

Mercredi Placements – Déplacements

Matériel

Temps

I) Echauffement :

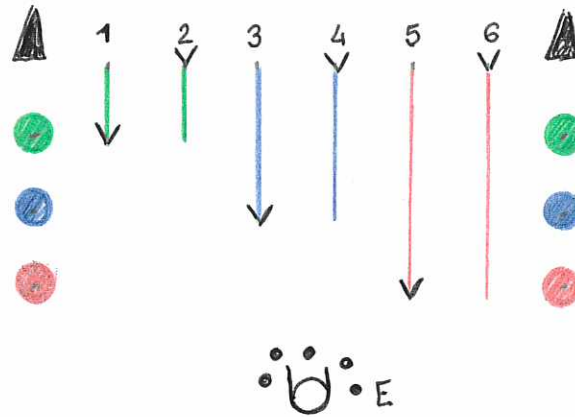
a) Tête, épaules, poignets, genoux, chevilles

5'

b) Renvois aux pieds

Bloquage mains au sol

Bloquage mains mi-hauteur



2 cônes

6 coupelles

15'

RÉCUPÉRATION / ÉTIREMENTS

5'

II) Exercice 1 :

a) **Défensif (On a pas le ballon)**

Regard sur le porteur du ballon, ses adversaires, ses partenaires

15'

Anticipation d'une passe, d'une frappe (appuis)

b) **Offensif (On a le ballon)**

Regard sur le porteur du ballon, ses adversaires, ses partenaires

Parler aux partenaires et ne PAS hésiter à demander le ballon (jeux aux pieds)

RÉCUPÉRATION / ÉTIREMENTS

5'

III) Mise en situation : Avec joueurs de champs

- Le gardien et ses défenseurs s'adaptent aux situations proposées par les attaquants

- Les attaquants sont en nombre supérieur aux défenseurs

10'

RÉCUPÉRATION / ÉTIREMENTS / QUESTIONS

5'

Mise à disposition du collectif