

Association Neuchâteloise de Football

Le 4 décembre 2004

ENTRAINEMENT POLYSPORTIF JUNIORS D/E/F

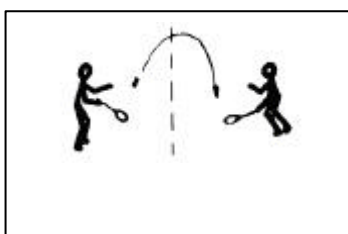
Polysportivité - utilisation de différents accessoires

A.Badminton

Exercice 1 : *Jouer à un contre un. (599)*

Objectifs : **Réaction - Différenciation - Orientation** + qualité des déplacements

Les joueurs forment des paires séparées par un cordage, un filet ou par tout autre obstacle.
But du jeu : faire tomber le volant dans le camp adverse



Nombreux terrains délimités.
Engagement par en-bas.
Possibilité de jouer sous forme de tournoi.

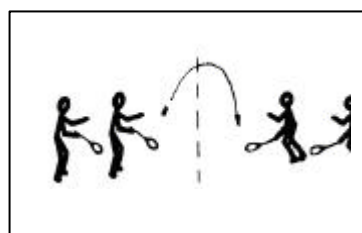
Variantes : ajouter des tâches annexes, telles que :

- changer de main après chaque échange.
- toucher une ligne après le renvoi du volant.
- passer la raquette autour de son corps ou entre les jambes après le renvoi du volant.
- ...

Exercice 2 : *Jouer à plusieurs sur un terrain.*

Objectifs : **Réaction - Différenciation - Orientation** + qualité des déplacements

Même principe et même but que pour l'exercice 1, mais les joueurs évoluent à 2 contre 2 ou à 3 contre 3. Chaque joueur renvoie le volant à tour de rôle.

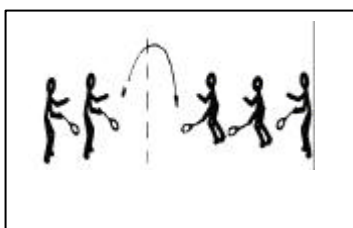


Les joueurs forment des paires séparées par un cordage, un filet ou par tout autre obstacle.

Exercice 3 : *Jouer au badminton avec des groupes importants.*

Objectifs : **Réaction - Différenciation - Orientation** + qualité des déplacements

Deux colonnes de part et d'autre du filet. Après chaque renvoi le joueur se déplace sur le terrain opposé, en passant sous le filet.



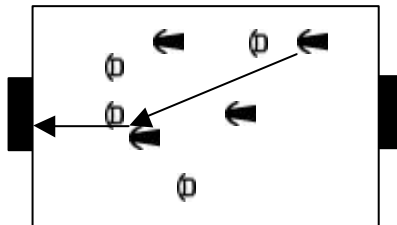
Chaque erreur « personnelle » est comptabilisée. Lorsqu'un joueur compte 3 coches, il est sorti momentanément du jeu.

B. Frisbee

Exercice 1 : *Marquer avec le Frisbee. (614)*

Objectifs : **Orientation - Réaction - Différenciation**

Former 2 équipes de 4-5 joueurs avec 2 buts. L'objectif est de marquer avec le frisbee. Il est interdit de se déplacer avec le frisbee

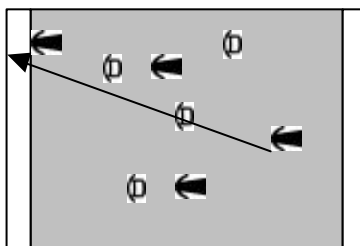


Les lancers de l'adversaire peuvent être interceptés. Si le frisbee va au sol, il passe à l'adversaire.

Exercice 2 : *Passer la ligne avec le frisbee.*

Objectifs : **Orientation**

2 zones de buts sont marquées. Par un jeu de passe, tenter de récupérer le frisbee au-delà de la ligne. Attention : le joueur ne peut pénétrer dans la zone avant le départ de la passe (hors-jeu)



Comme jeu ci-dessus.

Remarques :

1. *Ces exercices offrent la possibilité de calculer des trajectoires « paraboliques », plutôt rares dans le football des plus jeunes.*
2. *Ils sont particulièrement indiqués pour la salle.*
3. **Il s'agit d'un complément ; cette matière ne remplace pas le travail spécifique !**

*Certains exercices suivis d'un numéro entre () sont tirés du livre
« 1020 formes de jeux et d'exercices football des enfants -Football des enfants »
de B. Bruggmann disponible en librairie et auprès de l'ASF ,
ainsi que chez l'éditeur W. Bucher CH-9305 Berg*