





Contenu d'entraînement

Partie 1 : Entraînement technique

Partie 2 : Entraînement technico-tactique

LEGENDE

-  Course du joueur sans ballon
-  Course du joueur avec ballon
-  Course du ballon (passe ou tir)
-  L'entraîneur
- A, B, C, D Désignation de joueurs
- A1, A2 Positions du joueur A

Entraînement technique : 1. Passe et contrôle (prise de ballon)

1. Passe au sol et contrôle

Organisation :

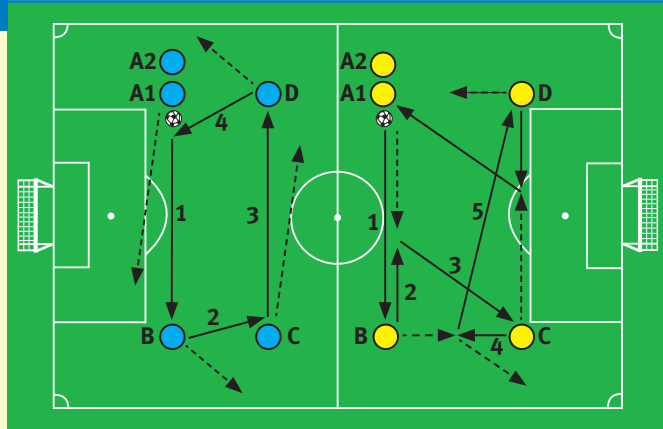
- 5 joueurs par exercice.
- Surfaces délimitées (par des cônes, assiettes, etc.).
- 1 puis 2 ballons.

Déroulement :

- Le joueur **A1** joue à **B**, puis prend la place de **B**.
- **B** contrôle orienté et joue dans la course de **C** et prend la place de **C**.
- **C** joue à **D** contrôle orienté et joue dans la course de **A2**.
- Après la passe, on change de position, selon les indications de l'entraîneur. - Changer de direction.

Variante :

- Passes et contrôles variés. - Exercice avec 2 ballons.
- Jeu direct à une touche (passe, remise, passe) selon exemple avec les joueurs .



2. Passe courte et longue aérienne

Organisation :

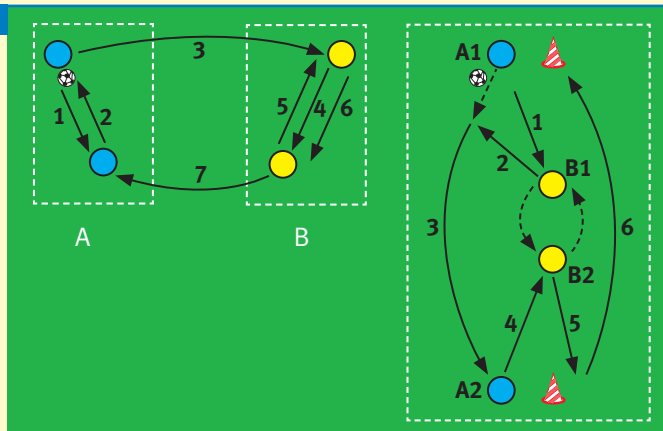
- 4 joueurs par exercice.
- Surfaces délimitées (par des cônes, assiettes, etc.).
- 1 ballon.

Déroulement :

- Les joueurs **A** en mouvement jouent en passes courtes directes.
- Après 3 à 4 passes, longue passe aux joueurs **B**.
- Un joueur **B** contrôle et joue avec son partenaire (passe directe).
- Passes pied droit et pied gauche.

Variante :

- **A1** joue à **B1** qui remise. **A1** longue passe au sol ou aérienne à **A2**.
- Les joueurs **B** jouent à 1 touche et permutent.



3. Passe et contrôle varié

Organisation :

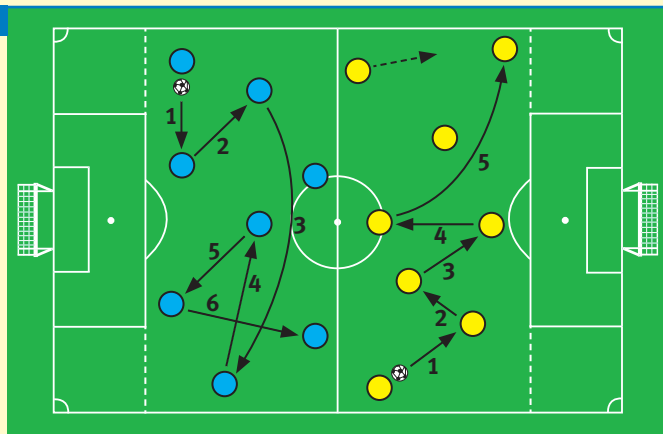
- 2 groupes de 6 à 8 joueurs.
- Surfaces délimitées (par des cônes, assiettes, etc.).
- 1 ballon par groupe.

Déroulement :

- Circulation du ballon à 2 touches dans le groupe, puis selon situation à 1 touche.
- Les joueurs occupent la surface du terrain et sont toujours en mouvement.
- On cherche la triangulation.
- Puis, 3 passes courtes suivies d'une longue.

Variante :

- Les 2 groupes jouent ensemble.
- On joue toujours sur le joueur d'une autre couleur.
- Avec 1, 2 ou 3 ballons.



4. Jeu 8:8 / 6:6 avec gardiens

Organisation :

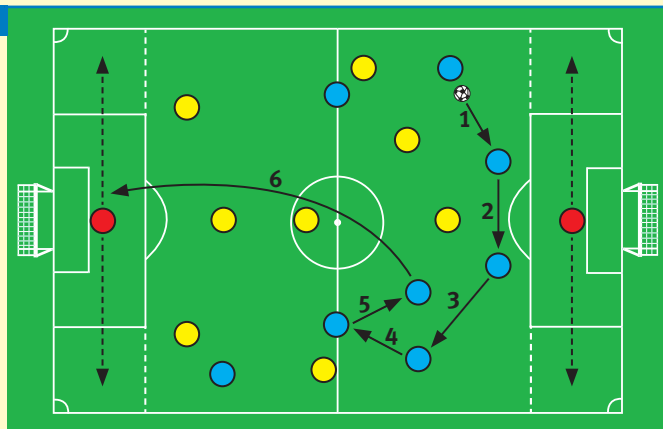
- 2 équipes de 8 joueurs.
- Surface délimitée (par des cônes, assiettes, etc.).
- 2 gardiens neutres jouent derrière la ligne de jeu.

Déroulement :

- Jeu de conservation et occupation du terrain.
- On joue à 3 touches maximum.
- On marque un but après 5 passes, puis passe aérienne dans les mains d'un gardien depuis le camp opposé.

Variante :

- On joue à 2 touches.
- Idem avec 2 buts.
- Après 5 passes, on peut marquer dans les deux buts.



Entraînement technique : 2. Passe et contrôle (prise de ballon)

1. Prise de ballon et passes courtes ou longues

Organisation :

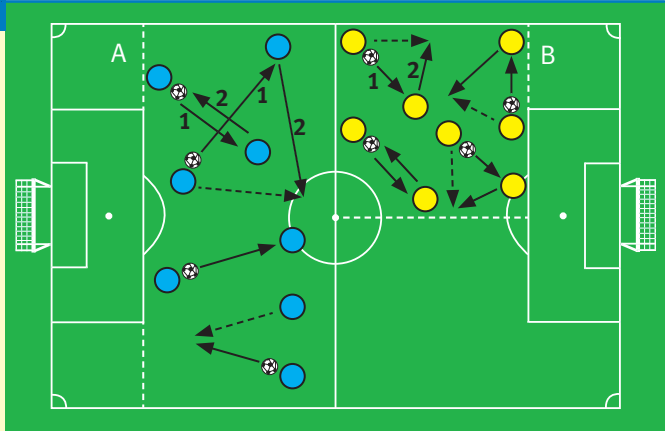
- 2 groupes de 8 joueurs par paire et par exercice; 1 ballon pour 2.
- Surfaces délimitées (A et B).
- On change de terrain après un temps limité.

