



## 1 - Jeu réduit (20 mn)

### Mise en place

#### Effectif :

4+2 contre 4+2 avec gardiens

#### Règles :

Les 2 joueurs excentrés sont inattaquables.  
Pour qu'ils puissent centrer, il faut les trouver lancer depuis leur zone défensive. Sinon, ils servent uniquement d'appui.

Un but marquer sur centre compte 3 points.

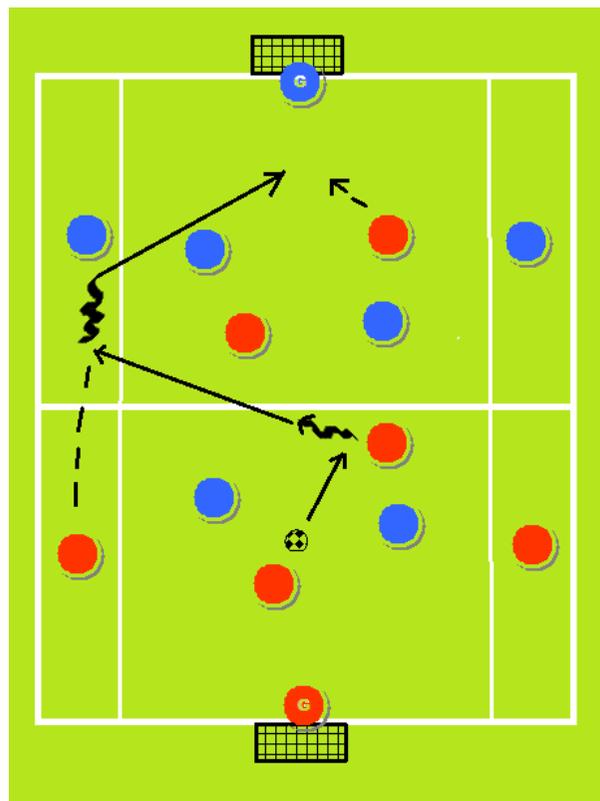
### Organisation

**Surface de jeu :** 30 x 40 m

**But(s) :** 2

**Ballon(s) :** 8

**Chasubles :** 6 rouges / 6 bleus



### Animation

**Objectif :** Centrer dans la course du partenaire, marquer sur centre.

#### Consignes :

- Trouver le joueur lancé
- Centrer dans la course des attaquants
- Les attaquants doivent coordonner leurs déplacements

### Réalisation (Veiller à)

#### Le centreur :

- Orienter les épaules  $\frac{3}{4}$  vers le but, lever la tête et enrouler sa frappe.

#### L'attaquant :

- Centrer son regard sur le ballon, se déplacer dans le bon timing, contrôler le ballon vers l'avant et enchaîner.

### Réussite (Etre capable de)

- Marquer le plus de buts possible.

## 2 – Exercice gestuel : centre & reprise (10 mn)

### Mise en place

#### Effectif :

6 attaquants, 6 centreurs et 2 gardiens

#### Règles :

Un joueur excentré réalise une passe en profondeur pour son partenaire lancé qui doit réaliser un centre vers les attaquants.

Les attaquants (par duo) doivent reprendre le centre et conclure. Immédiatement après conclu le centre venant de la gauche, les attaquants ressortent de la surface avant de reprendre un second centre venant de la gauche

On inverse les positions après 5mn.

