

Séance à dominante athlétique par le jeu.

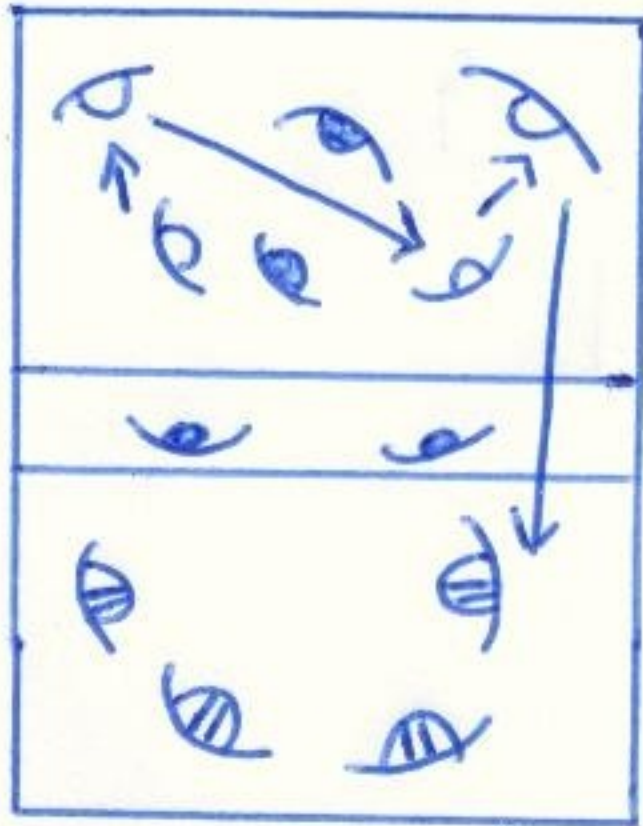
18 Joueurs + 2 Gardiens

+ caquettes
+ 3 jeu de chaussettes de 10
+ 2 buts (au 1) Bul Mobile
+ 6 mini buts ou constra

I Echauffement (3x6 mns) Rotation des groupes

3 groupes de 6 joueurs (Gardien en spécifique)

(A) 2 gps (3 équipes)

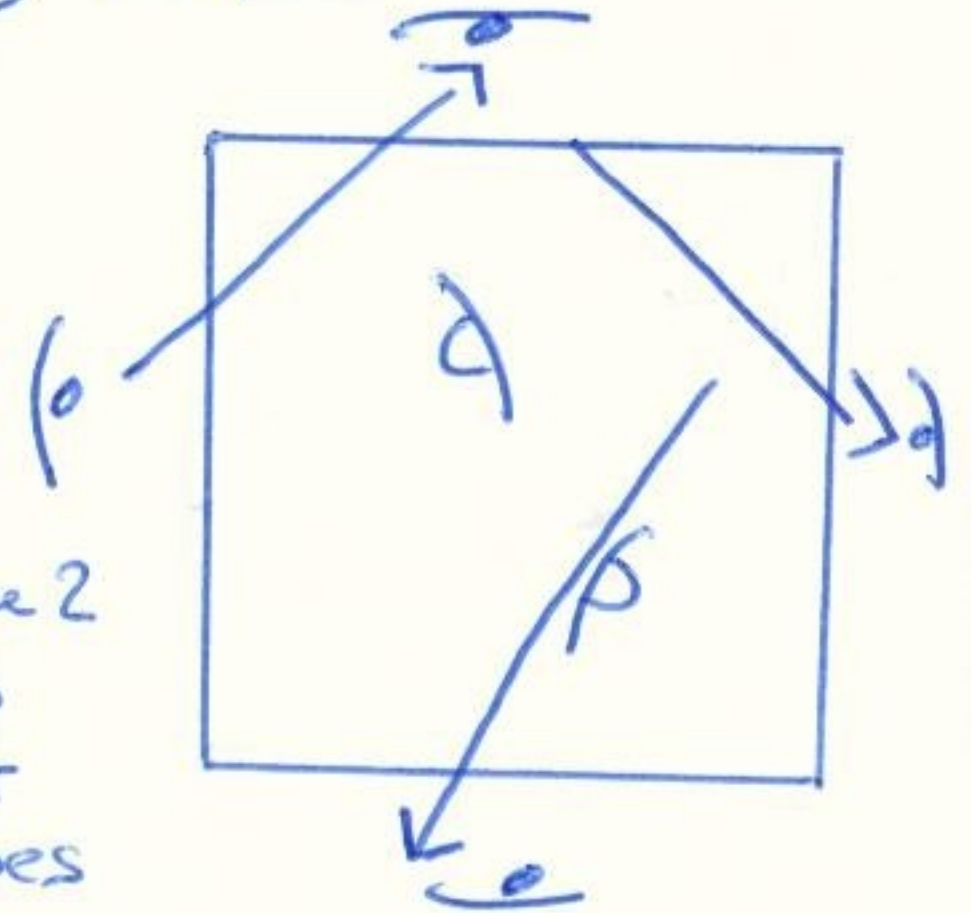


4 vs 2 dans une zone
objectif 3 passes mini
pour trouver l'autre
zone (les deux joueurs
qui défendent la zone
intermédiaire chassent
(Pate de balle = chgt statut)

