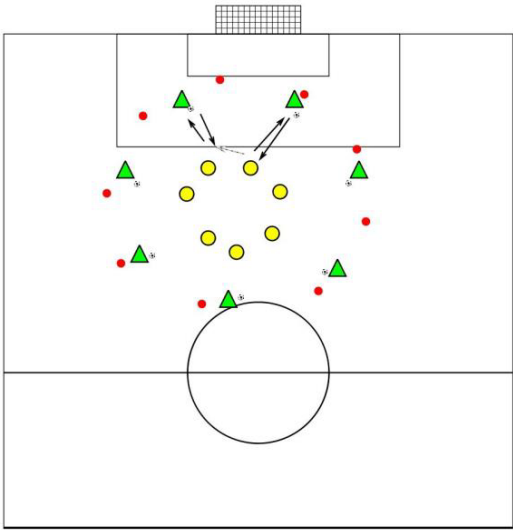
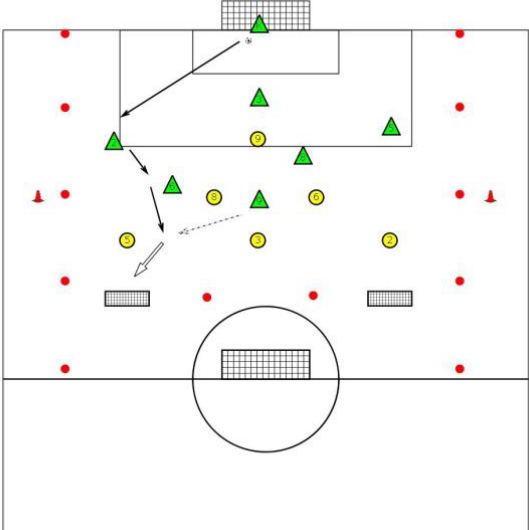
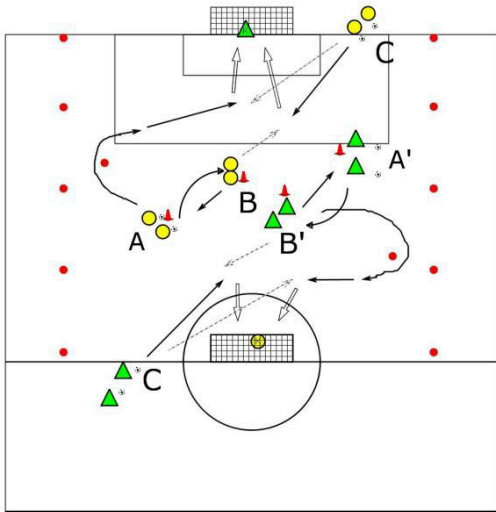


Thème : Contrôle du ballon après une passe basse	Nombre : 12+2	Equipement : 1 but mobile, pots, gilets, ballons
Lignes directrices et mots d'ordre <ol style="list-style-type: none"> 1. Entrer en possession du ballon le plus tôt possible. 2. Contrôle du ballon concentré. 3. Joueur jouant bien. 		
ÉCHAUFFEMENT		
	Organisation <ul style="list-style-type: none"> • Les joueurs sont répartis en deux groupes. • Un groupe se trouve à l'extérieur du cercle, les autres à l'intérieur. • Les joueurs extérieurs s'en donnent à cœur joie. Variantes <ol style="list-style-type: none"> 1. Le groupe jaune demande le ballon, vérifie et rejoue. Il demande ensuite le ballon à un autre joueur vert. 2. Même chose que pour la variante 1, mais ils doivent maintenant demander le ballon à un joueur qui n'est pas directement à côté d'eux. 3. Identique à la variante 1, mais le ballon est lancé par les joueurs extérieurs. Durée : 15 min (2,5 min par variante) Amusement : Qui est le premier à faire 10 contrôles de balles ? Entraînement : 1, 3	
FORMAT DE MATCH 1		
	Organisation <ul style="list-style-type: none"> • Cour : 50 x 40 m. • 1 objectif fixe, 2 petits objectifs. • Nous jouons K+6 <> 7. Description <ul style="list-style-type: none"> • Le gardien de but joue le ballon aux joueurs verts (2 sur 5). • Les joueurs verts peuvent marquer dans l'un des petits buts. • Lors d'un contrôle orienté : 2 points. • Le contrôle orienté doit aller à gauche ou à droite. Durée : 10 min (changement après 5 min) Amusement : Quelle est l'équipe gagnante ? Entraînement : 1, 2, 3	

