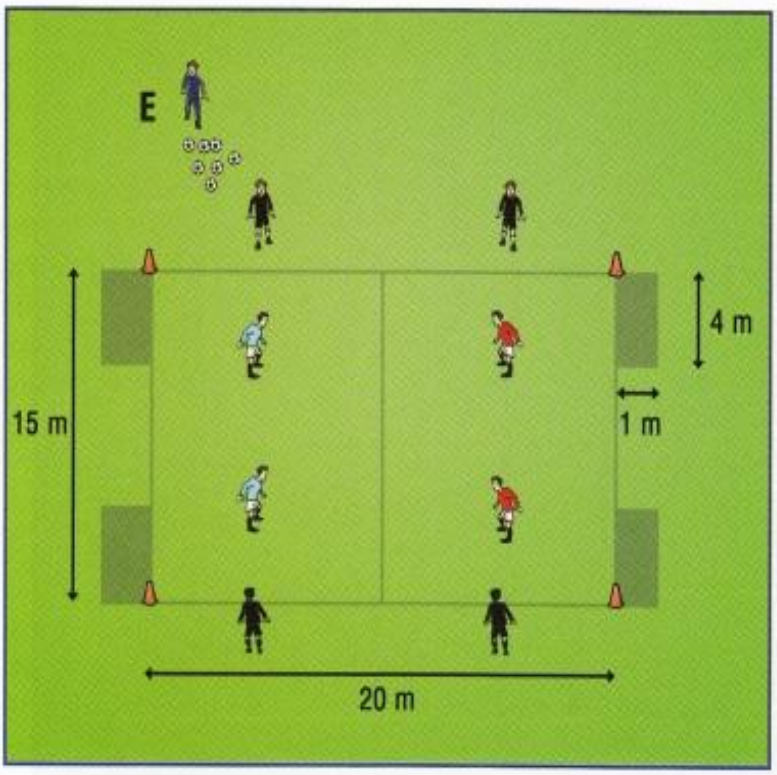
Jeu

Règles. Jeu à 2 contre 2 + 2 appuis sur les côtés. Chaque équipe attaque et défend 2 zones de stop-balle. Les joueurs situés à l'intérieur du terrain sont "libres". Les appuis, eux, ont 1 ou 2 touches selon le niveau. Ils jouent avec l'équipe qui a le ballon. Source de ballon près de l'éducateur pour limiter au maximum les temps morts.



Critères de réalisation.

- Être concerné pendant le temps de l'exercice (phases défensives et offensives).
- Réagir vite à la perte ou récupération du ballon pour jouer sur un temps d'avance.
- Se déplacer en gardant le contact visuel (ballon, partenaires et adversaires).

Variantes.

Jokers :

- En intégrer 1 ou 2 supplémentaires à l'intérieur de l'espace de jeu.
- Mettre 2 appuis pour chaque équipe (et non pas neutres). Les 2 en zone défensive ou offensive, ou en croisé.

Forme et type de terrain

- Plus large que long (avec appuis haut).
- Remplacer les zones de stop-balle par 2 buts mobiles.

Règle :

- Passer la ligne médiane pour que le but soit valable.

DURÉE
Temps de travail (match) : 1'30"-2', puis de 2 minutes de récupération. 5 à 6 matches par binôme.

OBJECTIFS
Utiliser le support du jeu pour travailler l'endurance puissance. Optimiser les phases de transition malgré la répétition d'actions intenses.

NIVEAU
À partir des U17.

MATÉRIEL
Coupelles, ballons, dossards 4 couleurs.

JOUEURS
8 joueurs par terrain (8 à 24 au total).

LE CONSEIL

Privilégier des jokers à 1 touche pour favoriser l'intensité du jeu.

