

PARTIE N°3 : JEU

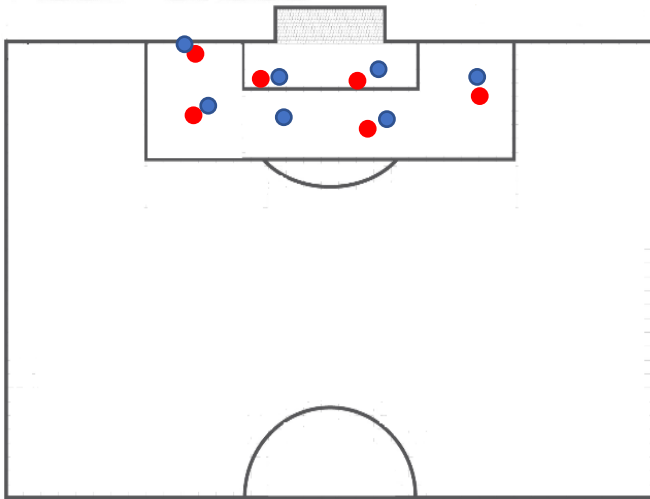
Durée : 12 min

Objectif : Améliorer la protection de balle + VMA

Effectif :
1 c 1

Espaces :
Surface de réparation

Pédagogie :
ACTIVE



Explications / Consignes

- Travail de 30-30
- Les rouges ont 1 ballon chacun et doivent au top réussir à le conserver pendant 30 secondes face à 1 bleu
- Au top de fin le joueur qui a le ballon marque 1 point
- On échange les rôles ensuite
- On change d'adversaire x 8

Critères de réalisation

- Protéger son ballon avec son corps, laisser l'adversaire à distance
- Garder la maîtrise du ballon, proche des pieds

PARTIE N°4 : JEU

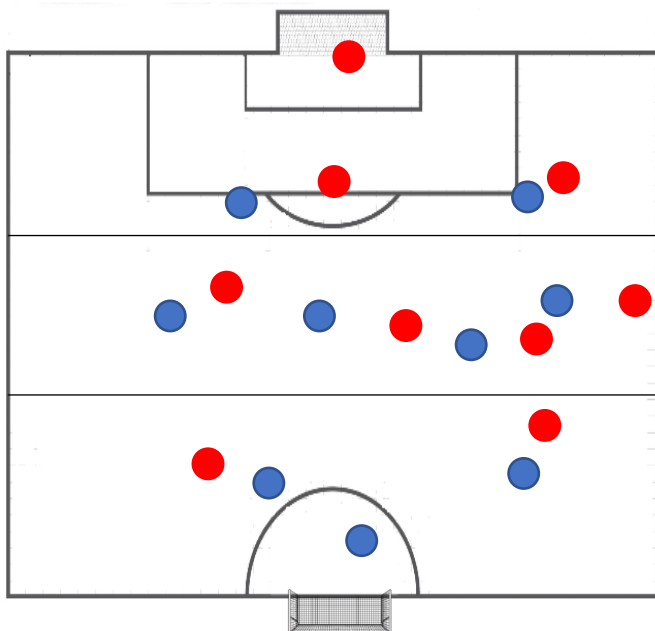
Durée : 20 min

Objectif : Se rendre disponible pour jouer entre les lignes

Effectif :
2 x 9

Espaces :
51 x 50

Pédagogie :
ACTIVE



Explications / Consignes

- Joueurs fixes dans les zones (2c2 / 4c4)
- Passage d'une zone à l'autre sur une passe
- 1 joueur accompagne dans la zone supérieure pour amener une supériorité

Evolutions

- Joueurs non fixes

Critères de réalisation

- V-D-A : rompre les alignements
- Vitesse de déplacement + vitesse de circulation
- Prises d'infos et de décisions rapides



