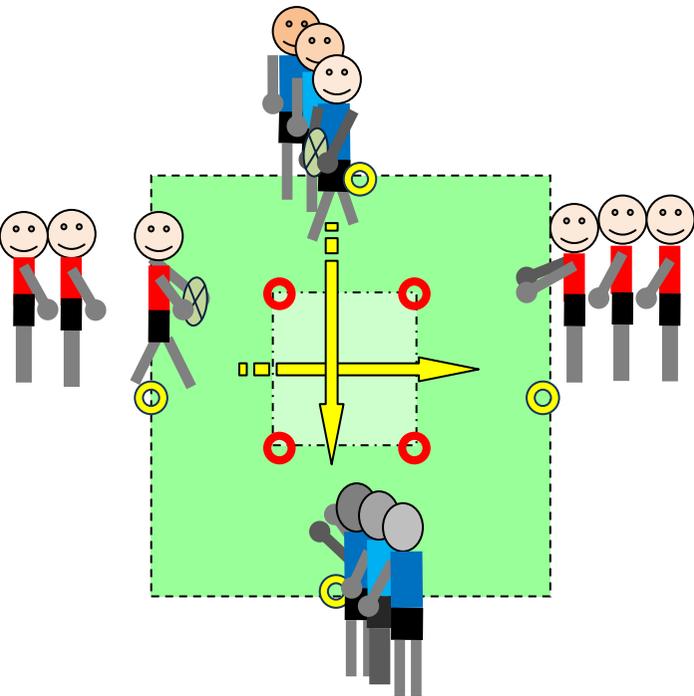


FICHE EXERCICE N° 1 / Coopération

Nom de la situation : Amélioration de la Coopération		Etape ou Niveau : Echauffement		
Objectif(s) : Augmentation rythme cardiaque et température du corps. Augmentation de la mobilité des articulations. Mise en route motricité. Stimulation du système nerveux Concentration sur les techniques requises pour la séance				
Dispositif : <ul style="list-style-type: none"> • Effectif : 4 groupes de 4 à 6 joueurs face à face. • Espace extérieur : 8x8 m. • Zone centrale de passage : 2x2m. • Temps : 10' à 15' • Matériel : 2 ballons, 8 plots 				Comportements attendus : Bras tendus à la prise de balle, port de balle à deux mains, passe précise. Bras tendus à la réception, prise de balles à deux mains
But : Réalisation de diverses formes de passes				Consignes : A/ le réceptionneur attend le ballon : 1/ passe « normale » au contact au niveau de la ceinture, 2/ passe « basse » au niveau des jambes, 3/ passe « haute » au dessus de la tête...etc B/ le réceptionneur « va au ballon » lorsque le porteur a franchi la zone centrale 1/ passe « à hauteur » face à face 2/ passe à droite, passe à gauche, etc...
Score : 1 pénalité par ballon tombé				Règles : Pas de passe en-avant
Lancement(s) du jeu : 1 ballon pour un des deux groupes face à face. Le porteur du ballon se dirige vers son partenaire en face de lui et lui transmet le ballon. Possibilité d'intégrer un exercice spécifique : roulade « judoka » avec ballon, appuis, pliométrie,...etc.		Critères de réussite : Aucun ballon tombé		
Evaluation – Régulation				
Comportements observés :		Interventions possibles :		
Evolution de la situation				
Variables :		Effets recherchés :		

FICHE EXERCICE N°2 / Coopération

Nom de la situation : Amélioration de la Coopération		Etape ou Niveau : Collectif Total
<p>Objectif(s) : Développer le sens tactique et les qualités techniques des Attaquants</p>		<p>Comportements attendus : Choix tactique opportun (passe avant ou après contact) Protection du ballon, passage des bras, passe bien assurée et bien réceptionnée. Rapidité d'exécution Communication</p>
<p>Dispositif :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Effectif : par groupes de 4 à 8 joueurs • Espace : 15x10 m. à 30x20m. • Temps : 10' à 15' • Matériel : 1 ballon, 8 plots 		<p>Consignes : (pour les Opposants)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ceinturer le porteur du ballon - Ne pas bloquer les bras (et le ballon) - Ne pas jouer le ballon - Ne pas défendre « en poursuite » (Dangereux)
<p>But : Assurer la continuité du jeu par la passe (avant ou après contact) lorsqu'on est bloqué ou plaqué</p>		<p>Règles : Pas de passe en-avant</p>
<p>Score : 5 point par essai marqué.</p>		<p>Critères de réussite : Avancer individuellement et collectivement Marquer</p>
<p>Lancement(s) du jeu : Opposants et Utilisateurs sont placés en ligne de part et d'autre de l'Educateur. Au signal « Jeu ! », les Utilisateurs rentrent sur l'aire de jeu, du plus loin au plus près. Lorsque l'Educateur transmet le ballon à l'Utilisateur le plus proche, les Opposants rentrent sur l'aire de jeu.</p>		

