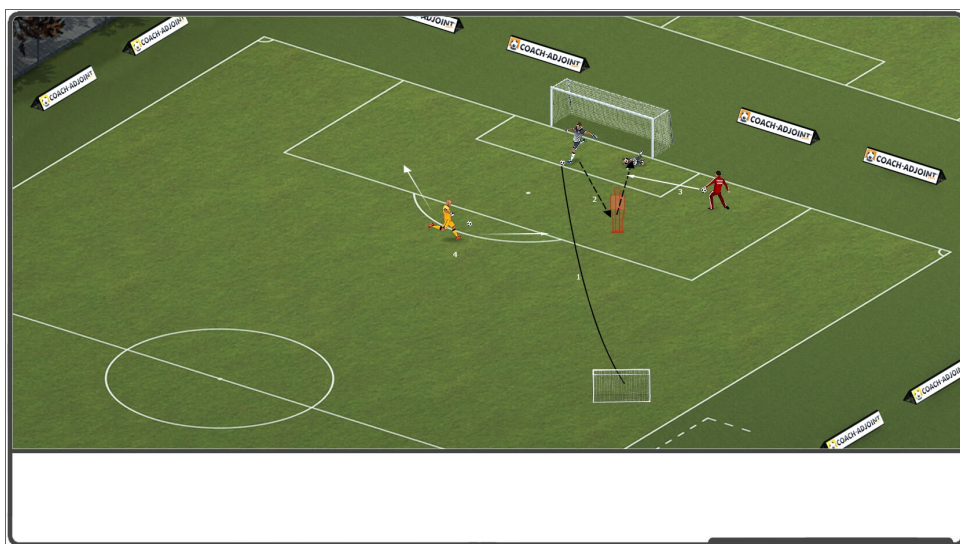


Matériel: petit but- mannequins x6- coupelles couleurs différentes



EXERCICE FIN D'ECHAUFFEMENT

geste technique, déplacement, mise au sol, placement, geste technique

1/Petit 6M court sur le latéral (petit but) 2/ G viens au mannequin dynamique, recul et placement, pour centre au sol de E 3/ remplacement AXE, frappe

a droite

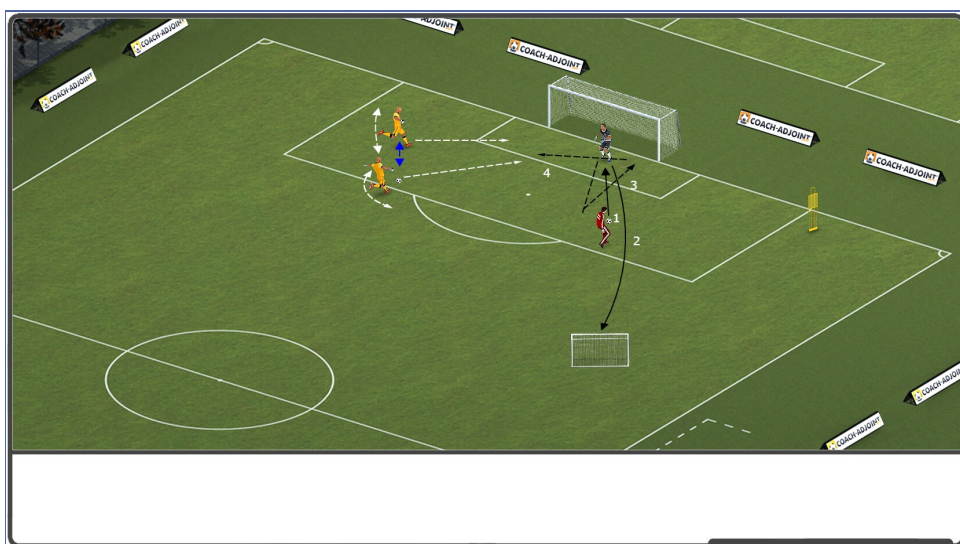
4 passage avec centre au sol/ frappe a rebond

