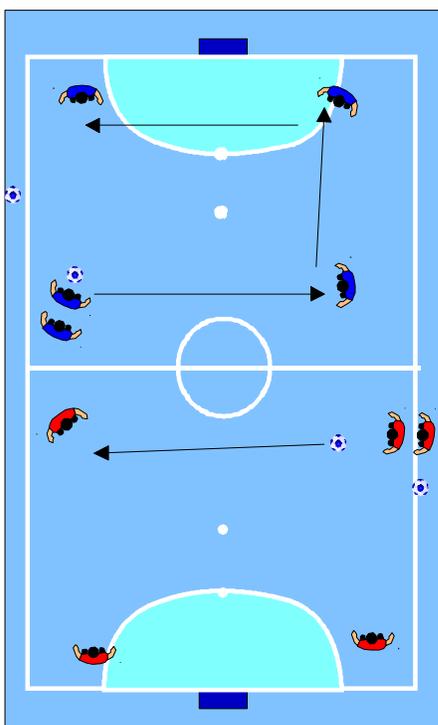


| | | | |
|-----------------|--------------------|----------------|---------------|
| Club | Saison : | Heure : | Jour |
| Séance : | Catégorie : | Lieu : | Mois Année |

| | | |
|----------------------------|--------------------|--------------|
| LES THEMES | Durée de la séance | 1h30' |
| Animation Défensive | | |



OBJECTIF

amélioration contrôle
amélioration conduite
amélioration passes

MATERIEL ORGANISATION

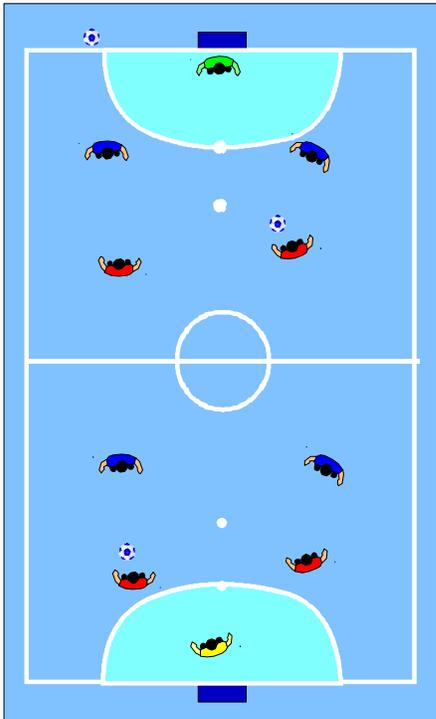
Terrain , chasubles, ballons
groupes de 4 puis 5

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

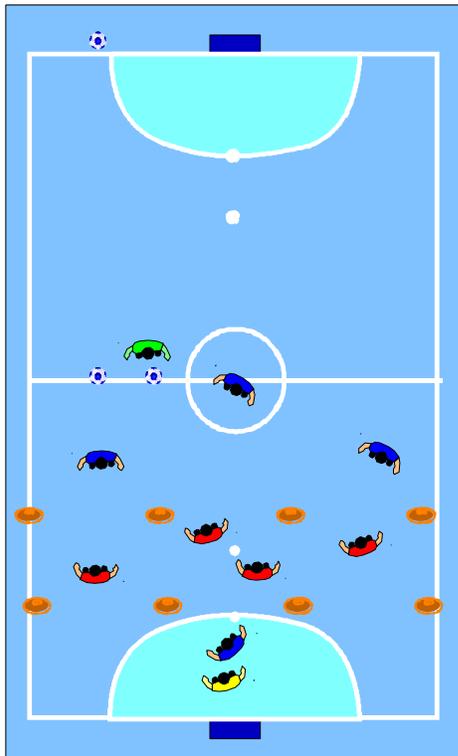
DEROULEMENT

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

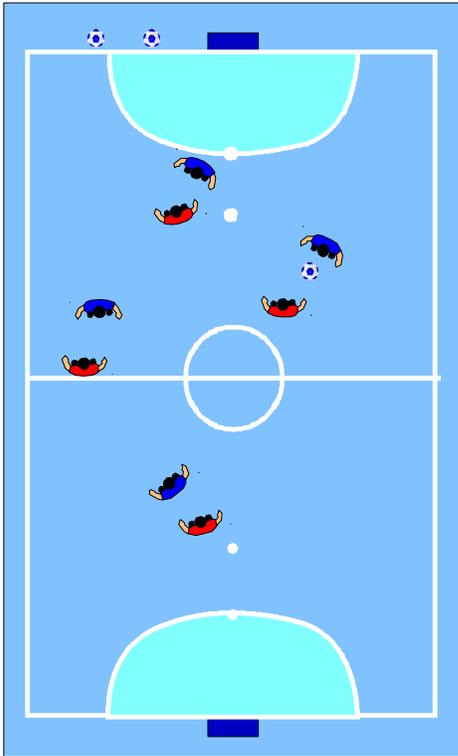
Terrain , chasubles, ballons
groupes de 5
sous forme de jeu 5 c 5

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