



GRENADÉ
SUR GARONNE



JEUDI
11
MARS

WEBINAIRE PRATIQUES ET JEU SANS CONTACT

De 18h à 19h

Inscrivez vous sur notre site web <https://grenade-fc.footeo.com/>

Problème posé

Respect
de la distanciation

Interdiction
des contacts

Port du masque
en dehors des activités

Manipulation sécurisée
du matériel



Football

=

Jeu d'opposition
Interpénétré
avec contacts

Effectifs divers à
gérer

Espaces dédiés

Matériel à disposition

Objectifs
d'entraînement



Conseils



Effectifs plus réduits

Aménagement
de l'espace

Règles adaptées
mais simples

Lien avec
un objectif foot

16 joueurs
à partir des U14

10 joueurs
Jusqu'en
U13

Progressivité

Animation générale

Décompte des points

Questionnement

Jeux

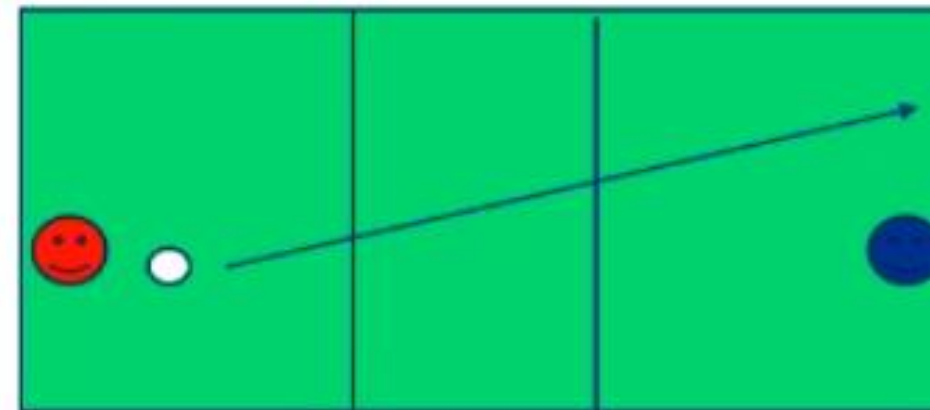
Jeu 1

Objectifs

Technique

Frapper, feinter

Contrôler, feinter



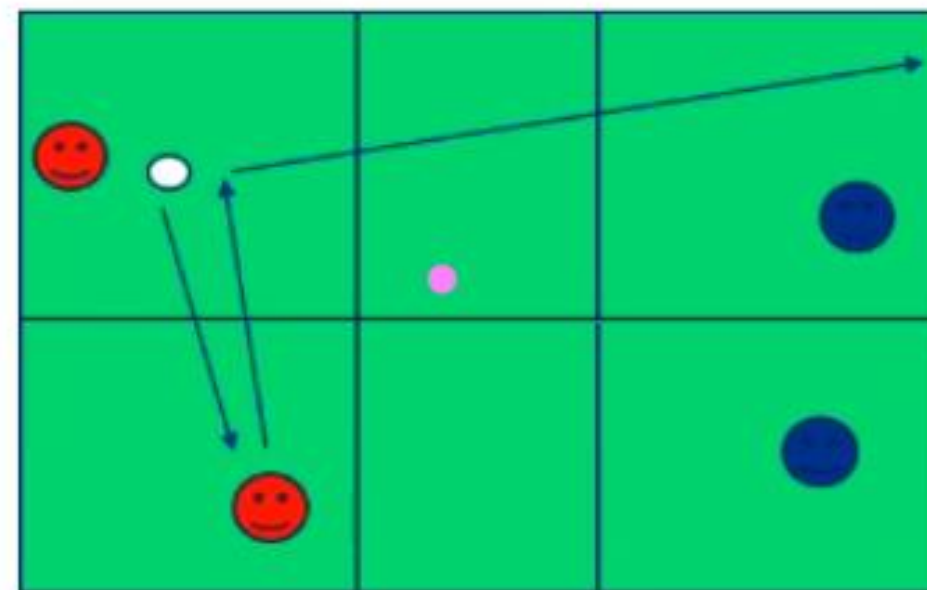
Règles / Consignes

1 contre 1

1 pt si ligne de fond franchie

Jeu au sol

Jeu 2



Règles / Consignes

2 contre 2

1 pt si ligne de fond franchie

Passes possibles