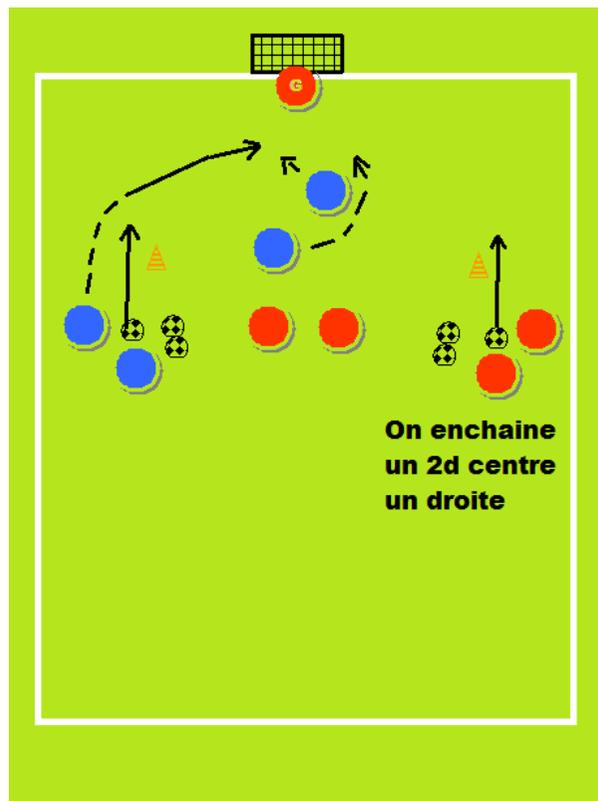
### Organisation

**Surface de jeu :** 30 x 40 m

**But(s) :** 1

**Ballon(s) :** 16

**Chasubles :** 6 rouges / 6 bleus



### Animation

**Objectif :** Centrer dans la course du partenaire, marquer sur centre.

#### Consignes :

- Centrer en mouvement
- Centrer dans la course des attaquants
- Coordonner les déplacements

### Réalisation (Veiller à)

#### Le centreur :

- Orienter les épaules  $\frac{3}{4}$  vers le but, lever la tête et enrayer sa frappe.

#### L'attaquant :

- Centrer son regard sur le ballon, se déplacer dans le bon timing,, couper la trajectoire du ballon.

### Réussite (Etre capable de)

- Marquer le plus de buts possible.

## 3 – Situation problème : centrer après avoir éliminé le défenseur (20 mn)

### Mise en place

**Effectif :**

3 défenseurs et 1 gardien  
1 milieu, 2 ailiers et 2 attaquants

**Règles :**

Après avoir réalisé un enchaînement (appui-remise) avec un attaquant qui décroche le milieu M transmet le ballon à l'ailier qui doit éliminer le défenseur dans le carré puis centrer.

Les attaquants (par duo contre un défenseur axial) doivent reprendre le centre et conclure.

On enchaîne immédiatement par une situation similaire sur le côté opposé.

Si les défenseurs récupèrent le ballon, ils doivent relancer sur la source.

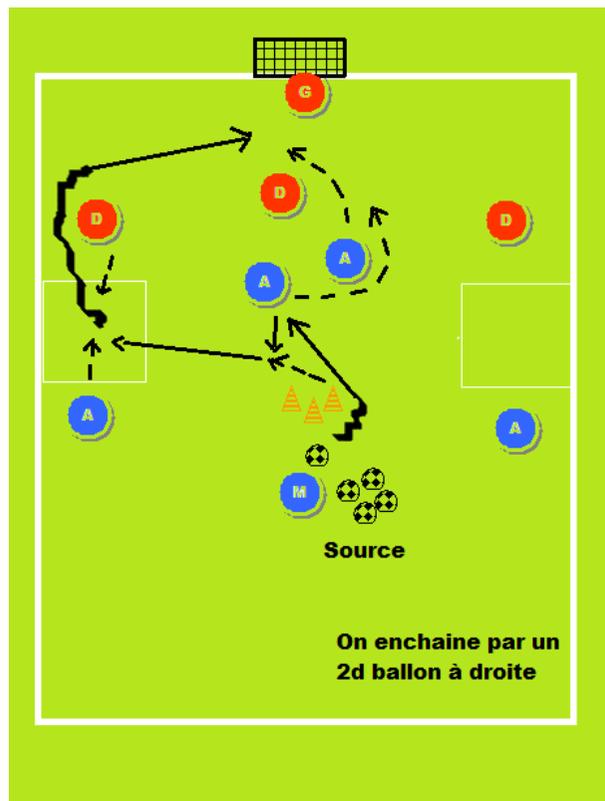
### Organisation

**Surface de jeu :** 30 x 40 m

**But(s) :** 1

**Ballon(s) :** 16

**Chasubles :** 6 rouges / 6 bleus



### Animation

**Objectif :** Centrer après avoir éliminé un défenseur, marquer sur centre avec opposition.

**Consignes :**

- Trouver la solution adaptée pour éliminer le défenseur : le dribble, une-deux avec le milieu M ou un attaquant ou dédoublement du milieu M.

