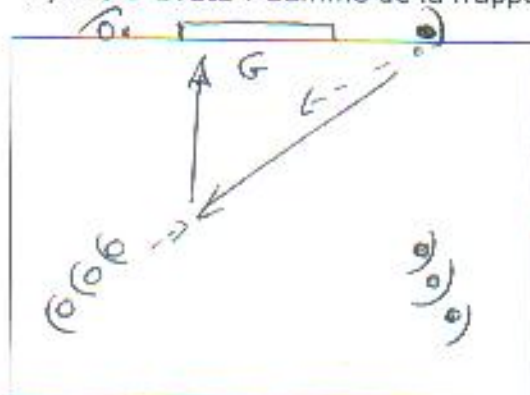


A) JEU D'ÉVEIL : Gamme de la frappe au but.



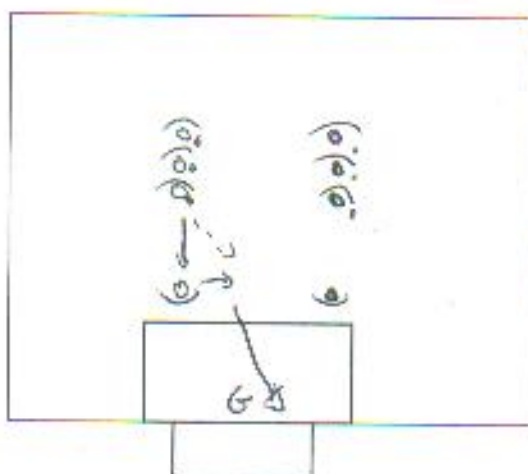
**Surface** de réparation.

**Matériels;** 8 plots, 2 à 4 ballons et 4 jalons.

**Consignes;** Départ du ballon par un défenseur vers un attaquant. Dès que l'attaquant touche le ballon le défenseur entre dans la surface et essaie d'empêcher le tir au but. L'attaquant peut tirer rapidement au but ou devra déjouer le défenseur avant de tirer. Si le défenseur récupère le ballon, il doit sortir de la surface de réparation le plus rapidement possible par une conduite ou par une passe vers une cible près des lignes de touche.

D  
u  
r  
é  
e  
  
2  
0  
m  
i  
n

B) : RELAIS TECHNIQUE : Passe en appui et appel de balle suivi de la frappe



**Surface;** 10 m. à l'entrée de la surface de réparation.

**Matériels;** 10 plots, 10 à 12 ballons.

**Consignes;** Travail en vague avec un joueur en appui (attaquant). Passe en profondeur sur l'attaquant et faire un appel de balle vers la droite ou la gauche de l'appui. Remise dans la course de l'appel, contrôle et frappe des lacets si le contrôle est à l'extérieur de la surface ou frappe de l'intérieur du pied si le contrôle est à l'intérieur de la surface de réparation.

D  
u  
r  
é  
e  
  
2  
0  
m  
i  
n

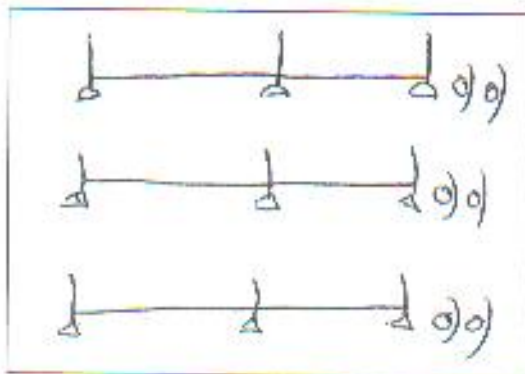
**OBSERVATIONS;**

- Points techniques de la frappe des lacets.
- Suivi de l'appui vers le but.
- Points techniques la frappe de l'intérieur du pied.

**VARIANTES;**

- Ajouter un défenseur qui fait un marquage serré sur l'attaquant.

C) PSYCHO-MOTRICITÉ : Jalons et rubans



- 1) Deux appuis côté gauche du ruban et traverse un appui côté droit du ruban. Après 3-4 passages, inverser de côté les appuis à faire.
- 2) Deux appuis côté gauche et traverse en demitour pied gauche sur le côté droit du ruban. Après 3-4 passages, inverser de côté les appuis à faire.
- 3) 2 appuis de chaque côté.

Durée  
20 min

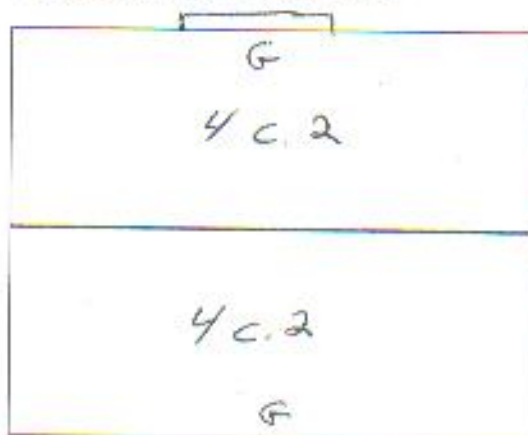
OBSERVATIONS;

- Dès qu'un espace se libère le deuxième peut commencer le parcours.
- Synchronisme entre les lignes.

VARIANTES;

- Ajouter des ballons qu'ils devront toucher avec la semelle.
- Toujours finir par une accélération de 5mètres.

D) JEU À THÈME : Roi Louis



**Surface** de 40 par 30 environ 2 surfaces de réparation face à face.

**Matériels;** Jalons(2), plots (12) et dossards (2x7)

**Consignes;** Dans chacun des camps on retrouve du 4 contre 2 plus gardien de but. Chaque joueur reste dans sa moitié de terrain. Un défenseur peut tirer de loin en puissance ou rechercher la passe vers son attaquant. L'attaquant peut aussi tirer en puissance ou placer son ballon de l'intérieur du pied.

Durée  
20 min

OBSERVATIONS;

- Démarquage des attaquants.
- Préparation de l'action offensive des attaquants.
- Marquage et démarquage défenseurs.

VARIANTES;

Un défenseur qui réussit sa passe permet à un partenaire de traverser et revenir une fois l'action offensive terminée.