Déroulement :

- Passe dans les pieds, prise de ballon orientée (intérieur / extérieur), par paire.
- Passe de l'intérieur ou du cou-de-pied; contrôle pied droit, passe pied gauche.
- Les joueurs en mouvement sur le terrain.
- Après 1', on change de partenaire.

Variante :

- Varier les passes et les trajectoires.
- Après passe aérienne, contrôle poitrine.



2. Prise de ballon, passe et va dans les positions

Organisation :

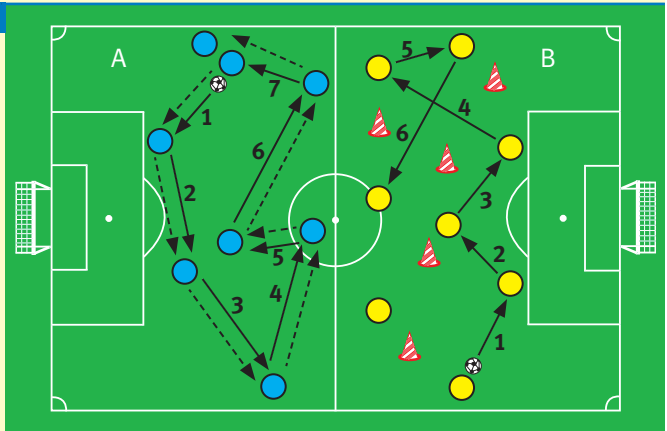
- 2 groupes de 7 ou 8 joueurs par exercice.
- 1 ballon par groupe.
- 5 à 6 cônes sur terrain B (comme adversaires).

Déroulement :

- Les joueurs dans les positions.
- On joue dans les pieds, corps face au ballon.
- Prise de ballon orientée dans le sens de la passe, puis jouer (intérieur, extérieur, cou-de-pied).
- Après la passe, on prend la place du partenaire.

Variante :

- Augmenter le rythme de jeu.
- Sur terrain B, on joue à 1 touche ou 2 touches.
- On garde les positions, mais les joueurs sont toujours en mouvement.



3. Passe et circulation du ballon dans l'équipe

Organisation :

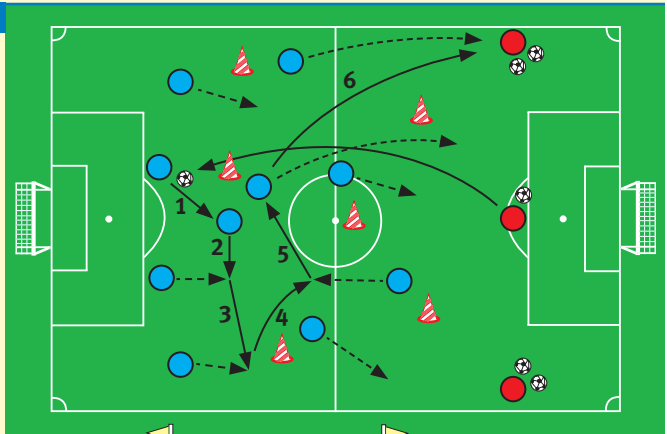
- L'équipe à 11, positionnée selon système de jeu.
- 2 à 3 gardiens pour commencer l'action.
- 5 à 6 cônes (comme adversaires).

Déroulement :

- Sur dégagement d'un des gardiens, contrôle du ballon et jeu posé (1 ou 2 touches) jusqu'à la conclusion au but.
- L'équipe suit le ballon, occupe le terrain et est en mouvement.
- Varier le jeu de passes, mettre du rythme.
- L'entraîneur peut diriger le jeu.

Variante :

- Mettre des cônes pour gêner la conservation du ballon, puis des adversaires passifs (3 à 5).
- Limiter le nombre de passes; limiter le temps avant la conclusion.
- Jeu aussi en équipe à 7 ou 9 joueurs.



4. Jeu 4:4 / 8:8 + 2 jokers

Organisation :

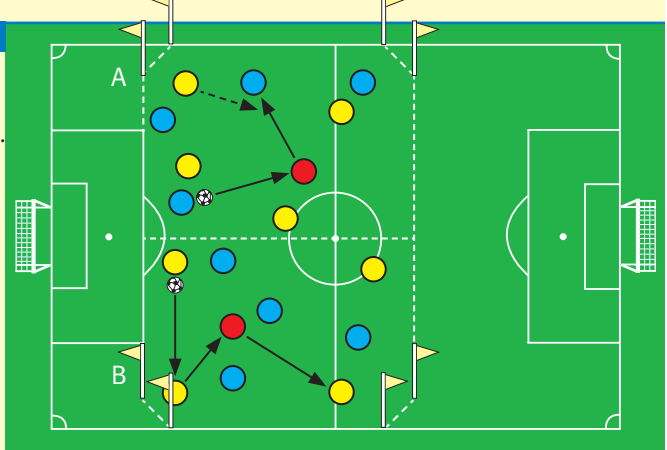
- 2 équipes de 8 joueurs + 2 jokers neutres (gardiens).
- Surface délimitée en 2 zones (A + B) et 4 petits buts aux angles.

Déroulement :

- Jeu dans chaque zone à 4:4 (1 ou 2 touches). Le joker neutre joue à 1 touche.
- On marque un point après 6 passes dans l'équipe (sans compter les remises du joker).
- Puis on joue 8:8 sur toute la surface; les jokers neutres restent chacun dans une zone.
- 1 point après 10 passes.

Variante :

- Jeu avec petits buts.
- Après 6 passes, on peut marquer dans un des 4 petits buts.
- Une équipe défend 2 buts et attaque dans les deux autres.



Entraînement technique : 3. Tir au but

1. Conduite du ballon et tir (cou-de-pied)

Organisation :

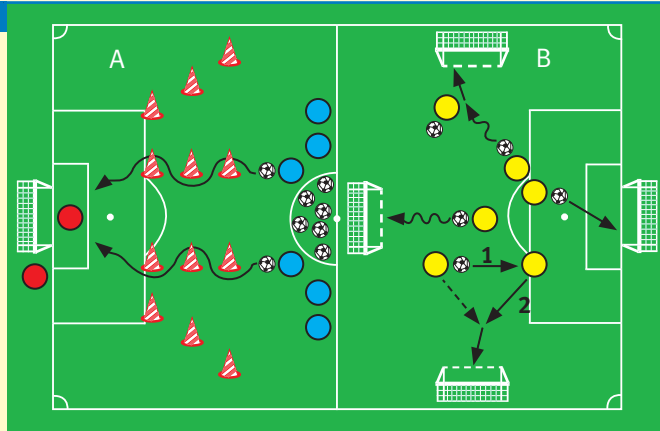
- Groupe de 6 à 8 joueurs par station + gardiens.
- 2 grands buts et 2 à 3 petits buts. - Ballons et cônes.

Déroulement :

- Terrain A :* - Conduite, slalom et tir (pied droit / gauche).
- Le joueur va chercher son ballon.
- Terrain B :* - Conduite du ballon en direction d'un but sans gardien et tir.
- Le joueur va chercher son ballon.
- Jonglage (3-4x) et tir.

Variante :

- Varier les frappes (intérieure, frappe bossée, etc.).
- Sur terrain B, 4 joueurs avec ballon, 2 sans ballon comme remiseurs.
- Frappe au but après une-deux.