Jeu au sol

Jeux

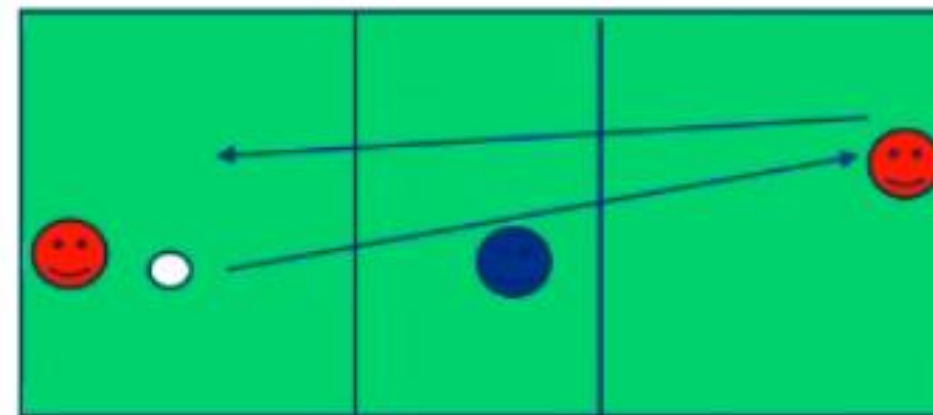
Jeu 3

Objectif

Technique / tactique

Frapper / Contrôler

Se démarquer / Jouer entre 2
S'opposer



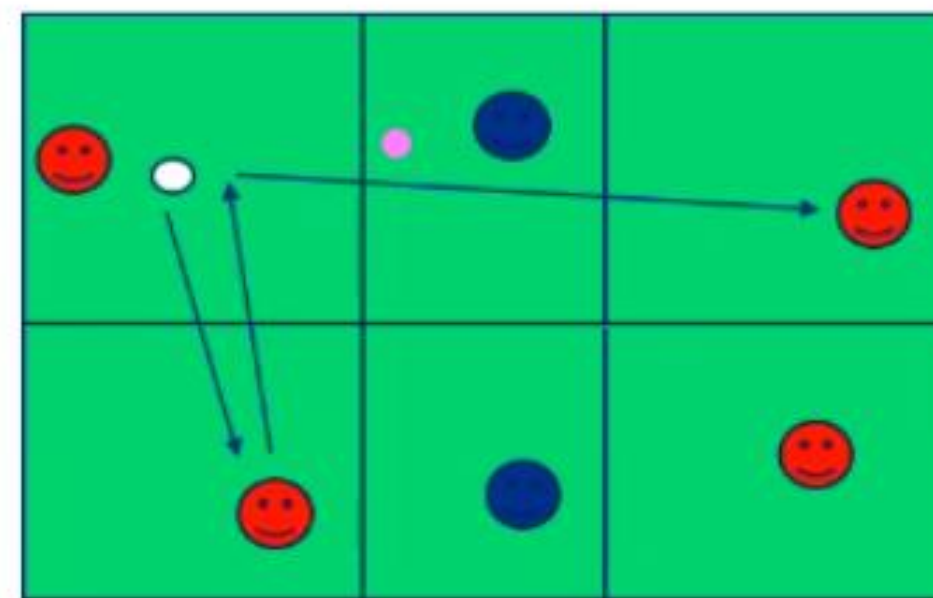
Règles / Consignes

2 contre 1

Effectuer 5 passes consécutives

Jeu au sol

Jeu 4



Règles / Consignes

4 contre 2

Effectuer 5 passes horizontales

Passes latérales possibles

Jeu au sol

Jeux

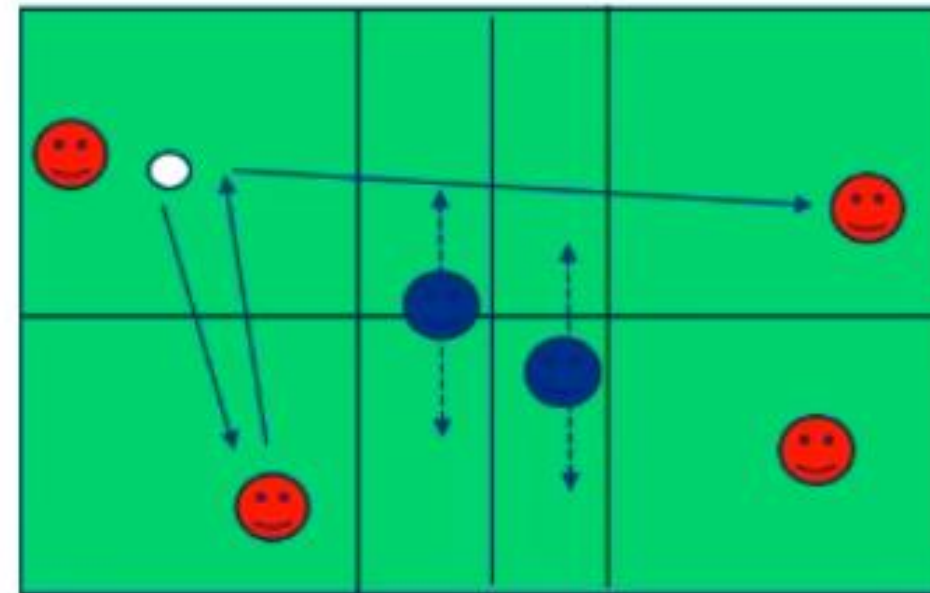
Jeu 5

Objectif

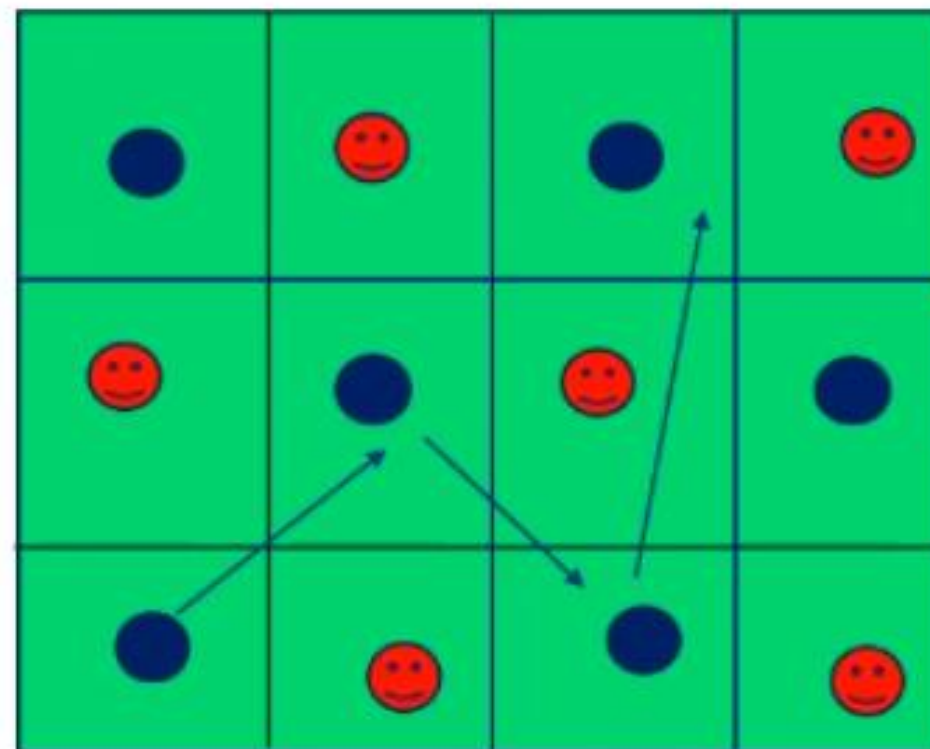
Technique / tactique

