



## Exercice 1 - Les Passes - Maximale Animation offensive jeu à 2 à 3 circuit fermé

**5**

Effectif

**20:00**

Durée de l'exercice (min:sec)

Mise en place / Organisation et consignes

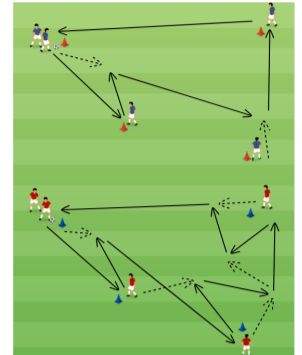
1 ballon par groupe passe et va une deux pour un 3ème variante:alterner jeu court jeu long

Critères de réalisations / Veillez à

donner bouger se déplacer face au porteur

Matériel

ballons coupelles chasubles



## Exercice 2 - Le Jeu Offensif - Maximale Animation offensive- fixer renverser + transition off

**14**

Effectif

**20:00**

Durée de l'exercice (min:sec)

Mise en place / Organisation et consignes

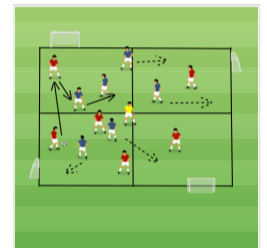
Dans un carré 4 zones avec minis buts.1 ou 2 jokers1 but = 1 ptinterdiction de marquer dans la zone où l'équipe à récupérer le ballonVariante:but en 1 touche limiter le nombre de touches de balle

Critères de réalisations / Veillez à

Transition offensive éclater à la récupération du ballonjouer face au jeu se rendre disponible pour le porteur

Matériel

4 mini buts coupelles ballons



## Exercice 3 - Le Jeu Offensif - Maximale Animation offensive- fixer renverser

**14**

Effectif

**30:00**

Durée de l'exercice (min:sec)

Mise en place / Organisation et consignes

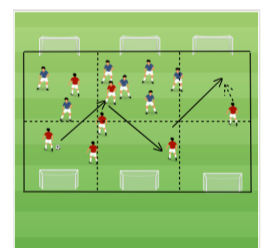
3 minis buts à attaquer terrain divisé en 3 en largeur. HJ à la médianebut dans la zone de récupération 3 ptsbut dans la zone d'a côté 2 pts but dans la zone opposée 1 ptvariante:mettre une zone où il est interdit de défendre au milieu (rond central)

Critères de réalisations / Veillez à

défendre en zone occuper l'espace jouer vers l'avant si possiblecontourner l'adversaire

Matériel

mini buts coupelles ballons



## Exercice 4 - La Finition / La Protection du But / La Prise de Risque - Soutenue jeu réduit - déséquilibrer pour finir - défendre son but

**18**

Effectif

**40:00**

Durée de l'exercice (min:sec)

**05:00**

Durée de l'effort (min:sec)

Mise en place / Organisation et consignes

2 fois 20 min match de 5'2 équipes de 8 joueurs divisées avec 4 joueurs en appuis offensifs et un 4 joueurs sur le terrainmettre les joueurs aux postessi le ballon sort de l'aire de jeu repartir rapidement du gardien variantes;limiter les touches 2 pts si passe décisive d'un appui3 passes maxi avant de tirer sinon ballon a l'adversairepossibilité de défendre sur un appui

Critères de réalisations / Veillez à

transition off et deprise d'information pour jouer vite et justedonner bouger

Matériel

ballons / coupelles / 2 constris (pour faire 1 but)

