



1 – Jeu réduit « Balle aux capitaines » (25 mn)

Mise en place

Effectif :

2 contre 2 ou 3 contre 3 + 2 capitaines par équipe

Règles :

L'équipe en possession du ballon doit transmettre le ballon à un capitaine situé à chaque extrémité du terrain.

Pas de passe vers l'avant en dehors de la zone de finition (pour inciter les joueurs à fixer, dribbler).

On marque un point lorsque l'on trouve le capitaine. A la réception de la passe le capitaine entre dans le jeu, et est remplacé par le joueur qui a réalisé la passe.

Le point suivant est inscrit avec le capitaine situé à l'opposé.

Evolution :

Possibilité de rejouer avec le dernier capitaine sans marquer de point.

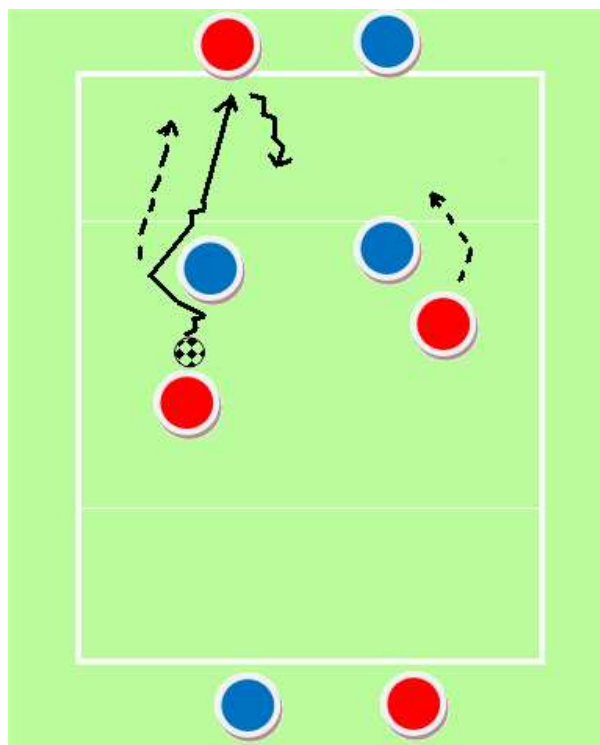
Organisation

Période : 3mn30 par période

Surface de jeu : 25 x 30 m

Ballon(s) : 8 ballons

Chasubles : 4 verts / 4 rouges



Animation

Objectif : Dribbler, éliminer l'adversaire, prendre l'espace pour aller marquer.

Consignes :

- Percuter, prendre l'espace sans adversaire ;
- Provoquer, « Fixer » l'adversaire de face ;
- Faire une passe latérale ou en retrait si l'espace est trop réduit ;
- S'écarter pour se donner de l'espace.

Réalisation (Veiller à)

- Garder le ballon à distance d'intervention ;
- Feinter et déclencher le dribble, hors distance d'intervention du défenseur (1 m environ) ;
- Accélérer, changer de rythme, lorsque l'adversaire a subi le moindre déséquilibre ;
- Utiliser le corps pour protéger le ballon.

Réussite (Etre capable de)

- Marquer le plus de points possible.



2 – Exercice gestuel (25 mn)

Mise en place

Le joueur reçoit un ballon en mouvement d'un partenaire, va fixer un constri, puis réalise un dribble (sans opposition) avant d'enchaîner par un tir.

On impose 2 ou 3 gestes de dribble, puis on laisse un temps libre aux joueurs pour qu'ils réalisent le geste de leur choix.

Les angles de courses diffèrent.

Evolution :