Passer, contrôler

Se démarquer / Jouer entre 2
S'opposer, couvrir



Jeu 6



Règles / Consignes

4 contre 2

Effectuer 5 passes horizontales

Passes latérales possibles

Jeu au sol

Règles / Consignes

6 contre 6

Effectuer 5 passes consécutives

Retour possible ou non

Jeu au sol

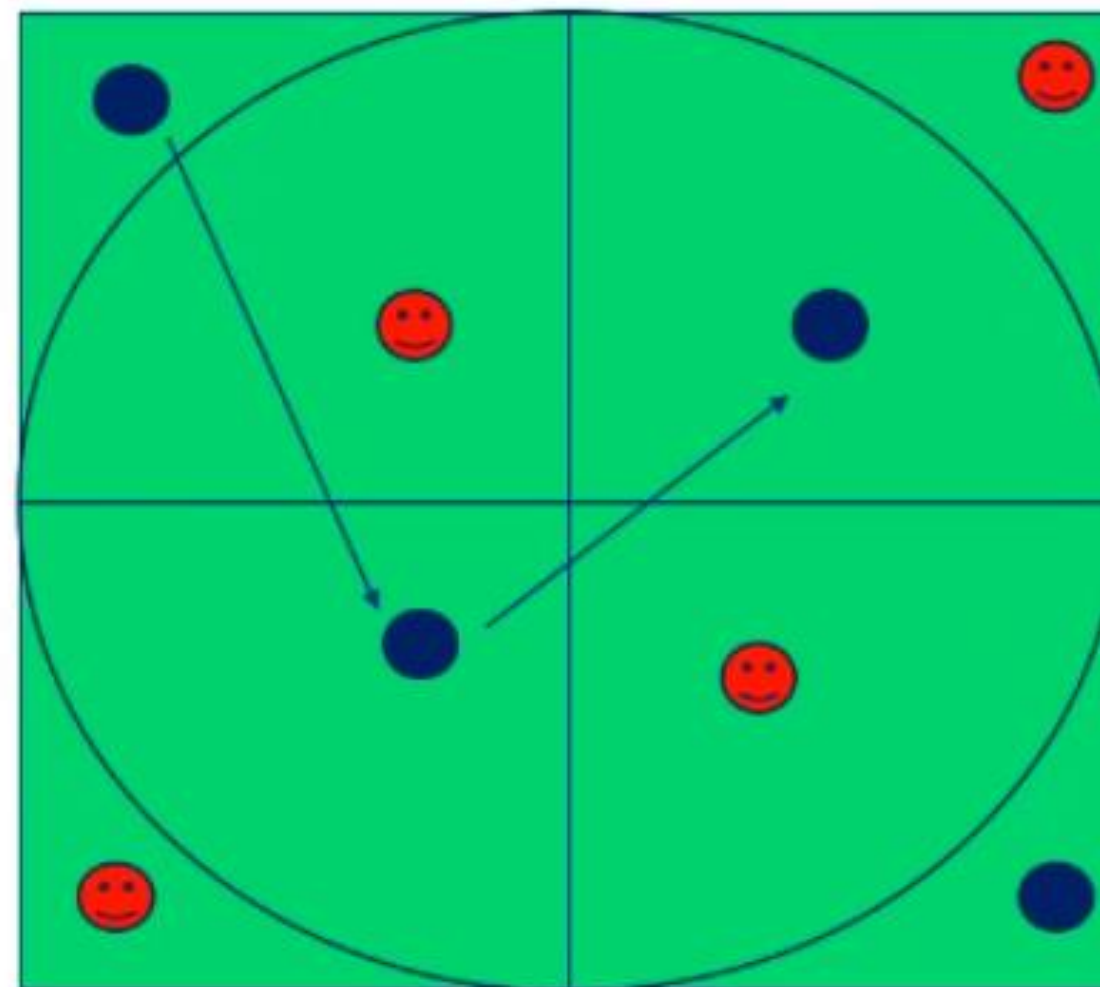
Jeu 7

Objectif

Technique / tactique

Passer, contrôler

Se démarquer / Jouer entre 2
S'opposer, glisser



Règles / Consignes

4 contre 4

Effectuer 5 passes consécutives

