

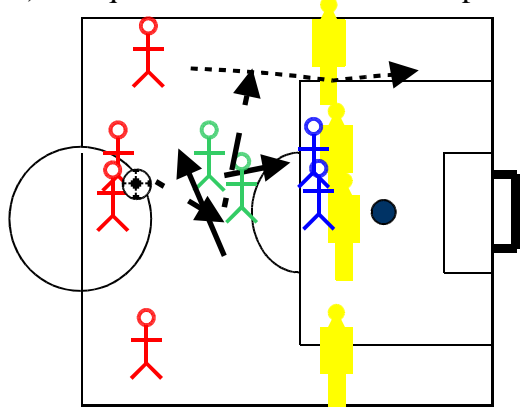
1) Footing de 10 mns + étirements + abdos

2) Echauffement – mise en rythme :

3 équipes dont une au pressing dans un carré de 20 m de large. Chaque fois que le ballon est touché, on change l'équipe qui fait le pressing. L'équipe du joueur qui a perdu le ballon fait le pressing.

Variantes : inclure une notion de nombre de touches de balle (2 puis 1 par exemple)

3) Attaque de l'arrière d'aile et compensation



Rouges = défenseurs

Verts = milieux

Bleus = attaquants

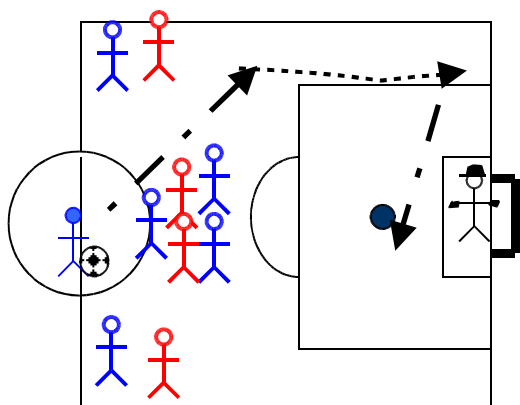
Jaunes = mannequins

Le ballon doit passer par le milieu opposé (qui vient au ballon faire la décalage) pour aller sur un arrière d'aile qui va devoir déborder et centrer.

Le milieu qui était au coté opposé de l'attaque a fait un appel dans l'axe pour servir d'appui.

Insister sur la compensation faite par les 3 autres défenseurs (en se déplaçant en bloc vers le coté où se développe l'attaque).

4) Attaque par l'aile avec travail de la compensation



Rouges = défenseurs

Bleus = attaquants

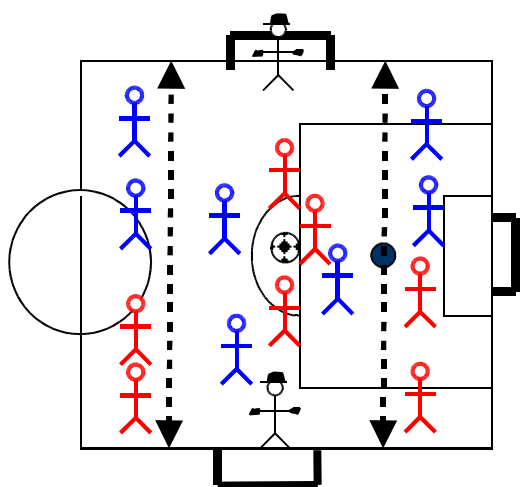
Les 2 ailiers ont de l'avance sur leur défenseur respectif et attendent la passe en profondeur sur l'aile.

La passe est faite par l'entraîneur au choix d'un coté ou de l'autre.

L'ailier choisit alors soit de débordé et centré soit d'aller au but.

Le défenseur central devra alors choisir d'intervenir ou de rester au marquage dans l'axe.

5) Match avec appui



2 équipes avec des joueurs en dehors du terrain.

Joueurs en dehors du terrain ne sont pas marqués et jouent en 1 touche de balle.

A chaque attaque obligation de passer au moins une fois par un coté.

6) Match à 3 touches de balle.