

# Football – Préparer des buts seul: Gardien du pont (cat. G)

Dans cet exercice, Jonas conduit la balle et dribble un défenseur. S'il échoue, les rôles sont inversés.

Jonas et ses camarades conduisent leur ballon pour rejoindre l'autre rive. Le pont est gardé par David. Ce dernier réussit à récupérer le ballon de Selina qui devient gardienne du pont à son tour, tandis que David prend sa place pour tenter la traversée balle au pied.



Terrain de jeu: env. 20 × 30 m

## Variantes

- Sans ballon (sous forme de jeu de poursuite).
- Modifier la largeur du pont.
- Le chemin de retour passe par le pont en slalom.
- Plusieurs gardiens, alignés ou placés les uns derrière les autres.
- Rouler les ballons ou dribbler.

**Matériel:** Assiettes de marquage, ballons, chasubles

Source: Raphael Kern, responsable football des enfants ASF, Peter Knäbel, directeur technique ASF, Bruno Truffer, chef de sport J+S Football



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO