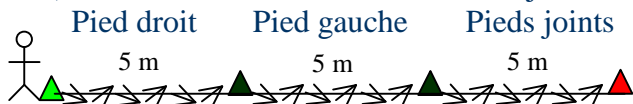


1) Jogging de 5 mns

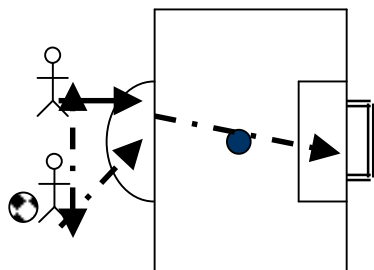
2) Diagonale Christian (x 4)

Voir Schéma sur séance N°8

3) Renforcement des articulations : le joueur saute en orientant son pied comme indiqué par les flèches.



4) Vivacité et frappe



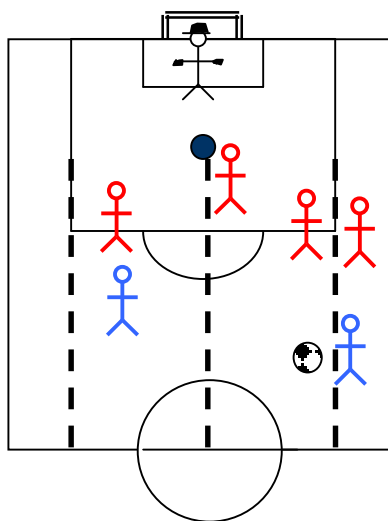
Les 2 joueurs se font des passes jusqu'au moment où un des deux décide de faire 1 passe en profondeur pour une frappe au but. Le joueur qui doit frapper au but doit réagir le plus tôt possible pour frapper avant les 16,50 m. Si problème de réaction rajouter 1 défenseur.

5) Travail de la zone

Les attaquants (bleu) changent de zone ou se font des passes pour essayer de marquer.

Chaque défenseur (rouge) couvre une zone et l'une des zones contiguës. Ainsi en fonction du placement du porteur du ballon, la défense glisse latéralement.

Les 4 défenseurs doivent assurer le cadrage du porteur, la couverture du partenaire et l'équilibre de la défense.



6) Match avec travail du pressing (déclenché au signal de l'entraîneur)