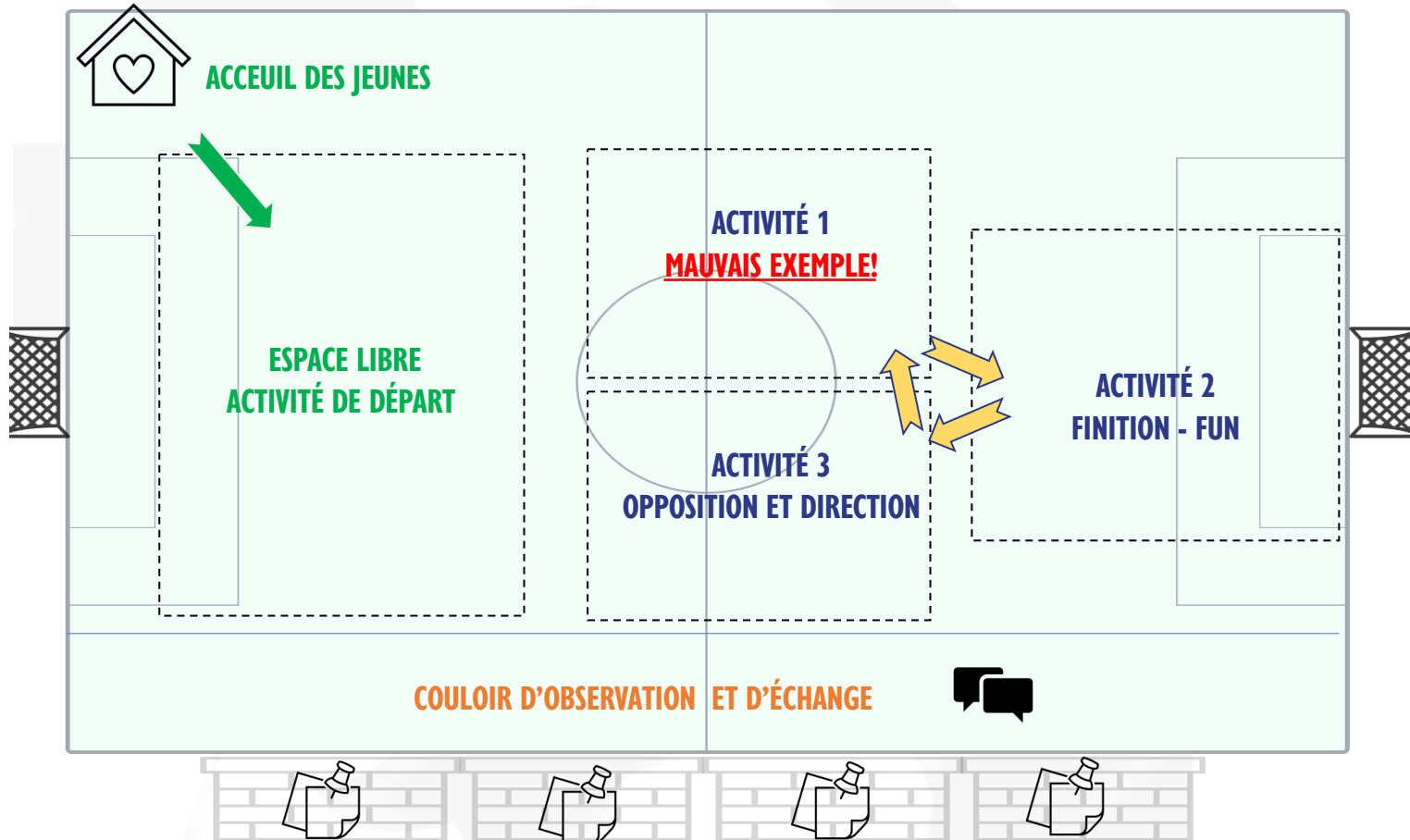
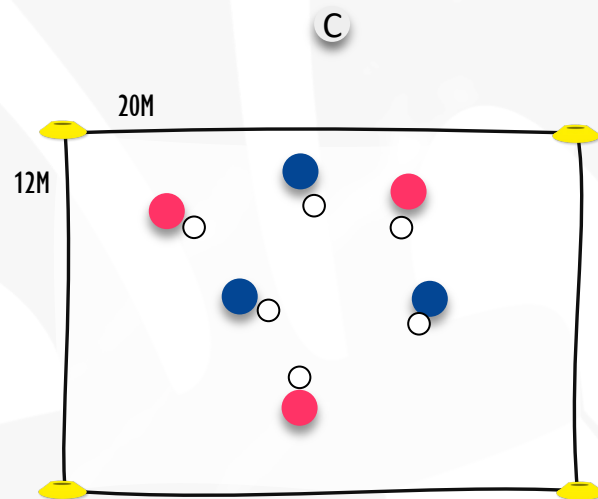