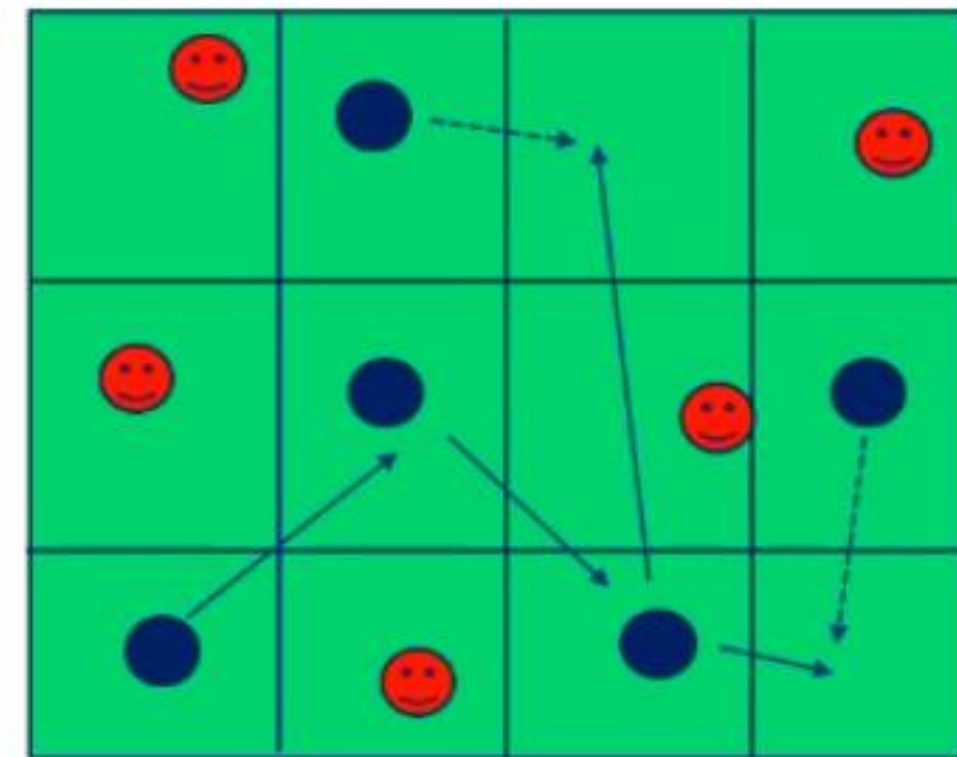
Retour possible ou non

Jeu au sol

Jeux

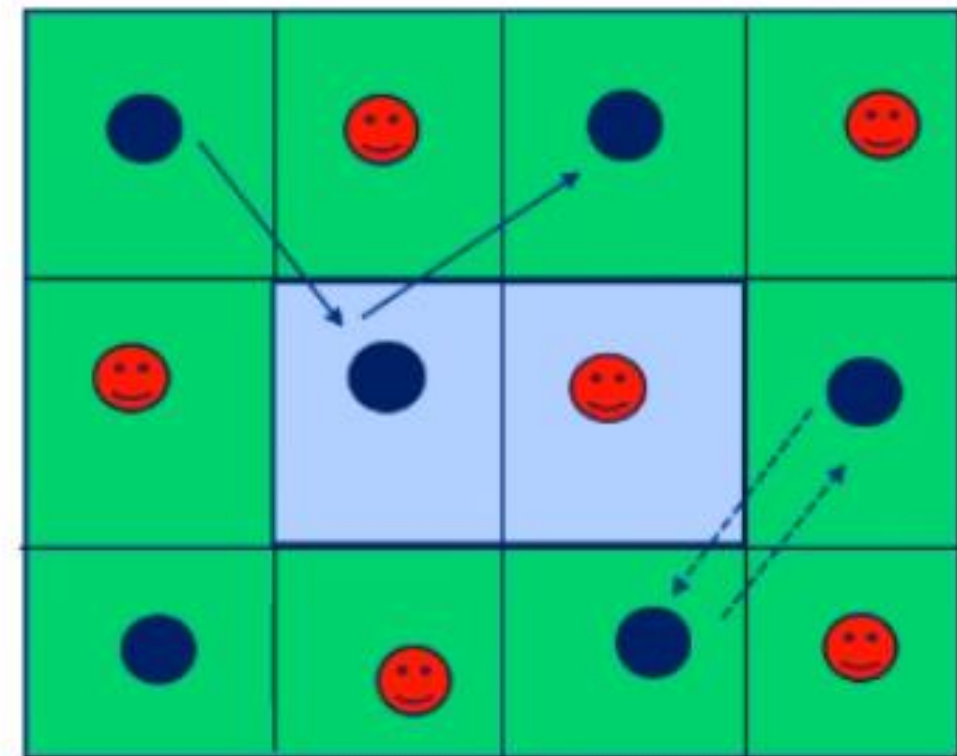
Jeu 8

Objectif
Technique / tactique
Passer, contrôler
Se démarquer / Conserver / Jouer entre 2 / S'opposer



Règles / Consignes
6 contre 6
Effectuer 5 passes consécutives
Retour possible ou non
Jeu au sol
Déplacement possible zone libre (équipe en possession)

Jeu 9



Règles / Consignes
6 contre 6
1 pt si appui pour le troisième
Jeu au sol
Variante
Possibilité de permuter (équipe en possession)



