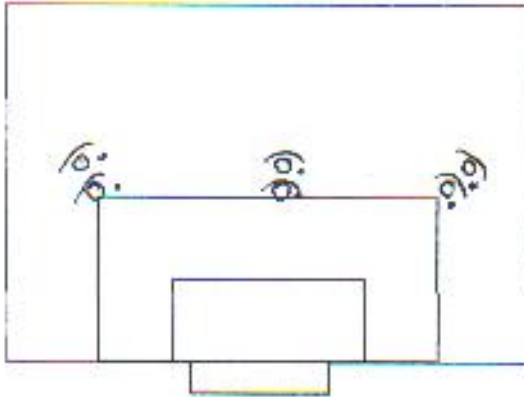


A) Échauffement : Jonglerie en mouvement avec et frappe au but.



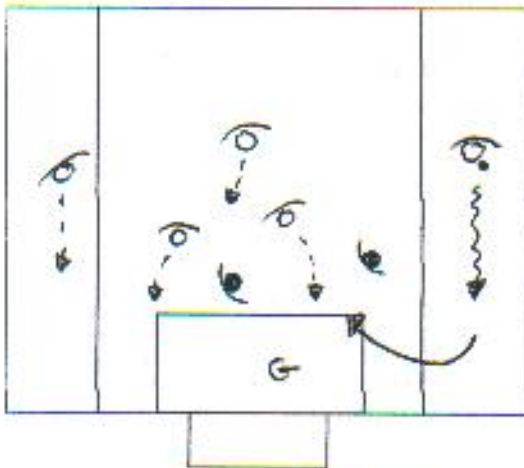
**Surface** de réparation.

**Matériels;** 1 ballon par joueur.

**Consignes;** Partir de différent endroit autour de la surface de réparation. Jongler en direction de la surface de but puis frapper au but. Avec ou sans rebond. Partir par vague de 2 à 3 joueurs à la fois.

D  
u  
r  
é  
e  
2  
0  
m  
i  
n

B) TECHNIQUE ; Centres et Reprises



**Surface;** Dernier tiers du terrain.

**Matériels;** Ballons, dossards et plots.

**Consignes;** 2 défenseurs et 1 gardien de but contre 2 attaquants, 2 demis latéraux (chacun dans son corridor) et 1 demi offensif. Les demis latéraux doivent centrer des ballons sur des conduites en profondeur. Ou récupérer des ballons du côté opposé et recentrer le ballon. Dans la surface de réparation l'équipe qui attaque tente de redresser le ballon vers le but.

D  
u  
r  
é  
e  
2  
0  
m  
i  
n

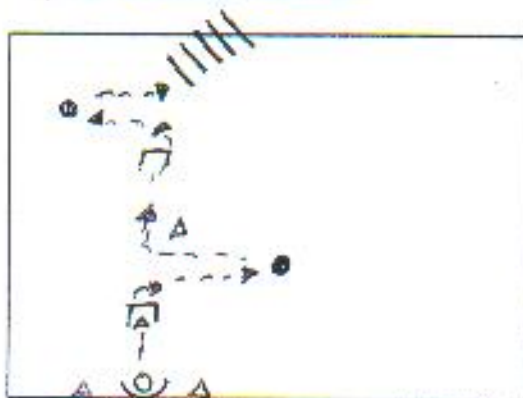
**OBSERVATIONS;**

- Centre aérien en frappant sous le ballon.
- Centre au sol (passe forte) en direction du point de réparation.
- Les joueurs entrant dans la surface doivent préparer leur approche. i.e. ne pas entrer trop vite. Avoir le ballon entre eux et le but et utiliser toutes les parties du corps (sauf les bras) pour redresser le ballon vers le filet.

**VARIANTES;**

- Faire sortir un défenseur de la surface pour presser le demi latéral.

### C) PSYCHO-MOTRICITÉ :



- 1) Saut, toucher de la semelle le premier ballon. Saut, toucher de la semelle le deuxième ballon. Finir par un appui entre les barres.
- 2) Idem, ajouter au toucher de semelle un saut par-dessus le ballon.
- 3) Idem à 1), ajouter un passement de jambe avec les 2 ballons.

D  
u  
r  
é  
e  
2  
0  
m  
i  
n

### D) JEU À THÈME :



**Surface** ; demi terrain.

**Matériels**; But portable ou jalons, plots, ballons et dossards.

**Consignes**; Jeu libre dans l'axe à 4 contre 4 ou 5 contre 5 avec gardiens. Pour marquer, il faut se démarquer dans les corridors latéraux, donner le ballon à un joueur démarqué qui est excentré et centrer le ballon dans la surface de réparation. But marquer sur ces actions compte pour 5 points. Sinon, 1 point.

D  
u  
r  
é  
e  
2  
0  
m  
i  
n

#### OBSERVATIONS;

- Idem à B
- Démarquage et appel dans les corridors latéraux.

#### VARIANTES;

- Ajout de jokers dans les corridors latéraux.