



## Fiche exercice

Initiation  
U8 - U13

Intelligence de jeu **Le Jeu Offensif**

## Les centres : échauffement

Thème secondaire :

Objectif :

Effectif :

Dimensions :

Matériel :

**Mise en place / Organisation et consignes :**

- Jongles avec ballon des deux pieds et avec tête en mixant les combinaisons. - Jongles de 2 pieds en insérant 1/4 de tour puis un demi tour dans les 2 sens de rotations. - Jongle en faisant un passage de la main autour du ballon avant qu'il ne retombe, du pied, de la main du même côté puis du côté opposé. - Frappe sur cible en déplacement. - Passe à un partenaire qui se déplace dans le dos. - Amorti pied gauche, passe pied droit est inversement. - Même exercice en se retournant. - Frappes dos au but, au sol de volée des 2 pieds à un signal. - Réception de la main frappe pied opposé. - Réception et contrôle orienté après un 1/2 tour.

Durée de l'exercice

**15 minutes**