



1 - Jeu réduit (20 mn)

Mise en place

Effectif :
4+2 contre 4+2 avec gardiens

Règles :
Les 2 joueurs excentrés sont inattaquables.
Pour qu'ils puissent centrer, il faut les trouver lancer depuis leur zone défensive. Sinon, ils servent uniquement d'appui.

Un but marquer sur centre compte 3 points.

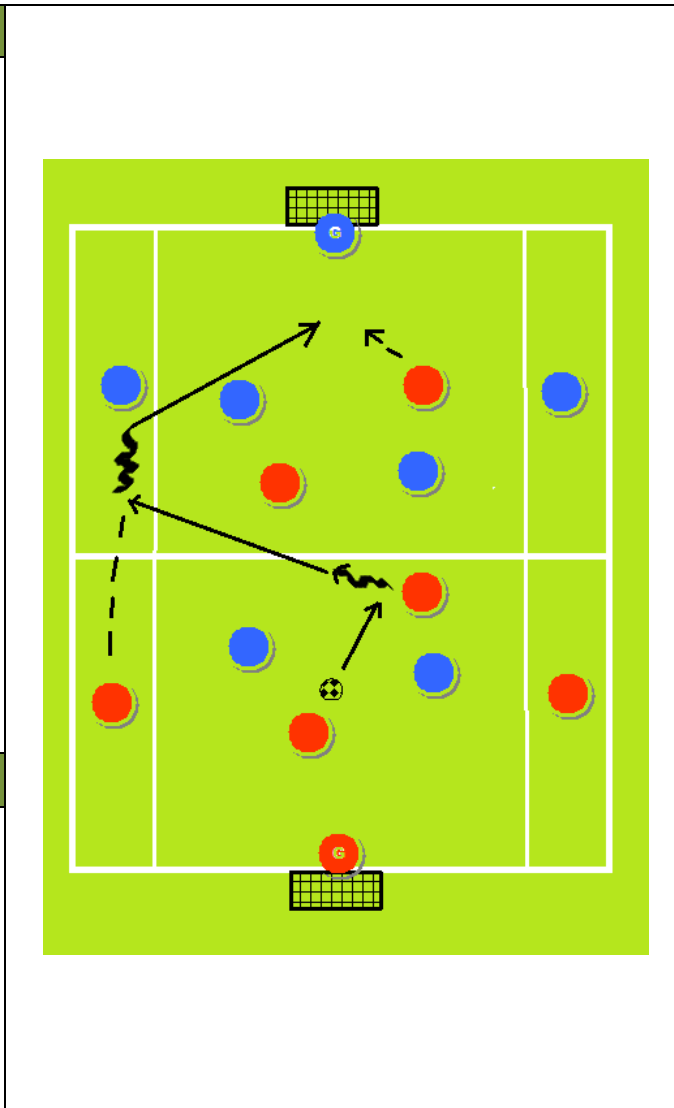
Organisation

Surface de jeu : 30 x 40 m

But(s) : 2

Ballon(s) : 8

Chasubles : 6 rouges / 6 bleus



Animation

Objectif : Centrer dans la course du partenaire, marquer sur centre.

Consignes :

- Trouver le joueur lancé
- Centrer dans la course des attaquants
- Les attaquants doivent coordonner leurs déplacements

Réalisation (Veiller à)

Le centreur :

- Orienter les épaules $\frac{3}{4}$ vers le but, lever la tête et enrouler sa frappe.

L'attaquant :

- Centrer son regard sur le ballon, se déplacer dans le bon timing, contrôler le ballon vers l'avant et enchaîner.

Réussite (Etre capable de)

- Marquer le plus de buts possible.

2 – Exercice gestuel : centre & reprise (30 mn)

Mise en place

Effectif :

6 attaquants, 6 centresseurs et 2 gardiens

Règles :

Un joueur excentré réalise une passe en profondeur pour son partenaire lancé qui doit réaliser un centre vers l'attaquant.

On centre simultanément sur le but A et sur le but B. Après avoir réceptionné le centre sur le but A, l'attaquant en réceptionne un second sur le but B (et inversement).

Afin de répéter les gestes les joueurs restent sur le même poste pendant 12mn puis on inverse les rôles.

