

Principe :

Jeu de passes entre deux joueurs, après chaque passe le passeur doit indiquer une couleur au receveur qui doit conduire le ballon jusqu'à la coupelle de la couleur indiquée

Objectif :

Pour le passeur : prendre l'habitude de donner l'information lorsque l'on transmet le ballon

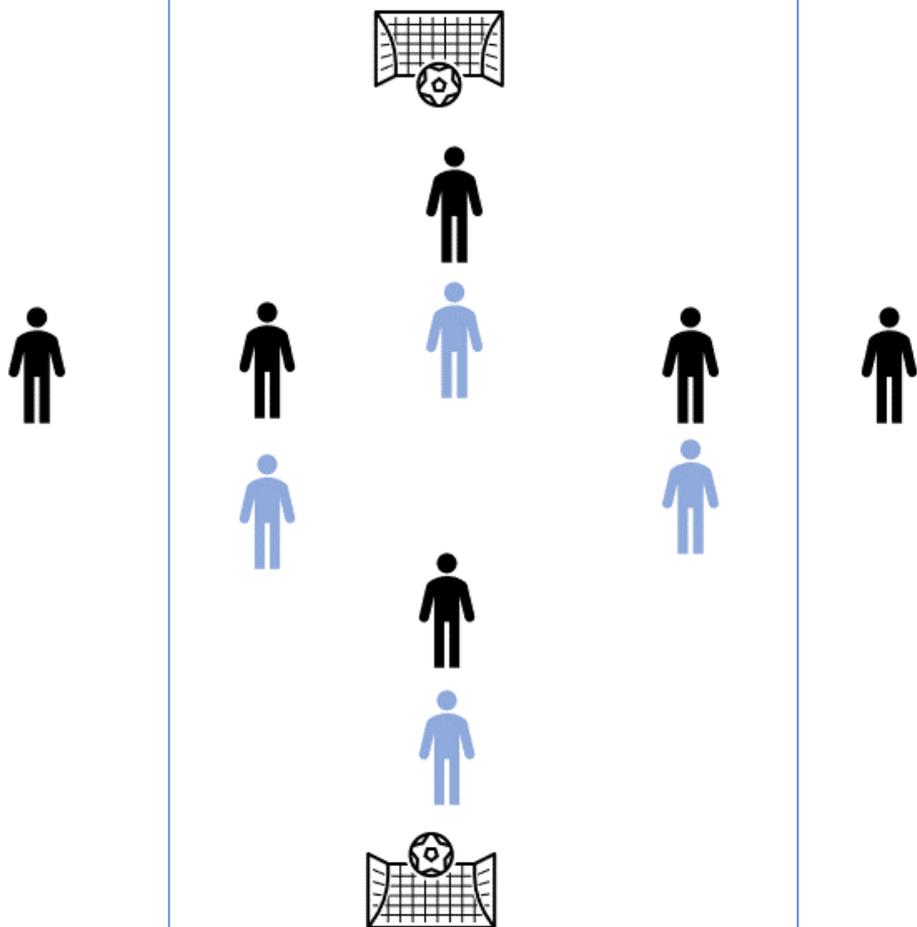
Pour le receveur : prendre l'habitude de lever la tête avant la réception du ballon, apprendre à bien s'orienter par rapport à l'endroit où l'on veut se rendre

Variantes possibles :

Mettre plus de coupelles de couleur

Imposer un nombre de touches réduit

Demander au receveur de désigner la coupelle annoncée avant qu'il reçoive le ballon



Principe :

Sur demi terrain avec mini-buts. Couloir de 5m de part et d'autre du terrain avec présence de joker, opposition 4 contre 4, interdiction de tirer de loin

Objectif :

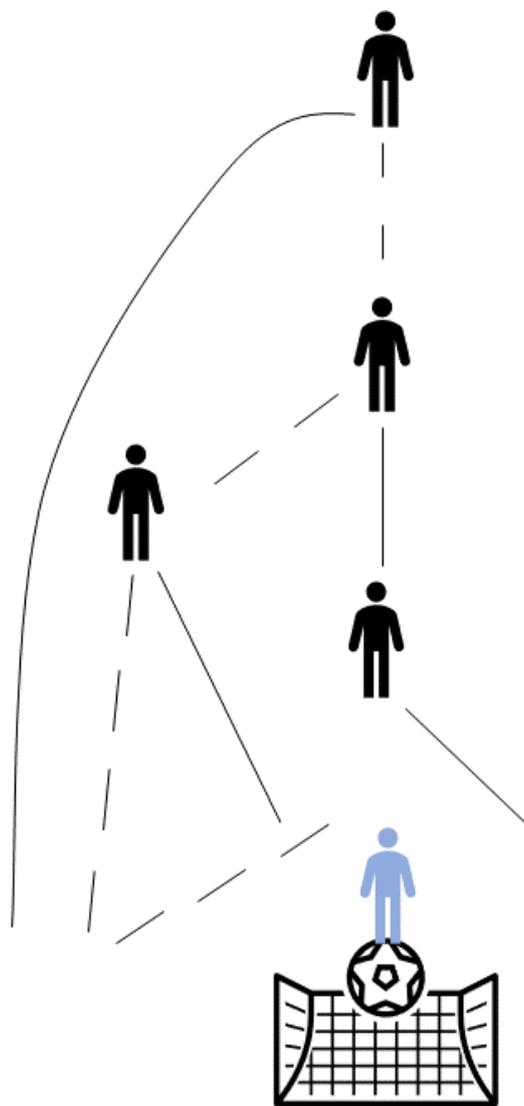
Pour les jokers : prendre l'habitude de se déplacer sur toute la longueur d'un couloir, lever la tête avant de recevoir le ballon pour pouvoir le remettre rapidement

