



L'objectif de l'exercice est d'échauffer les joueurs tout en leur faisant travailler le démarquage et les intentions défensives

MISE EN PLACE

On délimite à 4 zones de jeu à l'aide des plots.

On positionne :

- 2 gardiens de buts : un dans chaque zone de but
- 2 équipes : les joueurs se répartissent dans les zones de jeu
- 1 ballon

CONSIGNES

Pour marquer 1 point, il faut faire 10 passes et transmettre la balle à un gardien de but

Les joueurs évoluent dans leur zone

Les attaquants se font des passes à 2 mains sans dribble (1-3- 5-7-9)

Le ballon doit passer obligatoirement dans chaque zone, d'un but à l'autre.

Les défenseurs doivent récupérer le ballon sans neutraliser le joueur qui a le ballon. Ils doivent soit harceler le joueur ou intercepter la balle (2-4-6-8-10) Lorsque l'équipe qui défend récupère le ballon, elle devient attaquante.

A chaque point marqué, les gardiens de but courent pour changer de but

RÉGULATION

- Changer les joueurs de zones
- Faire des passes à 1 main : bonne main, mauvaise main
- Demander aux défenseurs de toucher les attaquants à 2 mains sur la poitrine pour récupérer le ballon (cela les oblige à travailler leurs orientations défensives)

CONSEILS

- Veiller au rapport de force dans les zones de jeu.
- Les défenseurs ne défendent pas en défense individuelle stricte. Ils ont en charge un joueur et peuvent effectuer un changement, une entraide avec un partenaire



GARDIENS

Les gardiens participent à l'échauffement



POSTES

Tous



CATÉGORIES

de -12 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon
10 plots
des chasubles



PARTICIPANTS

Au moins 10 joueur(se)s



TEMPS

15 min

