Thème : Participation active au jeu et finition rapide sur l'occasion de but	Nombre : 10 + 2	Équipement : ballons, 1 but, 6 cônes, pots, gilets, 3 bâtons.

Lignes directrices et mots d'ordre

1. **Contrôle** - Traiter une passe basse le plus rapidement possible.
2. **Pied droit / pied le plus éloigné** - Effectuer un contrôle ciblé du ballon pour obtenir la meilleure opportunité de jeu.
3. **Continuer** - Progresser vers l'objectif.
4. **Regarder** - Reconnaître quand une tentative de but est le meilleur choix.
5. **Demander / Jouer** - réclamer activement le ballon par le mouvement et la communication.

CHAUFFAGE

Description

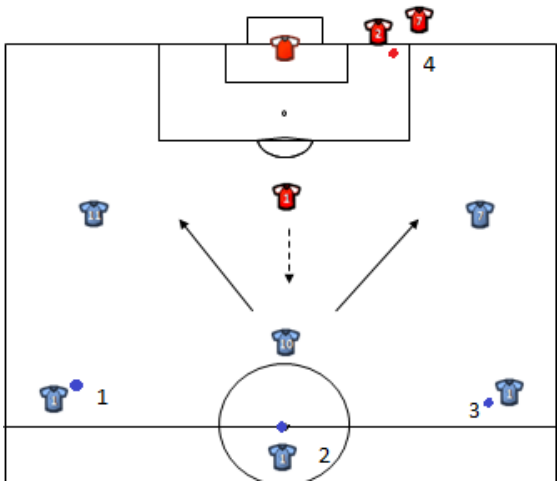
- **Joueur 1 :** Exercices techniques (abattage, virage, croisement, ciseaux, traînage) à travers les pots rouges et jaunes.
- **Joueur 1 :** mène le ballon d'un cône rouge à un cône rouge ou d'un cône jaune à un cône jaune.
- **Joueur 1 :** passe le ballon sous les trois portes au joueur 2, saute par-dessus les portes et rejoint la position 2.
- **Joueur 2 :** Effectue un pré-mouvement, demande le ballon et contrôle avec le pied opposé.
- **Joueur 2 :** conduit le ballon vers le cône, coupe et joue vers le joueur 3.
- **Joueur 3 :** effectue un pré-mouvement, contrôle du pied opposé, dribble vers le but, passe le dernier cône et tire au but.

Variations

- Joueur supplémentaire au poste 4.
- Le joueur 2 joue un 1-2 avec le joueur 4 au lieu de dribbler vers le cône.
- Changement de position : Joueur 2→ Position 4, Joueur 4→ Position 3.

Entraînement : 2, 4, 5

FORMULAIRE DE MATCH 1



Description

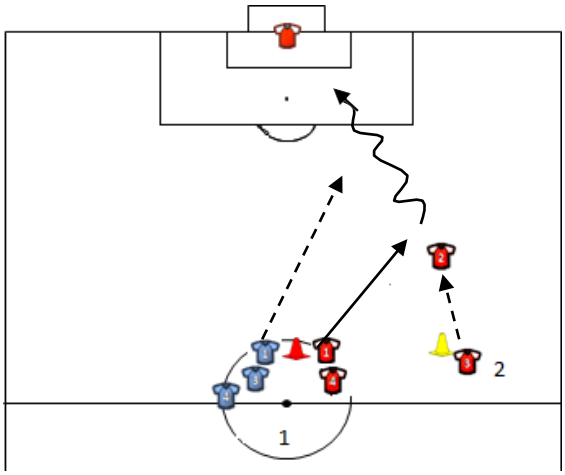
- Le joueur en position 2 commence toujours avec le ballon.
- Trois attaquants ont 10 secondes pour marquer.
- Le défenseur exerce immédiatement une forte pression.
- Changer de défenseur toutes les 2 minutes.
- Les attaquants se déplacent toujours d'une position, les défenseurs changent de position après chaque attaque.

Élément ludique

- **1 point :** Les attaquants marquent dans le temps imparti.
- **-1 point :** Le défenseur intercepte le ballon et l'éloigne.
- **0 point :** Pas de but et pas d'interception dans le temps.
- Quel trio marque le plus de points en 2 minutes ?

Entraînement : 1, 2, 3, 4, 5

FORMULAIRE INTERMÉDIAIRE 1



Description

- **Joueur 1 :** joue le ballon dans la course du joueur 2.
- **Joueur 2 :** contrôle avec le pied droit et tire au but le plus rapidement possible.
- **Défenseur :** quitte le terrain dès que le joueur 1 joue le ballon au joueur 2.

Variations

- L'exercice commence par le flanc gauche.

En avant

- Joueur 1→ Joueur 2→ Joueur 1.
- Après 6 minutes, les attaquants et les défenseurs changent.

