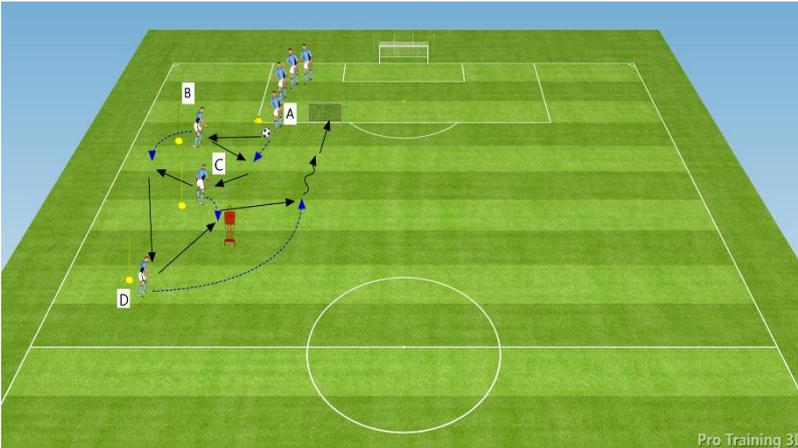


Catégorie	DATE	JOUR	EFFECTIF	THEMES	
SENIORS	06/09/17	MERCREDI		Conserver / Progresser Déséquilibrer / Finir	Travail Athlétique
				Appui-Soutien-3 ^{ème} Utilisation surnombre Offensif	Endurance Puissance avec ballon

Gardiens	Arrières	Milieux Déf.	Milieux Off.	Avants

ECHAUFFEMENT



Passes et suit

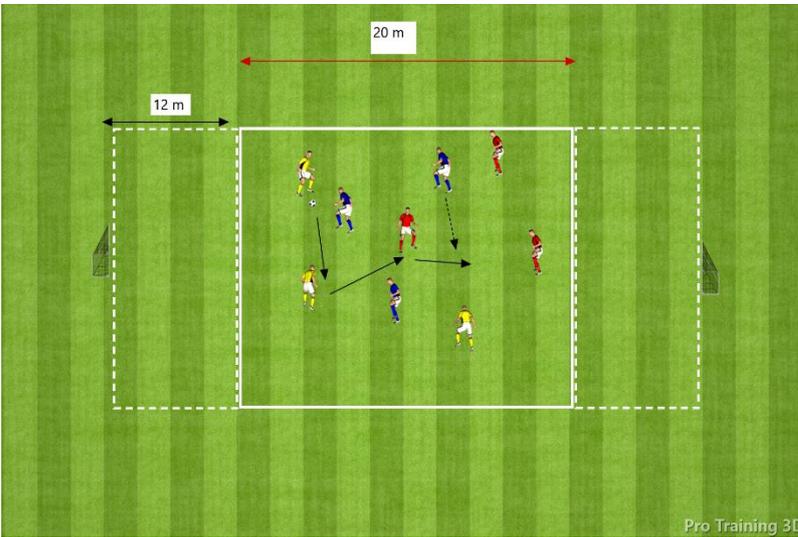
Appui-soutien 1 à 2 touches de balle

A une-deux avec B puis joue en appui sur C qui remet en soutien pour B. B joue en appui sur D qui joue un une-deux avec C pour éliminer le mannequin et D finit par un tir dans le mini-but

Faire le même circuit côté opposé pour compétition entre 2 équipes

Durée : 2 x 5 minutes

JEU



Jeu de position 3 équipes de 3 : 6 c 3

Equipe en attaque (jaunes et rouges) : réaliser 10 passes dans le terrain de 20 x 20 m pour pouvoir marquer dans un des 2 mini-buts situés à 12 m du carré

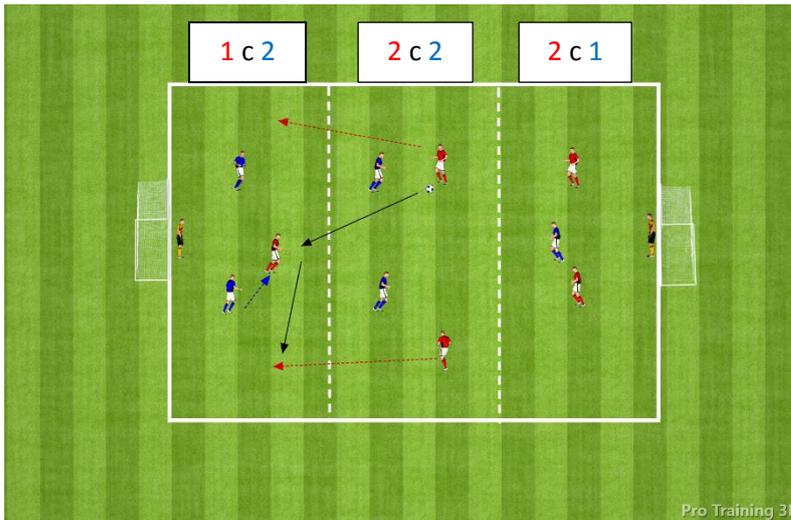
Equipe en défense (bleus) : Transition déf / off rapide : après récupération du ballon 6 secondes maximum pour marquer dans un des 2 mini-buts

