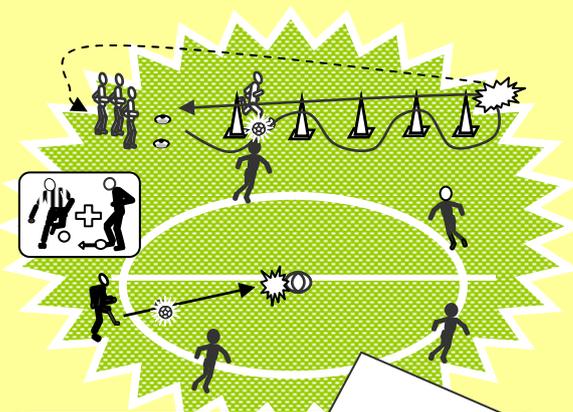


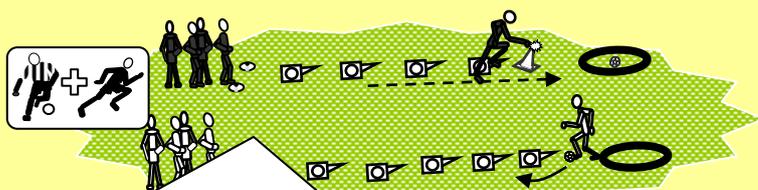
QUELQUES JEUX D'ENTRAINEMENT



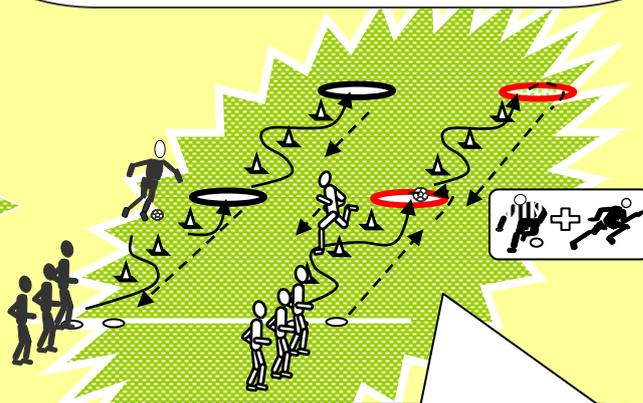
Jeu de l'horloge. Constituer 2 groupes de 4 à 5 joueurs. Le groupe A réparti autour du rond central fait circuler un ballon et comptabilise le nombre de passes. Le groupe B, effectue un parcours technique (slalom et passe au premier de la colonne). Lorsque l'ensemble de l'équipe B a terminé son parcours, On comptabilise le nombre de passes réussies par l'équipe et on change de rôle. Gagne le groupe qui a le plus de points. Revanche et belle si nécessaire.



Jeu de l'horloge. Constituer 2 groupes de 4 à 5 joueurs. Le groupe A réparti autour du rond central avec 1 ou 2 ballons marque 1 point à chaque fois que le médecine-ball, positionner au milieu du cercle, est touché. Le groupe B, effectue un parcours technique (slalom et passe au premier de la colonne). Lorsque l'ensemble de l'équipe B a terminé son parcours, On comptabilise le nombre de points de l'équipe et on change de rôle. Gagne le groupe qui a le plus de points. Revanche et belle si nécessaire.

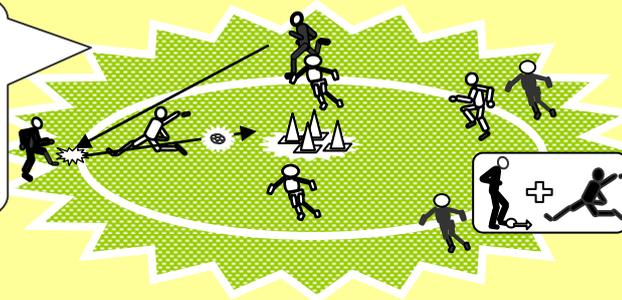


Renservé de quilles.
Course relais entre 2 groupes de 4 à 6 joueurs
1^{er} relais : renverser les quilles, récupérer le ballon avec les pieds dans le cerceau, revenir en slalomant entre les quilles renversées et passer le relais à son partenaire.
2^{eme} relais : slalomer entre les quilles balle au pied, déposer le ballon dans le cerceau et redresser les quilles en revenant etc.
Variantes : Courses sans ballon à cloche pied, parcours conduite du mauvais pied, etc.

