



# Exercice n°2 - Maîtrise du ballon dans la conduite : échauffement

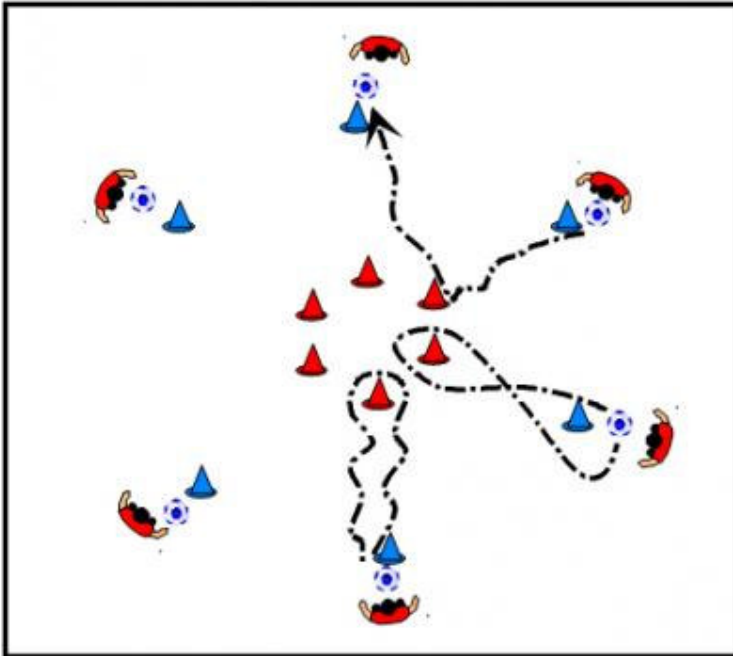
Thème secondaire :

Objectif de l'exercice :

Maîtrise du ballon : conduite, toucher de balle, l'équilibre avec ballon

Effectif :

6 à 16 joueurs



Dimensions :

Terrain de 40m x 40m

Matériel :

14 plots 1 à 2 joueurs par branche d'étoile

Mise en place :

1 : Conduite du plot bleu au plot rouge et retour, utiliser toutes les surfaces.

2 : Conduite en forme de 8 du plot bleu au plot rouge, crochet, passément de jambes.

3 : Conduite du plot bleu au plot rouge et changement de direction vers le plot rouge. Utilisation des deux pieds. Départ : debout, assis, couché, dos tourné.

Critères de réalisations :

Le ballon est frappé et non poussé. Apprendre à doser sa frappe lors de la conduite. Lever la tête - fixer un point au loin.

15 minutes

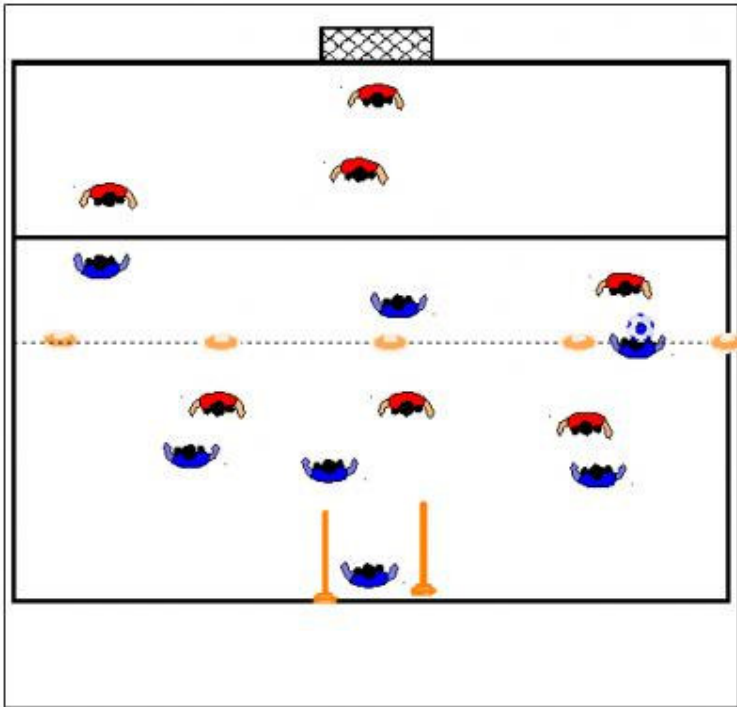
# Exercice n°3 - Maîtrise du ballon dans la conduite : jeu d'entraînement

Thème secondaire :

Objectif de l'exercice :

Maîtrise du ballon dans le jeu

Effectif :



Dimensions :

1/2 terrain à 7

Matériel :

5 coupelles

Mise en place :

2 équipes, pour marquer chaque équipe doit remonter le ballon en traversant la ligne centrale balle au pied.

Critères de réalisations :

Rechercher un partenaire libre qui peut passer la ligne centrale balle au pied. Ne pas rechercher le dribble systématiquement.

20 minutes

# Exercice n°4 - AEF 3 - Défendre une zone

Thème secondaire :

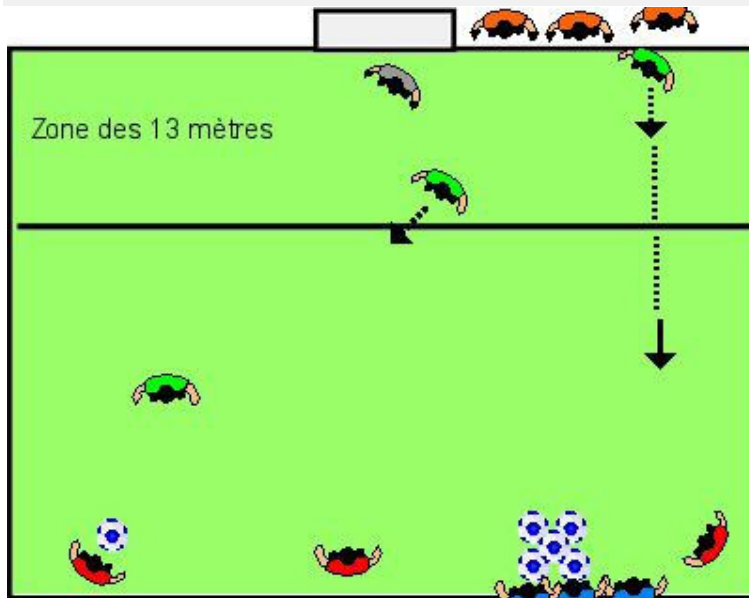
Presser haut

Objectif de l'exercice :

Empêcher les joueurs adverses de pénétrer dans les 13 m avec le ballon

Effectif :

14 joueurs



Dimensions :

demi terrain football à 7/9

Matériel :

Ballons

Mise en place :

3 joueurs rouges doivent pénétrer dans les 13 mètres pour marquer 3 joueurs verts doivent empêcher les rouges de marquer, mais n'ont pas le droit de défendre dans la zone des treize mètres.

Critères de réalisations :

Dans un premier temps laisser les joueurs faire. Dans un 2ème temps demander aux joueurs de monter très haut défendre. Veillez à ce que ceux-ci soient bien organisés pour défendre haut.

Compter le hors-jeu

25 minutes

## Jeu de fin de séance

20 minutes

Educateur Gérard Arnould