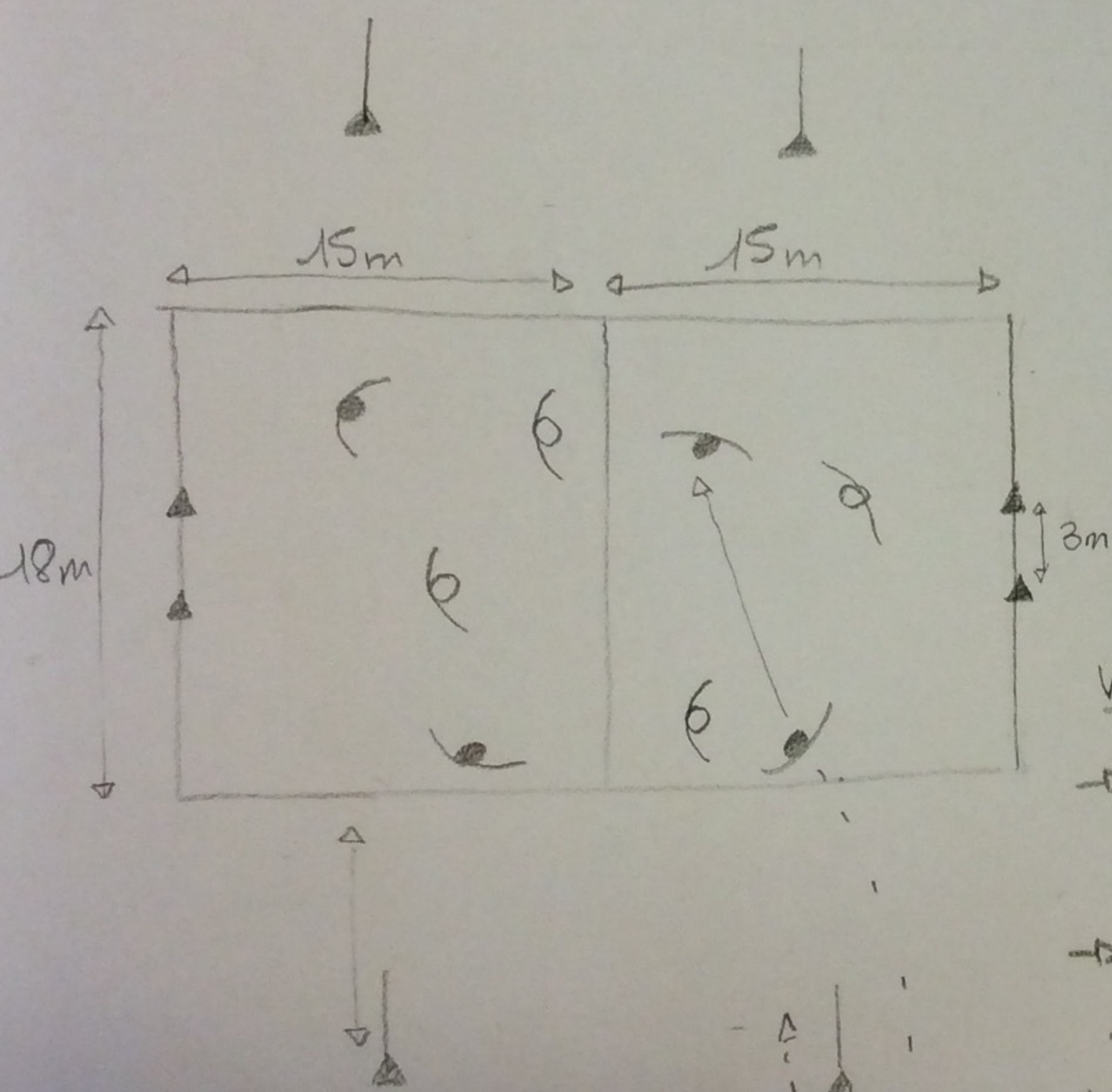


Objectif physique = Développement aérobie avec ballon
Travail sous forme intermittente moyen

⚠ Mettre en relation avec le principe tactique mis en place.

Exemple: Dribbles ⊕ Enchaînement
Gérer une infériorité numérique
Recherche du jeu combiné
Déséquilibre par la fixation individuelle.



- 2c2 dans chaque zone
- Faire le tour du plot après la transmission du ballon.
- Peut changer de zone pour éviter l'infériorité dans la zone

↳ Le joueur sortit doit rééquilibrer dans l'autre zone.

VARIANTE 1

- Jeu libre

VARIANTE 2

- L'équipe qui marque garde le ballon

VARIANTE 3

- Changement de sens de jeu à chaque but
↳ L'équipe qui marque garde le ballon.

Le temps de travail est adapté au public

Temps de travail (pour U15)

3 séries de travail (Mettre les 3 variantes en place)

Dans chaque série, 4 répétitions de 2 minutes de jeu.
↳ Récupération passive de 1 minute entre les répétitions.
↳ Récupération active de 4 minutes entre séries

1 série + Récup = 16 min

Temps total = 48 min