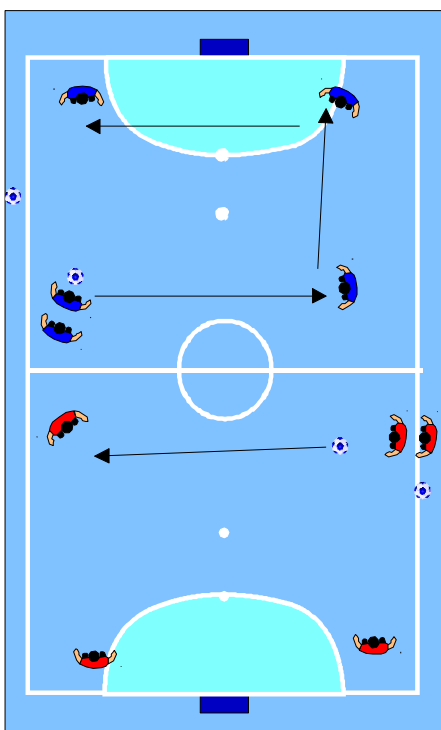


<b>Club</b>	<b>Saison :</b>	<b>Heure :</b>	Jour
<b>Séance :</b>	<b>Catégorie :</b>	<b>Lieu :</b>	Mois Année

<b>LES THEMES</b>	Durée de la séance	<b>1h30'</b>
<b>Animation Défensive</b>		



**OBJECTIF**

amélioration contrôle  
amélioration conduite  
amélioration passes

**MATERIEL ORGANISATION**

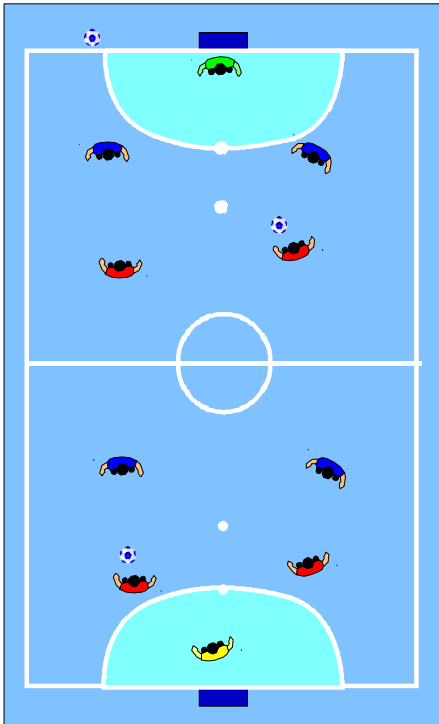
Terrain , chasubles, ballons  
groupes de 4 puis 5

**DEROULEMENT**

travail en carré (variantes classiques)  
conduite et suit  
passe et suit (à terre, louche etc...)  
changer de sens etc  
diverses permutations

**CRITERES DE REALISATION**

utilisation de la semelle  
utilisation des 2 pieds



### OBJECTIF

Animation individuelle en 2 2

### MATERIEL ORGANISATION

Terrain , chasubles, ballons  
groupes de 5  
sous forme de jeu 5 c 5

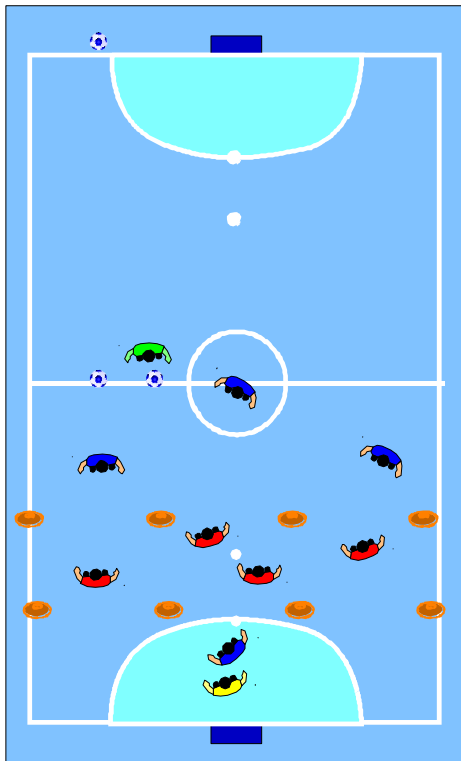
### DEROULEMENT

2 c 2 dans chaque camp

1. le ballon peut franchir la ligne médiane
2. Idem le porteur peut passer balle au pied pour le surnombre
3. Le défenseur peut passer la balle et suivre

### CRITERES DE REALISATION

corrections sur le marquage  
corrections sur de l'entraide (mixte) défendre en infériorité (créer des 1c1) rôle du gardien



### OBJECTIF

Animation en zone 1-2-1

### MATERIEL ORGANISATION

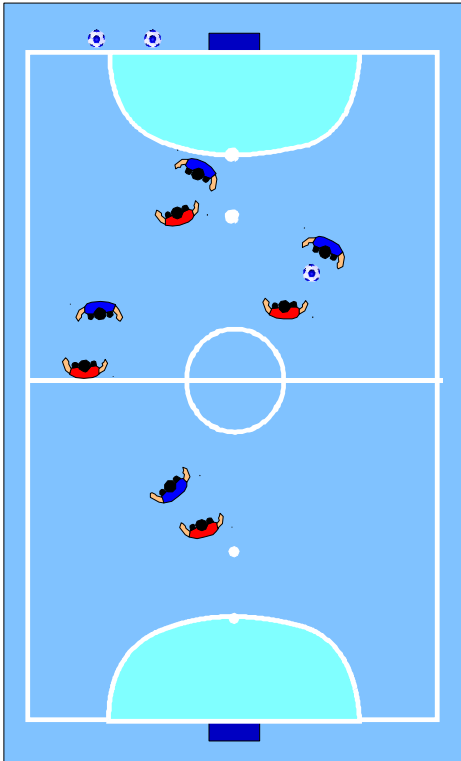
Terrain , chasubles, ballons  
groupes de 5  
sous forme de jeu 5 c 5

### DEROULEMENT

1. exo baby-foot (cf schéma)
2. jeu dirigé 5 c 5 : pour corriger le marquage du pivot

### CRITERES DE REALISATION

1. fermeture des angles de passes
  2. marquer le pivot par l'avant quand il est dans la surface
- remarque : le gardien téléguidé le défenseur

**OBJECTIF**

travail du cadrage  
travail du repli

**MATERIEL ORGANISATION**

Terrain , chasubles, ballons  
sous forme de jeu 5 c 5

**DEROULEMENT**

thème : sans gardien (cf schéma)

thème : on ne peut récupérer que dans son propre camp

idem mais un joueur peut rester pour temporer

**CRITERES DE REALISATION**

insister sur la transition rapide

insister sur le collectif (tout le monde défend)

**RETOUR AU CALME**

Etirements passifs