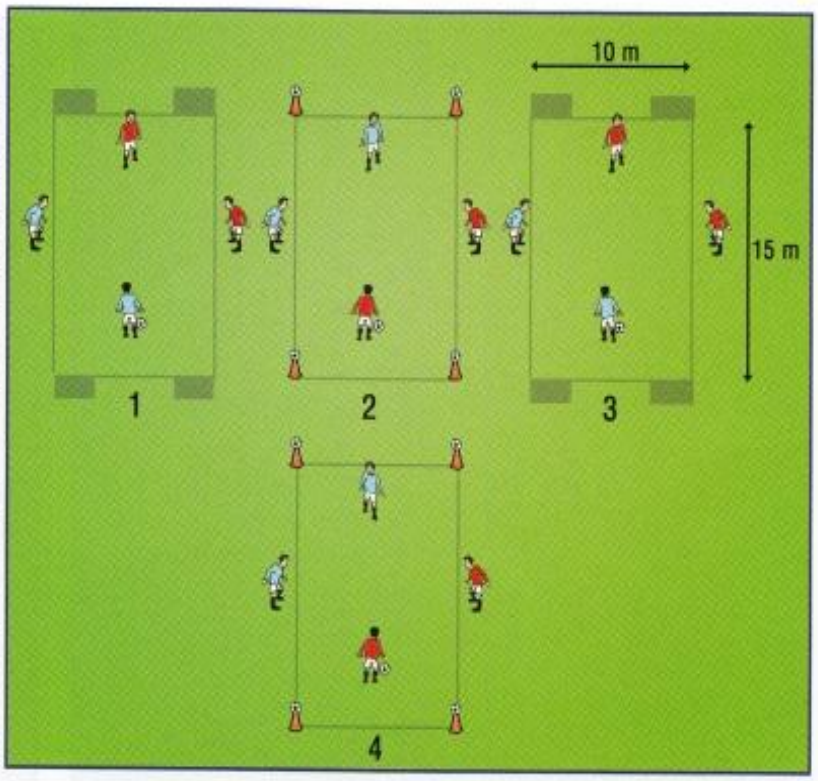
A HAUT NIVEAU

Limiter les joueurs à 2 touches de balle. Les jokers ont 1 touche.

Quand le travailler dans la semaine ?

Le dribble

Règles. 4 terrains de 15x10 mètres. Système de compétition dans une phase de poules (les 4 joueurs par terrain s'affrontent) puis une phase finale (les premiers contre les premiers, les deuxièmes contre les deuxièmes, etc...). Temps de travail : 45 secondes par match. Pour gagner le match : marquer plus de buts que son adversaire (zone de stop balle, terrains 1 et 3), ou dégommer le plus de ballons posés sur les cônes (terrains 2 et 4). Pendant le match, les 2 joueurs sur le côté sont jokers (2 touches de balle).



DURÉE
2 à 3 séries de matches. 1 série (3 matches par joueur, 6 matches par terrain) = 6 à 8 minutes avec les temps de rotation.

OBJECTIFS
Être capable de garder une lucidité dans le choix de dribbler ou conserver le ballon dans un rapport de 1 contre 1.

NIVEAU
À partir des U17.

MATÉRIEL
Plots, coupelles, ballons, dossards 4 couleurs.

JOUEURS
De 8 à 24 joueurs.

Critères de réalisation.
- Utiliser les jokers pour gagner un temps d'avance.
- Se démarquer puis prendre de la vitesse pour marquer.

Variantes.

Forme de compétition :
- Jouer en 1 contre 1 sans joker et mettre en place une montée/descente (attention aux temps de récupération).
- Organiser des matches aller-retour
- Jouer à 2 contre 2 sur un temps d'1 minute 30 de travail pour 1 minute 30 de récupération (montée/descente). Exemple : 2 séries de 6 répétitions.

Forme du terrain :
- En rond, plus large...

LE CONSEIL

Pendant le temps de travail, il doit toujours y avoir un ballon en jeu ! Placer des sources de ballons autour des terrains.

A HAUT NIVEAU

Contrainte pour les jokers : 2 touches mais pas de contrôle arrêté sinon ballon perdu; jeu en 1 touche.

Quand le travailler dans la semaine ?