

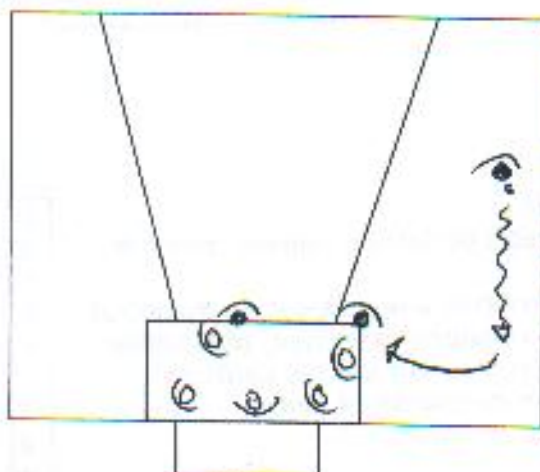
A) Échauffement : Jeu virtuel.



**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) Jeu de tête défensive



**Surface** du tiers défensif.  
**Matériels;** plots(20), ballons (6) et dossards(6)  
**Consignes;** 4 défenseurs et 1 gardien de but contre 2 attaquants et 2 demis latéraux. Les demis latéraux doivent centrer des ballons soit sur des conduites en profondeur, des coups francs directs ou des corners. Dans la surface de réparation l'équipe qui défend tente de prolonger le ballon du côté opposé ou de le retourner du côté d'origine sans jamais le remettre dans l'axe. Les attaquants essaient de marquer.

D  
u  
r  
é  
e  
  
2  
0  
m  
i  
n

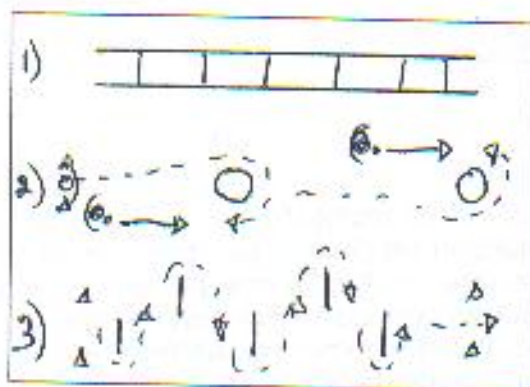
OBSERVATIONS;

- 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.

VARIANTES;

- Donner une cible dans les corridors latéraux pour une relance à la main pour le gardien.
- Donner une cible aussi aux défenseurs pour une relance aux pieds si la situation le permet.

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



**Matériels;** Échelle, plots, barres et cerveaux.

- 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 constrifoot.

Durée 20 min

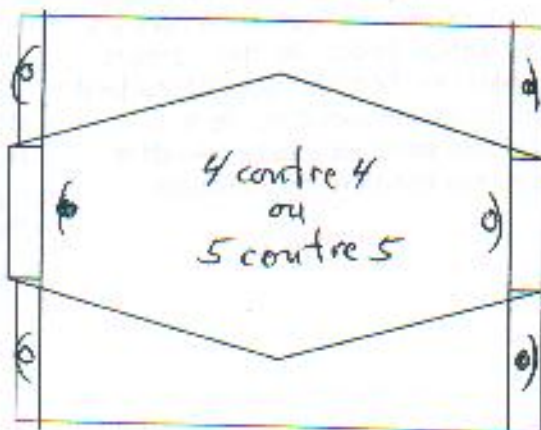
**OBSERVATIONS;**

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

**VARIANTE;**

- Demander par un contact visuel le choix du côté pour contourner le cerceau.

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

**OBSERVATION;**

- Idem à l'exercice B