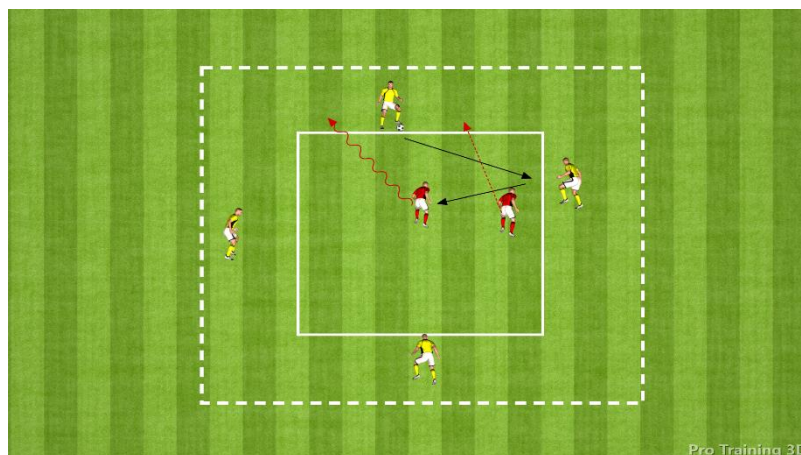


Catégorie	DATE	JOUR	EFFECTIF	THEMES	
SENIORS	13/09/17	MERCREDI		Conserver / Progresser S'opposer à la progression	Déséquilibrer / Finir
				Déplacement du bloc adverse Cadrage + fermeture d'intervalles	Appui-soutien-profondeur Coordination Passe/Appel

Gardiens	Arrières	Milieux Déf.	Milieux Off.	Avants

ECHAUFFEMENT



Toro + Stop –Ball 4 c 2 (2 touches de balle)

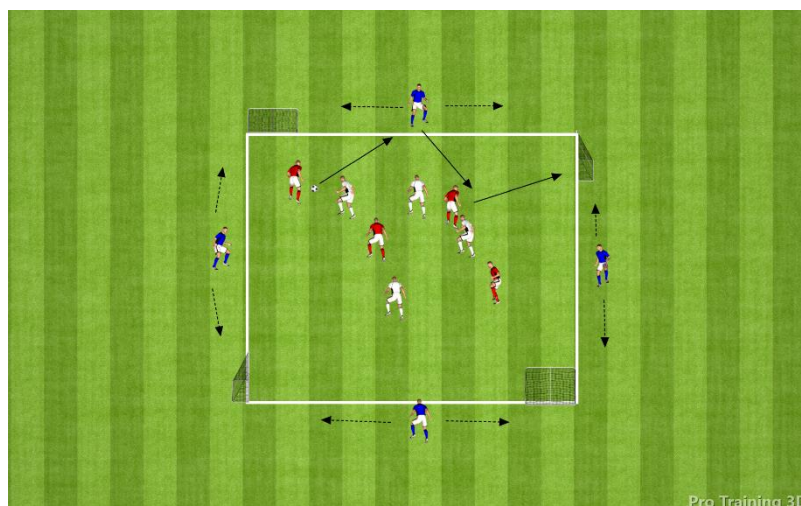
Attaquants : 20 passes = 1 point (passe dans l'intervalle entre les 2 défenseurs : + 3 passes)

Défenseurs : Après récupération du ballon, fixer un des 4 joueurs pour marquer derrière le 2^{ème} carré en stop-ball (2c1). Le joueur qui perd le ballon défend

Surface : 2 carrés 12 x 12 m et 20 x 20 m

Durée : 2 x 5 minutes

JEU



Jeu de position appui-soutien-3ème

3 équipes de 4 (4 c 4 + 4 jokers) possibilité de rajouter un joker central

3 touches de balle (1 touche pour les jokers)

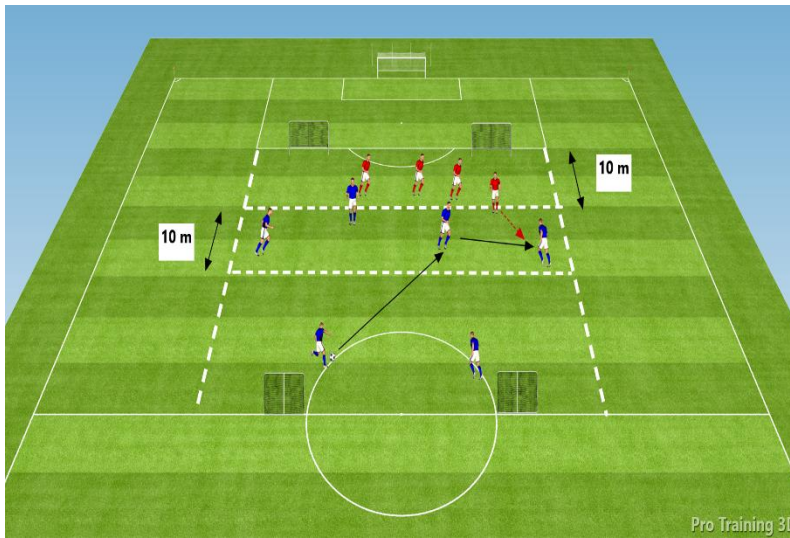
Recevoir une passe d'un joker pour marquer dans 1 des 4 buts