2. Frappe directe après course

Organisation :

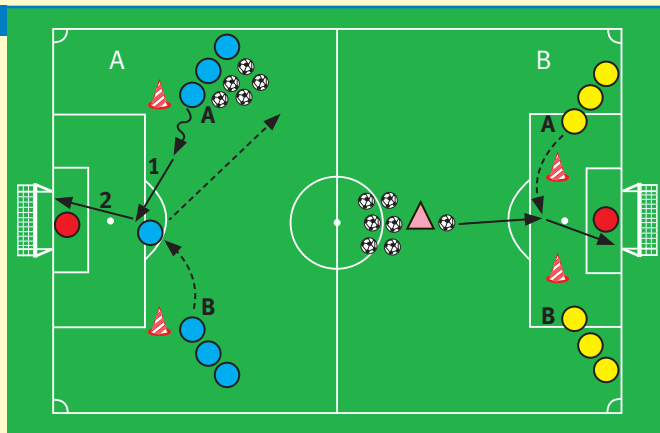
- Groupe de 6 à 8 joueurs par station + gardiens.
- 2 buts.
- Ballons et cônes.

Déroulement (Terrain A) :

- A conduit et joue dans la course à B qui tire en pivot.
- Après la passe et le tir, on change de position.
- L'action part d'un côté et, après quelques tirs, de l'autre.

Variante :

- A conduit et joue à B qui remise dans la course de A qui frappe directement.
- *Terrain B :* L'entraîneur joue entre les cônes pour A ou B qui viennent en course opposée.



3. Tir au but avec pression (physique)

Organisation :

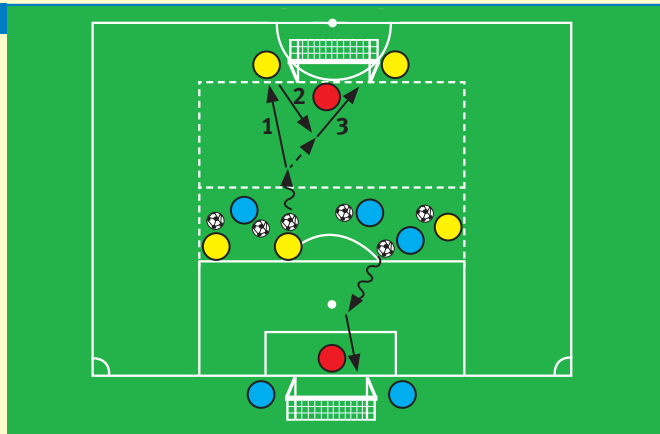
- 2 groupes de 3 à 5 joueurs numérotés + 2 gardiens.
- Surface délimitée.
- 1 ballon par joueur et cônes.

Déroulement :

- Chaque joueur conduit son ballon.
- A l'appel d'un numéro, les joueurs (●/●) entrent dans la surface de but et tirent au but.
- La frappe est libre (pied droit et pied gauche).
- L'entraîneur demande la surface de contact.

Variante :

- Le joueur entre dans la surface de but, joue avec l'appui qui remise et reprise directe.
- L'appui remise avec la main pour une frappe en demi-volée ou en volée.



4. Jeu 4:4 / 3:3 + gardiens

Organisation :

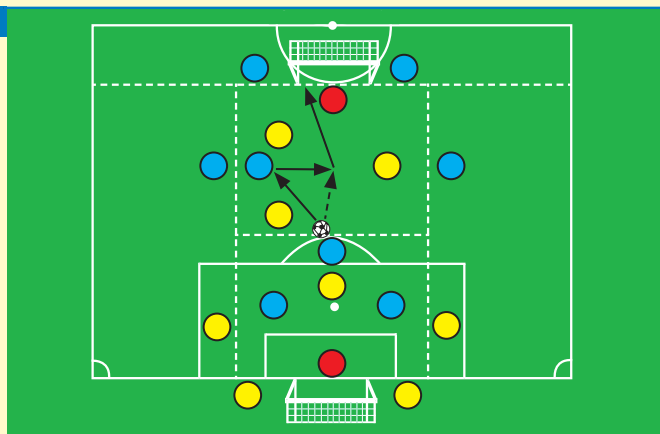
- 2 équipes de 4 joueurs + 2 gardiens; 4 appuis par équipe.
- Surface délimitée.
- 2 buts.

Déroulement :

- Jeu libre.
- Les appuis jouent à 1 touche (ou 2) et ne peuvent jouer entre eux.
- Changement de joueurs.

Variante :

- But sur frappe directe dans la zone d'attaque.
- But sur frappe directe après remise d'un appui.
- But sur frappe depuis son camp.



Entraînement technique : 4. Tir au but après passe

1. Tir au but après remise directe

Organisation :

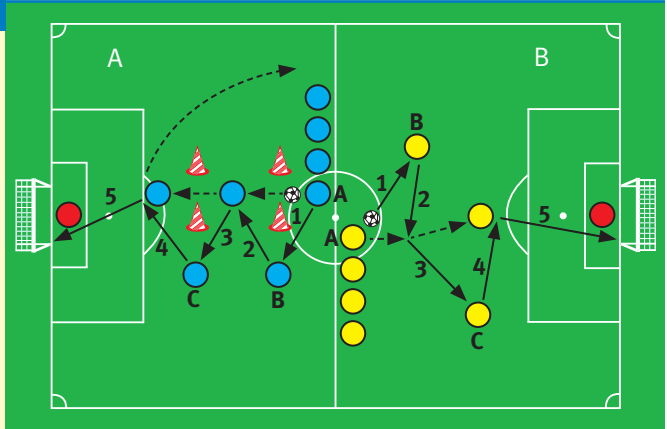
- Groupes de 6 à 8 joueurs par exercice.
- Travail sur deux buts avec les gardiens.
- Ballons et cônes.

Déroulement (Terrain A) :

- A joue à B en une-deux, puis à C qui remise dans la course.
- A frappe au but, puis revient en course lente.
- On change les remiseurs.
- On joue à droite et à gauche.
- Varier la distance de tir / aussi tir placé.

Variante (Terrain B) :

- A joue à B qui remise. A donne à C qui joue une passe latérale à A qui tire dans la course.
- On change de position sitôt l'action jouée.



2. Tir au but après passe en retrait

Organisation :

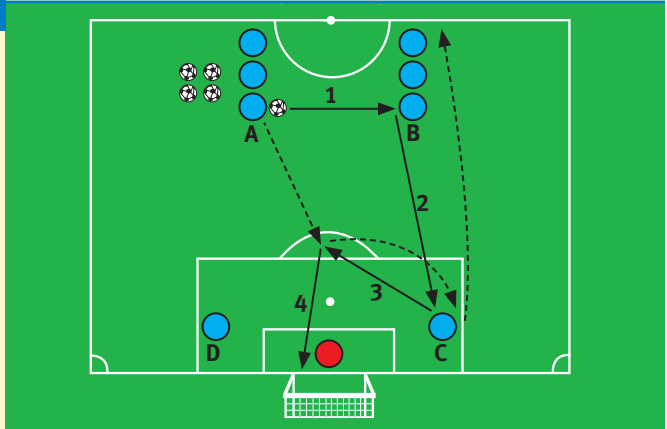
- Groupe de 6 à 8 joueurs par exercice + gardien.
- Ballons.
- On peut travailler sur les deux buts.

Déroulement :

- A joue à B; B à C.
- C joue en retrait à A qui tire au but.
- A prend la position de C et C prend la position de A.
- Puis on inverse le côté sur D.

Variante :

- Après la passe de B à C, B court derrière A pour faire opposition.



3. Tir au but après conduite rapide et passe

Organisation :

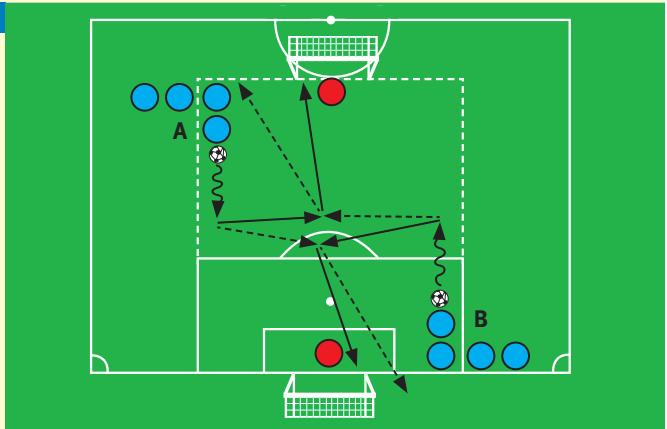
- 2 groupes de 4 à 5 joueurs + 2 gardiens.
- Surface délimitée + 2 buts.
- Ballons.