Jeux

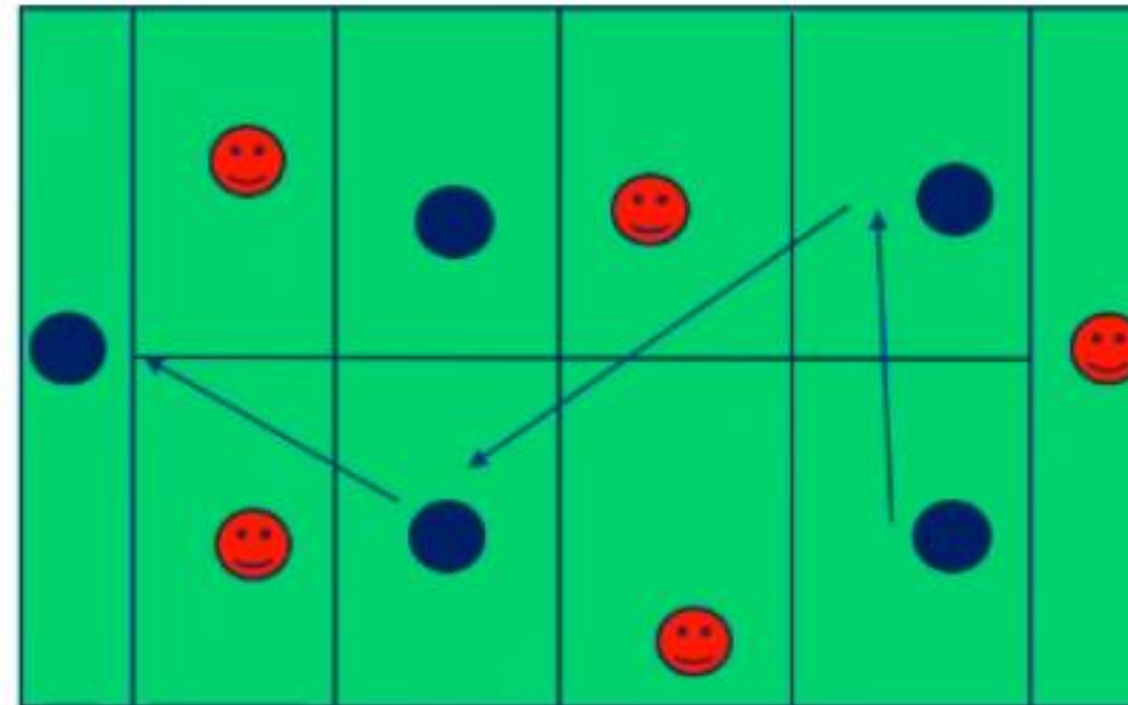
Jeu 10

Objectif

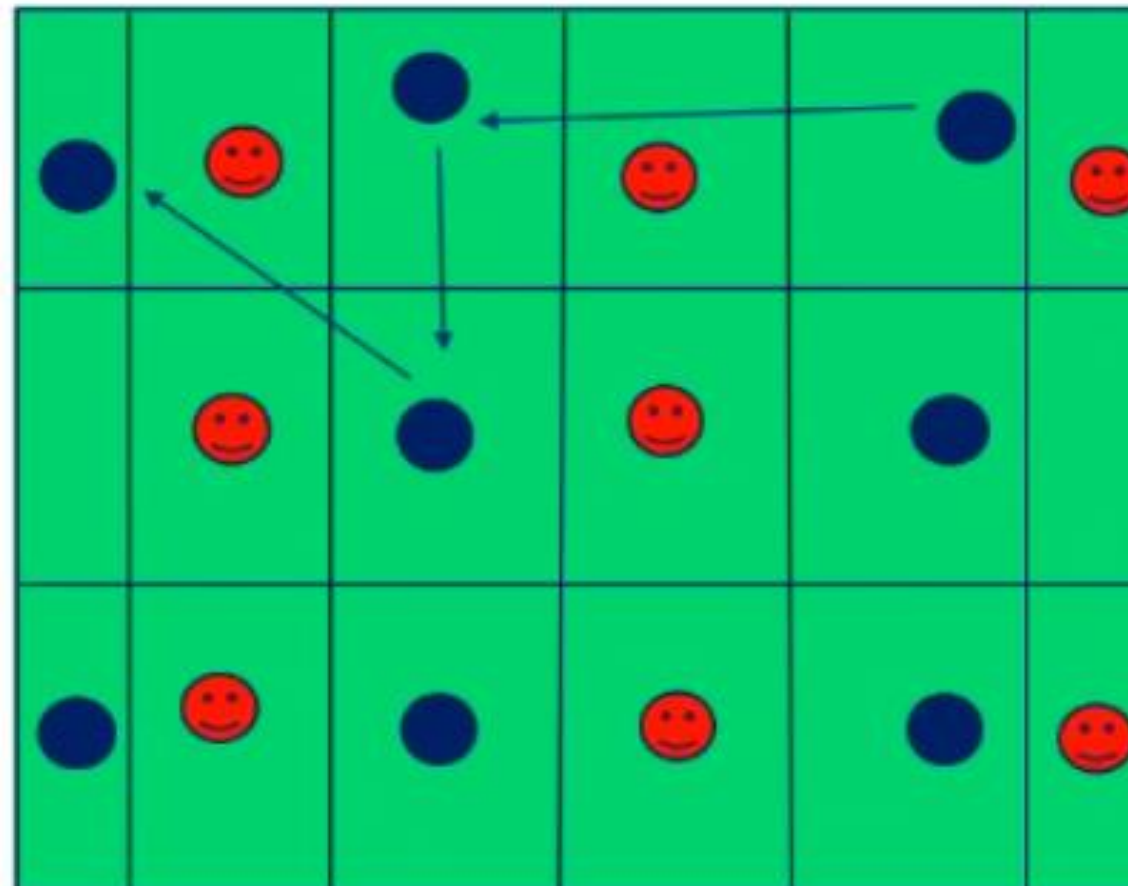
Technique / tactique

Déséquilibrer, recherche d'appui

S'opposer, glisser



Jeu 11



Règles / Consignes

4 contre 4 + 2 capitaines

Ballon capitaine

Permutations possibles

Jeu au sol

Règles / Consignes

6 contre 6 + 4 capitaines

