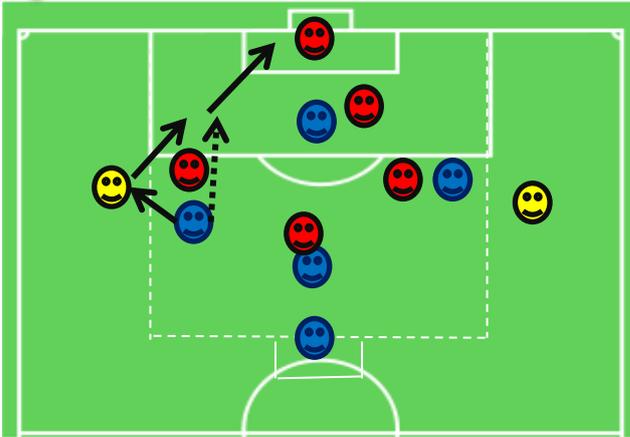


## SEANCE: préparer son équipe à jouer un tournoi en salle

C'est bientôt les vacances et vous vous apprêtez à participer à un tournoi en salle !  
Problème: vous n'avez pas accès à de salle pour vous préparer... Voici une séance à réaliser lors de votre dernière entrainement avant le tournoi. Ainsi vous aller amener vos joueurs à réfléchir sur les PRINCIPES DE JEU indispensables en foot en salle

### 1) Jeu à 2: recherche des une-deux



**5c5 (3 touches) + 2 appuis jokers (1 touche)**

Mise en place du système de jeu qu'on adoptera au tournoi (1-2-1, 2-2, 2-1-1...)

**Jeu que au sol**

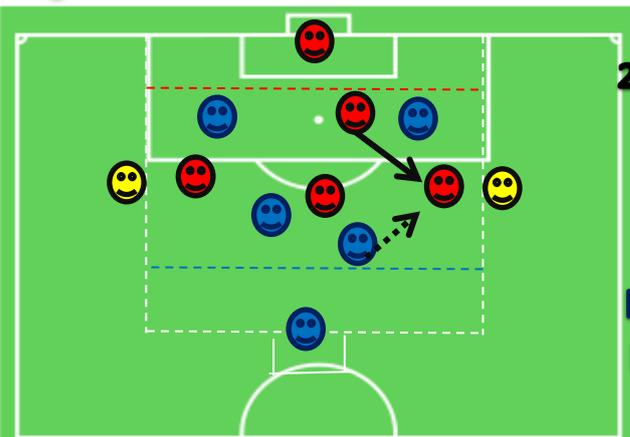
But avec un une-deux dans l'action = 3pts

But normal = 1pt

Donner aux joueurs ce reflexe de solliciter tout de suite le ballon après une passe !

Les questionner sur comment éliminer un adversaire sur un une-deux (le fixer, changer de rythme...)

### 2) "CADRER" L'ADVERSAIRE



**5c5 (3 touches) + 2 appuis jokers (1 touche)**

2 surfaces de réparations tracés par une ligne de coupelles

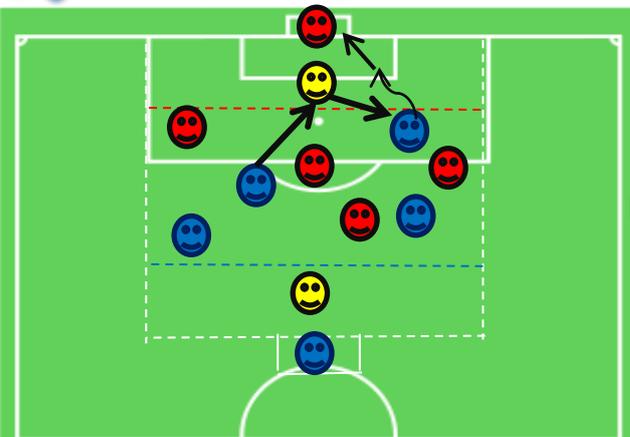
But après tir hors-surface = 3pts

Tir cadré hors surface = 2pts

But normal = 1pt

Vite venir devant le porteur de balle adverse pour l'empêcher de tirer tout en étant bien positionner. En profiter pour intervenir sur les techniques défensives en 1c1 (êtres sur ses appuis, être de 3/4, orienter l'adversaire...)

### 3) JEU à 3: recherche de prise d'appui



**5c5 (3 touches) + 2 appuis jokers (1 touche) situés derrière la ligne de la surface de réparation**

Pas le droit de défendre dans la surface tant que le ballon n'y est pas.

Pour marquer: trouver l'appui joker qui peut se déplacer sur la largeur de sa ligne et qui en une touche doit trouver un 3ème joueur.

Mettre en avant l'importance de la disponibilité (tous), des intervalles (pour l'appui-joker) et des déplacements sur les temps de passes (pour le 3ème joueur)

En profiter pour demander à vos joueurs comment éviter ses passes dans les intervalles...

### 4) JEU LIBRE et finir par une SEANCE DE TIRS AUX BUTS !