Espace : 20 x 20 m + 4 mini-buts

Changer les jokers toutes les 6 minutes

Durée : 3 x 6 minutes

SITUATION (Problème Off / Déf)



Défense en zone coordination 4 joueurs 4 déf c 6 att

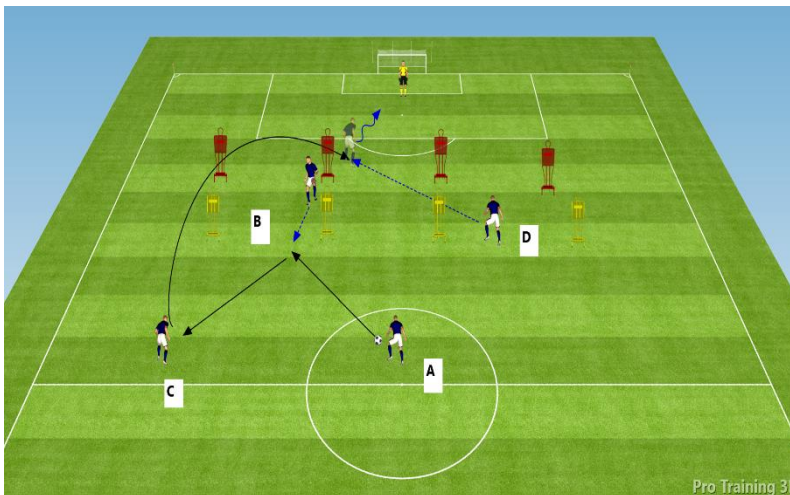
Offensivement : 6 bleus (2 milieux axiaux+ 2 excentrés + 2 avants) doivent déplacer le bloc adverse pour marquer dans un des 2 buts depuis la zone des 10m (jeu au sol)

Défensivement : cadrer le porteur de balle (seul le défenseur dans la zone du porteur peut sortir) et fermer les intervalles pour empêcher la frappe dans le mini but

Si récupération, les rouges peuvent aller marquer dans les 2 buts du rond central en 4c2 (seuls les milieux axiaux peuvent défendre)

Durée : 2 x 10 minutes

EXERCICE (Technique ou Athlétique)



Travail relation Passe / Appel profondeur

A joue sur B en appui, B joue en soutien sur C qui donne en profondeur (jeu long aérien) à D

1 - 2 touches de balle

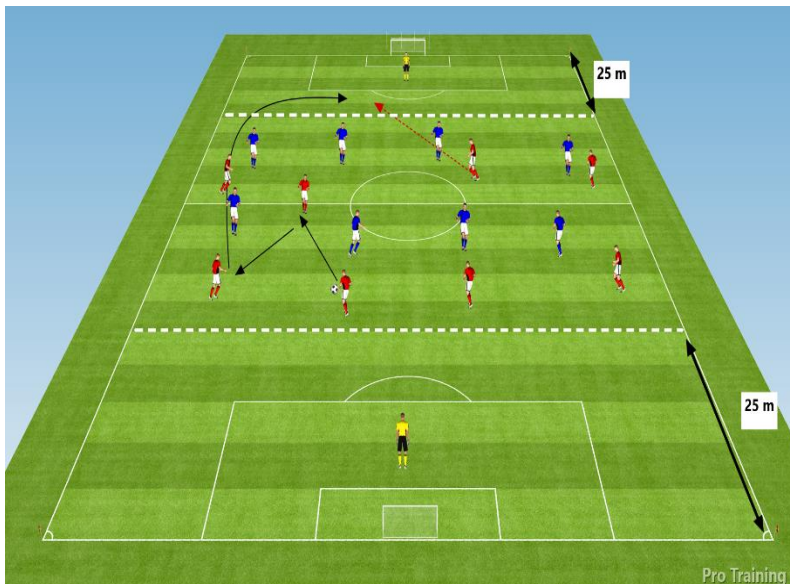
Coordination des courses de B qui décroche et de D qui prend la profondeur et tir au but

Sens de rotation : A-B-C-D

Travailler aussi de l'autre côté

Durée : 2 x 10 minutes

JEU FINAL



Opposition 8 c 8 + 2 gardiens : recherche de la profondeur

Offensivement : Trouver attaquant lancé dans la zone des 25 m (utiliser appui-soutien-profondeur)

Défensivement : Cadrer le porteur pour gêner le jeu long + fermer les intervalles

Les défenseurs ne peuvent rentrer dans la zone des 25m qu'après le ballon

Règle du Hors-Jeu

Touches de balle libres

Durée : 20 minutes