Ballon capitaine

Permutations possibles

Jeu au sol

Jeux

Jeu 12

Règles / Consignes

8 contre 8
dont deux gardiens
Déplacement possible zone libre
Jeu au sol

Objectif

Technique / tactique
Déséquilibrer, recherche d'appui / finir
S'opposer, glisser

Jeux

Jeu 13

Objectif

Technique / tactique

Déséquilibrer sur un flanc

S'opposer, glisser

Règles / Consignes

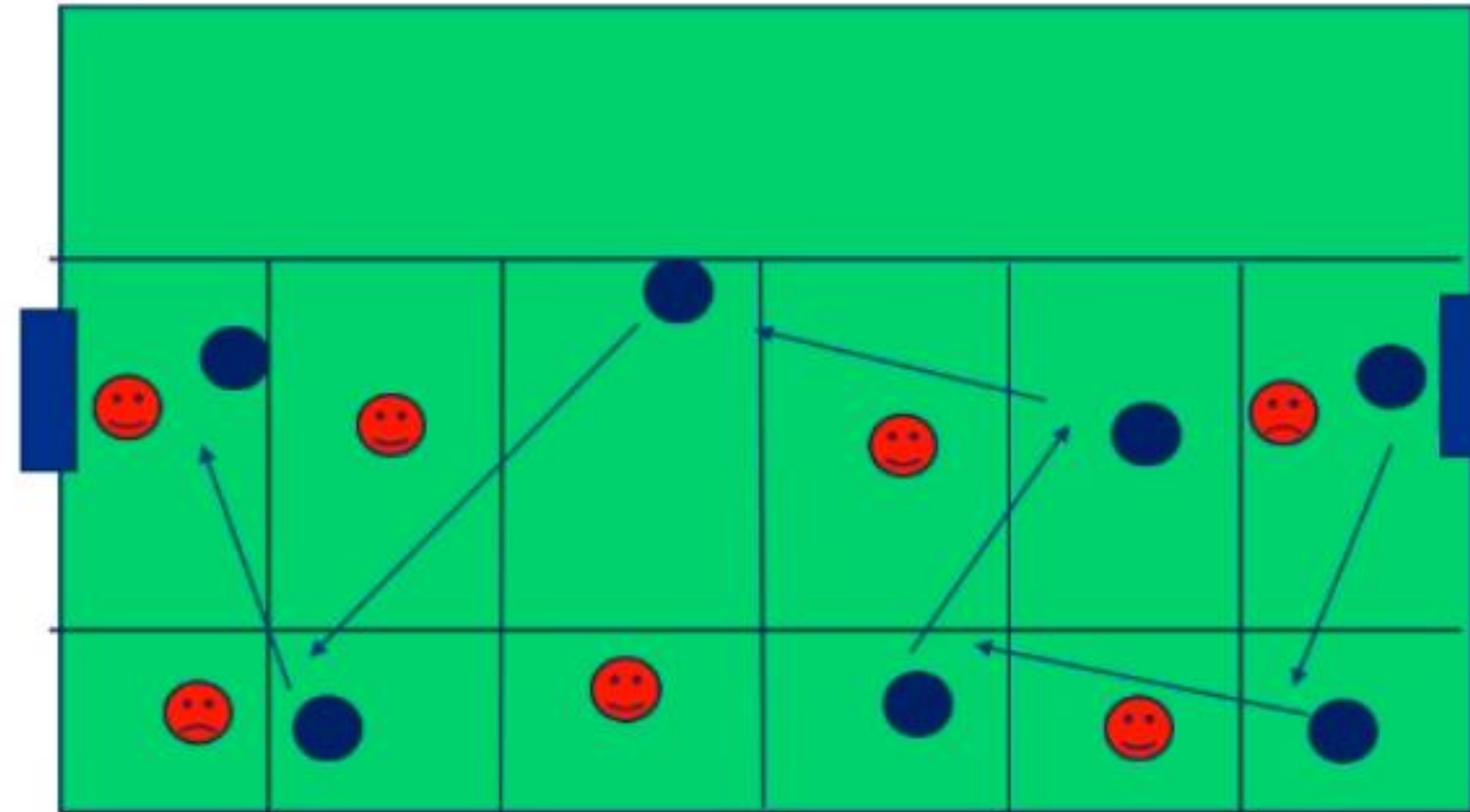
7 contre 7

dont deux gardiens

Joueurs fixes dans les zones

Jeu au sol

Finition



Jeux

Jeu 14

Objectif

Technique / tactique

Déséquilibrer sur un flanc

S'opposer, glisser

Règles / Consignes

8 contre 8

dont deux gardiens

Déplacement possible zone libre

Jeu au sol

Finition libre

