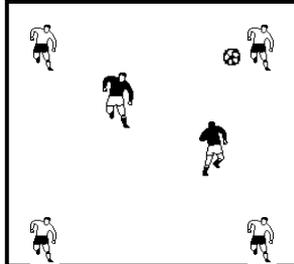


THÈME : la possession du ballon

1. ECHAUFFEMENT



Conservation du ballon 4 contre 2

Dans une surface de jeu délimitée par un carré de 10m sur 10m, 4 joueurs (blancs) tentent de conserver le ballon face à 2 défenseurs (noirs). Le joueur qui perd le ballon devient défenseur.

Durée : 5 minutes

Les moyens

- **Moyens techniques**
Dosage de la passe, contrôle et qualité de la première touche de balle, conduite de balle.
- **Moyens tactiques**
Appui, démarquage, jouer large, orientation du jeu.
- **Moyens psychologiques**
Concentration, alerte (pointe des pieds), assurance et confiance.

2. EXERCICES TECHNICO-TACTIQUES

Ex. 1

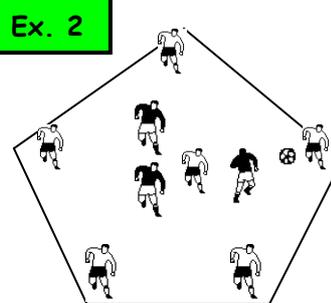


Conservation du ballon 4 contre 2

Idem à l'exercice précédent, mais les joueurs blancs évoluent à l'extérieur du carré, et se déplacent le long de leur ligne de côté.

Durée : 5 minutes

Ex. 2

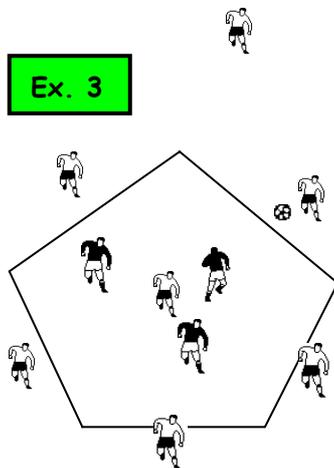


Conservation du ballon 6 contre 3

Dans une surface de jeu délimitée par un hexagone de 8m de côté, 6 joueurs (blancs) tentent de conserver le ballon face à 3 défenseurs (noirs).

Durée : 8 minutes

Ex. 3

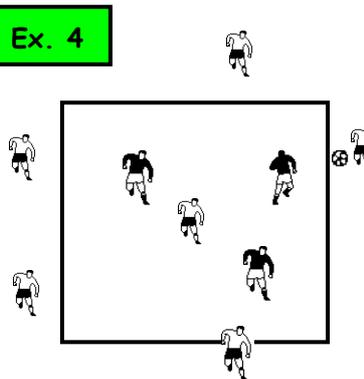


Conservation du ballon 6 contre 3

Idem à l'exercice précédent, mais les joueurs blancs évoluent à l'extérieur de l'hexagone, et se déplacent le long de leur ligne de côté.

Durée : 8 minutes

Ex. 4

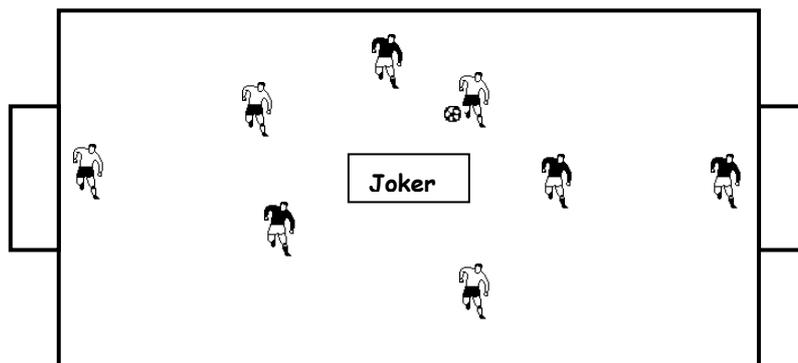


Conservation du ballon 6 contre 3

Idem à l'exercice précédent, mais la surface de jeu devient un rectangle de 16m par 20m. Les joueurs à l'extérieur de l'aire de jeu peuvent évoluer le long de n'importe quelle ligne de côté.

Durée : 8 minutes

3. MATCH : 3 contre 3 + 2 gardiens + 1 joker



Conservation du ballon 4 contre 4 + 1

Imposer un nombre minimum de passes avant de marquer un but.
Ce nombre peut varier de 3 à 5 selon le niveau technique des joueurs ainsi que le nombre de réussites.

Durée : 20 minutes



Par Fergus Brett
DT, Québec Centre