



Centre de perfectionnement

23 MAI 2011 – PROGRESSION / FINITION – FIXER, DRIBBLER, 1 CONTRE 1, DUELS

1 - Jeu réduit (20 mn)

Mise en place

Effectif :

4 contre 4

Règles :

Pour marquer 1 point l'équipe en possession du ballon doit passer dans un des deux petits buts.

Les passes vers l'avant sont interdites.

Evolution :

Les passes vers l'avant sont autorisées lorsque l'on trouve un joueur lancé.

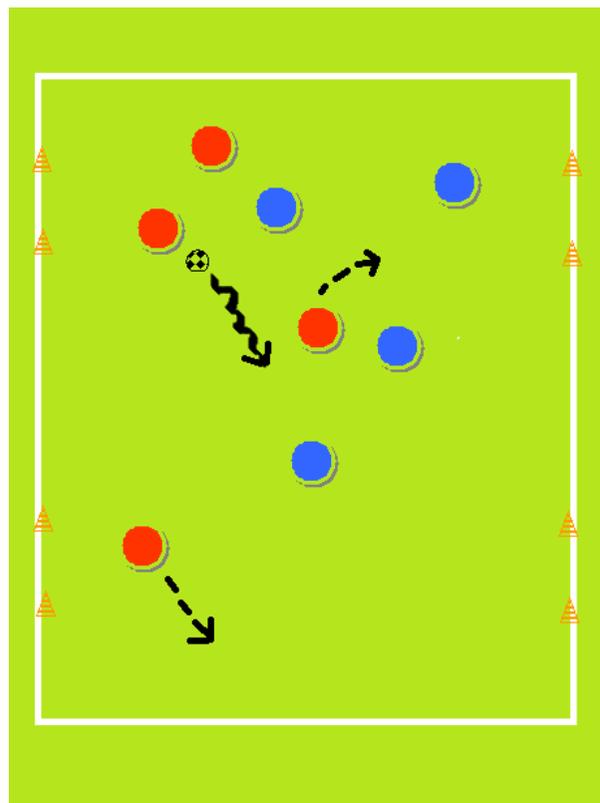
Organisation

Période : Séquence de 3mn

Surface de jeu : 20 x 40 m

Ballon(s) : 8

Chasubles : 4 rouges / 4 bleus



Animation

Objectif : Dribbler, éliminer l'adversaire, prendre l'espace pour aller marquer

Consignes :

- Percuter, prendre l'espace sans adversaire
- Provoquer, fixer l'adversaire de face
- Faire une passe latérale ou en retrait si l'espace est trop réduit
- S'écarter pour se donner de l'espace

Réalisation (Veiller à)

- Garder le ballon à distance d'intervention ;
- Feinter et déclencher le dribble hors distance d'intervention du défenseur (1m environ) ;
- Accélérer, changer de rythme lorsque l'adversaire a subi le moindre déséquilibre ;
- Utiliser le corps pour protéger le ballon.

Réussite (Etre capable de)

- Marquer le plus de points possible.

2 – Exercice gestuel : dribble (20 mn)

Mise en place

Règles :

1 ballon par joueur.

Les joueurs doivent fixer et réaliser le geste de dribble demandé par l'éducateur sur les cônes éparpillés sur le terrain.

Evolution :

Retirer la moitié des ballons.

Le joueur sans ballon doit solliciter le porteur avant de réaliser un geste de dribble.

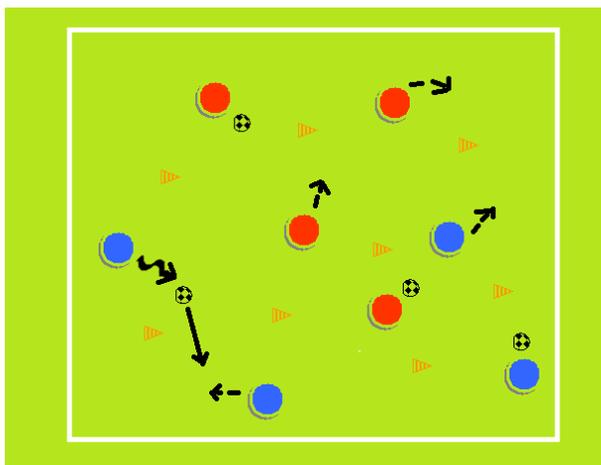
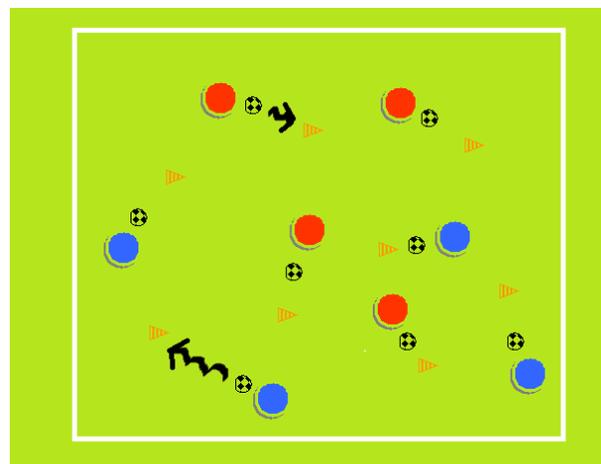
Organisation

