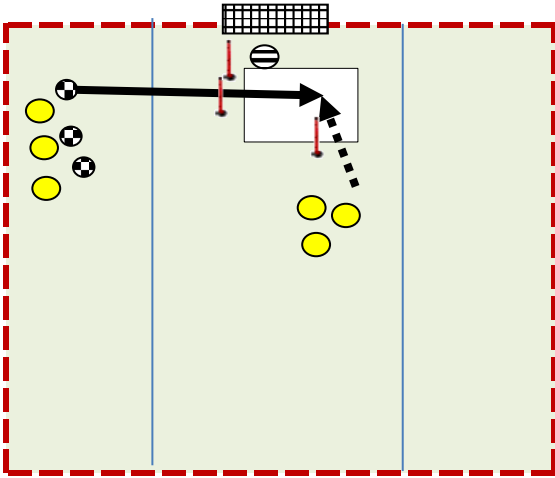
Matériel

						
1		3			4	3

		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

			
6		1	







Partie	Tache		Descriptif	Eléments pédagogiques	
Exercice Analytique	Objectif: Améliorer le jeu de volée.	Durée		Variables	
	But : but marqué = 1 pt	20 min		Travailler à droite et à gauche. Agrandir les distances . Varier les angles des centres et les trajectoires de course de l'attaquant	
	Consignes : Centre aérien, pour un attaquant qui reprend de volée Rester au poste (10 à 15 passages) Reception obligatoire dans le carré	Nbre de joueurs		Méthode Pédagogique	
		1 GB+ 6		DIRECTIVE	
		Espaces		Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes	
		30 derniers mètres		Veiller à ...	
		Ne pas quitter le ballon des yeux, corps équilibré Valoriser l' application gestuelle et les réussites. Encourager les efforts d'attention et de concentration. Mettre du rythme dans l'exécution de l'exercice.			




Exercice	N° 41
-----------------	--------------

<i>Thème technique : Jeu de volée</i>		
On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but





U15

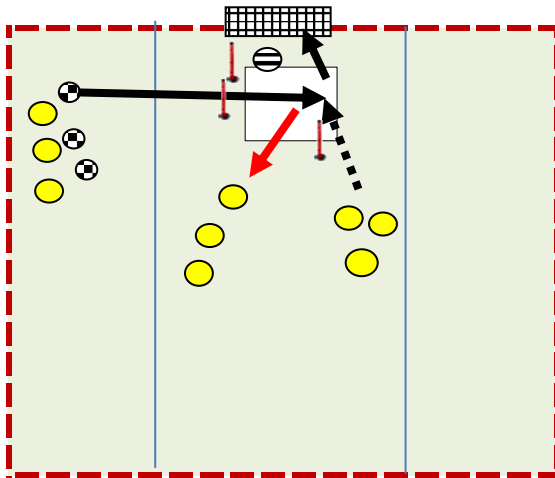
Matériel

					
1		3			10

		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

			
9		1	








Partie	Tache		Descriptif	Eléments pédagogiques
Exercice Adaptatif	<p>Objectif: Améliorer le jeu de volée</p> <p>But : but marqué = 1 pt</p> <p>Consignes : Centre aérien , pour un att qui attaque le ballon pour tirer de volée ou remettre de volée à un partenaire. Rester au poste (10 à 15 passages) Réception obligatoire dans le carré</p>	Durée		Variables
		20 min		Travailler à droite et à gauche. Agrandir les distances . Varier les angles des centres et les trajectoires de course de l'attaquant
		Nombre de joueurs		Méthode Pédagogique
		1 GB + 9		DIRECTIVE
		Espaces		Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes
30 derniers mètres	Veiller à ...	<p>Ne pas quitter le ballon des yeux, corps équilibré</p> <p>Valoriser l' application gestuelle et les réussites.</p> <p>Encourager les efforts d'attention et de concentration.</p> <p>Mettre du rythme dans l'exécution de l'exercice.</p>		




Exercice	N° 42
-----------------	--------------

<i>Thème technique : Jeu de tête</i>		
On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but





U15

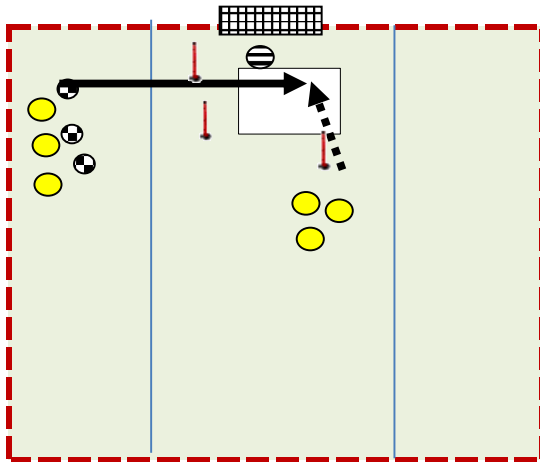
Matériel

						
		3				3

		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

			
6		1	

Partie	Tache		Descriptif	Eléments pédagogiques
Exercice Analytique	<p>Objectif: Améliorer le jeu de tête .</p> <p>But : but marqué = 1 pt 1 pt par but</p> <p>Consignes : Centre aérien sur un attaquant qui attaque le ballon pour frapper de la tête. Rester au poste (10 à 15 passages) Réceptionner le ballon dans le carré</p>	Durée		Variables
		20 min		Travailler à droite et à gauche. Agrandir les distances . Varier les angles des centres et les trajectoires de course de l'att.
		Nbre de joueurs		Méthode Pédagogique
		1 GB + 6		DIRECTIVE
		Espaces		Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes
30 derniers mètres	Veiller à ...	Ne pas quitter le ballon des yeux, frapper avec le front Valoriser l' application gestuelle et les réussites. Encourager les efforts d'attention et de concentration. Avoir du rythme dans l'exécution de l'exercice.		

Exercice	N° 43
-----------------	--------------

Thème technique : Jeu de Tête		
On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

U15

Matériel

		3				

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

9		1	

Partie	Tache		Descriptif	Eléments pédagogiques
Exercice Adaptatif	<p>Objectif: Améliorer le jeu de tête .</p> <p>But : but marqué = 1 pt 1 pt par but</p> <p>Consignes : Centre aérien sur un attaquant qui attaque le ballon pour frapper de la tête ou remiser sur un 2ème attaquant qui tire au but. Rester au poste (10 à 15 passages) Réceptionner le ballon dans le carré</p>	Durée		Variables
		20 min		Travailler à droite et à gauche. Agrandir les distances . Varier les angles des centres et les trajectoires de course de l'att.
		Nbre de joueurs		Méthode Pédagogique
		1 gb + 9		DIRECTIVE
		Espaces		Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes
		30 derniers mètres		Veiller à ...
		<p>Ne pas quitter le ballon des yeux, frapper avec le front</p> <p>Valoriser l' application gestuelle et les réussites.</p> <p>Encourager les efforts d'attention et de concentration.</p> <p>Mettre du rythme dans l'exécution de l'exercice.</p>		