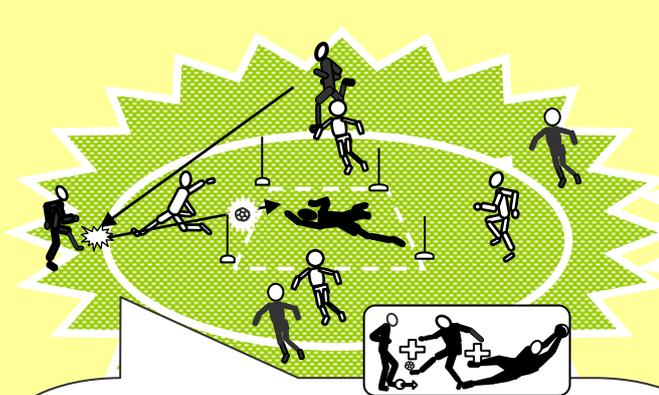


Course relais entre 2 groupes.
Les premiers de chaque groupe partent en conduite de balle, slalomant entre les plots, positionnent le ballon dans le premier cerceau et reviennent passer le relais au suivant de la colonne. Dans l'enchaînement qui suit, on va récupérer le ballon dans le premier cerceau avec les pieds, en slalomant on va le positionner dans le deuxième cerceau et on revient passer le relais, etc.

Aire d'évolution : le rond central, 5 ou 6 plots sont positionnés au centre du cercle. 2 groupes de 4 à 6 joueurs sont opposés et s'affrontent, autour du rond central pour les attaquants et à l'intérieur pour les défenseurs.
L'équipe qui attaque marque 1 point à chaque fois qu'elle renverse 1 plot. Il est Interdit de rentrer dans la zone centrale pour les attaquants et d'en sortir pour les défenseurs. Changement de rôle toutes les 2 min.



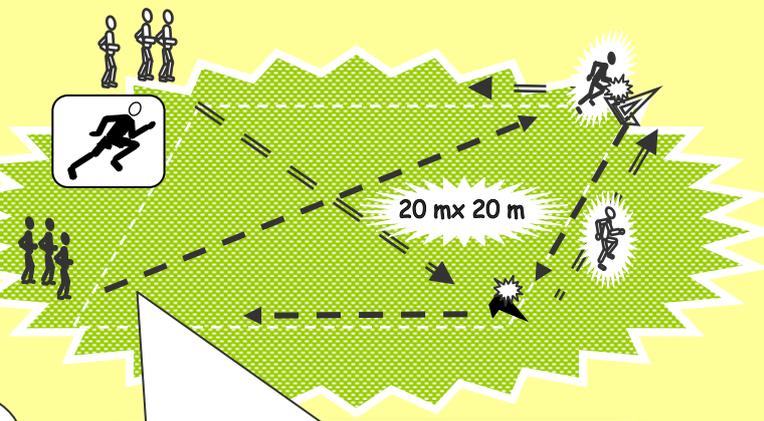
JEUX D'ENTRAINEMENT-(suite)



Aire d'évolution : le rond central, Une surface carrée, située au centre, de 5 m de côté est délimitée par 4 piquets et défendue par un gardien.

2 groupes de 4 à 6 joueurs sont opposés et s'affrontent, autour du rond central pour les attaquants et à l'intérieur pour les défenseurs. On marque 1 point à chaque fois que le ballon traverse entièrement le carré défendu par le gardien.

Il est interdit de rentrer dans la zone centrale **pour** les attaquants et d'en sortir pour les défenseurs. Changement de rôle toutes les 2 min.

