

“PRÉPARER UNE SÉANCE ET PRÉSENTER UNE SÉQUENCE VISANT A AMÉLIORER LES CONTRÔLES ET ENCHAÎNEMENTS.”

CATÉGORIES: U15, U17, U19, SÉNIOR

DOMINANTES: **TECHNIQUE**

NOMBRES DE JOUEURS: **16**

MATÉRIELS: **BALLONS - CHASUBLES - COUPELLES**

Critères de réalisation

- Etre toujours en mouvement
- Etre sur ses appuis
- Attaquer son ballon Contrôler en direction du joueur à qui on va faire la passe



1

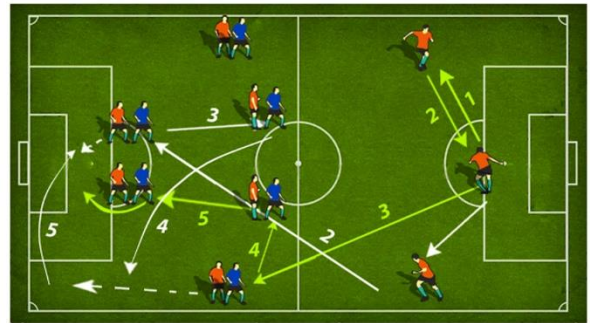
Durée
20min

Critères de réalisation

- Le ballon doit être disponible tout de suite après le contrôle
- S'orienter face au jeu sur le contrôle
- Se fléchir au moment du contrôle pour pivoter rapidement
- Vitesse d'exécution, intensité
- Nombre de contact limité
- Synchronisation « passeur - receveur »
- Prise d'information
- Lecture de trajectoires

2

Durée
20min



Critères de réalisation

- Une équipe de 9 joueurs attaque contre une équipe de 6 défenseurs et tente de marquer.
- Si l'équipe qui défend récupère le ballon, elle tente de relancer sur les joueurs « cibles ».
- Le but n'est valable que si l'ensemble des joueurs de l'équipe se trouve dans la moitié de terrain adverse au moment du but.
- Match en X possessions.
- Jeu libre
- Variantes : 9 contre 7



3

Durée
20min

Critères de réalisation

- Match 8 contre 8
- Les attaquent le but défendu par le gardien
- Les marquent dans 1 des 2 petits buts 2 X 10' avec changement de côté 2 touches minimum par joueur
- Finir par du jeu libre

4

Durée
20min

