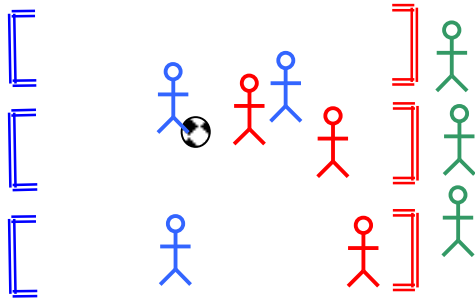


Séance N°35

1) Footing de 20 mns

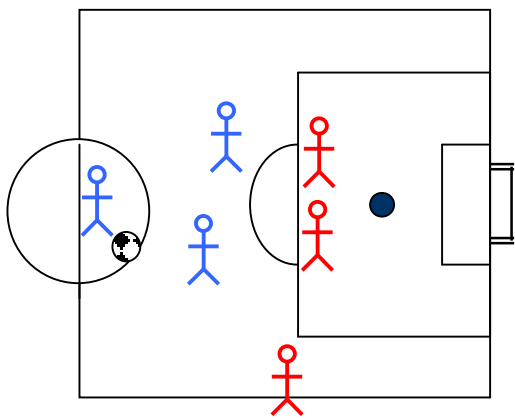
2) Footing de 3 mns avec accélération progressive toutes les 30 secondes

3) Conservation du ballon



Trois équipes. Faire des buts de 5 ms de large.
L'équipe qui marque reste sur le terrain. La 3^{ème} équipe remplace l'équipe qui a pris le but.
A cause de la largeur des buts la meilleure façon d'éviter de prendre un but est de récupérer le ballon en faisant le pressing.

4) Travailler la supériorité numérique



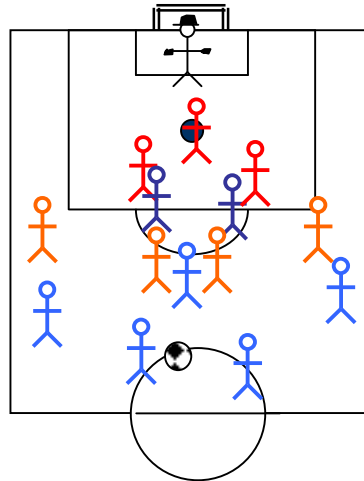
Bleus sont attaquants.
Rouges sont défenseurs.
2 attaquants contre 2 défenseurs.
Le 3^{ème} attaquant n'intervient qu'au signal de l'entraîneur.

Même exercice avec 3 défenseurs.

5) Exercices de frappes (1-2, avec appui, en course, sur passe en retrait, ...)

6) Travail tactique en 3-5-2

Insister sur placement des arrières et des milieux.



Eventuellement travailler le 4-3-3 avec 2 ailiers.

7) Match