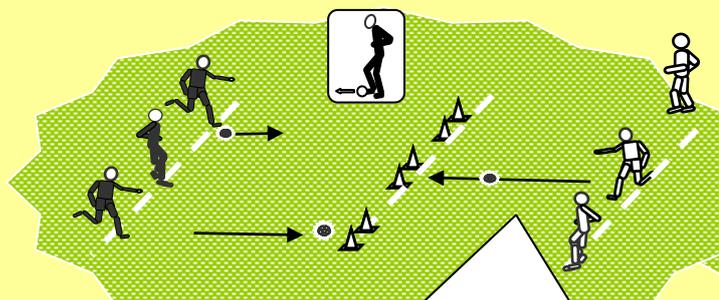
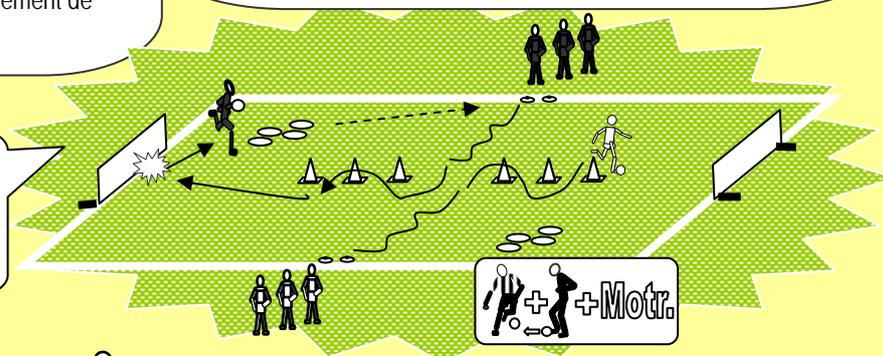


Relais godiche. Aire d'évolution : carré de 20 m x 20 m.

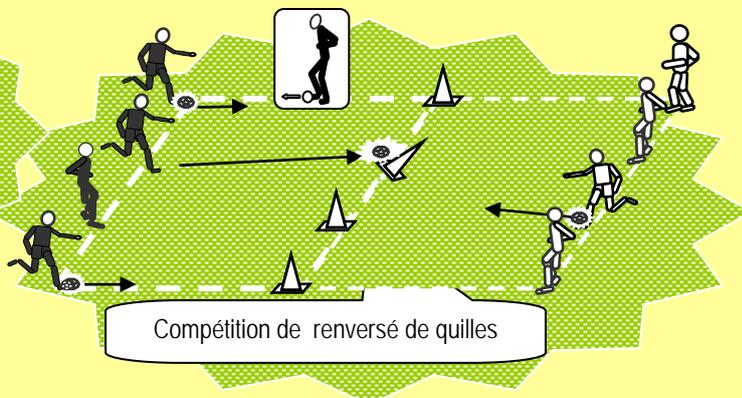
Au signal, le premier de chaque équipe se précipite vers le plot de l'équipe adverse pour le renverser, il va ensuite redresser son plot avant de rejoindre son camp. Celui qui rejoint le premier sa base marque un point.

Variante : compétition sous forme de relais.

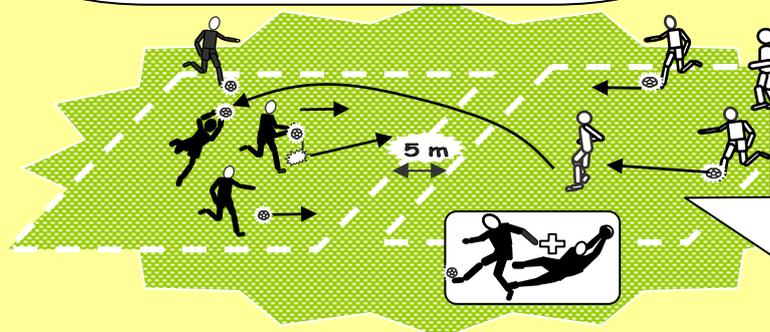
Course relais entre 2 groupes de 4 à 6 joueurs chacun. Description du parcours : conduite de balle, slalom, appui sur la planche de renvoi et passage en motricité dans les cerceaux ballon à la main.



2 groupes, positionnés face à face, se font des passes. On marque 1 point lorsque l'on fait passer la balle au travers d'une porte matérialisée par 2 plots.

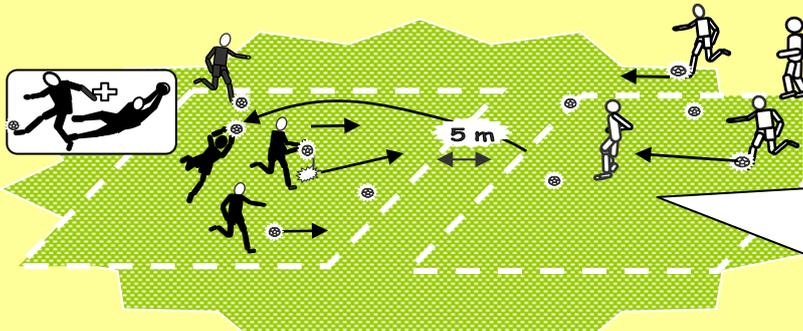


Compétition de renversé de quilles



Sur un terrain divisé en 2 zones, 2 équipes de 4 à 8 joueurs chacune renvoient à la main ou par une frappe du pied, des ballons dans le camp adverse. On marque 1 point à chaque fois que le ballon franchi la ligne de fond adverse. On joue avec un ballon par joueur. Prise de balle libre.

