

Séance conservation de balle U 14 à U 19

Partie 1 :

Echauffement générale : footing 10' + étirements

Partie 2 :

Toros avec 2 joueurs au milieu (2TB puis 1 TB) : 10' (5'+5')

Partie 3 :



Présentation

3 équipes, deux jouent la conservation et la 3ème reste en appui.

Déroulement

A la récupération, l'équipe qui perd le ballon passe en appui et celle qui était dehors travaille pour prendre le ballon.

Variation des touches de balle selon le niveau des joueurs et mise en compétition pour le nombre de passes.

Durée :

3 x 8' (2' de récupération passive)

Partie 4

évolution du jeu précédent



Après avoir réalisé 7 passes dans la zone d'appui avec l'aide des jokers extérieurs, l'équipe peut attaquer le grand but.

Chaque équipe reste 6' en appui extérieur. Sur le schéma ci-dessus c'est l'équipe jaune qui resterait 6' en tant qu'équipe joker. L'équipe joker ne peut pas attaquer le but.

Variantes possibles :

- limiter le nombre de passes pour pouvoir tirer au but (par ex. 3 passes maxi après les 7 passes réussies à l'intérieur de la zone de conservation)
- selon le niveau de ses joueurs, diminuer le nombre de passes à réaliser dans la zone de conservation