



ENTRAINEMENT AUX PASSES ET AUX CONTROLES.

z *Sous forme globale*

● Aller voir « JEU CONSERVATION ET PROGRESSION » dans fondamentaux tactiques

Jeu 1

Objectif :

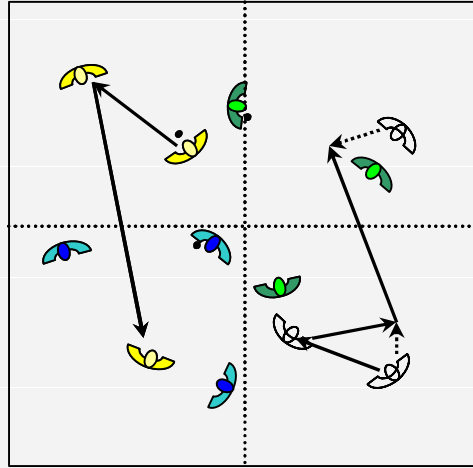
Passes courtes/longues et contrôles orientés

Consignes :

Chaque groupe de 3 joueurs échange le ballon en évitant les autres groupes.

Variantes :

Après 4 passes dans une zone, obligation de jouer long dans une autre zone.



Jeu 2

Objectif :

Passes courtes et contrôles orientés

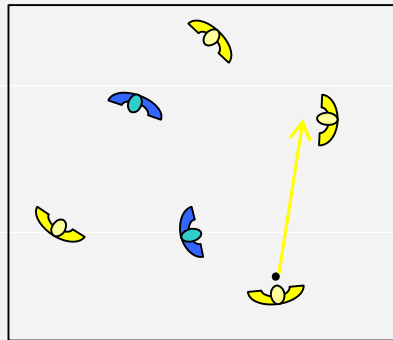
Consignes :

4 joueurs contre deux défenseurs.

Combien de ballons perdus par les 4 joueurs en 1mn ?

Variantes :

Le joueur qui perd le ballon passe défenseur.



Jeu 3

Objectif :

Passes courtes/longues et contrôles orientés

Consignes :

2 zones séparées par une zone centrale interdite aux joueurs.

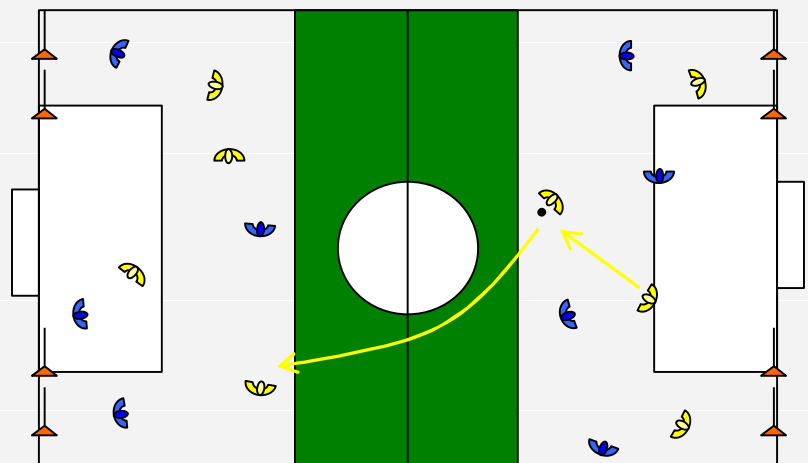
Le ballon ne peut pas toucher le sol dans la zone centrale

4c4 dans chaque zone.

Chaque équipe marque et défend 2 buts.

Variantes :

Les défenseurs doivent réaliser 4 passes avant de pouvoir transmettre en zone avant.



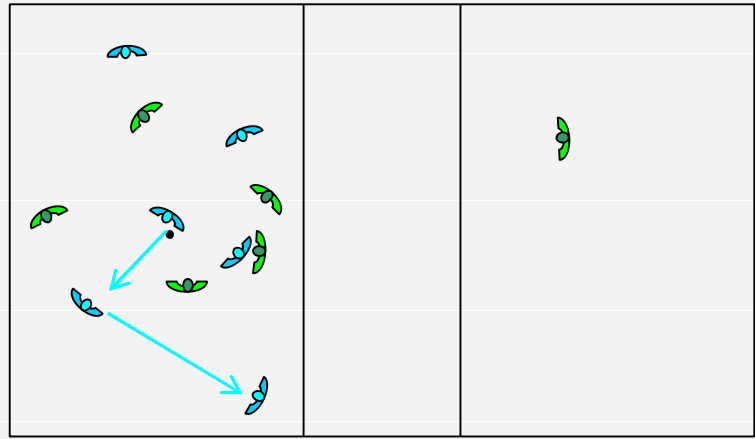
Jeu 4

Objectif :

Passes courtes/longues et contrôles orientés pour conserver.

Consignes :

2 équipes de 6 joueurs.
L'équipe verte qui n'a pas le ballon doit laisser un joueur dans la zone opposée. Dès qu'elle récupère le ballon, elle joue long sur le partenaire laissé seul et tous les joueurs basculent dans sa zone sauf un adversaire bleu.



Jeu 5

Objectif :

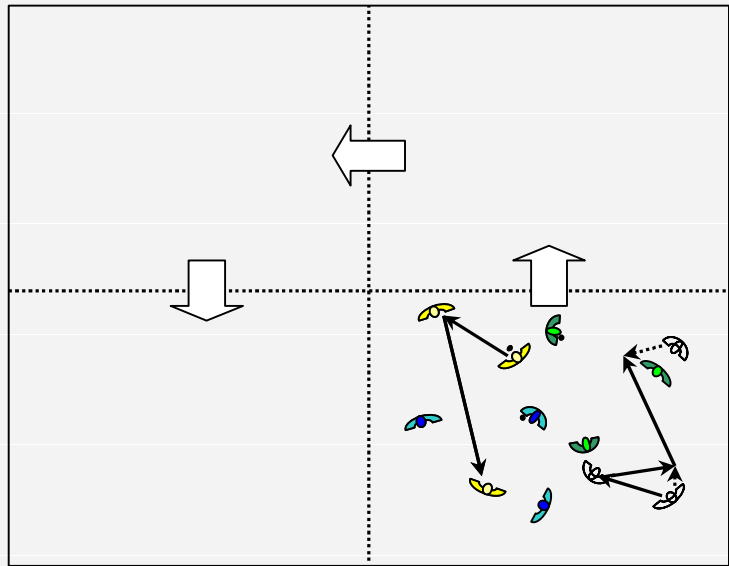
Passes courtes/longues et contrôles orientés pour progresser.

Consignes :

4 groupes de 3 joueurs.
Les 4 groupes doivent changer de zone dans l'ordre des flèches.
Pour pouvoir changer de zone, tous les joueurs doivent avoir touchés 2 fois minimum le ballon et tous les groupes doivent être dans le carré.
Le jeu se fait en 2 ou 3 touches de balle.

Variante :

Sous forme de course, le 1^{er} groupe qui traverse les 4 carrés a gagné. Si le ballon sort ou touche un joueur d'un autre groupe, retour au départ.



Jeu 6

Objectif :

Passes courtes/longues et contrôles orientés pour progresser.

Consignes :

1 groupe de 4 joueurs. 1 défenseur par zone.
Le groupe doit changer de zone dans l'ordre des flèches pour pouvoir aller marquer.
Pour pouvoir changer de zone, tous les joueurs doivent avoir touchés 2 fois minimum le ballon.
Le jeu se fait en 2 ou 3 touches de balle.

Si le ballon sort du carré ou si le ballon est intercepté par le défenseur, le groupe retourne au départ.