JEUX D'ENTRAINEMENT-(suite)



Sur un terrain divisé en 2 zones, 2 équipes de 4 à 8 joueurs chacune renvoient à la main ou par une frappe du pied, des ballons dans le camp adverse. Faire des séquences de 90 sec. Gagne l'équipe qui a le moins de ballons dans son camp, à la fin de la séance. On joue avec un ballon par joueur. Prise de balle libre.

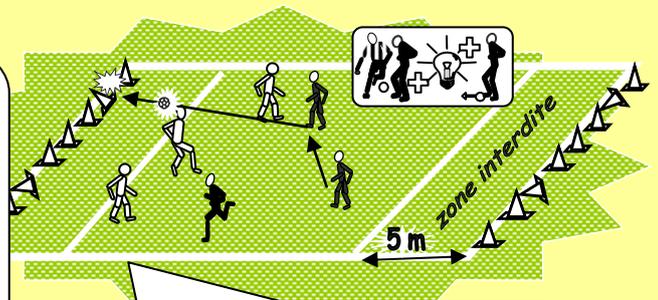
BASEBALL-FOOT.

Aire de jeu : demi terrain de foot à 11. 2 équipes de 5 à 7 joueurs chacune et 1 ballon.

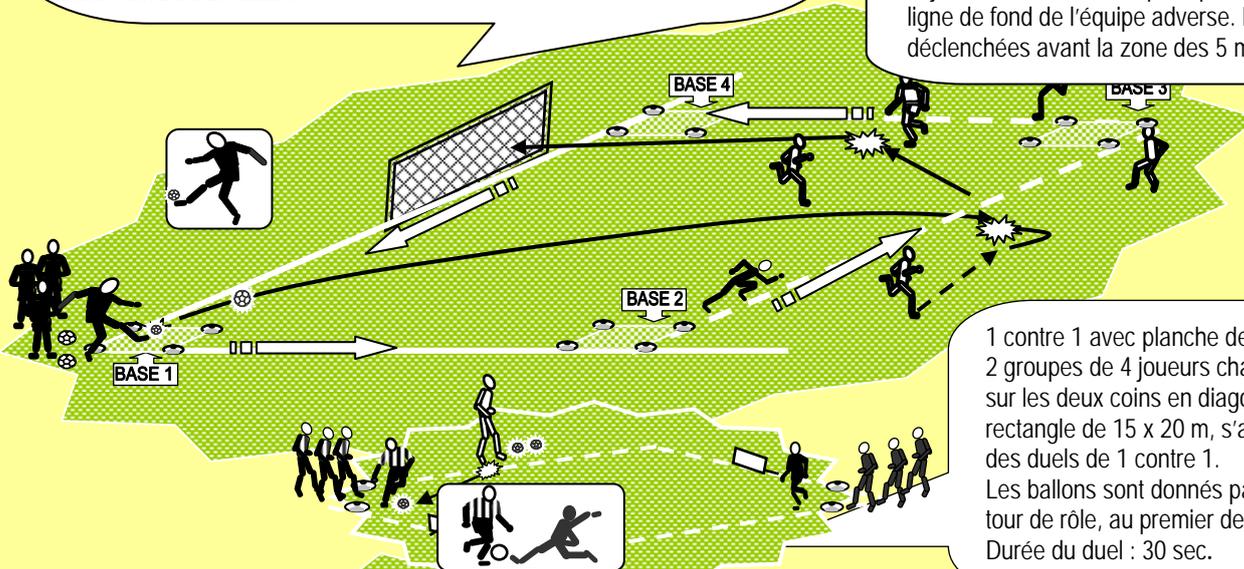
Les attaquants positionnés sur la base 1, frappent à tour de rôle un ballon dans le champ et rejoignent le point de départ après avoir contourné, les bases 2, 3 et 4. Les défenseurs répartis sur le terrain, récupèrent le ballon et l'acheminent dans le but, le plus rapidement possible, pour arrêter la progression de l'équipe attaquante. Celle-ci marque un point à chaque fois qu'un de ses joueurs aura rejoint la base 1.