Déroulement :

- A et B conduisent le ballon, puis jouent une passe au sol sur le centre.
- A contrôle la passe de B et tire au but.
- B contrôle la passe de A et tire au but.
- Tir direct ou après contrôle.
- Puis on change de côté.

Variante :

- Varier les trajectoires des passes.
- Concours par équipe : quelle équipe marque le plus de buts après 6 tirs par chaque joueur ?



4. Jeu 4:4 / 3:3

Organisation :

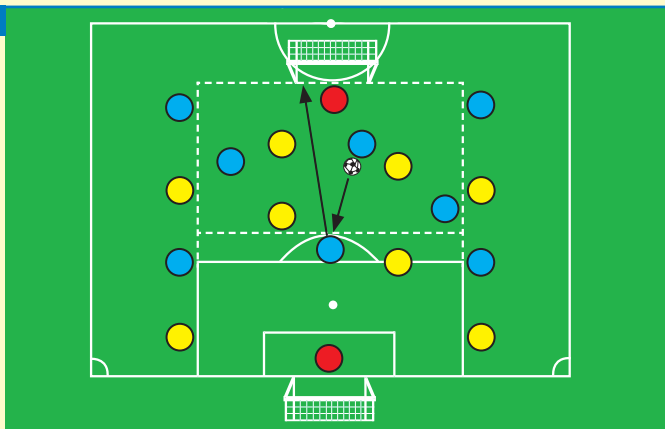
- 2 équipes de 4 joueurs + 2 groupes de 4 en appui + 2 gardiens.
- Surface délimitée + 2 buts.
- Ballons.

Déroulement :

- Jeu libre et conclure rapidement.
- Maximum 5 passes dans l'équipe, y compris avec les appuis qui jouent à une touche.
- Un joueur doit toujours rester dans la zone de défense.
- 1 point par but; 3 points sur frappe depuis la zone défensive.

Variante :

- But avant 3 passes (2 points), mais 1 passe obligatoire au moins.



Entraînement technique : 5. Tir au but après centre

1. Tir au but après centre ras-terre

Organisation :

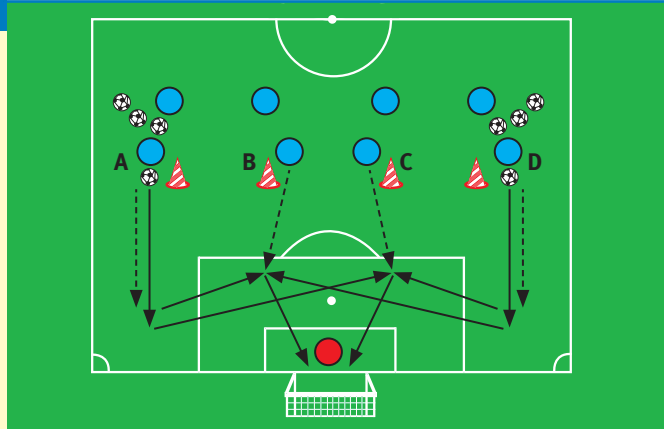
- 4 à 8 joueurs + gardien.
- Ballons et cônes.
- On peut travailler sur les deux buts.

Déroulement :

- **A** joue le ballon en direction de la ligne de but. Il court derrière son ballon et centre au sol sur **B**; après 5 passages, il centre sur **C**.
- Idem pour **D**.
- Après 10 passages, on change de rôle.

Variante :

- Avec centre aérien au 2^e poteau et ras-terre au 1^{er} poteau, **B** et **C** permutent devant le but.



2. Tir au but après centre en retrait

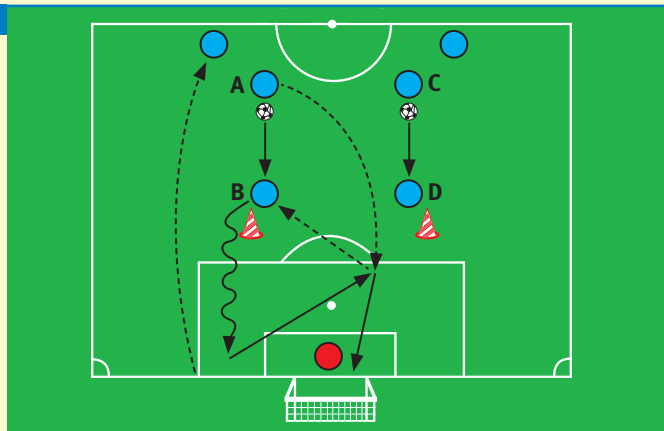
Organisation :

- 4 à 6 joueurs + gardien.
- Ballons et cônes.
- On peut travailler sur les deux buts.

Déroulement :

- **A** joue à **B** dos au but.
- **B** contrôle orienté sur l'extérieur, conduite et centre sur **A** qui tire dans la course.
- **A** et **B** permutent.
- Idem pour **C** et **D**.
- Varier les centres : tir direct sur centre ras-terre, aérien; aussi après contrôle.

→ **A** arrive sur le ballon avec une course arrondie.



3. Conclusion après centre aérien

Organisation :

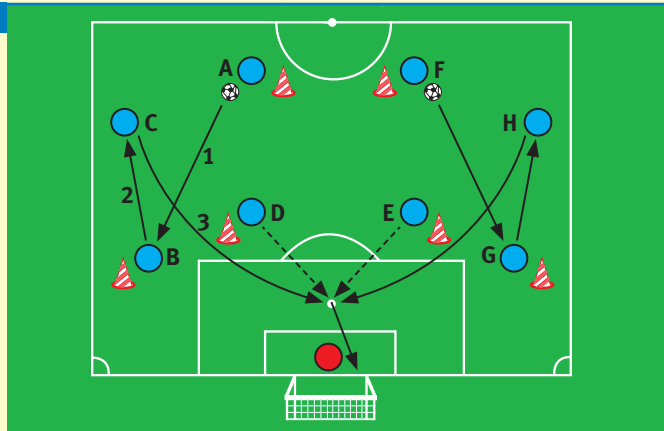
- 8 à 10 joueurs + gardien.
- Ballons et cônes.

Déroulement :

- **A** joue "fort" au sol à **B** qui remise directement sur **C**.
- **C** sans contrôle centre sur **D** ou **E**.
- Tir au but ou reprise (directe, après contrôle, remise) selon centre.
- **D** et **E** peuvent permuter (course croisée).

Variante :

- Avec un défenseur (passif / semi-actif) en opposition au centre.



4. Jeu 5:5 / 6:6 avec gardien

Organisation :

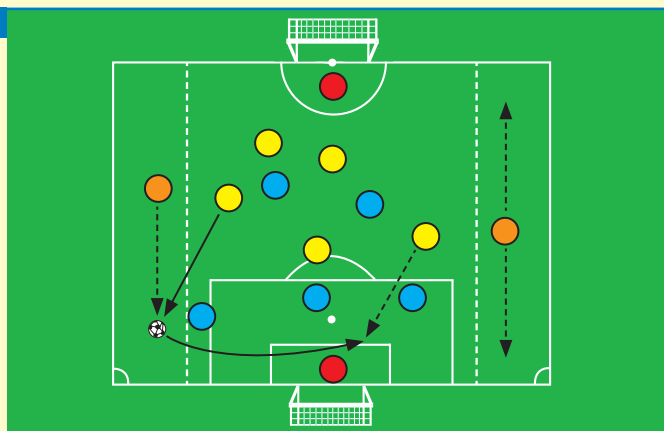
- 2 équipes de 5 + 2 appuis (neutres) et 2 gardiens.
- Surface délimitée + 2 zones de couloir neutres + 2 buts.
- Ballons.

