

## COMPORTEMENT A COMMUNIQUER

Etre Prêt à l'heure  
Ecouter le coach et l'arbitre  
Politesse  
Installer, ranger, nettoyer



Timing	Catégorie	Exercice	Commentaire
0 - 5 min	Echauffement	Tour de Terrain	Collectivement - départ et arrivée tous ensemble
5 - 10 min	Echauffement	Sprint des 0 ou 22m. Puis retour en sprint.	Pause entre les 2 - identifier les lacunes dans le 'savoir courir'
10 - 15 min	Technique	Conduite de balle coup droit avec vitesse des 0 ou 22m & retour	Individuellement - vitesse - corriger la mauvaise tenue de crosse
15 - 35 min	Technique	Slalom coup droit uniquement	Travail sur le changement de rythme des pieds, pas de la balle
35 - 40 min	Pause	Les enfants vont boire	Bien indiquer le temps qu'ils ont et suivre la discipline pour le retour dans les temps
40 - 60 min	Technique	Relais en décalé - ramener le plus de balle en 5mn Balles en tas (capacité à choisir dans l'urgence). Par équipe de 2, 3 ou 4. Course puis récupérer une balle et la ramener après slalom. Départ du partenaire uniquement quand la balle est arrêtée dans le cerceau. Contrôler course, qualité du slalom et arrêt de la balle.	
60 - 65 min	Pause	Les enfants vont boire	Bien indiquer le temps qu'ils ont et suivre la discipline pour le retour dans les temps
65 - 85 min	Compétition	1 - 2 - 3 - Soleil Objectif - savoir arrêter la balle !	Bien apprendre à arrêter la balle aux enfants, leur montrer si nécessaire. <a href="https://www.dailymotion.com/video/x5urd2k2">https://www.dailymotion.com/video/x5urd2k2</a>
85 - 90 min	Cloture	Rappel de ce qui a été appris : Conduite de balle Slalom coup droit - les pieds accélèrent Arrêter la balle	Verbaliser les enseignements qui ont été faits. Organiser la fin de séance avec rangement du matériel par qui et comment.