

JEU RAPIDE, PASSE en 1 touche, PRISE d'info et DÉMARQUAGE

ÉCHAUFFEMENT (20 minutes)

Organisation :

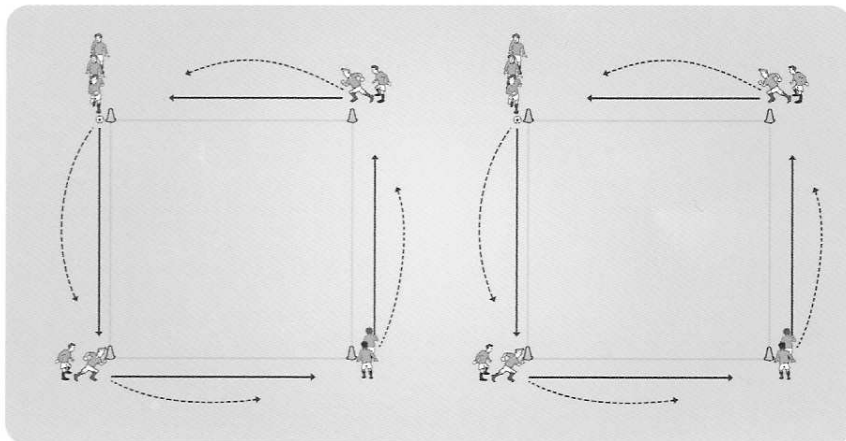
Réaliser 2 carrés avec 2 à 3 joueurs sur chaque angle (9 joueurs au total par carré).

OBJECTIFS

Qualité de la passe (timing-dosage)

Variantes

- 1) Contrôle puis passe et suit (prise de Balle de l'intérieur du pied, passe de l'autre pied)
- 2) Contrôle puis passe + «une-deux» et suit, etc...
- 3) Tout en 1 touche de balle pour finir.



Travailler 10 minutes dans un sens et 10 minutes dans l'autre sens.

PASSE EN 1 TOUCHE, PRISE D'INFO, DÉMARQUAGE, ANTICIPATION (20min)

Organisation :

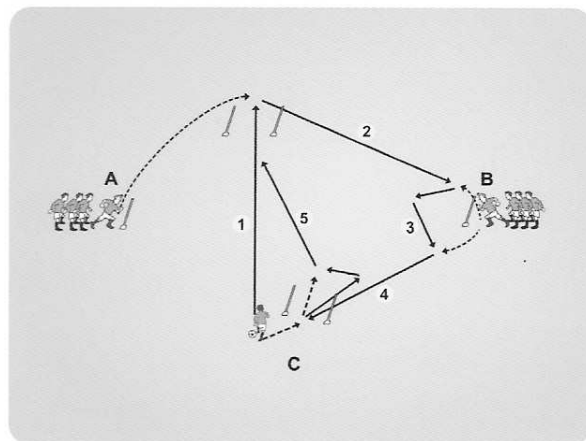
2 groupes de 9 joueurs. 2 ateliers avec travail dans le sens opposé l'un de l'autre (10 minutes par atelier)

OBJECTIFS

Travail de la passe en 1 touche de balle, démarquage, anticipation, prise d'information, appui, une-deux, qualité de la passe, dosage...
Support physiologique : capacité aérobie.

REGLES

Passe et va. **C** passe le ballon à **A** dans la porte(1), puis **A** transmet à **B** qui s'est démarqué(2) et qui joue un une-deux avec **A**(3). Sur la remise de **A**, **B** donne en 1 touche à **C** venu se démarquer entre les plots(4). **C** joue un une-deux avec **B**, puis transmet au **A** suivant en une touche dans sa course et entre les portes(5).



CRITÈRES DE RÉALISATION

Tout en une touche de balle (sauf après une mauvaise passe)

JEU DE CONSERVATION, DÉMARQUAGE

(20 minutes)

2 équipes de 9 joueurs, 10 portes (toujours une de plus que le nombre de joueurs).

