

22 + 3G

1H40

THEME: Travail technique et animation offensive



Gardiens	Défenseurs		Milieux			Attaquants
Agbokou	Rock	Kassa Koffi	Yolou	Agonhossou	Abdoulaye	
Alla	Gnofam	Houessou	Luizan	Fassassi	Bezo	Ongles
Allagbe	Adjavon	Ogounthyl	M'Vomdo	Emmanuel	Kotchoni	
	Dossou	Munlegbe	Makarimi	Corea	Pb père	Natabi
			Tchato	Lanignan		
			Oladipupo	Sakibou		

15' Echauffement: réveil articulaire et musculaire en colonne par 2

25' Travail technique:

Dans le rond central => W technique

2 équipes extérieur + 2 à l'intérieur

jonglerie à thèmes

Conduites

Intérieur + coup de pied + jeu de tête, etc....

1-2 => recherche d'un 3ème en mouvement.

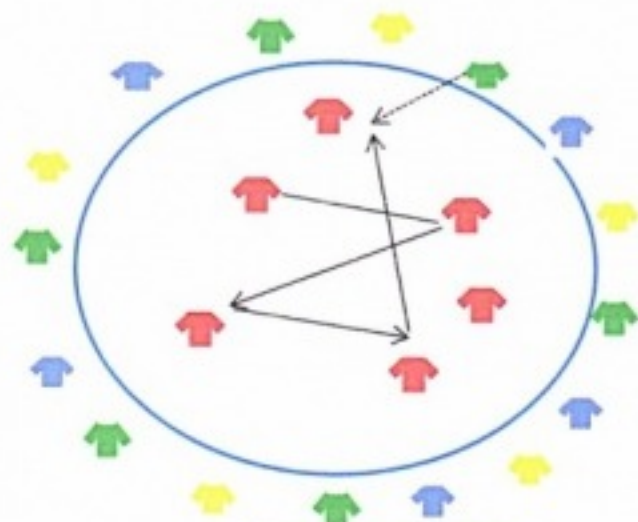
Puis 4 équipe de 5 ou 6

thèmes techniques de passes

une - deux => recherche du 3ème

varier les nombre de passes

équilibrer constamment



25' Conservation 4 couleurs:

2 couleurs contre 2 autres

7' 2 touches

7' 2 touches - pas de une / deux

7' 2 touches - on joue avec l'autre couleur



35' Animation offensive:

2 chemins du ballon

Attention:

Timing des passes et des déplacements

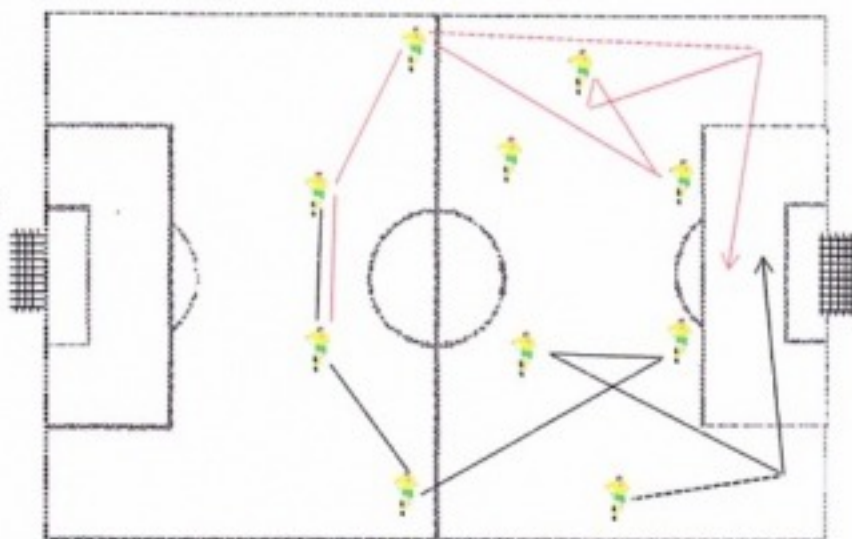
Démarquage avant de recevoir.

Densité devant le but

Les courses des attaquants

Fermer le second poteau

Qualité et variété des centres



Bezzo: Echauffement + 20' de (45"/15") + étirements