2 passage avec centre mi hauteur/ frappe forte pour sécurisation ballon

a gauche

4 passage avec centre au sol/ frappe a rebond

2 passage avec centre mi hauteur/ frappe forte pour sécurisation ballon



EXERCICE DE TRANSITION OFF/ DEF AVEC PRISE D'INFO BOUT DE LIGNE

Geste technique, placement, prise d'info, placement et choix d'intervention

1/ prise de balle 2/ G élimine le coach et relance rapidement à la main dans le but. 3/ le gardien simule une perte de balle et recule pour se placer en fonction du mannequin jaune comme si un joueur allait centrer. Pendant se placement et temps de lecture , il prend l'information sur les deux gardiens et nomme celui qui a le ballon. 4/ Au top, le gardien se déplace rapidement pour fermer son angle face au gardien qui a le ballon.

a droite

6 passages comprenant , 4 frappe coup de pied ou de volée , 2 passages avec simulation d'un ballon mal contrôler qui oblige le gardien a s'imposer au duel

a gauche

6 passages comprenant , 4 frappe coup de pied ou de volée , 2 passages avec simulation d'un ballon mal contrôler qui oblige le gardien a s'imposer au duel



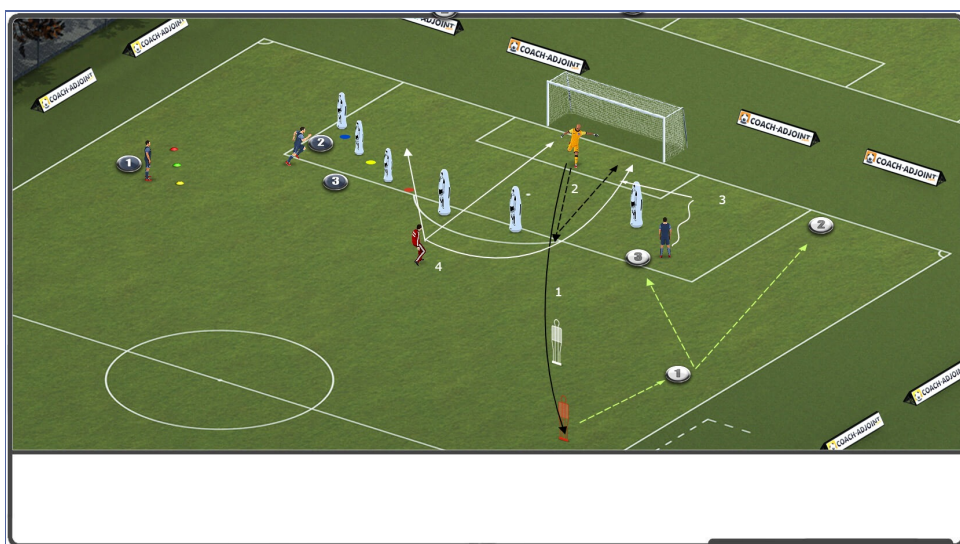
EXERCICE DE PRISE D'INFO ET DE CRAN

placement intense, fermeture avec prise d'info, agressivité cran choix d'intervention

le placement de départ est aléatoire 1/ fermeture rapide sur le mannequin jaune simulant un placement de centre en retrait ou frappe sur ce trajet G prend l'info sur le gardien qui lève le bras et le nomme 2/ le coach donne a gardien qui lève le bras G vient au contact avec du cran

les joueurs finissent en 2 touches 3 passages, 3 passages en une touche (le coach gère le moment ou il mets le ballon)

6 passages a Droite 6 passages a gauche



SITUATION GLOBALE rythme et situation de match

geste offensif/ remplacement prise d'info/ placement pour intervention/ choix d'intervention

1/ relance 6M , volée... 2/ simulation perte de balle, recul modéré station 1 prise d'info opposé et axiale sur le coach avec indication de couleur 3/ le coach annonce station 3 ou 2 recul et placement rapide avec prise d'info sur le joueur rentrant à l'opposé. si station 3 fermeture frappe, ou centre en retrait pour le coach et joueur qui arrive 2eme (choix de l'intervention: couper le centre ou aller au contact avec cran) si station 2 simulation du centre en bout de ligne, le coach dit "jeu" puis frappe, ou donne au joueur lancé. choix de l'intervention.

6 passages droite 6 gauche