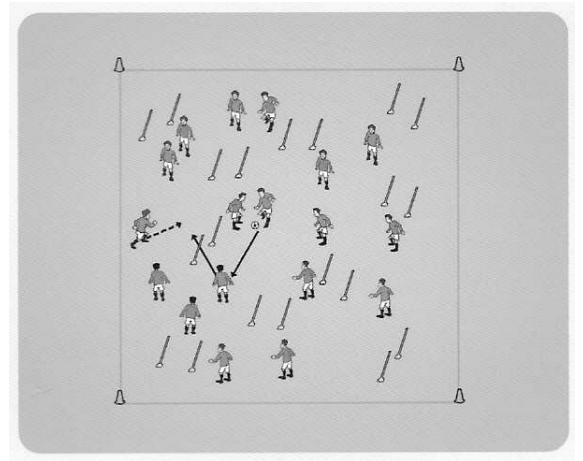
On joue deux fois 10 minutes

OBJECTIFS

Forme jouée (conservation et démarquage)

RÈGLES

Se faire une passe entre les portes = 1 point. 3 touches de balle maxi. Interdit de «marquer» deux fois dans la même porte.



JEU D'APPLICATION (15 min)

ORGANISATION

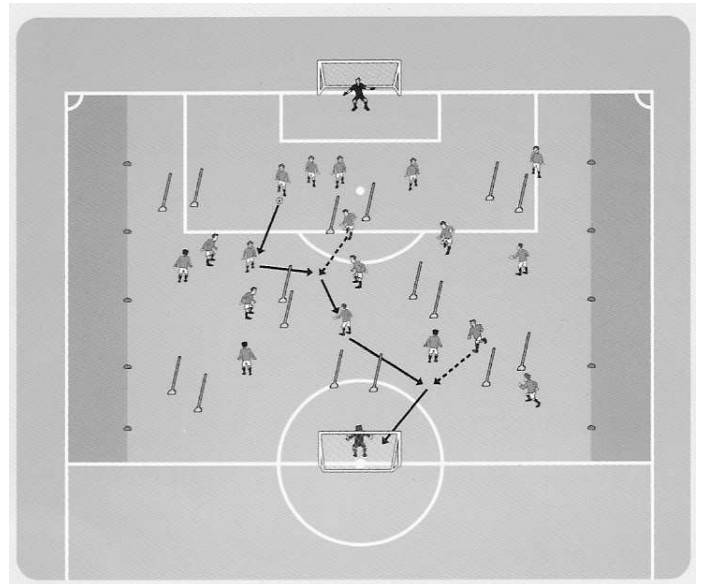
1 équipe de 12 joueurs et 1 autre équipe de 6 joueurs + gardiens. On joue 3 fois 5 minutes sur un demi-terrain de 4 mètres de chaque côté.

OBJECTIFS

Forme jouée. Enchaîner très rapidement pour marquer. Passage d'une situation défensive à une situation offensive rapidement.

RÈGLES

L'Équipe de 6 joueurs doit défendre 8 portes.
L'Équipe de 12 joueurs doit jouer en 1 touche.
Elle marque 1 point à chaque fois qu'un de ses joueurs effectue une passe dans une porte.
Lorsque l'équipe de 6 joueurs récupère le ballon, elle joue librement et doit marquer dans le grand but de la moitié opposée à la récupération du ballon. (1 but = 5 points)



On joue une séquence de 5 minutes avant de changer les joueurs qui composent l'équipe de 6 joueurs.

CRITÈRES DE RÉALISATION

Jouer très rapidement pour marquer 1 point (équipe de 12 joueurs) et jouer très vite également pour marquer 5 points (équipe de 6 joueurs). Donc toujours être attentif !

ÉTIREMENTS – BILAN – IMPRESSION DES JOUEURS