

Déroulement de l'exercice

Un ballon par joueur.

Avec ballon au pied

Le joueur 1 passe son ballon sous une haie et passe à côté pour le récupérer et le transmettre au joueur 2 suivant qui passe son ballon dans un couloir et passe à côté. A la sortie du couloir, il récupère son ballon et le transmet au joueur 3 suivant. Celui-ci fait passer le ballon sous 2 haies distantes de 3 à 4 mètres en une frappe et saute les 2 haies. Il récupère son ballon et le passe à son camarade (joueur 4) suivant dos au but qui contrôle et tire. Celui qui a tiré, récupère son ballon et va se situer au départ du parcours.

2- JEU TECHNIQUE

Exercice sans but

Jeu de Parme.

Descriptif de l'exercice

Deux équipes de 3 joueurs s'affrontent sur un petit terrain où il y a 5 portes matérialisées par des plots.

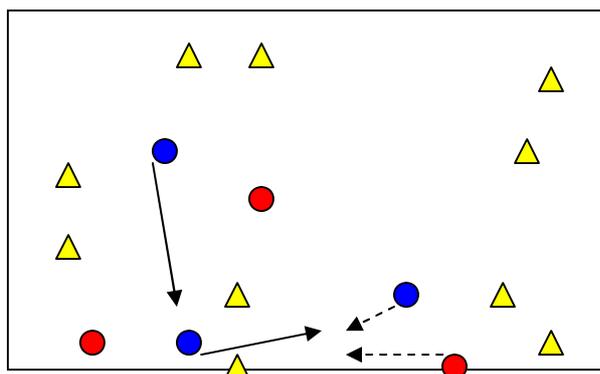
Pour marquer un point il faut transmettre le ballon à un partenaire en le faisant passer à travers une des 5 portes. Cette porte est alors fermée pour les 2 équipes. Elle sera de nouveau ouverte quand une passe sera réalisée dans une des 4 portes restantes.

5 minutes à la main puis 5 minutes au pied.

Varié l'emplacement des portes.

Exercice avec but

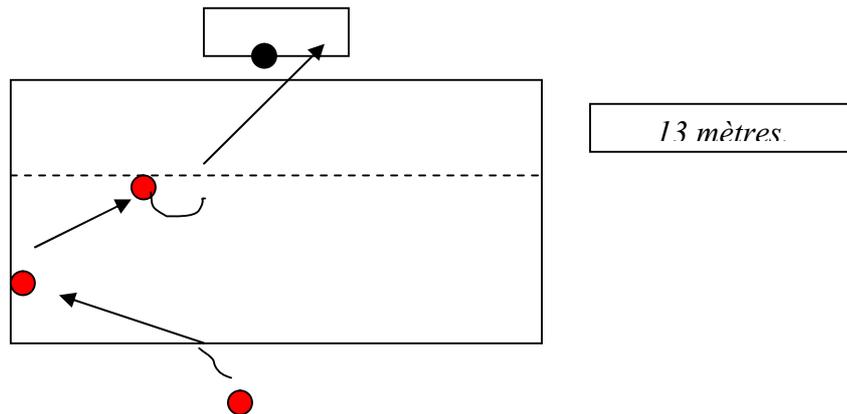
Descriptif de l'exercice



Déroulement de l'exercice

Le joueur 1 met son ballon en mouvement et le passe au joueur 2 celui-ci contrôle et le passe au joueur 3 qui contrôle et tire. A chaque fois le joueur prend la place de celui à qui il fait la passe.

Remarques : Travailler en alternance droite / gauche.



3- JEU RÉDUIT

4 buts à attaquer 4 buts à défendre

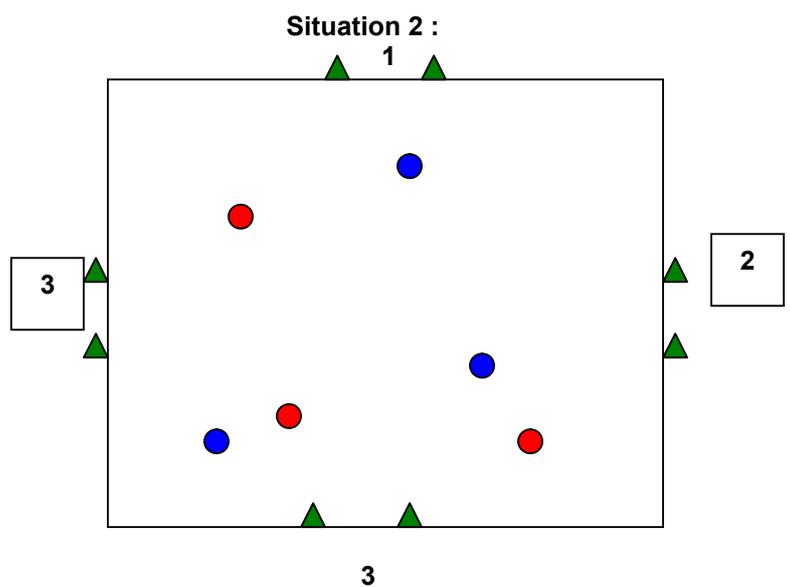
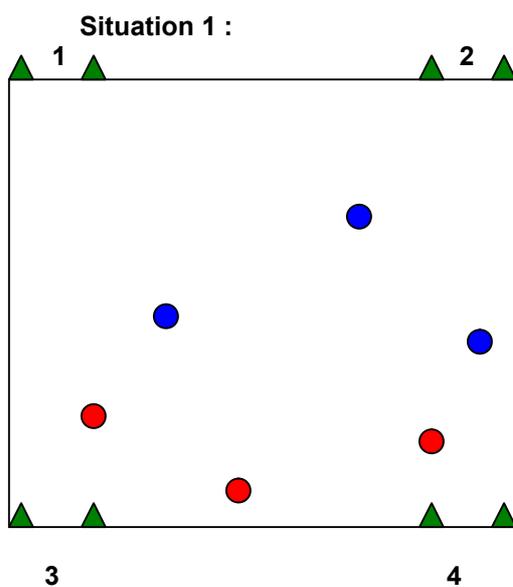
Déroulement de l'exercice

Deux équipes de 3 joueurs s'affrontent sur un petit terrain où il y a 4 buts à attaquer 4 buts à défendre.

Pour marquer il faut frapper le ballon dans un des 4 buts. Le dernier but dans lequel il a été marqué est fermé pour les 2 équipes. Il sera de nouveau ouvert au prochain but marqué dans un des 3 buts restants. Interdiction de marquer directement sur une mise en jeu.

Varié l'emplacement des buts

Descriptif de l'exercice



4- MATCH À THÈME

Nombre de touches limitées.

Déroulement de l'exercice

3 touches de balle maximum et interdiction de jouer en une touche.

Descriptif de l'exercice

