

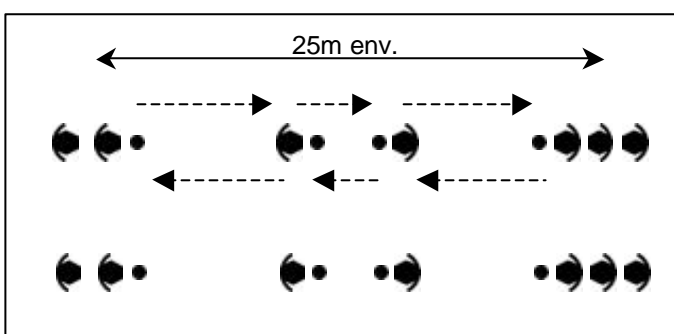
ENTRAINEMENT POLYSPORTIF JUNIORS D/E/F

Exercice et jeu de concentration

Exercice : 2 groupes de 8 joueurs

Objectifs : **Concentration**

Football > jouer en mouvement, prise d'informations, fluidité gestuelle

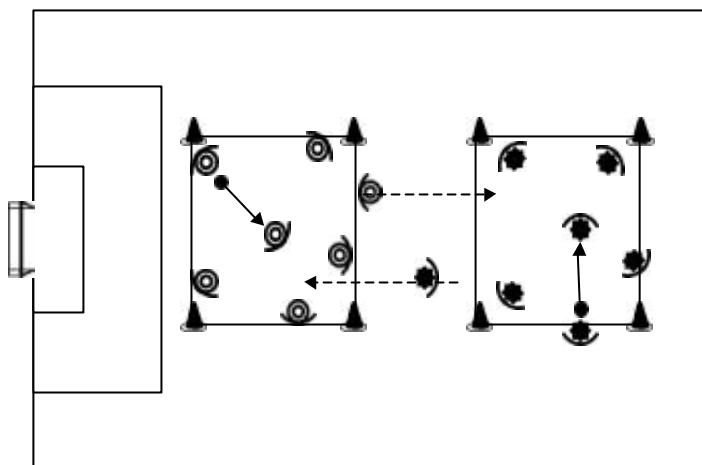


- exercice avec les mains
- 2 équipes de 7 ou 8 joueurs échangent les ballons à chaque croisement.
- débiter avec les mains, puis enchaîner avec les pieds.
- Variantes: varier les ballons

Jeu : 2 groupes de 6 à 8 joueurs

Objectifs : **Concentration & communication**

Football > s'adapter, anticiper, mouvement et qualité des passes



- exercice avec 2 ballons
- 2 équipes de 6 à 8 joueurs entourent 1 joueur au centre du carré (2 carrés)
- le ballon est toujours donné vers le centre, le joueur axial va vers un autre joueur qui vient jouer le ballon, le remiseur change de carré
- Variantes : vitesse et dimensions, jeu 1 touche

Remarques :

1. **Le joueur** est l'élément central en préformation.
2. **La patience** est un élément important pour la réussite de l'exercice (jeu).
3. Instaurer un climat de **confiance** et exiger la **qualité technique**.