Déroulement :

- Jeu libre, chercher à marquer après un centre.
- Buts après centre (2 points); après centre et reprise directe (3 points); but normal (1 point).
- Obligation de faire 4 passes avant de centrer.

Variante :

- 5:5 à 3 touches maximum.
- Sans appuis fixes. On joue sur les côtés par un appel de ballon.



Entraînement technique : 6. Duel avec le gardien de but

1. Contrôle du ballon et affronter le gardien

Organisation :

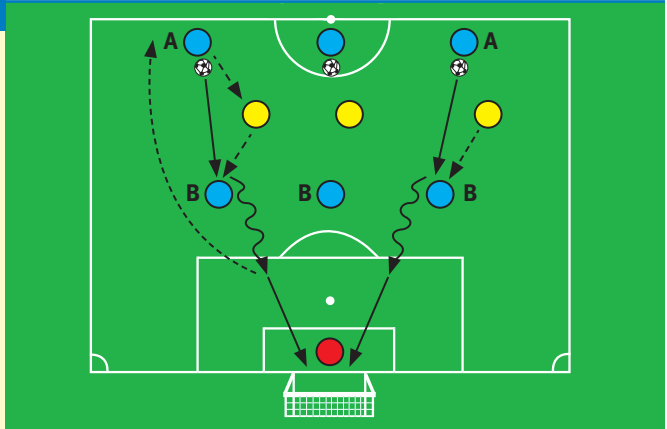
- 6 à 9 joueurs + gardien.
- 6 attaquants et 3 défenseurs.
- Ballons.

Déroulement :

- Le joueur **A** joue à **B** dos au but.
- **B** contrôle le ballon et affronte le gardien (tir ou dribble).
- **A** et **B** permutent après chaque passage.

Variante :

- Dès le contrôle du ballon, le défenseur **Y** court derrière l'attaquant pour faire opposition.
- L'attaquant conduit le ballon depuis le milieu du terrain et a 6''- 8'' pour conclure.



2. Conclusion rapide

Organisation :

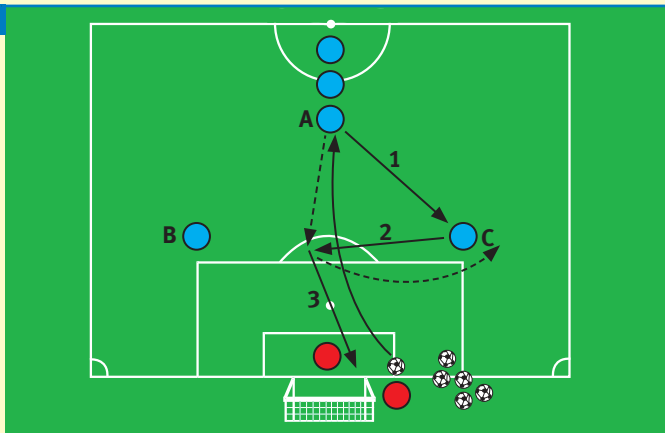
- 4 à 6 joueurs + 2 gardiens.
- Ballons.

Déroulement :

- Le gardien sur côté du but dégage (volée, passe ballon au sol, passe à la main) sur joueur **A**.
- **A** contrôle et joue avec **B** ou **C**.
- **B** ou **C** remise sur **A** qui tire dans la course ou affronte le gardien.
- Après le tir, **A** prend la place du remiseur qui prend la place de **A**.
- Augmenter le rythme.

Variante :

- Varier les remises (une-deux; latérale; en retrait; centre aérien).
- Après dégagement, le gardien vient faire opposition à **A**.



3. Forme jouée contre le gardien

Organisation :

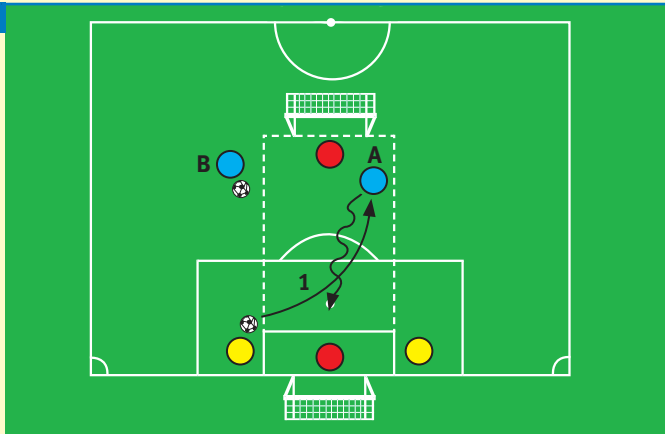
- 2 équipes et 2 joueurs + 2 gardiens.
- Surface délimitée.

Déroulement :

- Le joueur **Y** joue (en diagonale) à **A** qui contrôle, affronte le gardien et conclut.
- Contrôle limité à 1, 2 touches avant de tirer.
- Puis **B** joue (en diagonale) à l'autre joueur **Y** qui contrôle et conclut sur l'autre but.
- On change de côté après chaque action.
- Durée du jeu limitée.

Variante :

- L'attaquant cherche à dribbler le gardien qui vient à sa rencontre.
- Limiter le temps entre le contrôle et la conclusion (Ex.: 4''- 5'').



4. Jeu 4:4 / 5:5 + gardiens

Organisation :

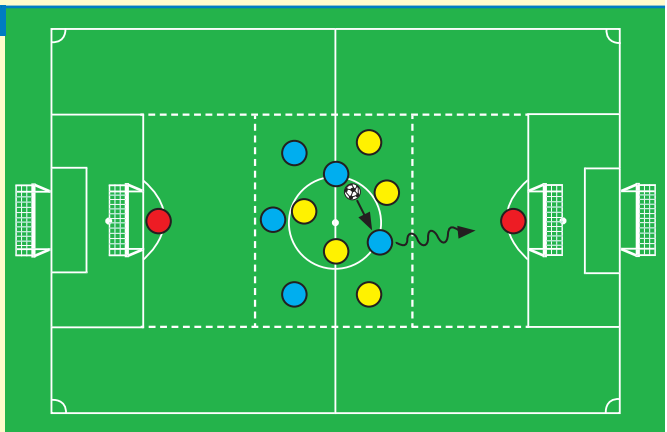
- 2 équipes de 5 joueurs + 2 gardiens.
- Surface délimitée en 3 zones.
- 2 buts.

Déroulement :

- Jeu libre dans la zone centrale.
- On cherche à franchir ballon au pied la ligne défensive adverse pour aller marquer le but.
- 1 point lorsqu'on franchit la ligne; 2 points si on marque le but.
- 1 point au gardien s'il retient le tir.

Variante :

- Un défenseur peut suivre l'attaquant dans la zone de but lorsque celui-ci affronte le gardien.



Entraînement technique : 7. Duel 1:1

1. Conserver et prendre le ballon

Organisation :

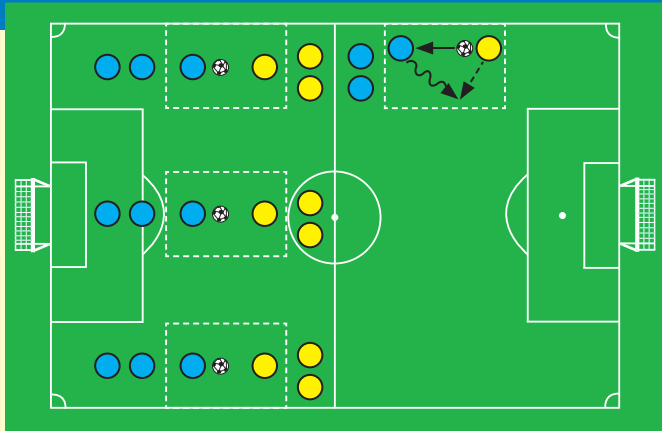
- 3 équipes de 2 ou 3 joueurs.
- Jeu 1:1 sur surfaces délimitées.
- Ballon mis en jeu entre les joueurs.
- Temps limité.