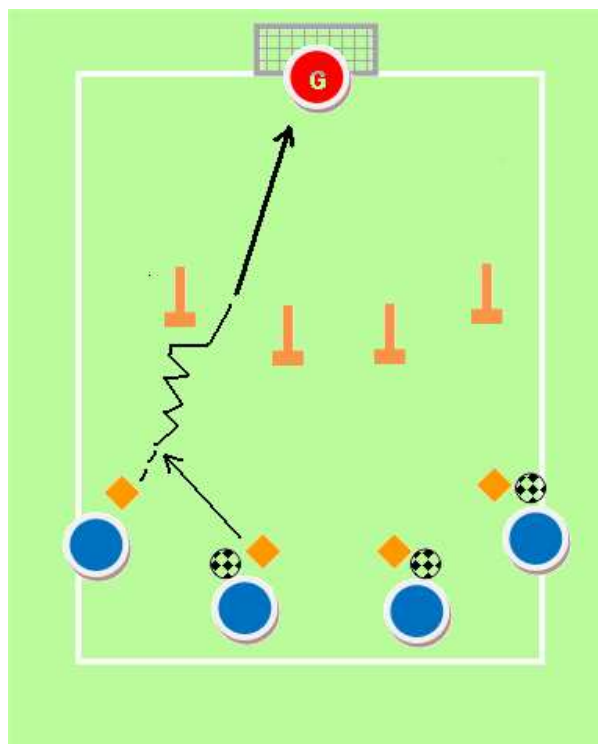
Opposition raisonnée

Organisation

But(s) : 1 but avec gardien

Ballon(s) : 1 ballon par joueur

Constri : 2



Animation

Objectif : Dribbler et tirer au but.

Consignes :

- Prendre de la vitesse dans la conduite ;
- Fixer le constri face à soi ;
- Feinter et dribbler ;
- Enchaîner vite par le tir.

Réalisation (Veiller à)

- Feinter (hors de distance), en accentuant le mouvement avec le haut du corps, pied d'appui proche du ballon ;
- Lancer la jambe avant de crocheter, souplesse de la cheville, déhanchement, orientation du corps ;
- Déclencher au bon moment et changer de rythme

Réussite (Etre capable de)

- Marquer le plus grand nombre de but ;
- Eliminer l'adversaire.



3 – Jeu à thème (20 mn)

Mise en place

4 contre 4 avec 2 gardiens

Jeu libre.

Provoquer, « Fixer » l'adversaire pour le duel (1/1) ou pour décaler un partenaire.

Evolution :

Interdire la passe vers l'avant : uniquement passe latérale ou en arrière

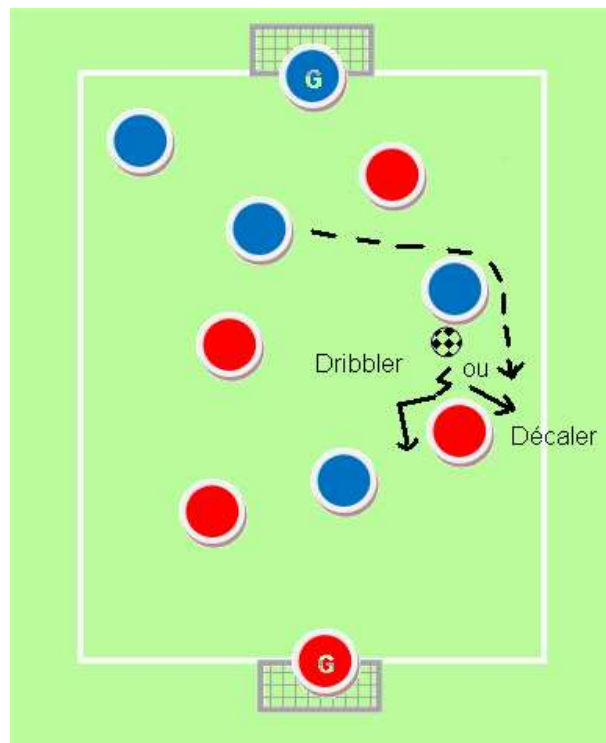
Organisation

Surface de jeu : 30 x 40 m

But(s) : 2 buts avec gardiens

Ballon(s) : 8 ballons

Chasubles : 4 verts / 4 rouges



Animation

Objectif : Dribbler, éliminer l'adversaire, prendre l'espace pour aller marquer.

Consignes :

- Percuter, prendre l'espace sans adversaire ;
- Provoquer, « Fixer » l'adversaire de face ;
- Faire une passe latérale ou en retrait si l'espace est trop réduit ;
- S'écarter pour se donner de l'espace.

Réalisation (Veiller à)

- Garder le ballon à distance d'intervention ;
- Feinter et déclencher le dribble, hors distance d'intervention du défenseur (1 m environ) ;
- Accélérer, changer de rythme, lorsque l'adversaire a subi le moindre déséquilibre ;
- Utiliser le corps pour protéger le ballon.

Réussite (Etre capable de)

- Marquer le plus de points possible.