FORMAT INTERMÉDIAIRE 1



Organisation

- A lance le ballon à B.
- B vérifie et joue en faveur de A.
- B demande le ballon à C, vérifie et botte au but.
- A dribble derrière le pot et joue C.
- C Contrôles et scores.
- Faire avancer A -> B -> C.

Durée : 15 min.

Amusement : Quelle équipe marque le plus de points ? Qui a le meilleur contrôle orienté ?

Entraînement : 1, 2, 3

FORMAT DE MATCH 2



Organisation

- Cour : 60 x 50 m.
- 1 objectif fixe, 1 objectif mobile.
- Nous jouons K+5 <> K+5 + 2 joueurs neutres.

Description

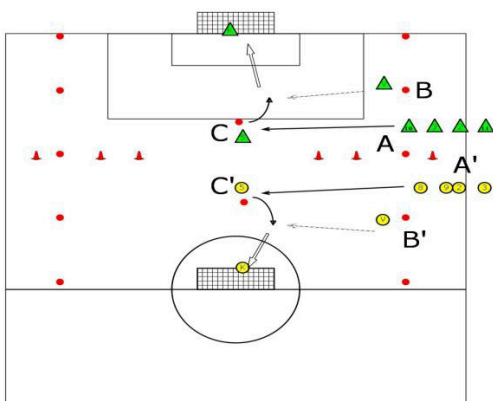
- Les joueurs neutres jouent avec l'équipe en possession du ballon.
- Commencez par le gardien de but et jouez vers un joueur de couloir.
- Contrôle orienté et le match commence.
- Pointage après 2 contrôles orientés : double pointage.

Durée : 10 min.

Amusement : Quelle est l'équipe gagnante ?

Entraînement : 1, 2, 3

FORMAT INTERMÉDIAIRE 2



Organisation

- Forme de passe et de handball avec un défenseur actif.

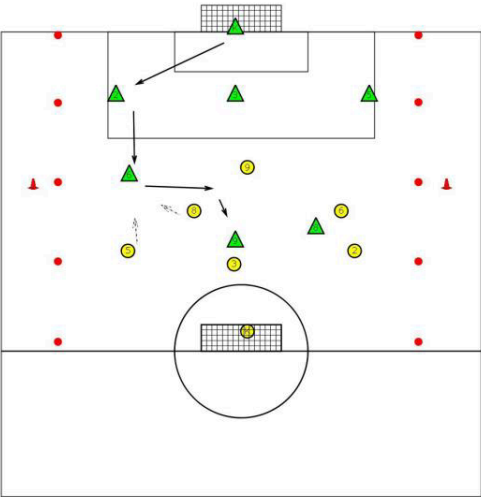
Description

- A joue à C.
- C contrôle et tente de marquer des points.
- Le défenseur exerce une pression latérale.
- Variante : le ballon est lancé de A à C.
- Faire avancer A -> B -> C.
- Après 5 minutes, les joueurs verts et jaunes s'échangent.

Durée : 10 min.

Amusement : Qui marque le plus de buts ?

Entraînement : 1, 2, 3

FORMAT DE MATCH 3	
	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cour : 60 x 50 m. • 1 but fixe, 3 buts (en bâtons). <p>Description</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les deux équipes sont en formation 1-3-2-1. • Notation après un contrôle orienté : 2 points. • Effectuer le check-in 2 fois. • Attention au hors-jeu. <p>Durée : 10 min Amusement : Qui gagne ? Entraînement : 1, 2, 3</p>
REFROIDISSEMENT	
	<p>Description</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sortie à 5 minutes à pied. • Dégagement des matériaux.