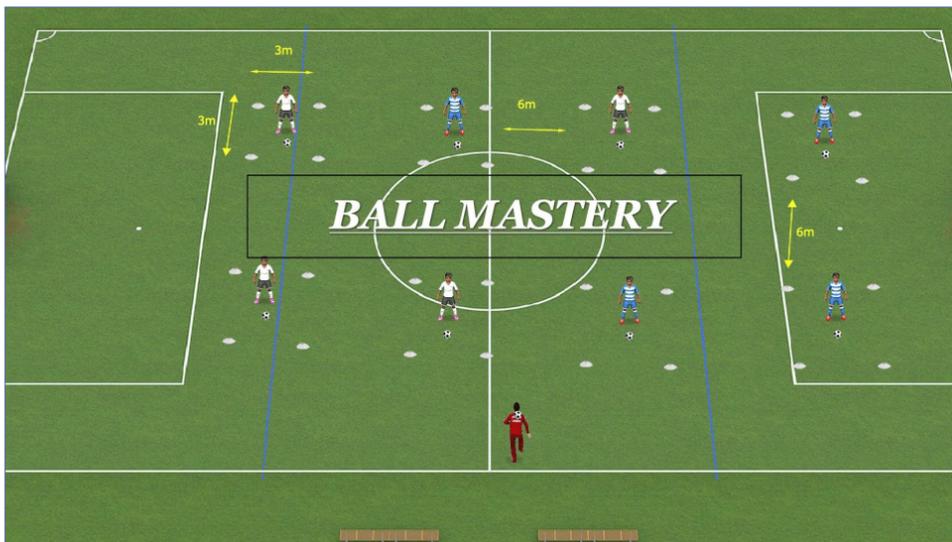


Développer la qualité des compétences individuelles des joueurs et de leur efficacité dans le jeu collectif.



1 - BALL Mastery (mise en route technique)

15min

Travail individuel avec 1 ballon/joueur

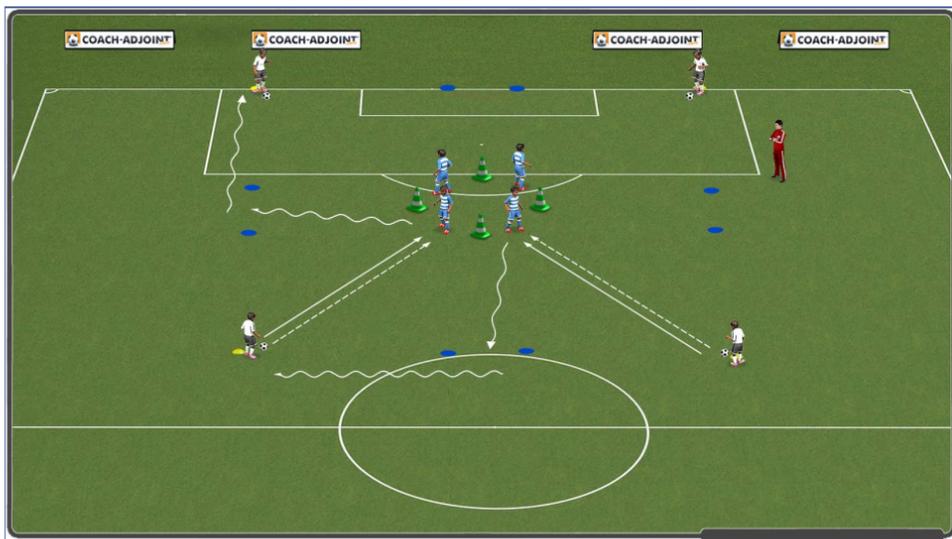
Au signal de l'éducateur, les joueurs devront répéter le geste démontré dans un temps donné.

Objectif :

- Contrôler et maîtriser son ballon
- Améliorer la souplesse et la coordination du joueur

Variantes :

Enlever les carrés de coupelles puis effectuer les différents gestes en utilisant un plus grand espace.