Déroulement :

- Le 1^{er} joueur cherche à conserver le ballon (couverture du ballon, protection, feinte).
- Le 2^e joueur cherche à le prendre ou à le sortir du terrain.
- Coaching de l'entraîneur sur l'attaquant (dribble), puis sur le défenseur (comportement défensif).

Variante :

- L'attaquant cherche à franchir la ligne de but du défenseur.
- Enseigner les comportements défensifs au défenseur et offensifs à l'attaquant.



2. Attaquer et défendre

Organisation :

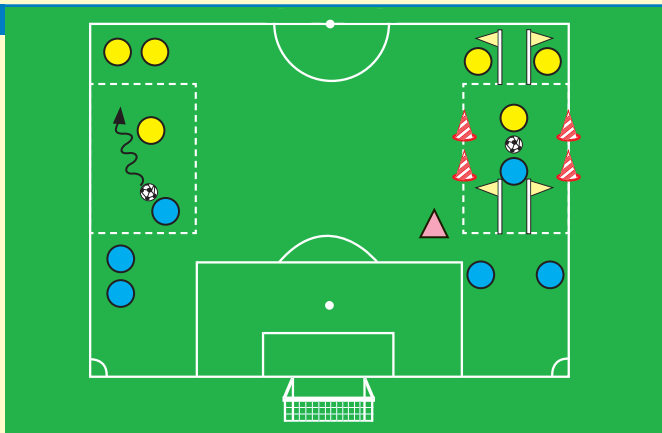
- Idem exercice 1 sur surfaces délimitées.
- Jeu stop-ballon, temps limité (Exemple : 1').

Déroulement :

- On joue en cherchant à stopper le ballon derrière la ligne adverse.
- L'action commence chez l'équipe qui a marqué le point.
- Coaching idem exercice 1.

Variante :

- On joue avec 2 ou 4 buts, chaque joueur peut marquer.
- Le ballon est mis en jeu au centre par l'entraîneur.



3. Conserver le ballon et attaquer

Organisation :

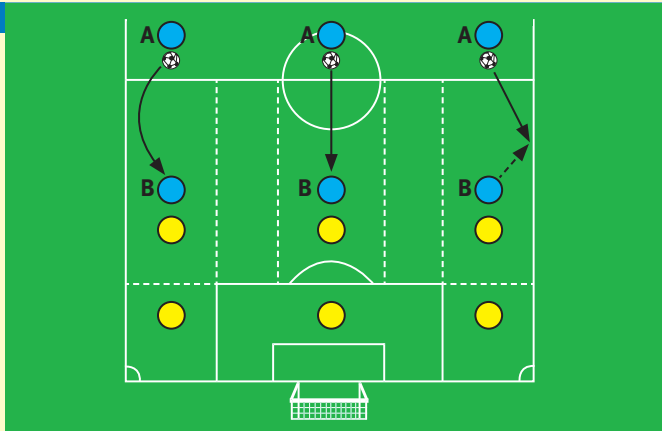
- 3 groupes de 4 joueurs.
- Surfaces délimitées.
- On joue 1:1, temps limité (dès ballon hors jeu).

Déroulement :

- A joue à B qui se libère du marquage du défenseur. Ballon aux pieds, il tente de le conduire derrière la ligne de défense.
- Si le défenseur récupère le ballon, il joue en retrait sur le défenseur derrière la ligne.

Variante :

- Si le défenseur sort le ballon par tackle ou sliding, il marque 1 point.



4. Jeu 1:1 / avec gardiens

Organisation :

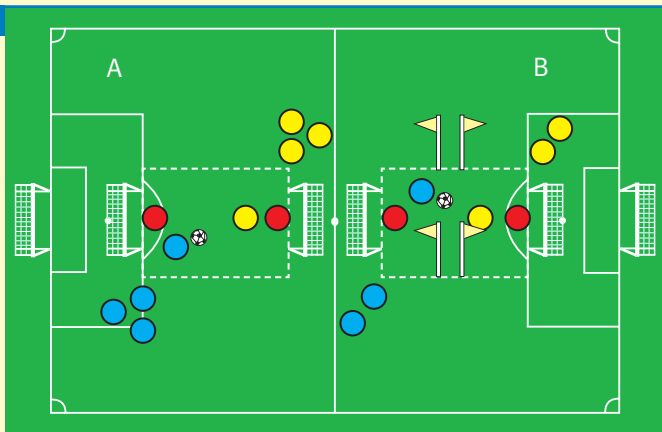
- 2 équipes de 3 à 4 joueurs + 2 gardiens.
- Surfaces délimitées + 2 buts.
- Gardien sur sa ligne.

Déroulement (Terrain A) :

- On joue avec 2 buts et on cherche à conclure.
- Le ballon est mis en jeu par le gardien à son joueur.
- Temps de jeu limité (Exemple : 1').

Variante (Terrain B) :

- Avec 2 buts et 2 petits buts dans lesquels chaque équipe peut marquer en franchissant la ligne ballon au pied.



Entraînement technique : 8. Dribble et feinte

1. Répétition de dribbles

Organisation :

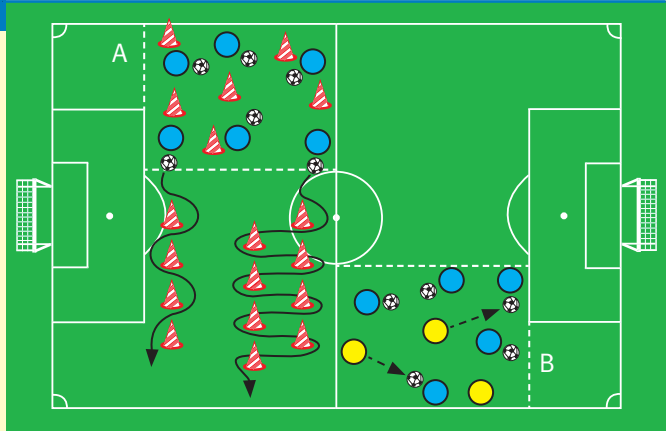
- 2 groupe de 6 à 8 joueurs.
- Surfaces délimitées.
- 1 ballon par joueur + cônes.

Déroulement :

- Sur surface réduite, les joueurs conduisent leur ballon.
- Face à un cône, dribble et enchaînement conduite.
- Chaque joueur exécute "son dribble".
- Au signal de l'entraîneur, les joueurs enchaînent le dribble entre les cônes (divers dribbles).

Variante (Terrain B) :

- 5 joueurs conduisent le ballon.
- 3 "chasseurs" sans ballon font opposition.
- Les 3 "chasseurs" tentent de prendre le ballon (pour porteur du ballon : couverture, dribble de sécurité).



2. Enchaînement de dribbles

Organisation :

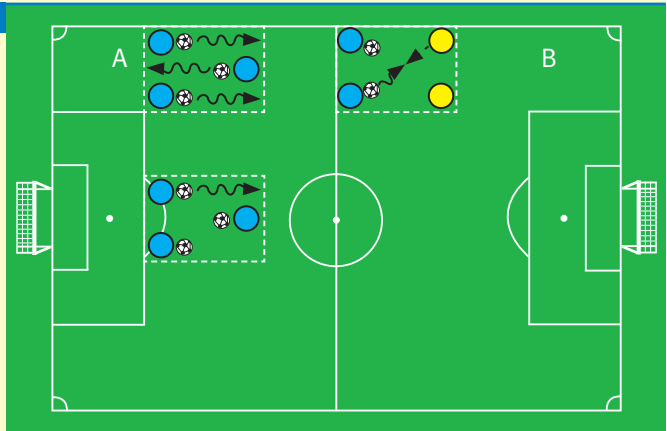
- 3 à 4 joueurs par surface.
- Surfaces délimitées + 1 ballon par joueur (ou 1 pour 2).

