

## PLATEAU 4 – SAMEDI 16 NOVEMBRE 2019

| Explications                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Schémas | Variantes                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------|
| <p><b>CONDUITE</b></p> <p>Exercice technique en duel<br/>           Buts: réaliser le circuit technique et marquer le plus rapidement possible.<br/>           Consignes : 2 équipes s'affrontent sur cet exercice technique sous forme de duel. Au signal, un joueur de chaque équipe part en conduite de balle et doit faire le tour du complet du cerceau puis slalomer entre les cônes et ensuite frapper au but (sur le gardien adverse). Le joueur qui marque le premier donne un point à son équipe.</p> |         | <p>Changer régulièrement les gardiens.</p>                            |
| <p><b>1 CONTRE 1</b></p> <p>Départs en simultanés des 2 côtés, l'attaquant part en conduite de balle et doit passer de l'autre côté de la "rivière" en conduite pour pouvoir ensuite aller frapper au but pour marquer. Le défenseur ne peut défendre que dans le carré et doit récupérer le ballon et/ou le sortir du carré. Dès que le ballon est sorti des limites du rectangle le duel est fini.</p>                                                                                                        |         | <p>Veiller à changer les gardiens et les défenseurs régulièrement</p> |
| <p><b>FAIRE TOMBER LES QUILLES :</b></p> <p>2 équipes.<br/>           Au signal, les joueurs partent, slalome entre les cônes et tirent pour essayer de faire tomber les cônes.<br/>           Puis chaque joueur va chercher son ballon et revient dans sa colonne.<br/>           Le deuxième joueur de la colonne peut partir une fois que le premier à tiré.<br/>           L'équipe qui fait tomber tous ses cônes en premier, gagne le jeu.</p>                                                           |         | <p>Modifier le parcours de conduite de balle.</p>                     |