L'équipe qui perd le ballon défend

3 touches de balle

Durée : 3 x 5 minutes

SITUATION (Problème Off / Déf)



Utilisation du surnombre + sécuriser le ballon à la récupération

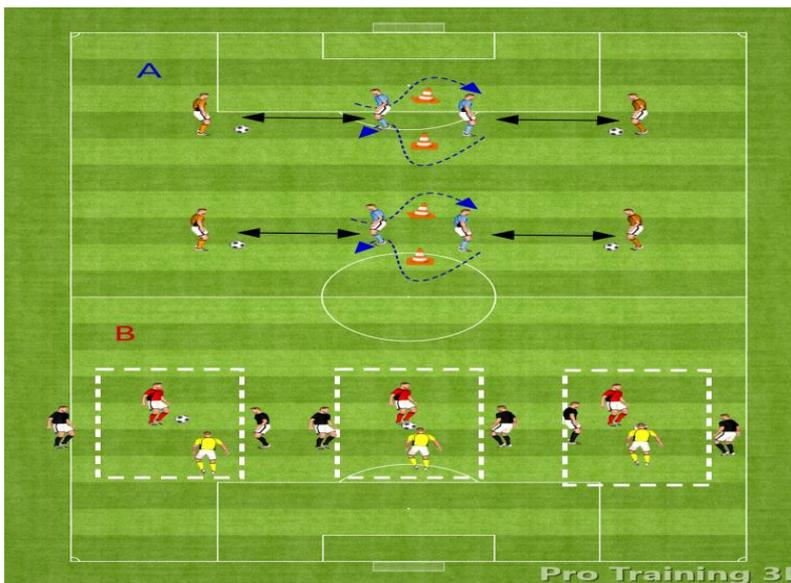
2 équipes de 5 (+2 gardiens) organisées sur 3 zones (3 surfaces de réparation). Les joueurs sont fixes dans leur zone (voir schéma) sauf lorsque le joueur en zone Avant est trouvé : les 2 joueurs de la zone Médiane peuvent apporter le surnombre (3 c 2) pour marquer.

A la récupération du ballon : Sécuriser en jouant dans la zone arrière

Jeu libre, jouer comme on est orienté

Durée : 2 x 8 minutes

EXERCICE (Technique ou Athlétique)



Endurance puissance : 2 Ateliers 30 s / 30 s avec ballon

A : 2 joueurs travaillent en remise 1 ou 2 touches puis contournent un plot pour jouer un 2^{ème} ballon

2 joueurs en récupération active jouent le rôle de passeurs.

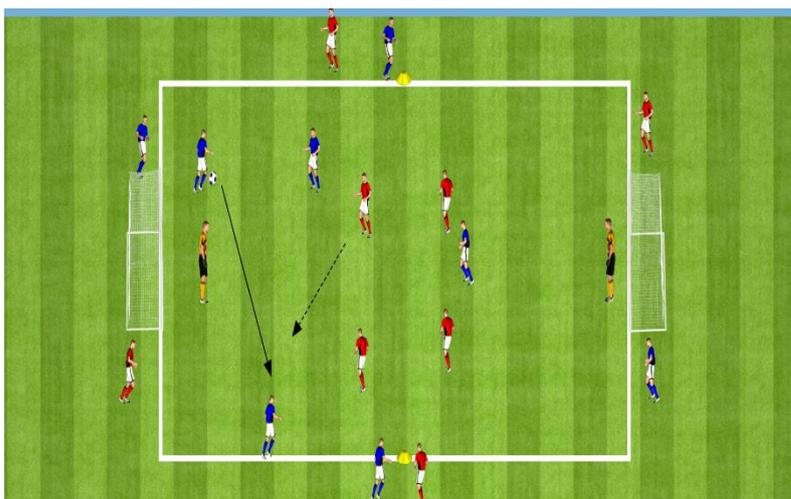
B : Stop-ball dans un terrain de 10 x 15 m

1 c 1 avec 2 appuis extérieurs (joueurs en récupération)
Permuter toute les 30 secondes

2 x 5 minutes pour chaque atelier (3 minutes de récupération entre chaque série et atelier)

Durée : 30 minutes

JEU FINAL



Utilisation du surnombre pour déséquilibrer/ finir

2 équipes de 8 (4 joueurs + 4 appuis extérieurs inattaquables) + 2 gardiens

Terrain de 30 x 40 m

Jeu en 3 touches (2 touches pour les jokers)

Toucher au moins 3 appuis pour pouvoir marquer

Changer les appuis toutes les 5 minutes

Durée : 20 minutes