



Échauffement

## Le coffre-fort.

Durée : 10'

2 équipes, 4 ATQ et 2 DEF  
 1 court de 20 x 20 avec au centre un petit carré de 5 x 5. + 3 cercles.

OBJECTIF : Amener le  $\oplus$  de ballons possible dans le chateau fort.

• Les joueurs partent ensemble, les DEF doivent sortir les ballons, l'ATQ devra donc ressortir et tenter de ramener le ballon dans le chateau fort.

Les ATQ peuvent se réfugier dans un cercle mais ne doivent pas y rester plus de 5 secondes.

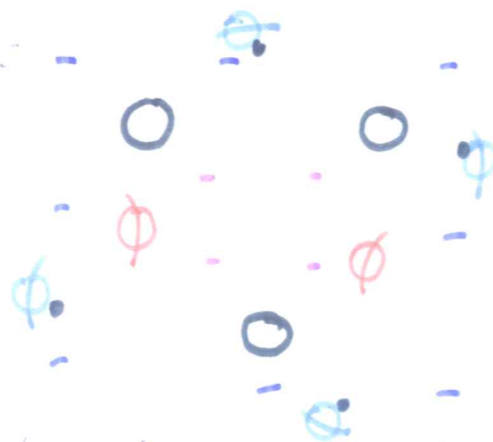
⇒ 1 point par ballon dans le chateau-fort.  
 ⇒ Séquence d'une minute.

VARIANTES - jouer sans ballon, à la main.

- enlever les cercles refuges.

- possibilité de se faire des passes entre ATQ.

- Ajouter ou supprimer un défenseur.



Développement Moteur

## Partie des appuis.

Durée : 10'

2 équipes, 2 portes.

OBJECTIF : réaction vite

L'ATQ démarre quand il veut et doit se diriger dans une des 2 portes sans se faire toucher.

Le DEF démarre au départ de l'attaquant et doit le toucher avant qu'il ne passe la porte.

VARIANTES

• varier le point de départ du défenseur

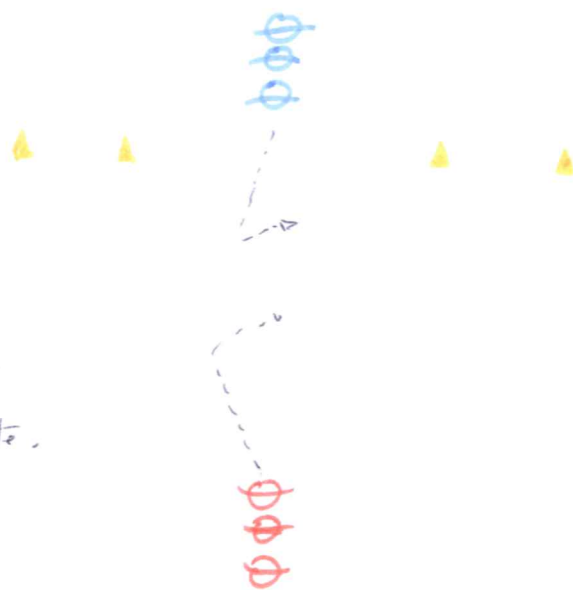
• modifier l'orientat° des portes.

• faire le jeu avec un ballon.

RÉUSSITE - cadrer l'attaquant et l'enfermer sur un côté

- rester sur ses appuis

- savoir quand intervenir → distance par rapport à l'ATQ.



Durée : 10'

3 ATQ à l'extérieur et 1 ATQ à l'intérieur, fixe dans sa zone.  
2 DEF dans le cercle.

OBJECTIFS : ATQ : Transmettre le ballon au joueur fixe.  
DEF : Fermer les angles de passe.

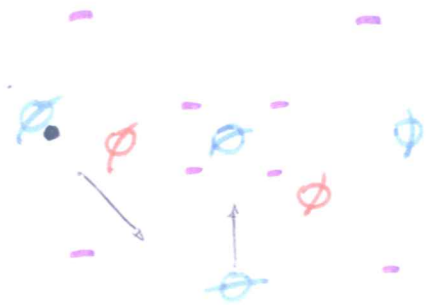
Les ATQ doivent transmettre le ballon au joueur cible par un échange de passes.

Les DEF doivent cadrer et cadrer le porteur pour empêcher de donner le ballon au joueur cible.

⇒ Cadrer le porteur, se déplacer pdt le temps de passe.

VARIANTES

- si les rouges récupèrent le ballon, ils doivent sortir avec pour l'autre hors du cercle et les bleus doivent les en empêcher.  
⇒ Changement rapide des status.



Jeu

Recherche du jeu en profondeur.

Durée : 10'

1 attaquant fixe dans une zone de 4 m de largeur devant les buts.  
Les partenaires doivent lui faire un passe pour qu'il marque.  
Seul 1 ATQ dans la zone, les défenseurs peuvent défendre dans la zone.

Match