Les attaquants sont éliminés si le ballon entre dans le but alors qu'ils sont surpris entre deux bases. Ils ne le sont pas s'ils sont arrêtés sur une base.

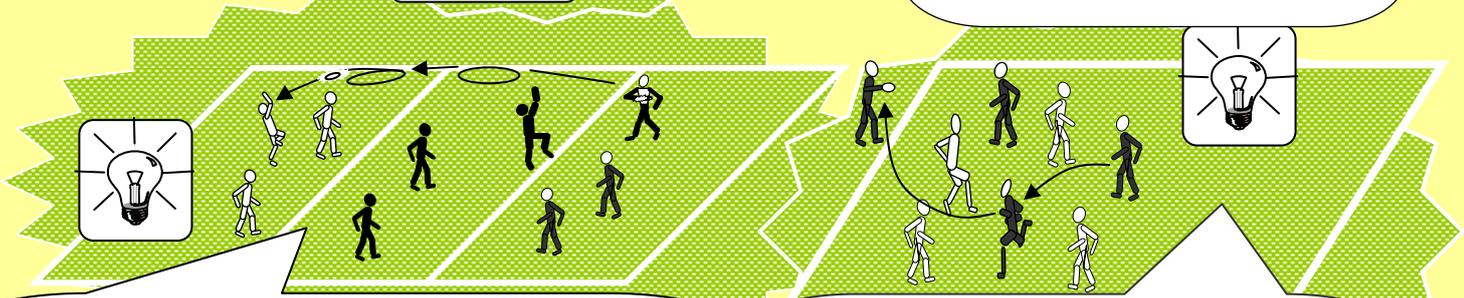
L'action s'arrête lorsque le ballon est rentré dans le but ou lorsqu'un attaquant a rejoint son point de départ.



Aire d'évolution : la surface de réparation, 2 équipes de 4 à 6 joueurs avec un ballon, jouent avec comme objectif de renverser les plots positionnés sur la ligne de fond de l'équipe adverse. Les frappes sont déclenchées avant la zone des 5 m.



1 contre 1 avec planche de renvoi.
2 groupes de 4 joueurs chacun, positionnés sur les deux coins en diagonal d'un rectangle de 15 x 20 m, s'affrontent dans des duels de 1 contre 1.
Les ballons sont donnés par l'éducateur à tour de rôle, au premier de la colonne.
Durée du duel : 30 sec.



Utilisation des espaces inter-joueur.

Aire de jeu : demi terrain de foot à 7 divisé en 3 zones égales.
3 groupes de 3 à 4 joueurs évoluent chacun dans un secteur.
Les 2 groupes situés sur les zones externes, se passent le disque volant en évitant l'interception par le groupe central. L'équipe qui a perdu le disque change de rôle avec et le groupe positionné au centre.

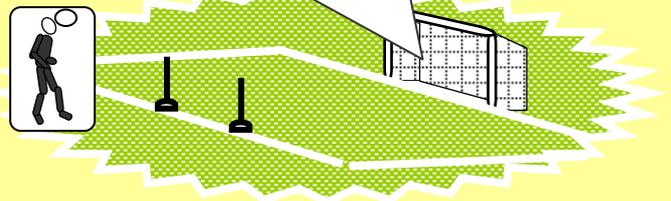
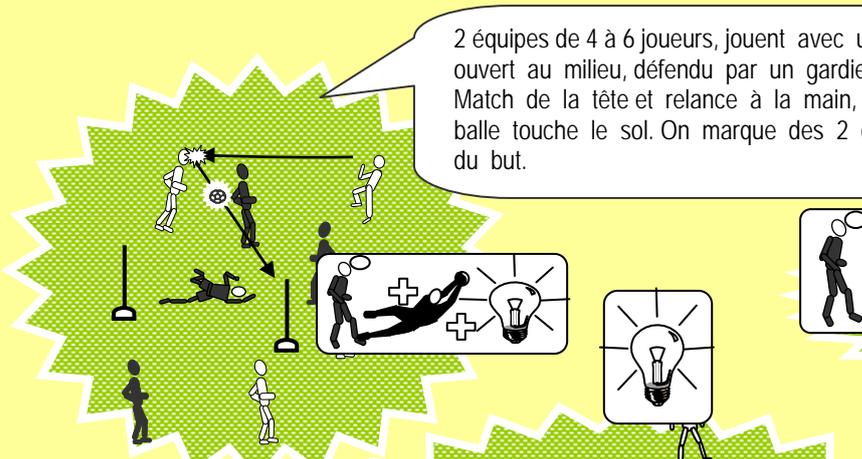
Match de disque volant.