Pour les deux équipes: travail sur l'utilisation de la largeur afin de créer des décalages en phase de possession, apprentissage du coulissage en phase sans ballon

Variantes possibles :

Imposer un passage par l'un voire les deux jokers avant de pouvoir marquer

Imposer un nombre de touches limité



Principe :

Travail de circuit de passe en analytique (trait plein = déplacement, trait discontinu = passe) avec reprise de position immédiate des trois joueurs à la réception des centres

Objectif :

Apprendre au défenseur à dédoubler avec son milieu latéral

Apprendre à bien se positionner pour réceptionner un centre (1^{er} poteau, 2^{ème} poteau, retrait)

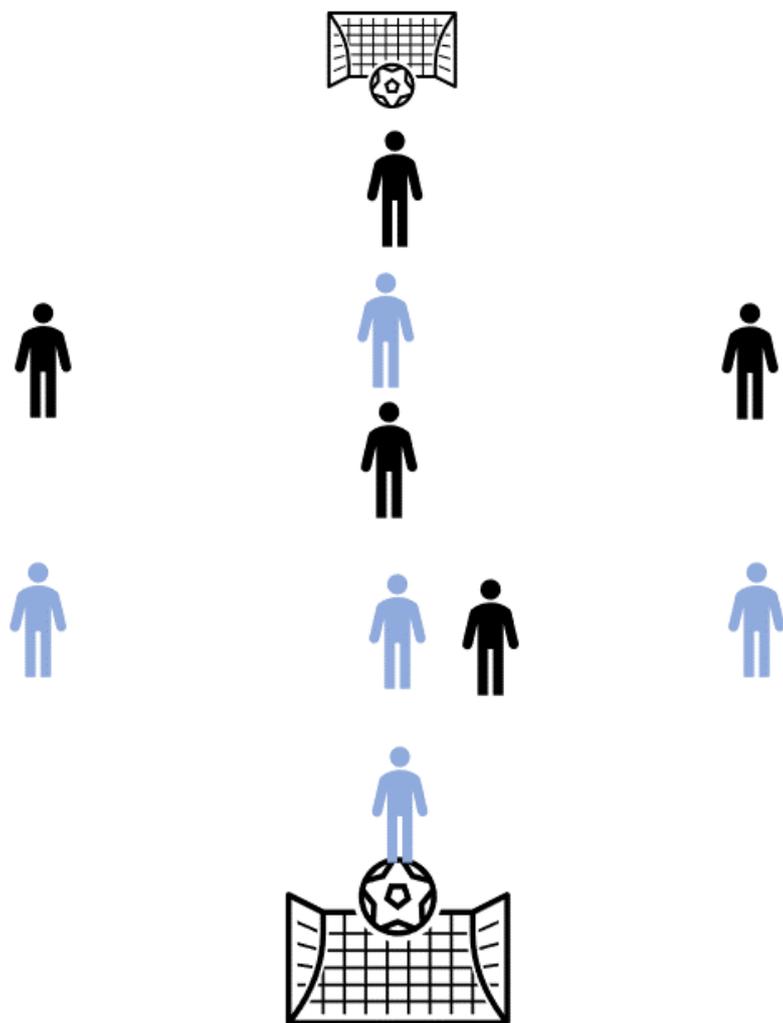
Apprendre les différents types de centres possibles

Pour les receveurs: apprendre à se replacer immédiatement à la perte

Variantes possibles :

Annoncer l'endroit où le centre doit arriver

Centrer en une touche



Principe :

Opposition de fin de séance sur demi terrain, attaque sur une grande cage pour les joueurs offensifs, sur un mini-but pour les joueurs défensifs. 5 contre 5 donc supériorité numérique en joueurs de champ pour l'équipe offensive

Objectif :

Pour les offensifs : attaquer en supériorité numérique, fixer les défenseurs pour profiter du surnombre, passer sur les ailes pour finir dans l'axe, travailler le pressing à la perte

Pour les défensifs : défense en infériorité numérique, apprendre à se sortir du pressing adverse, apprentissage de l'utilisation du gardien comme d'un joueur de champ

Variantes possibles :

Imposer un nombre de touches limité

Ne pas faire d'arrêts de jeu pour que le rythme soit plus élevé

Imposer aux offensifs de marquer après un centre