Surface de jeu : 20 x 40 m

Ballon(s) : 1 ballon par joueur

Cônes/Constri : 8

Chasubles : 4 rouges / 4 bleus



Animation

Objectif : Dribbler, éliminer l'adversaire, prendre l'espace pour aller marquer

Réalisation (Veiller à)

- Garder le ballon à distance d'intervention ;
- Feinter et déclencher le dribble hors distance d'intervention du défenseur (1m environ) ;
- Accélérer, changer de rythme lorsque l'adversaire a subi le moindre déséquilibre ;
- Utiliser le corps pour protéger le ballon.

Réussite (Etre capable de)

- Réaliser le geste technique en situation proche des contraintes de jeu (distance, vitesse de réalisation).

3 – Jeu à thème (30 mn)

Mise en place

Effectif :

4+2 contre 4+2 avec gardiens

Règles :

Les passes vers l'avant sont interdites.

Lorsque l'on trouve un appui situé sur le côté, il rentre dans le jeu pour provoquer une situation en supériorité numérique.

Evolution :

Les passes vers l'avant sont autorisées lorsque l'on trouve un joueur lancé.

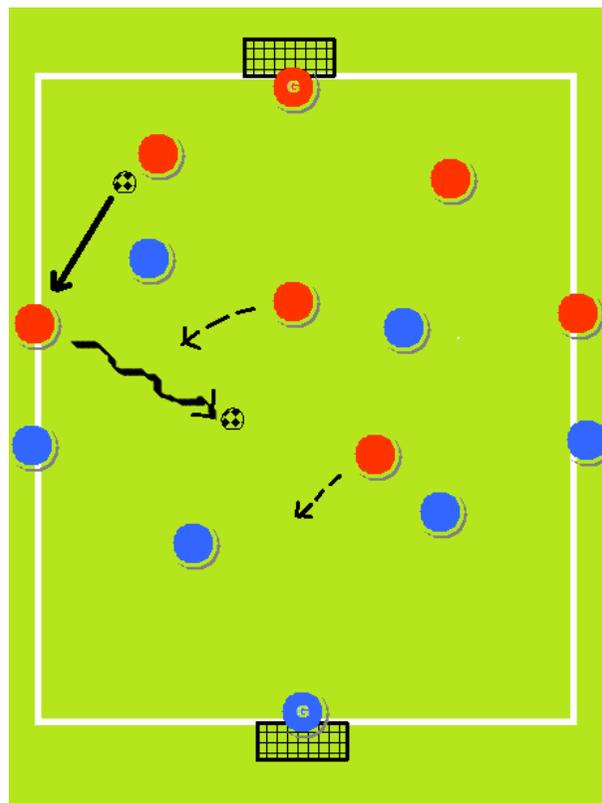
Organisation

Surface de jeu : 20 x 40 m

But(s) : 2 buts avec gardien

Ballon(s) : 8

Chasubles : 6 rouges / 6 bleus



Animation

Objectif : Dribbler, éliminer l'adversaire, prendre l'espace pour aller marquer

Consignes :

- Percuter, prendre l'espace sans adversaire
- Provoquer, fixer l'adversaire de face
- Faire une passe latérale ou en retrait si l'espace est trop réduit
- S'écarter pour se donner de l'espace

Réalisation (Veiller à)

- Garder le ballon à distance d'intervention ;
- Feinter et déclencher le dribble hors distance d'intervention du défenseur (1m environ) ;
- Accélérer, changer de rythme lorsque l'adversaire a subi le moindre déséquilibre ;
- Utiliser le corps pour protéger le ballon.

Réussite (Etre capable de)

- Marquer le plus de points possible.