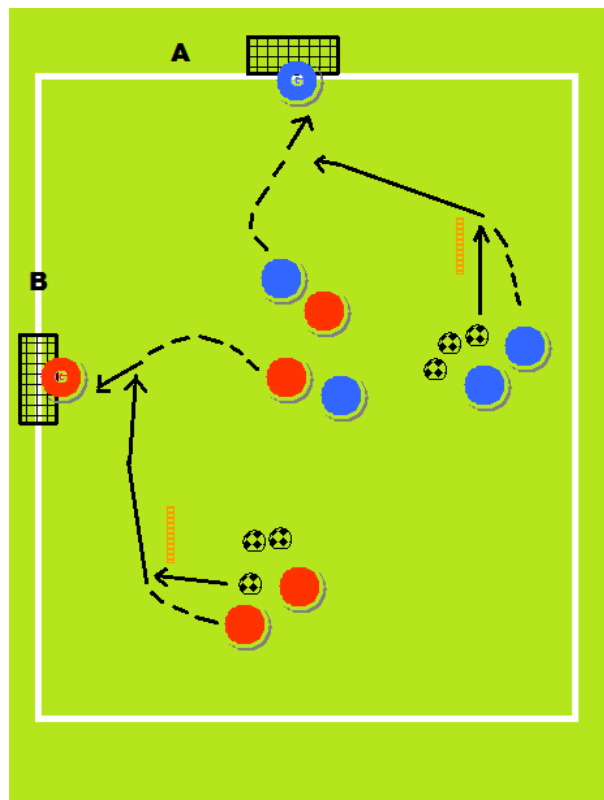
Organisation

Surface de jeu : 30 x 40 m

But(s) : 2

Ballon(s) : 16

Chasubles : 6 rouges / 6 bleus



Animation

Objectif : Centrer dans la course du partenaire, marquer après avoir contrôlé le ballon.

Consignes :

- Centrer en mouvement
- Centrer dans la course des attaquants
- Se déplacer dans le bon timing

Réalisation (Veiller à)

Le centreur :

- Orienter les épaules $\frac{3}{4}$ vers le but, lever la tête et enrouler sa frappe.

L'attaquant :

- Centrer son regard sur le ballon, se déplacer dans le bon timing, contrôler le ballon vers l'avant et enchaîner.

Réussite (Etre capable de)

- Marquer le plus de buts possible.



3 – Jeu à thème (25 mn)

Mise en place

Effectif :

4+2 contre 4+2 avec gardiens

Règles :

Les 2 joueurs excentrés sont inattaquables.
Pour qu'ils puissent centrer, il faut les trouver lancer depuis leur zone défensive. Sinon, ils servent uniquement d'appui.

Un but marqué sur centre compte 3 points.

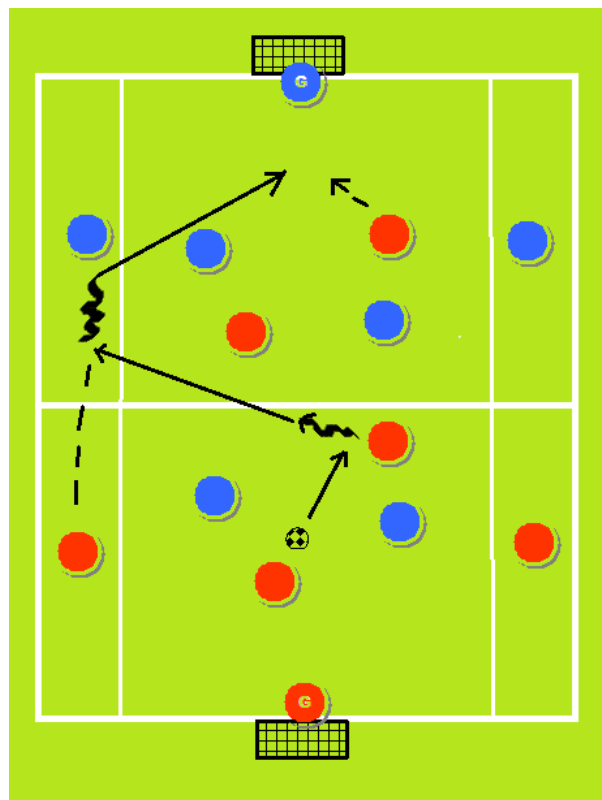
Organisation

Surface de jeu : 30 x 40 m

But(s) : 2

Ballon(s) : 8

Chasubles : 6 rouges / 6 bleus



Animation

Objectif : Centrer dans la course du partenaire, marquer sur centre.

Consignes :

- Trouver le joueur lancé
- Centrer dans la course des attaquants
- Les attaquants doivent coordonner leurs déplacements

Réalisation (Veiller à)

Le centreur :

- Orienter les épaules $\frac{3}{4}$ vers le but, lever la tête et enrouler sa frappe.

L'attaquant :

- Centrer son regard sur le ballon, se déplacer dans le bon timing, contrôler le ballon vers l'avant et enchaîner.

Réussite (Etre capable de)

- Marquer le plus de buts possible.