



➤ OBJECTIFS



Démarrage et ajustement des appuis.
Maîtrise et précision technique malgré le duel (passe, conduite, tir).

➤ MISE EN PLACE



2 équipes en compétition.
2 joueurs de chaque équipe positionnés au poste passe entre les cônes rouges.
4 piquets ou mannequins et 2 petits buts.

➤ BUT



Marquer en premier dans le petit but = **1 point**.

ATHLÉTIQUE / TECHNIQUE	ILLUSTRATION				FRÉQUENCE			
Vitesse Passe et contrôle orienté Conduite et tir					1	2	3	4
<u>CHARGE</u>					CHGT DE DIRECTION			
2 séries 4 répétitions					1	2	3	4
<u>DISTANCE COURSE</u>					CHGT DE RYTHME			
15 mètres ou +					1	2	3	4
<u>TPS DE TRAVAIL / RÉCUP'</u>					LUDIQUE			
travail 8 sec et +					1	2	3	4
recup' 1 min et +					POINTS CLÉS			
<u>UN CONSEIL</u>					1	État de fraîcheur		
Travailler sur des distances relativement courtes.					2	Forme compétitive		
	3	Concentration						
	4	Maîtrise technique						

➤ EXPLICATIONS



L'exercice regroupe différentes parties et enchaînements techniques : passe (appui-remise), contrôle orienté, conduite de balle (dribble si les 2 joueurs en opposition doivent s'éviter) et tir au but.

Les joueurs sont positionnés au cône au départ de l'exercice.

Au top de l'entraîneur, les 2 joueurs en duel décrochent pour jouer un appui remise avec leur partenaire côté extérieur du mannequin. Ils récupèrent ensuite le ballon sur la 3^e passe, contrôle-orienté et conduisent le ballon pour contourner le mannequin dans la diagonale. Le premier joueur qui marque gagne le point.

Changement de côté à chaque série et changement de rôle après quelques rotations.

➤ VARIABLES



- Varier les distances de déplacements.
- ↔ ➤ Marquer dans l'autre but.
- Imposer les passes et/ou la conduite et/ou le tir du pied faible.