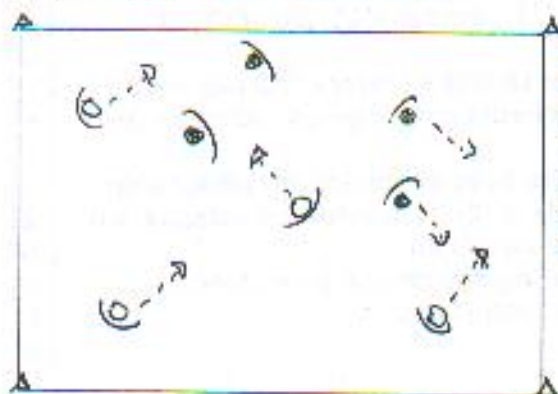


A) Échauffement : Jeu virtuel.



Surface; 25 par 20m.

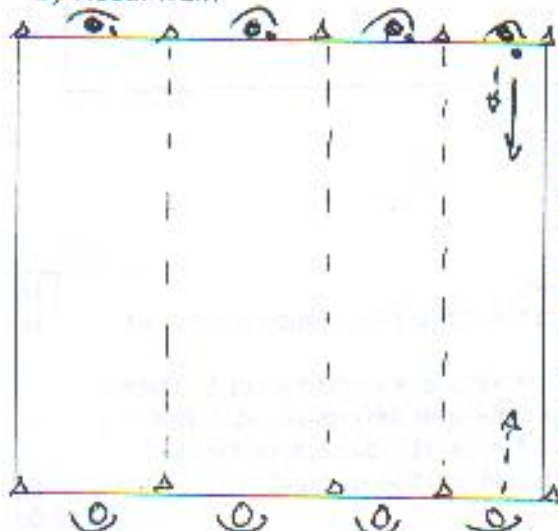
Matériels; Dossards 2 x 10, plots(20).

Consignes; Pour marquer un point, il faut traverser la ligne de but adverse sans se faire toucher par un adversaire. Le joueur en possession doit lever le bras. Pour faire une passe, il doit nommer son partenaire qui lève le bras pour indiquer qu'il a le ballon.

D
u
r
é
e

2
0
m
i
n

B) Recul frein



Surface; petites surfaces de 4 par 10m.

Matériels; plots(20), ballons(10) et dossards(10).

Consignes; Au départ du jeu les joueurs se font face sur leur ligne but. Le ballon est mis en jeu par le défenseur qui passe à son adversaire de face.

Rapidement il doit le cadrer et faire le recul frein pour ralentir la progression du porteur. Placement des appuis et du corps en fonction de l'adversaire et de l'espace à défendre. Alternier les rôles sur 3-4 passages en recul frein sans interception. Puis permettre les duels et les transitions défense attaque. Un point est donné par interception et sera doublé si le nouveau porteur franchi la ligne but adverse.

D
u
r
é
e

2
0
m
i
n

OBSERVATIONS;

- Placement des appuis.
- Genoux fléchis.
- Yeux sur le ballon.
- Patience et vigilance pour intercepter à la perte de contrôle de l'adversaire.

VARIANTE;

- Joué à 2 contre 2 en utilisant deux surfaces de jeu.

C) PSYCHO-MOTRICITÉ : Parcours en course arrière ou latéral



Matériels; Échelle(1), cerceaux(2), plots(12) et barres(5).

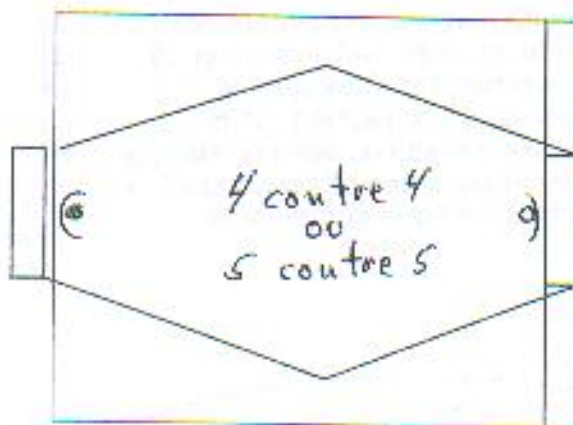
- 1) Déplacement latéral à travers l'échelle avec 2 appuis extérieurs et 2 appuis intérieurs de l'échelle.
- 2) Course arrière avec déplacement autour d'un cerceau. À la sortie le joueur doit attaquer un ballon au sol ou aérien.
- 3) Déplacement en pas chassé à reculons avec des barres constric-foot.

Durée 20 min

OBSERVATIONS;

- 1) Bonne prise d'appuis.
- 2) Vivacité.
- 3) Volonté d'attaquer le ballon.

D) JEU À THÈME :



Surface demi-terrain.

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

Consignes; Jeu en continu a 4 contre 4 ou 5 contre 5 avec gardiens. Seul consigne défensive, tout ballon récupéré ou dévié doit ressortir par les surfaces délimité par les lignes de touche et plots.

Durée 20 min

OBSERVATIONS;

- Attaquer le ballon.
- Couper la trajectoire aux attaquants.
- Rester dos à la ligne de but sinon envoyer le ballon en corner.
- Communication du gardien sur les prises de balle.
- Simplicité et efficacité dans la surface de réparation.
- Marquage obligatoire dans la surface.