On marque 1 point lorsque l'on arrête le disque derrière la ligne de but de l'équipe adverse. Si on garde le disque plus de 5 sec, il est redonné à l'adversaire. Faire 2 équipes de 4 à 8 joueurs chacune et choisir l'aire d'évolution en conséquence.

JEUX D'ENTRAINEMENT-(suite)

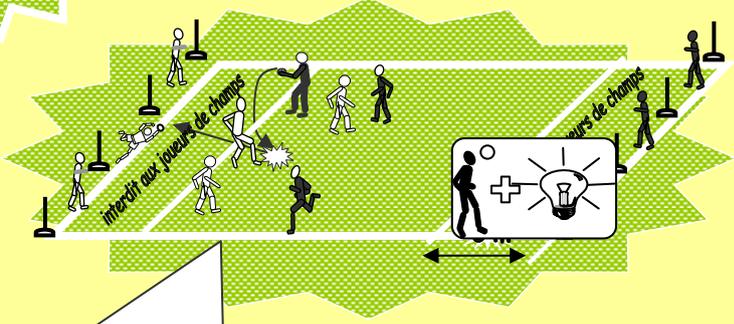
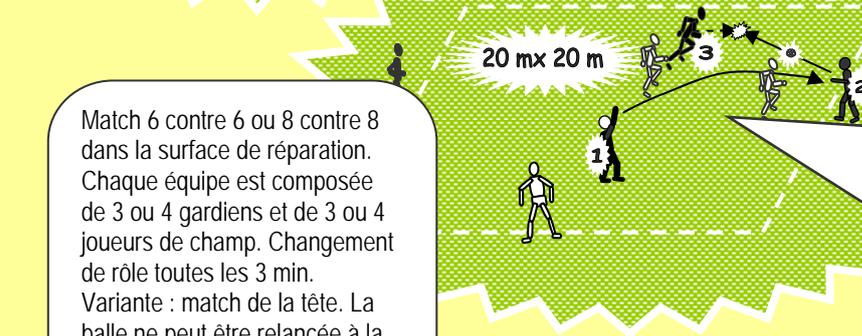
2 équipes de 4 à 6 joueurs, jouent avec un but ouvert au milieu, défendu par un gardien. Match de la tête et relance à la main, si la balle touche le sol. On marque des 2 cotés du but.

Match de la tête
5 contre 5 avec 2 gardiens.
La balle est relancée à la main si elle a touché le sol.



Aire de jeu : carré de 20 m de coté
On joue à la main, avec 2 groupes de 4 joueurs chacun.
2 contre 2 avec 2 appuis par équipes positionnés sur les cotés opposés. On marque un point à chaque fois que l'on réussit une combinaison un-deux-trois
Changement de rôle avec les appuis toutes les 2 min.
On n'attaque pas les appuis.
Variante : on joue au pied.

Match 6 contre 6 ou 8 contre 8 dans la surface de réparation.
Chaque équipe est composée de 3 ou 4 gardiens et de 3 ou 4 joueurs de champ. Changement de rôle toutes les 3 min.
Variante : match de la tête. La balle ne peut être relancée à la main que si elle a touché le sol.
On joue à la main ou au pied.



Match de la tête 6 contre 6 ou 8 contre 8 dans la surface de réparation.
Chaque équipe est composée de 3 ou 4 gardiens et de 3 ou 4 joueurs de champ. Changement de rôle toutes les 3 min. On ne marque que de la tête.

5 à 6 joueurs, dans le rond central, renvoient, à l'extérieur de celui-ci, de la tête (main-tête), des ballons qu'un groupe du même nombre à l'extérieur du cercle, remet en jeu. On compte les ballons dans le cercle après 1 ou 2 min de jeu et on change de rôle. Gagne l'équipe qui a eu le moins de ballons dans le cercle. Belle et revanche.
Variante: monter les ballons au pied avant la frappe de la tête, etc.

