

## Plan de Pratique - 2000/01/15

- 1) Accueil et Réchauffement** **5 min.**
  
- 2) Manipulation de la balle et dribble sur place** **3 min.**
  - Faire tourner la balle autour du cou, tronc, genoux, pieds
  - Dribbler à hauteurs différentes; avec main gauche, droite, alterner; tête haute
  
- 3) Dribble et passes** **10 min.**

Faire dribbler les joueurs autour du terrain et:

  - sur une ligne de fond passer entre des cônes,
  - sur l'autre ligne de fond faire un lancer et reprendre son ballon
  - sur chacune des lignes de côté dribbler jusqu'au 1/4 du terrain, passer à un entraîneur situé sur la ligne du centre continuer sa course jusqu'au 1/2 terrain, attraper la passe de l'entraîneur sans s'arrêter et continuer le dribble jusqu'au bout du terrain
  
- 4) Deux contre Deux** **10 min.**
  - équipe offensive commence à mi-terrain.
  - équipe défensive se place en haut de la bouteille, chaque joueur désigne son joueur pour la défensive "homme à homme".
  - le jeu se termine lorsque la défensive intercepte ou que le ballon sort du jeu.
  - l'équipe offensive devient défensive, et une nouvelle paire de joueurs entre en jeu.
  
- 5) Lancer** **7 min.**

Exercer le lancer. Peu importe le jeu ou l'exercice.
  
- 6) Match** **25 min.**

Même format que les matchs du tournoi début saison excepté que le dribble est autorisé.

  - 4 vs 4
  - Défensive demi terrain
  - Laisser de l'espace à celui qui a le ballon (mais qui ne dribble pas)
  - On peut enlever la balle à celui qui dribble (attention pas de faute!)