### Réalisation (Veiller à)

**Le centreur :**

- Faire un choix adapté pour éliminer le défenseur, orienter ses épaules  $\frac{3}{4}$  vers le but, lever la tête et enrouler sa frappe.

**Les attaquants :**

- Centrer le regard sur le ballon et coordonner leurs déplacements.

### Réussite (Etre capable de)

- Marquer le plus de buts possible.

## 4 – Jeu à thème (20 mn)

### Mise en place

#### Effectif :

4+2 contre 4+2 avec gardiens

#### Règles :

Les 2 joueurs excentrés sont inattaquables.  
Pour qu'ils puissent centrer, il faut les trouver lancer depuis leur zone défensive. Sinon, ils servent uniquement d'appui.

Un but marquer sur centre compte 3 points.

#### Evolution :

Le joueur dans le couloir devient attaquant uniquement par son opposant direct. Possibilité pour un joueur de champ de dédoubler dans la zone excentrée.

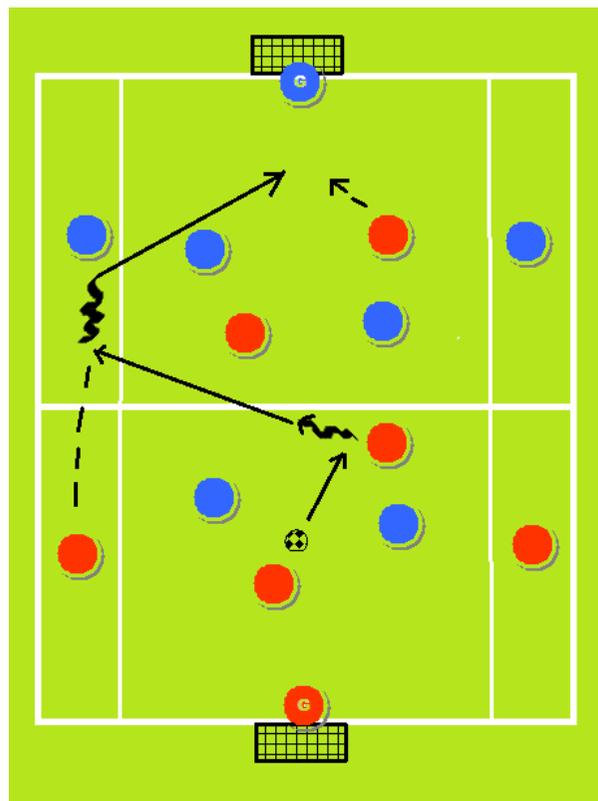
### Organisation

**Surface de jeu :** 30 x 40 m

**But(s) :** 2

**Ballon(s) :** 8

**Chasubles :** 6 rouges / 6 bleus



### Animation

**Objectif :** Centrer dans la course du partenaire, marquer sur centre.

#### Consignes :

- Trouver le joueur lancé
- Centrer dans la course des attaquants
- Les attaquants doivent coordonner leurs déplacements

#### Réalisation (Veiller à)

##### Le centreur :

- Orienter les épaules  $\frac{3}{4}$  vers le but, lever la tête et enrouler sa frappe.

##### L'attaquant :

- Centrer son regard sur le ballon, se déplacer dans le bon timing, contrôler le ballon vers l'avant et enchaîner.

#### Réussite (Etre capable de)

- Marquer le plus de buts possible.