ACTIVITÉ TERRAIN: MISE EN PLACE D'UN CDC



ACTIVITÉ 1: MAUVAIS EXEMPLE – JONGLERIE



TEMPS D'EXPLICATION: 3'
TEMPS EFFECTIF: 9'
RETOUR: 3'
TOTAL 15'

EXPLICATION ET VARIANTES

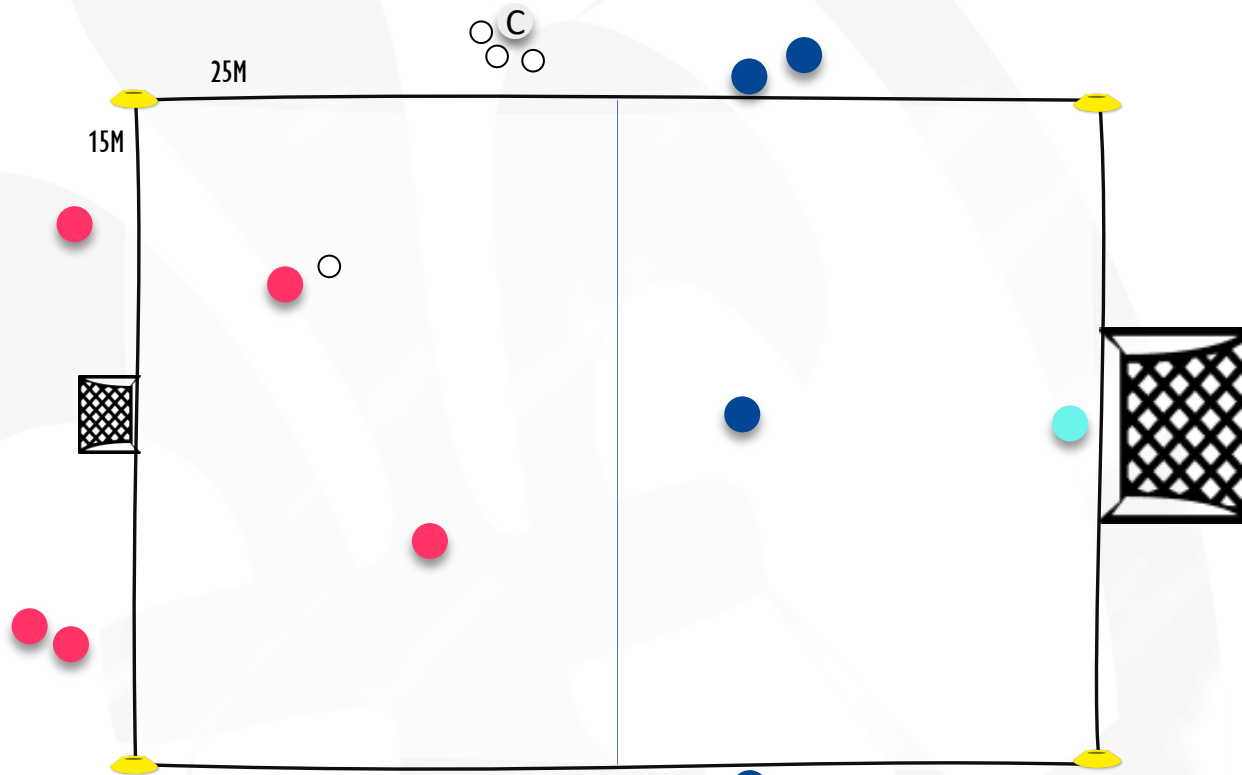
1. JONGLERIE LIBRE

CONSIGNES:

1. NE PAS ANIMER LE JEU
2. PRENDRE BEAUCOUP DE TEMPS À EXPLIQUER
3. DÉMONTRER DES GESTES QUE LES JEUNES NE SONT PAS CAPABLES D'EXÉCUTER



ACTIVITÉ 2: WAVE-PLAY



TEMPS D'EXPLICATION: 1'
TEMPS EFFECTIF: 12'
RETOUR: 1'
BUFFER: 1'
TOTAL 15'

EXPLICATION ET VARIANTES

1. 2V1 (OU 3V2) EN FAVEUR DES ROUGES – IL FAUT DÉPASSER LA LIGNE BLEU AVANT DE MARQUER
