



Echauffement: 22 min

Un demi-terrain séparé en 9 zones (voir schéma)

1. Mise en train: Première phase: Jeu à la main 10 min

2. Etirements : 2 min, passer en revue les groupes musculaires des membres inférieurs

2. Deuxième phase: Jeu au pied 10 min = Activation

Explications:

10 + K / 10o + Ko

Placer les joueurs comme sur le schéma. Les zones de couloir sont interdites aux joueurs des zones centrales.

Le ballon part d' 1 des 2 K, qui donne à 1 de ses défenseurs dès lors, pour passer d'un échelon à l'autre, obligation de faire passer (sans interception adverse) le ballon de la zone A à la zone A', le joueur en zone A' peut dès-lors passer le ballon à 1 partenaire de l'échelon médian, les 2 joueurs de couloir doivent gagner la zone B et la zone B' (étage supérieur) les joueurs de l'échelon médian doivent effectuer la même opération pour que finalement le ballon puisse atteindre la zone offensive, dès-lors les 2 joueurs de couloir peuvent jouer en zone offensive avec leur 2 attaquants donc 4/3 et tenter de marquer 1 but uniquement de la tête sur passe d'1 partenaire.

Remarque: Si interception ou ballon au sol, peu importe l'étage, alors ballon chez gardien adverse et on recommence le jeu.

Les joueurs de couloir ne peuvent s'attaquer entre eux.

Ne pas courir avec le ballon dans la première phase.

Après 10 min de jeu à la main, passer à la même forme mais avec jeu au pied.