

1. **THEME: Technique + Jeu**

3G

1H25

Gardiens	Défenseurs		Milieux			Attaquants
	Rock	Ogouniyi	Yolou	Makarimi		Abdoulaye
bokou	Adjavon	Houessou	Lulzan	Sossa		Bezo
agbe	Hourtonto		M'Yomdo	Agonhossou		Kotchoni
	Kassa Koffi		Santou			Natabi

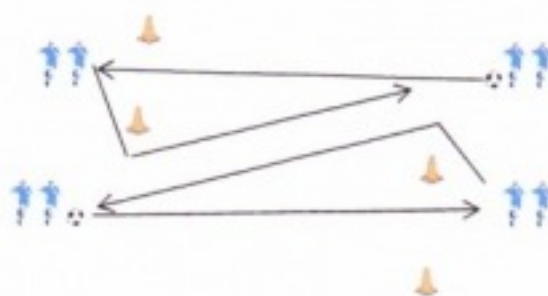
10' Réveil musculaire et articulaire

15' W technique:

Passe et suit
Contrôle en mouvement

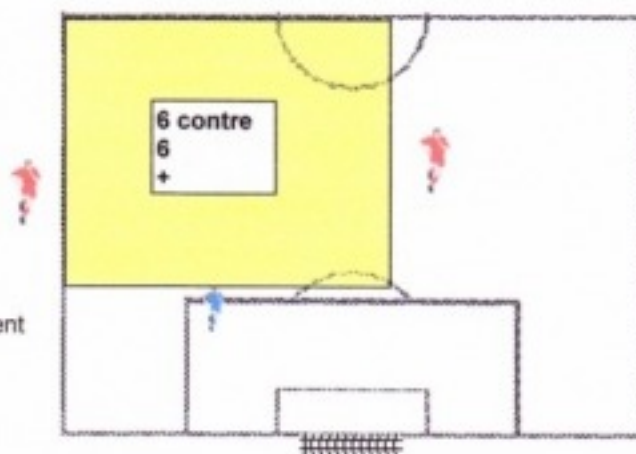
Idem puis accélérer les courses
Revenir dans sa colonne

Aller dans la colonne opposée => accélération



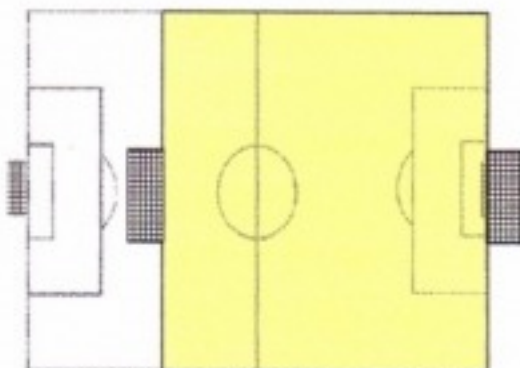
30' Conservation avec appuis:

3*8' 2 touches
Comprendre le sens de jeu
Trouver appui - remise et le 3ème en mouvement



25' Jeu 2/3 de terrain:

Travail tactique du bloc défensif



Réalisé par Michel SORIN

Publié par

Exercices
foot/eps29