Déroulement (Terrain A) :

- Le joueur conduit le ballon et exécute le(s) dribble(s) avant la ligne.
 - crochet int./ext.
 - crochet derrière la jambe d'appui
 - double contact (intérieur)
 - passement de jambe
 - double passement (dr/g)
 - aérien (jonglage et enchaînement)
- Varier le rythme.

Variante (Terrain B) :

- Le porteur du ballon le conduit en évitant le joueur venu en opposition (feinte, dribble, changement de rythme).



3. Dribble, feinte et tir

Organisation :

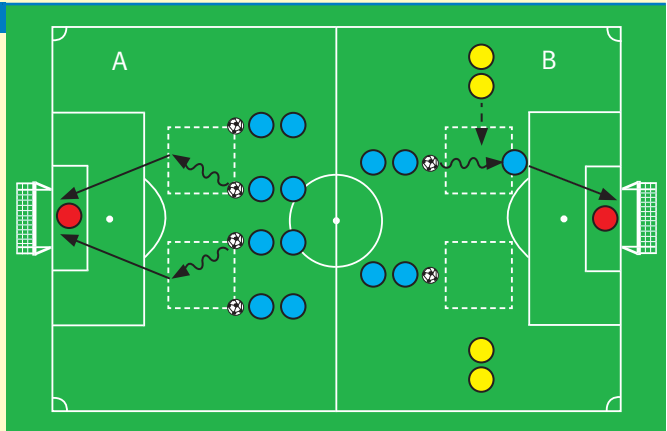
- 4 à 8 joueurs par exercice + gardien.
- 1 ballon par joueur (ou 1 pour 2).

Déroulement (Terrain A) :

- Le joueur conduit et enchaîne double dribble (crochet, passement de jambe, etc.) et tire au but.
- Augmenter le rythme.
- Varier les trajectoires de course avec le ballon.

Variante (Terrain B) :

- Le porteur du ballon traverse le carré pour tirer au but.
- Le défenseur tente de faire opposition.
- Changer la direction de course du défenseur pour varier les dribbles.



4. Jeu 1:1

Organisation :

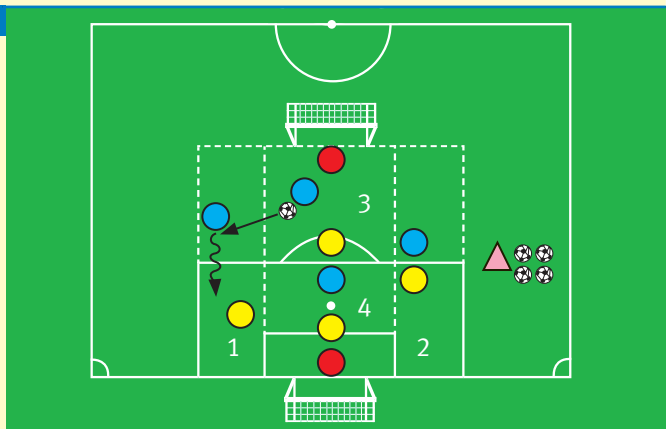
- 2 équipes de 4 joueurs + 2 gardiens.
- Surface délimitée en 4 zones (1, 2 = zones de couloir gauche/droite; 3, 4 = zones centrales).
- 2 buts.

Déroulement :

- Jeu libre, chercher la conclusion.
- Les joueurs restent dans leur zone respective (duel 1:1).

Variante :

- Limiter le temps de jeu dans la zone (Ex.: 10" max.).
- Après ce temps, l'entraîneur remet un ballon en jeu.



Entraînement technique : 9. Jeu de tête

1. Geste technique de base

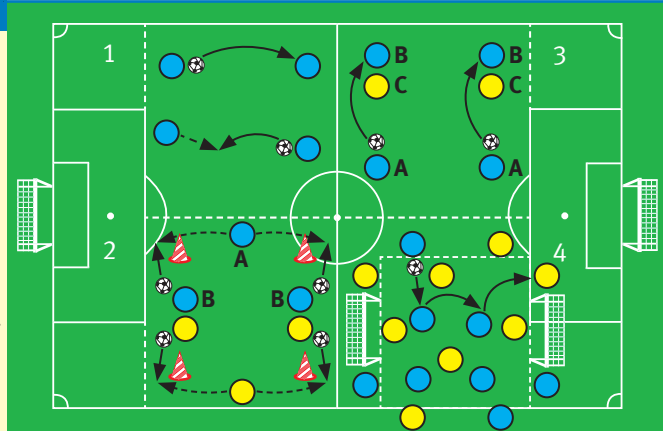
Organisation :

- 4 à 6 joueurs par atelier.
- Terrain délimité en 4 zones (1, 2, 3 et 4) + 2 buts.
- Ballons et cônes.

Déroulement :

- 1 Lancer le ballon et le joueur remet de la tête (sans saut; saut des 2 pieds; avec élan), aussi en se déplaçant.
- 2 Lancer le ballon sur le joueur qui se déplace derrière les cônes (varier l'attaque du ballon).
- 3 Lancer le ballon par-dessus le joueur en opposition passive. Jeu de tête avec détente et frappes variées (au sol; de dégagement).
- 4 Jeu
 - 4:4 avec appuis et 2 buts (sans gardien).
 - Jeu avec les mains (1 point remise de la tête sur un appui; 2 points frappe de la tête dans le but).

Variante : - Le lancer du ballon se fait avec le pied.



2. Jeu de tête défensif

Organisation :

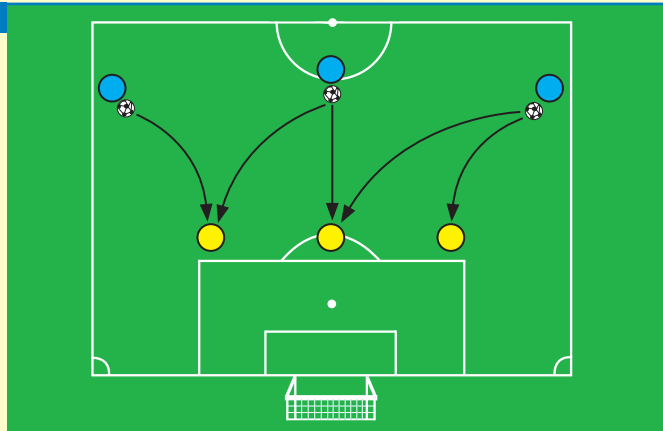
- 6 à 8 joueurs.
- 3 défenseurs et 3 passeurs.
- Ballons.

Déroulement :

- Les 3 défenseurs dans leur zone.
- Alternativement, les passeurs jouent le ballon à un défenseur qui renvoie de la tête.
- Varier les trajectoires et la direction du renvoi de la tête.
- Le passeur joue le ballon en volée, puis avec une frappe longue.

Variante :

- Avec défenseurs en opposition, puis en duel.
- En récupération, passe de la tête à 3 joueurs, puis à 6 en mouvement.



3. Jeu de tête offensif

Organisation :

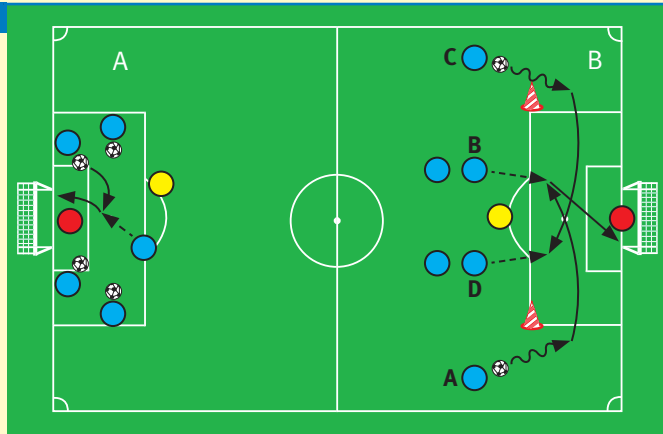
- 5 à 6 joueurs par exercice + gardien.
- Ballons et cônes.

