

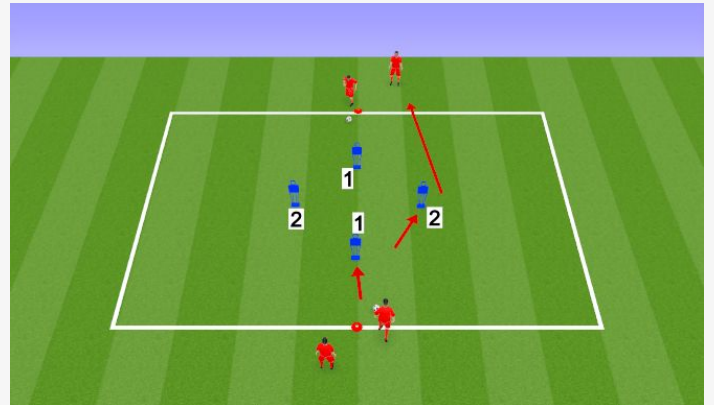
Circuit Technique

Déroulement:

Les deux joueurs rouges vont fixés le mannequin devant eux (mannequin 1) afin d'exécuter la feinte demandée par l'entraîneur et se diriger vers le mannequin 2 pour effectuer la deuxième feinte de la séquence de l'entraîneur. Exemple de séquence: passément de jambe pied gauche au mannequin 1 et passément de jambe pied droit au mannequin 2. Varier les séquences au 2-3 minutes.

Points d'enseignement:

Qualité de la feinte (geste, distance par rapport au défenseur), enchaînement après la feinte (accélération)



Duels 1vs1 Stopball

Déroulement:

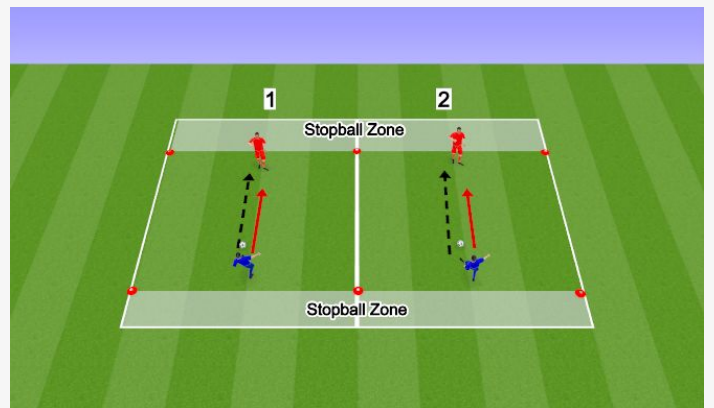
Le joueur en possession du ballon au départ le passe à son adversaire et va défendre. Action en 1 vs 1 où chaque joueur doit chercher à bloquer le ballon dans leur zone respective. Après chaque séquence les joueurs changent de rôle pour débiter l'action.

Points d'enseignement:

Prise de risque, choix de la feinte, changement de vitesse et de rythme, protection de balle

Variantes:

Faire un système de montée/descente après un bloc de 3-4 minutes



SSG 2 zones

Déroulement:

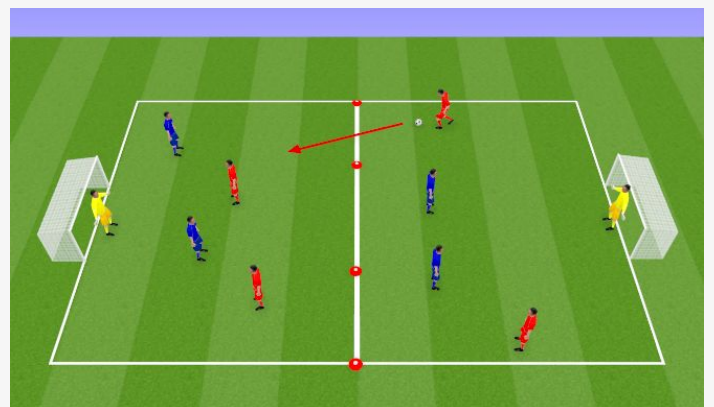
Match avec deux zones, le joueur de la zone défensive peut venir créer le surnombre en zone offensive en passant balle au pied à l'intérieur d'une des deux portes. Le joueur doit cependant revenir dans sa zone à la perte de possession de son équipe.

Points d'enseignement:

Choix du moment pour dribbler, vitesse lors de la conduite pour changer de zone, prise de risque

Variantes:

Ajout d'une 3e porte, match sans zone seulement obligation de passer une porte en dribble avant de marquer



Match

Match libre

Points d'enseignement:

Prise de risque pour dribbler au bon moment, choix de la feinte au moment du duel