Entraînement : 1, 2, 3, 4

FORMULAIRE DE MATCH 2

Description

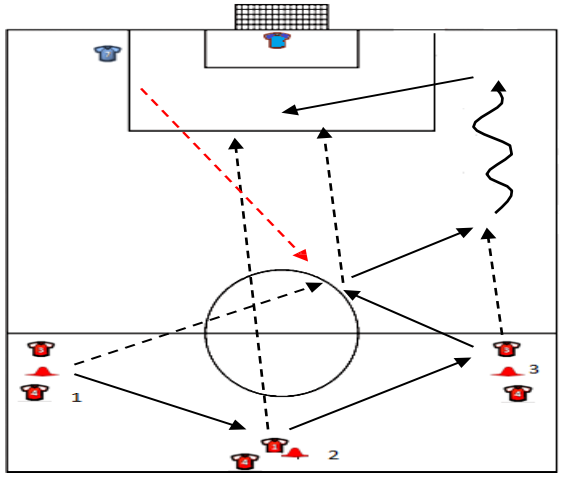
- Le joueur en position 2 commence toujours avec le ballon.
- Trois attaquants ont 15 secondes pour marquer.
- Les défenseurs exercent immédiatement une forte pression.
- Changer de défenseur toutes les 2 minutes.
- Les attaquants avancent toujours d'une position.

Élément ludique

- **1 point :** Les attaquants marquent dans le temps imparti.
- **-1 point :** Les défenseurs marquent entre les cônes sur la ligne de touche**.**
- Quel trio obtient le plus de points en 2 minutes ?

Entraînement : 1, 2, 3, 4, 5

FORMULAIRE INTERMÉDIAIRE 2



Description

- **Joueur 1 :** joue le ballon en arrière vers le joueur 2.
- **Joueur 2 :** demande le ballon, le prend du pied opposé, se tourne vers l'extérieur et joue vers le joueur 3.
- **Joueur 3 :** prend le ballon, joue un 1-2 avec le joueur 1 et dribble vers la ligne de fond pour un centre.
- **Joueurs 1 & 2 :** Choisissez la bonne position et terminez.

En avant

- Joueur 1→ Joueur 2→ Joueur 3→ Joueur 1.

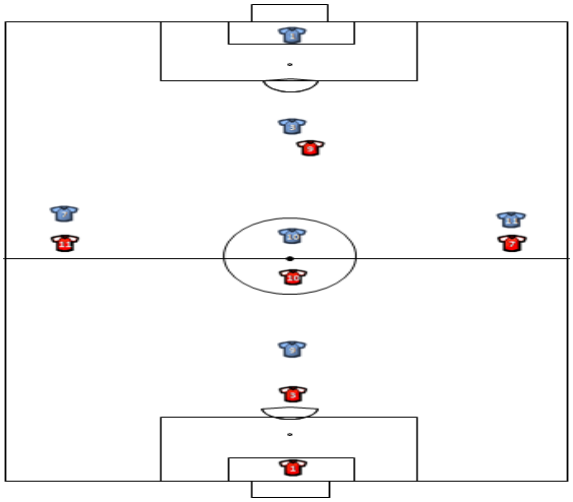
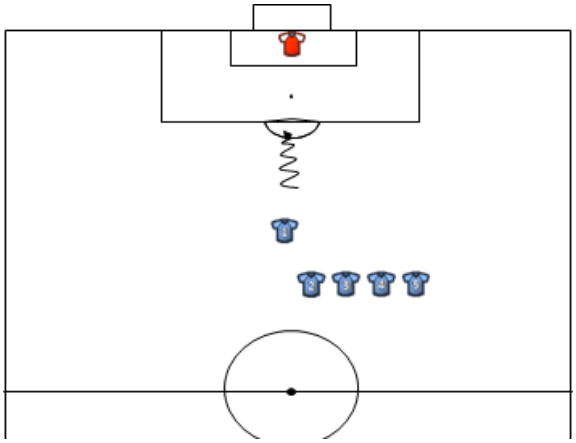
Variations

- Après 8 minutes, un défenseur entre en jeu.
- Le défenseur quitte la ligne de fond dès que le joueur 2 joue vers le joueur 3.

Élément ludique

- Qui marque après un centre avec une volée ?
- Qui marque de la tête ?

Entraînement : 1, 2, 3, 4, 5

MATCH FORM 3	
	**Description** • **Format : K+5 vs 5+K.** • **Terrain de jeu : 30 x 25 mètres.** • **Compétition continue.** **Entraînement : 1, 2, 3, 4, 5**
REFROIDIR EN BAS	
	**Description** • Les joueurs dribblent vers le but et ont 5 secondes pour marquer contre le gardien. **Élément ludique** • Celui qui marque un point passe au tour suivant. • Ceux qui manquent leur coup tombent et nettoient le matériel.