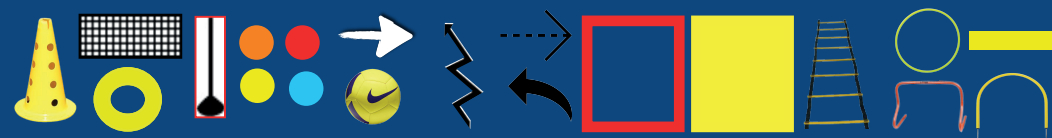




Thème : FINITION

U9 à S



| | | | |
|--------------|------------|-----------|----------|
| ECHAUFFEMENT | JEU | SITUATION | EXERCICE |
|--------------|------------|-----------|----------|

| | | | | |
|--------------------|----------------------|---------------------------------|----------------------------------|--|
| TIR AU BUT | TRANSITION DEF / OFF | EGALITE NUMERIQUE | GERER UNE INFERIORITE EN ATTAQUE | AMELIORER LES TRAJECTOIRES DE BALLE |
| CENTRE | TRANSITION OFF / DEF | PRESSING | FEINTE & DRIBBLES | AMELIORER LES PRISES DE BALLE |
| JEU DE TETE | FINITION | LA PASSE | CONDUITE DE BALLE | PRENDRE L'INFORMATION AVANT DE RECEVOIR |
| DEFENSIF | CHANGER DE RYTHME | JOUER DANS LE DOS DE LA DEFENSE | JEU SANS BALLON | GARDER LE TEMPS D'AVANCE |

| | |
|------------------|------------------------------|
| Objectifs | Amélioration du jeu de tête. |
|------------------|------------------------------|

| | |
|------------|---|
| But | Marquer plus de points que l'adversaire sur le nombre de passage égal au nombre de joueur. Ou mettre du temps ex : 2-3 minutes. 1 but = 1pt |
|------------|---|

| | |
|------------------|---|
| Consignes | L'équipe bleu commence, l'éducateur envoi un ballon aérien le joueur bleu s'élance et vient frapper le ballon de la tête pour marquer sur le but avec le gardien rouge, dès qu'il a tiré il vient rapidement se placer dans son but pour le défendre, et pour finir il se remet dans la file d'attente. Même chose pour l'équipe rouge. |
|------------------|---|

| | |
|------------------|--|
| Variantes | Faire sans gardien de but. Varier le type de ballon envoyé pour que les joueurs s'adaptent à la trajectoire du ballon. Vous pouvez également travailler ça sous un autre objectif ex : Amélioration de la frappe plat du pied, coup du pied |
|------------------|--|

