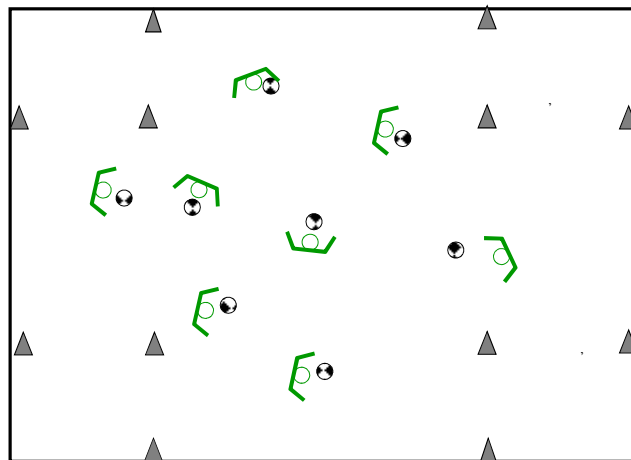
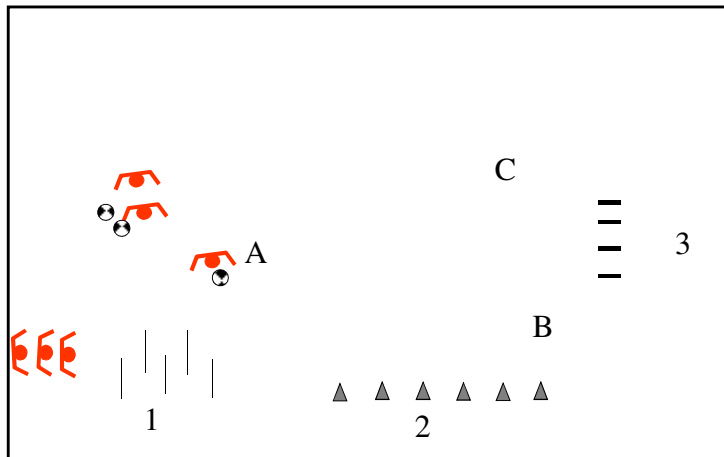


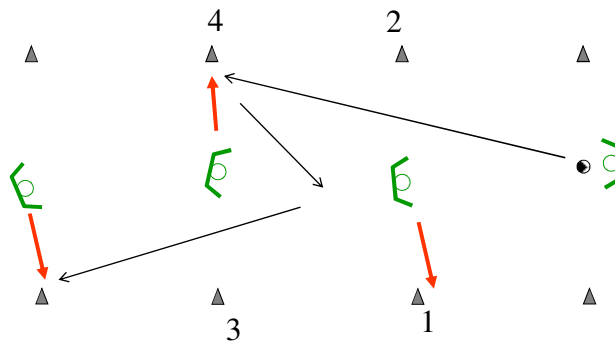
Passe et suit (je donne, je bouge). Donner à droite et aller à gauche. **Variante:** Donner à gauche et aller à droite



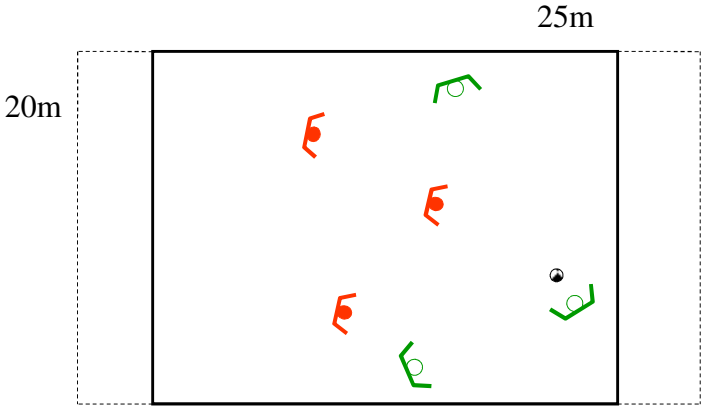
1 B/joueur: conduite selon la consigne. Au signal les joueurs doivent se diriger vers un des carrés. Conduite dans le carré **Variante:** Ajout d'un chasseur (je peux rester 3 secondes dans le carré).