2 - Exercice technique

15min

4 joueurs aux sources de balles puis 4 joueurs dans le losange

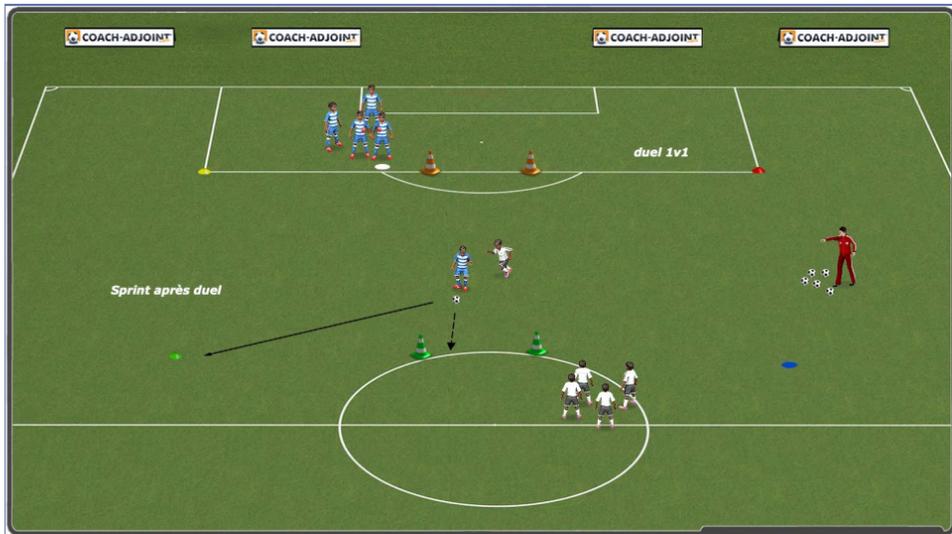
Au signal, les joueurs aux sources doivent transmettre leur ballon à leur coéquipier en face de lui puis le joueur recevant le ballon doit rapidement s'orienter vers la porte (en lien avec le sens donné par l'éducateur). Par la suite, ils doivent conduire leur ballon vers la source suivante.

Objectif :

- Améliorer la précision et la qualité du toucher de balle
- Travail de la communication

Variantes :

- Changer de sens de jeu
- Imposer pied droit/gauche pour la passe ou surface de pied contrôle



3 - Duel 1v1

20min

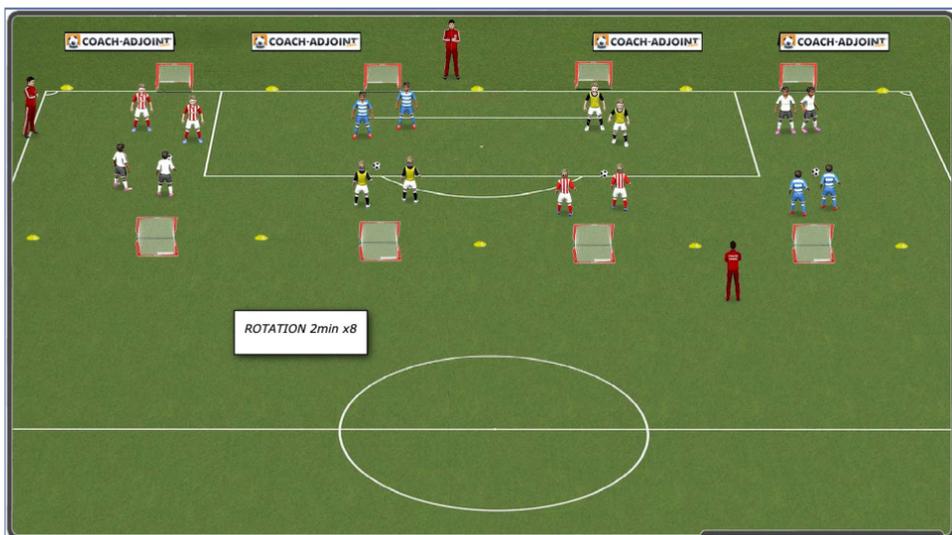
Dans un carré avec 4 coupelles de 4 couleurs différentes dans les coins.
2 buts l'un en face de l'autre

L'éducateur transmet le ballon au centre du terrain puis le duel commence.

- 1 point si but
- 2 point si but avant 5seconde

Objectif :

- Développer la créativité et la confiance du joueur
- Encourager la prise de risque
- Créer de l'espace grâce aux feintes, changement de direction et dribbles.



4 - Duel 2v2

20min

Plusieurs terrains de 2v2
Rotation toute les 2min

Au signal de l'éducateur, les matchs de 2v2 commence.

Système de montées/descentes avec nom de terrain attribué (Ligue des champions, Ligue 1 etc...)

Objectif :

- Développer l'esprit de compétition et la rapidité d'exécution dans la prise de décision
- Défendre et Attaquer en petit groupe (travail d'équipe)
- Encourager la prise de risque, la confiance et la créativité du joueur