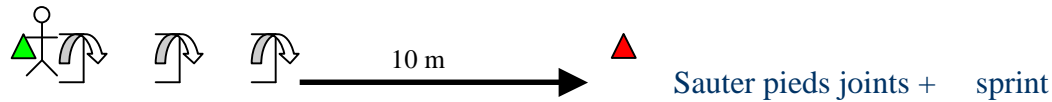
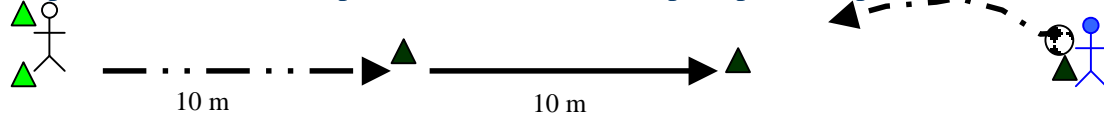


1) Footing de 15 mns

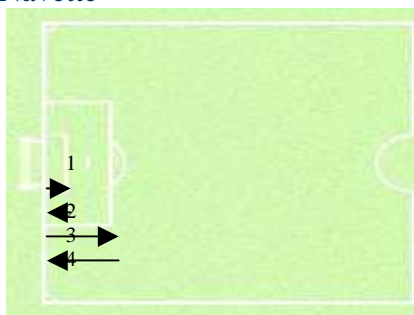
2) Ateliers physique d'entretien



Départ en marche arrière puis en marche avant au sprint pour réceptionner de la tête le ballon lancé



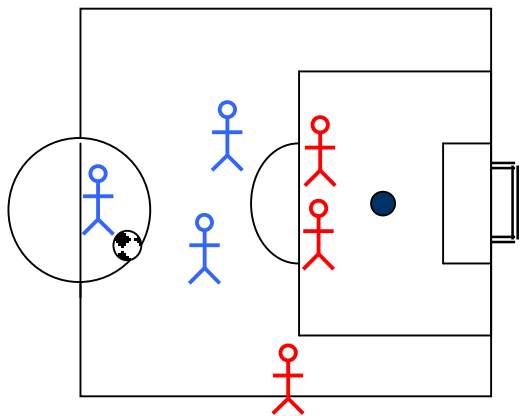
Navette



Exercice navette (tout à fond)

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

4) Travailler la supériorité numérique



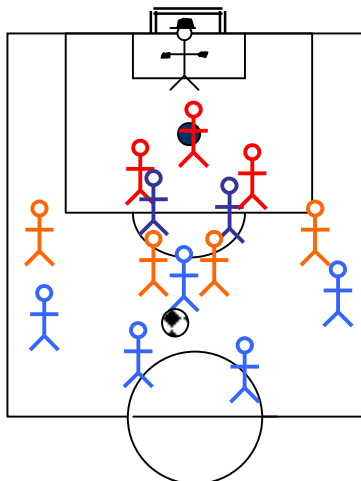
Bleus sont attaquants.  
Rouges sont défenseurs.  
2 attaquants contre 2 défenseurs.  
Le 3<sup>ème</sup> attaquant n'intervient qu'au signal de l'entraîneur.

Même exercice avec 3 défenseurs.

5) Travail tactique en 3-5-2

Insister sur placement des arrières et des milieux.  
Très important : resserrer les lignes.

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



7) Match