Parcours de coordination 2 x 2 (un joueur avec ballon): 1= Pas chassés 2= slalomer 3= haie A= remise aérienne intérieur du pied B= remise de la tête C= amorti et remise au sol. Changer les rôles.



PRISE D'INFORMATION ET DÉPLACEMENTS COORDONNÉS:
 Les deux milieux se place entre les deux cônes. Si le premier va au cône 1 le 2eme va au cône 4 et le ballon lui est donné. Il remet au premier qui joue sur le 3 eme qui doit aussi se déplacer au bon cône. **Variante:** Le premier peut aller aux cônes 1,2,3 ou 4. Le 2eme ainsi que le passeur s'ajustent.

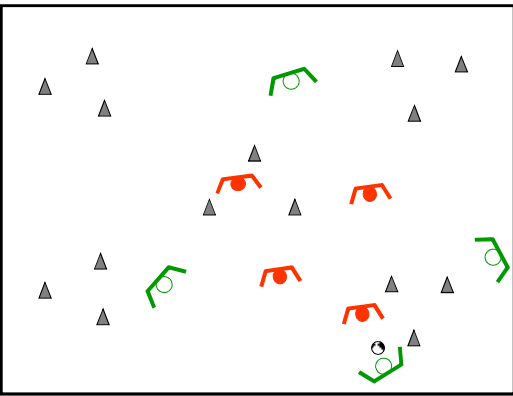


25m

20m

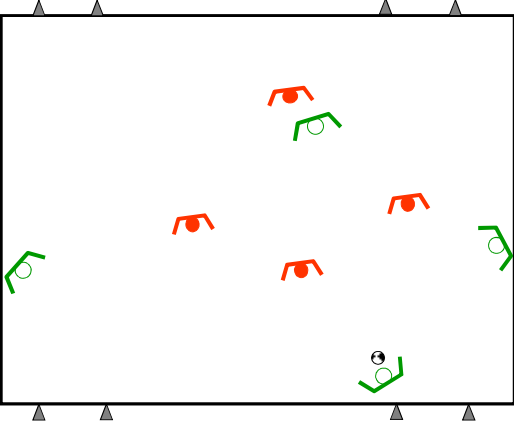
Match 3 c 3 (ou 4 C 4) en stop balle
(arrêter le ballon dans la zone de but)
Variante: pas le droit de passe avant.

En possession, on écarte...
Quand on perd le ballon on resserre



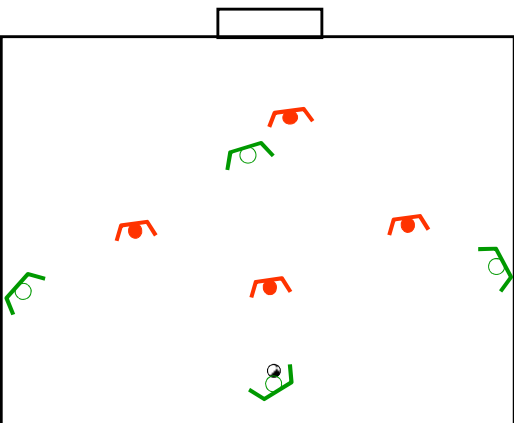
En possession, on écarte...
Quand on perd le ballon on resserre

a) PASSER LE BALLON À TRAVERS UNE PORTE POUR UN PARTENAIRE.
b) CONDUIRE LE BALLON À TRAVERS UNE PORTE



En possession, on écarte...
Quand on perd le ballon on resserre

a) Jeu de passe pour orienter le jeu (c'est fermé d'un côté on passe par l'autre).
b) Variantes à 2 zones: en 2 c 2 + 2 c 2 ou 2 c 2 + 1 c 1



En possession, on écarte...
Quand on perd le ballon on resserre

a) Jeu de tir: 4 c 4 sans gardien
b) On peut aussi travailler un thème défensif: comprendre comment et quand aller cadrer le porteur