2. PARTIR UN BLEU (DÉFENSEUR) DE DERRIÈRE LE PETIT BUT (IL REVIENT VERS SON BUT) POUR CRÉER L'ÉGALITÉ NUMÉRIQUE

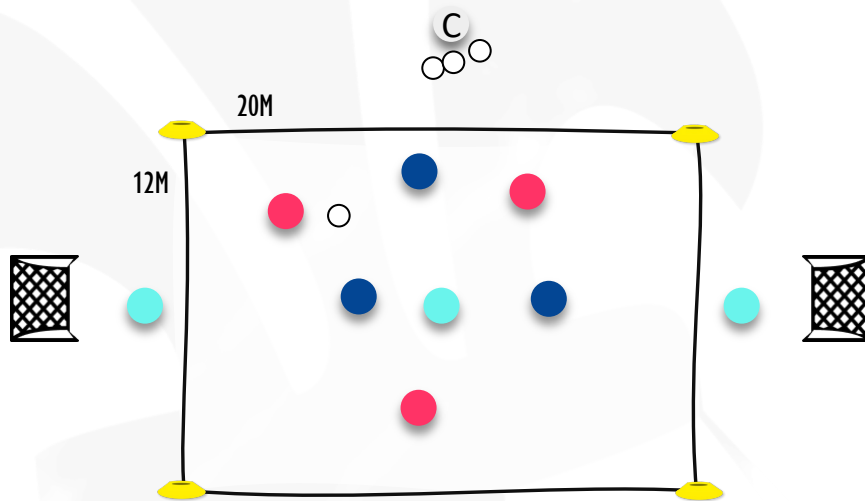
POINTS DE COACHING

1. SE RENDRE DISPONIBLE : LIGNE DE PASSE
2. BOUGER APRÈS LA PASSE

*CHANGER DE SENS AUX 3 MINUTES (4X)



ACTIVITÉ 3: 3V3 +3



TEMPS D'EXPLICATION: 1'
TEMPS EFFECTIF: 12'
RETOUR: 1'
BUFFER: 1'
TOTAL 15'

EXPLICATION ET VARIANTES

1. ROUGE ET BLEU DOIVENT FAIRE DES ALLÉS-RETOURS POUR 1 PT
2. APRÈS AVOIR FAIT L'ALLÉ-RETOUR -> MARQUER DANS UN BUT POUR 1 PT

POINTS DE COACHING

1. SE RENDRE DISPONIBLE : LIGNE DE PASSE
2. BOUGER APRÈS LA PASSE

*CHANGER DE JOKERS AUX 3 MINUTES (4X)