Déroulement (Terrain A) :

- Sur passe avec les mains, le joueur frappe de la tête dans le but.
- Varier les courses.
- Passes avec les pieds.
- Aussi avec opposition "passive" d'un défenseur (yellow circle).

Variante (Terrain B) :

- Jeu de tête sur centre; A sur B, C sur D.
- B et D partent en même temps (1^{er}, 2^e poteau).
- Aussi avec opposition "passive" d'un défenseur (yellow circle).



4. Jeu 3:3 (4:4) + 2 appuis

Organisation :

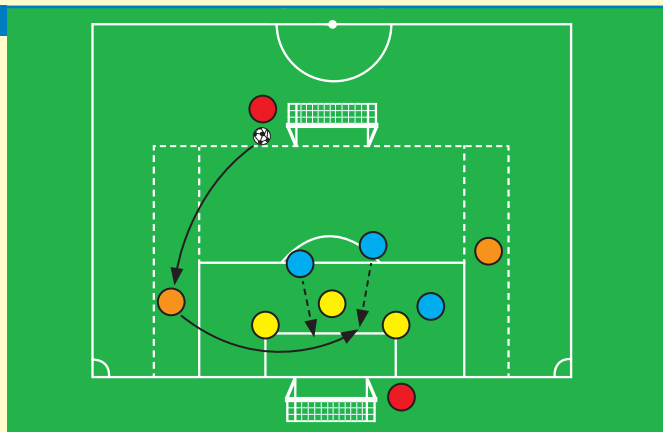
- 2 équipes de 3 joueurs + 2 gardiens (passifs / actifs).
- 2 appuis neutres qui centrent.
- Surface délimitée.

Déroulement :

- Le gardien joue toujours sur un des appuis (orange circle) qui centre (alternativement sur un des buts). Les attaquants cherchent à marquer de la tête.
- Si un défenseur renvoie, l'action reprend depuis le gardien.

Variante :

- Avec les gardiens dans les buts.
- Après le centre et la reprise de la tête, si pas de but, le jeu se poursuit normalement.
- Aussi agrandir la surface de jeu.



Entraînement technico-tactique : 1. Formes jouées de base

1. 1:1 / 2:2 avec appuis

Organisation :

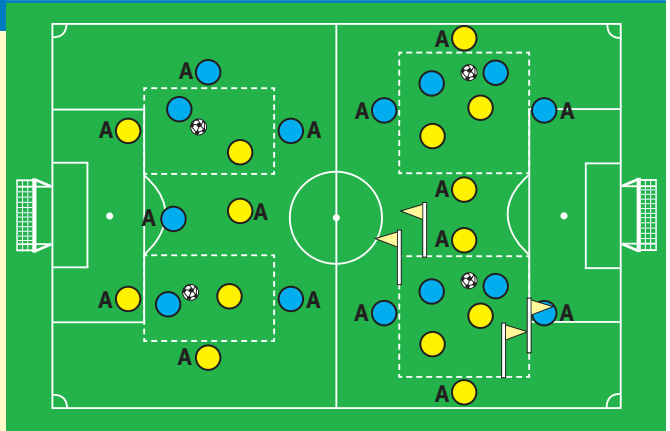
- 6 à 8 joueurs par surface.
- Surfaces délimitées.
- Jeu 1:1 et 2:2 avec appuis neutres.

Déroulement :

- On joue 1:1 et 2:2. Les appuis jouent à 1 et 2 touches. Ils ne jouent pas entre eux.
- Chercher à garder le ballon, donner des solutions pour le porteur du ballon.
- Durée de jeu limitée, puis changer de joueurs.

Variante :

- On obtient des points en amenant le ballon derrière la ligne des défenseurs ou en marquant dans les petits buts aux angles du carré délimité.



2. 2:2 / 3:2 / 4:4

Organisation :

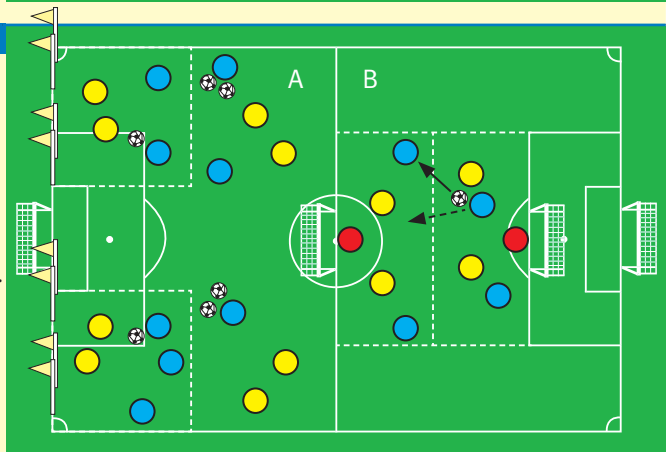
- 8 joueurs par surface; jeu 2:2 et 3:2.
- Surfaces délimitées et 4 petits buts.
- Durée de jeu limitée et changer de rôle.

Déroulement (Terrain A) :

- L'équipe ● cherche à marquer dans les deux petits buts.
- L'équipe ● défend. A la récupération, elle sort le ballon par une passe en avant sur les joueurs ● en attaque (en attente).
- L'action part toujours des attaquants ●.

Variante (Terrain B) :

- Jeu 4:4 avec 2 gardiens. On joue 2:2 dans chaque zone. Chercher à marquer.
- En zone d'attaque, on peut jouer à 3 joueurs (3:2).



3. 6:4 / 6:6

Organisation :

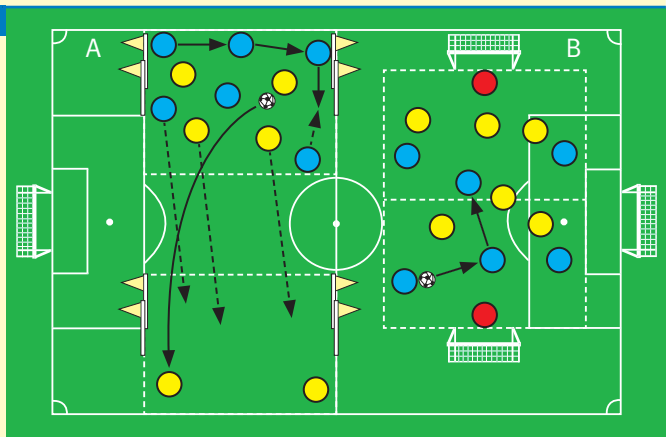
- 2 équipes de 6 joueurs; jeu 6:4.
- Surfaces délimitées + 2 petits buts par surface.

Déroulement (Terrain A) :

- L'équipe ● conserve le ballon (1 à 2 touches) et cherche à faire 5 à 6 passes.
- Après 5 à 6 passes, on obtient 1 point en marquant sur passe directe dans un des petits buts.
- L'équipe ● défend. A la récupération du ballon, elle cherche un partenaire en attente (changement de jeu) et les 4 ● changent de côté et 4 ● viennent défendre (2 ● restent).
- Si le changement est réussi, le jeu s'engage sur l'autre surface à 6 ● contre 4 ●.

Variante (Terrain B) :

- Jeu libre 6:6 avec 2 gardiens.
- Limiter le nombre de touches (2) dans le camp de défense.



4. 7:7 + gardiens

Organisation :

- 2 équipes de 7 + 2 gardiens.
- Surface délimitée en 3 zones.
- Jeu : 2:2 et 3:3 dans les zones.

Déroulement :

- Le jeu part du gardien qui dégage au milieu du terrain. Jeu 2:2.
- L'équipe ● cherche à jouer avec un attaquant ● qui se démarque.
- Si réussite, un milieu peut aller en zone d'attaque (3:3).

Variante :

- Deux milieux peuvent aller en zone d'attaque.
- Un ou deux défenseurs peuvent monter au milieu.