Evaluation – Régulation

<p>Comportements observés :</p>	<p>Interventions possibles :</p>
--	---

Evolution de la situation

<p>Variables :</p>	<p>Effets recherchés :</p>
---------------------------	-----------------------------------

FICHE EXERCICE N°3 / Coopération

Nom de la situation : Amélioration de la Coopération		Etape ou Niveau : Collectif Réduit
<p>Objectif(s) : Développer le sens tactique et les qualités techniques des Attaquants</p>		
<p>Dispositif :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Effectif : de 2+1 x 2 à 4+1x 4 joueurs (Opposants en infériorité numérique) • Espace : 22x15 m. • Temps : 10' à 15' • Matériel : 1 ballon, 12 plots • Distance entre plots « Opposants » : de 2 à 3m 	<p>Comportements attendus :</p> <p>Choix tactique opportun (passe avant ou après contact)</p> <p>Protection du ballon, passage des bras, passe bien assurée et bien réceptionnée.</p> <p>Rapidité d'exécution - Communication</p>	
<p>But :</p> <p>Assurer la continuité du jeu par la passe (avant ou après contact) afin de placer le joueur en surnombre en position de débordement.</p>	<p>Consignes : (pour les Opposants)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Défense individuelle sur le vis-à-vis, - Ceinturer le porteur du ballon, - Ne pas bloquer les bras (et le ballon), - Ne pas jouer le ballon, - Ne pas défendre « en poursuite » (Dangereux). 	
<p>Score :</p> <p>5 point par essai marqué.</p>	<p>Règles :</p> <p>Pas de passe en-avant</p>	
<p>Lancement(s) du jeu : Opposants et Utilisateurs sont placés en colonne de part et d'autre de l'Educateur. Au signal « Jeu ! », les Utilisateurs rentrent sur l'aire de jeu, du plus loin au plus près. Lorsque l'Educateur transmet le ballon à l'Utilisateur le plus proche, les Opposants rentrent sur l'aire de jeu, en contournant, au préalable, les plots décalés en profondeur.</p>		
Evaluation – Régulation		
<p>Comportements observés :</p>	<p>Interventions possibles :</p>	
Evolution de la situation		
<p>Variables :</p>	<p>Effets recherchés :</p>	

FICHE EXERCICE N°4 / Coopération

Nom de la situation : Amélioration de la Coopération		Etape ou Niveau : Homme x homme
<p>Objectif(s) : Développer le sens tactique et les qualités techniques des Attaquants.</p>		
<p>Dispositif :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Effectif : 1+1 Att. contre 1+1 Déf. • Espace : 6 à 10 x 4 m. (2 couloirs de 2 m.) • Temps : 15' à 20' • Matériel : 1 ballon, 8 plots 	<p>Comportements attendus :</p> <p>Choix tactique opportun (passe avant ou après contact)</p> <p>Protection du ballon, passage des bras, passe bien assurée et bien réceptionnée.</p> <p>Rapidité d'exécution</p> <p>Communication</p>	
<p>But : Assurer la continuité du jeu par la passe (avant ou après contact) afin de placer son partenaire en position de débordement.</p>	<p>Consignes : (pour les Défenseurs)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ne défendre que dans sa zone (voir lancement du jeu) - Ceinturer l'attaquant - Ne pas bloquer les bras et le ballon - Ne pas jouer le ballon 	
<p>Score : 5 points par essai marqué</p>	<p>Règles :</p> <p>Pas de passe en-avant</p>	
<p>Lancement(s) du jeu : Chaque attaquant évolue dans son couloir (U1 et U2) – Le premier défenseur n'intervient que dans sa zone 01, le deuxième défenseur n'intervient que dans la zone 02 L'Eduteur lance l'exercice en transmettant le ballon à U1, U2 n'intervient que lorsque U1 est bloqué ou plaqué.</p>		
Evaluation – Régulation		
<p>Comportements observés :</p>	<p>Interventions possibles :</p>	
Evolution de la situation		
<p>Variables :</p>	<p>Effets recherchés :</p>	