

## TRAVAIL PAR ATELIERS

### POLYVALENCE GESTUELLE

Vague de 4, en aller retour, passer, suivre, contourner la balise et recommencer

Courir (footing) en occupant tout le terrain, ramasser le ballon, courir, le passer, le réceptionner, le reposer au sol.

Ballons posés au sol, lutter pour la conquête, se relever, faire rouler la balle et recommencer

par groupe 4,  
alternance des passes  
dans l'axe, latérales,  
croisées, sautées...

1 Courir dans la même direction.

2 Rouler au sol et se retourner.

3 { ○ Accélérer.  
● Soulever, plaquer

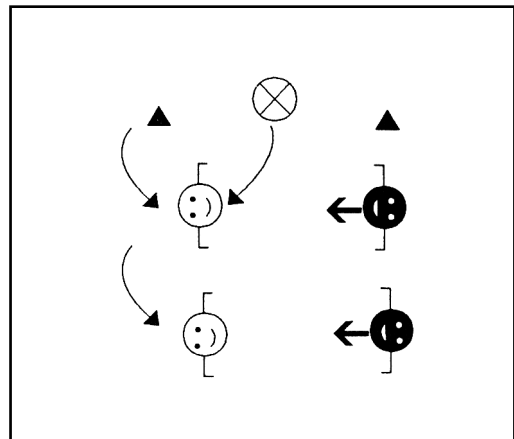
Rotation des groupes de 4 dans les ateliers.

O P<sub>2</sub>

*TRAVAIL TACTIQUE*

(le même travail dans chaque atelier)

Le 2 x 2  
ou  
le 2x 1 + 1



**ATELIER  
TEMOIN**

Groupes de 5 joueurs

Supervision des  
4 groupes par  
l'éducateur

- 1) Démonstration de l'exercice n°1 dans l'atelier témoin, explications, et détermination des tâches, des repères pour tous les participants.
- 2) Eclatement dans chaque atelier et travail. Pendant ce temps, fin du travail avec l'atelier témoin et préparation de la situation suivante.
- 3) Rassemblement de tous les participants pour corrections ou nouvelle situation.

O P3

*PERFECTIONNEMENT / POSTE*

a/ par "tâche"

Lancers Sauts Avec ou sans opposition	Réceptions de balle, coups de pied, contre-attaques.
2 x 2 2 x 1 + 1	Techniques de passe avec ou sans opposition.

b/ par postes

<b>1<sup>ère</sup> ligne et N°9</b> Au joug, ou en opposition : introduction, poussée, talonnage.	<b>2<sup>e</sup> ligne et 3<sup>e</sup> ligne :</b> Jeu pénétrant, regroupement lutte.
<b>12-13-11-14 :</b> Les situations de surnombre.	<b>Botteur, Arrière :</b> Les renvois, les envois, les tirs au but, les réceptions.