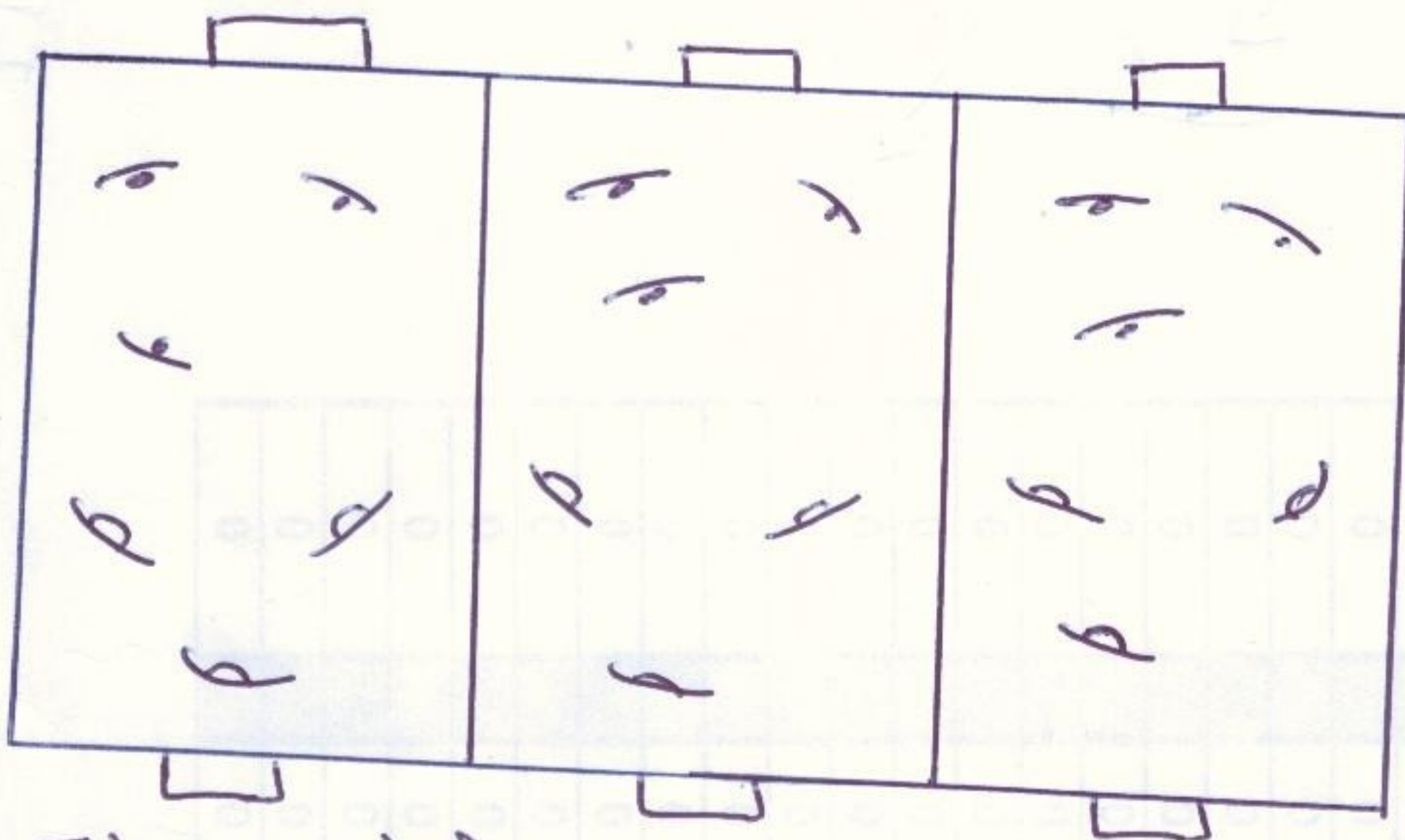
(1 gp)

Toro
Le ballon
doit passer
dans le
carré
Si passe entre 2
= 2 pompes
Si petit pont
= 3 pompes

(B) 3 seq 2 mns



II 4 Ateliers de 3 mns à Pair 2 Pairs (≈ 30 mns)



3 Terrains = 13m x 26m

3 joueurs contre 3

Chaque séquence
changer les oppositions

3 mns / seq

1 mn entre chaque

A) conservat° libe 3vs3 avec marquage individuel

B) STOP BALL

C) Longeur à 50% VMA, diagonale à 110-120.

D) Libe but en 1 Touche.