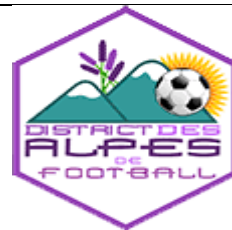
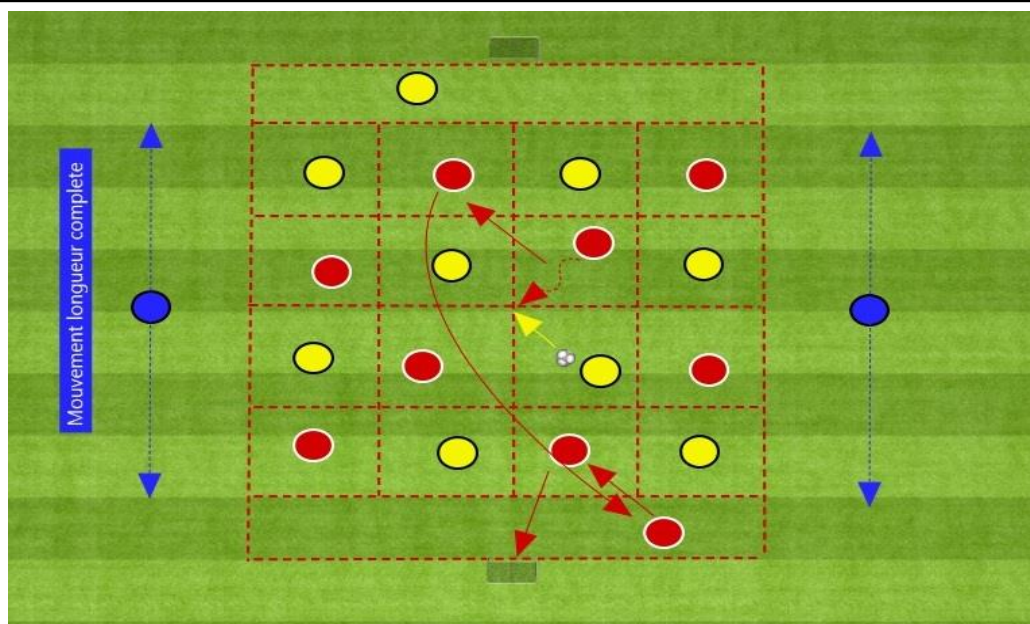


DISTRICT DES ALPES DE FOOTBALL



Jeu : Damier + Joueur cible
(Possibilité d'adapter : sens de jeu, nombre de joueurs, nombre de zones)



Nombre de joueurs

20 + 2 GB

Durée

3 séquences de
6 à 12 min

Niveau

U10 – Sénior

Espace

20m x 30m
Zone 5m x 5m

DISPOSITIF

9 contre 9 + 2 Appuis latéraux

DESCRIPTION

But :

Emmener le ballon en zone de finition, trouver le joueur cible qui jouera en soutiens et marquer dans le mini-but en 1 touche.

Règles :

Chaque joueur est fixe dans sa zone mais doit se déplacer et être actif à l'intérieure de celle-ci afin d'être disponible pour le porteur du ballon en phase offensive et de fermer les angles de passe en phase défensive.

1 ou 2 touches de balle pour plus de rythme (possibilité d'adapter selon le niveau) / Possibilité jeu long.

Veiller à :

Changer les joueurs de zone afin d'évoluer à différents postes (posture et comportement différent).

Source de ballons suffisante auprès de l'éducateur afin de maintenir le rythme quand les ballons sortent de l'air de jeu.

EVOLUTION - VARIANTES

Complexifier :

Jeu aérien interdit

Contraintes de touches de balle

Supprimer les appuis latéraux

Simplifier :

Agrandir l'espace de jeu / la taille des zones

Augmenter le nombre de touches de balle

Rajouter un joueur de chaque équipe dans les 2 zones de finition pour proposer des solutions en soutiens

PEDAGOGIE ACTIVE : Laisser jouer – Observer - Questionner

Voir avant de recevoir

Orienter son corps pour voir un maximum de partenaires

Donner et se déplacer dans sa zone = ouvrir les angles de passe

Etre concentré