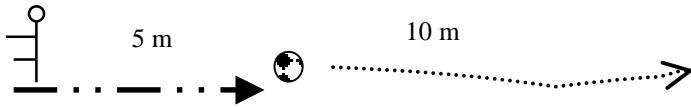
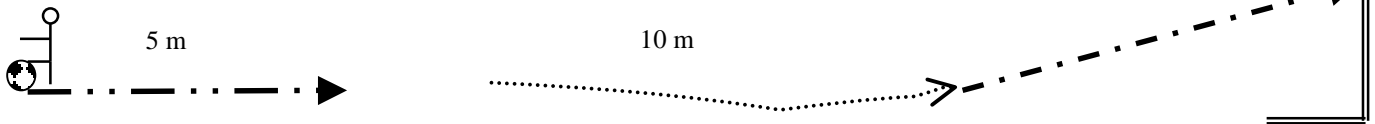


1) Footing de 10 mns + étirements

2) Travail des déplacements avec conduite de balle et amélioration de la technique individuelle à vitesse élevée.

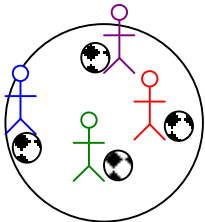


a) Cloche pied arrière – Demi tour – Conduite de balle



b) Déplacement arrière – Demi tour + 2 passements de jambe – Conduite de balle + frappe

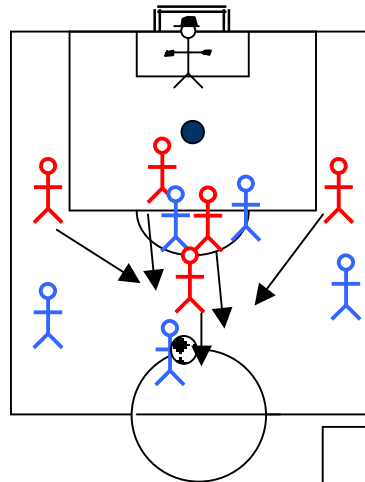
3) Conduite de balle – accélération



Les joueurs trottent avec leur ballon dans le cercle.
Au signal le joueur accélère sans percuter les autres joueurs.

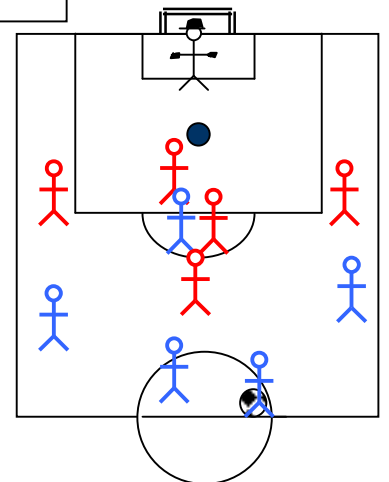
4) Sortir sur le porteur

Petit match attaque – défense. Au signal tous les défenseurs sortent au porteur du ballon.
Travail du hors jeu et du pressing.

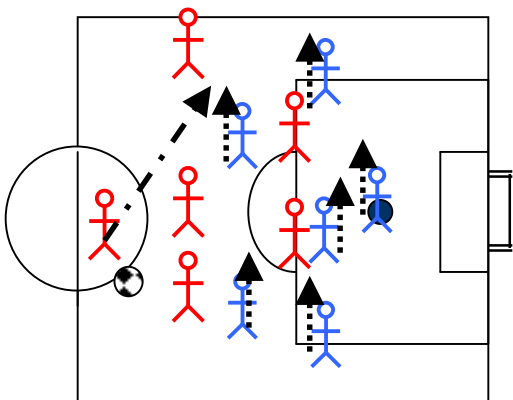


5) Travail tactique avec 5 milieux et 1 attaquant

Insister sur placement des milieux.



6) Travail du replacement et recherche du surnombre défensif



Les rouges attaquent
Les bleus défendent.
Dès que le ballon part vers un côté tous les défenseurs décalent vers ce côté.
Les défenseurs essaient de placer le plus de joueurs possible autour du ballon et de resserrer les espaces.

6) Match