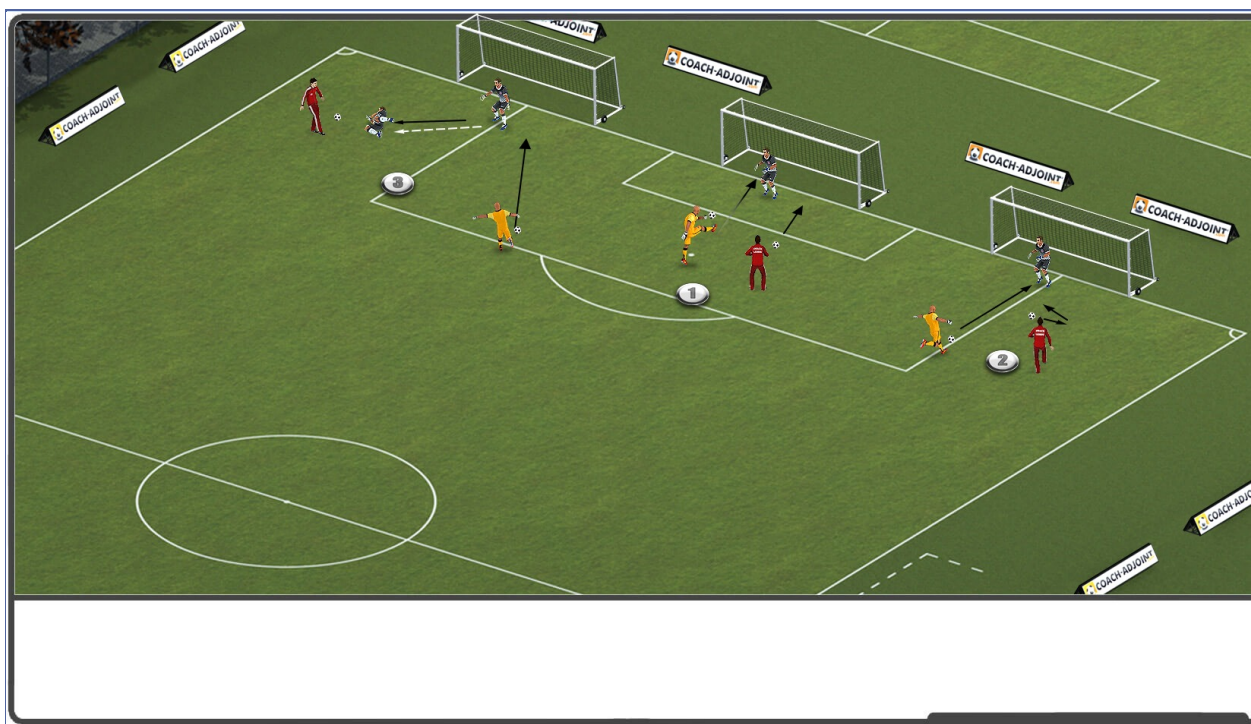
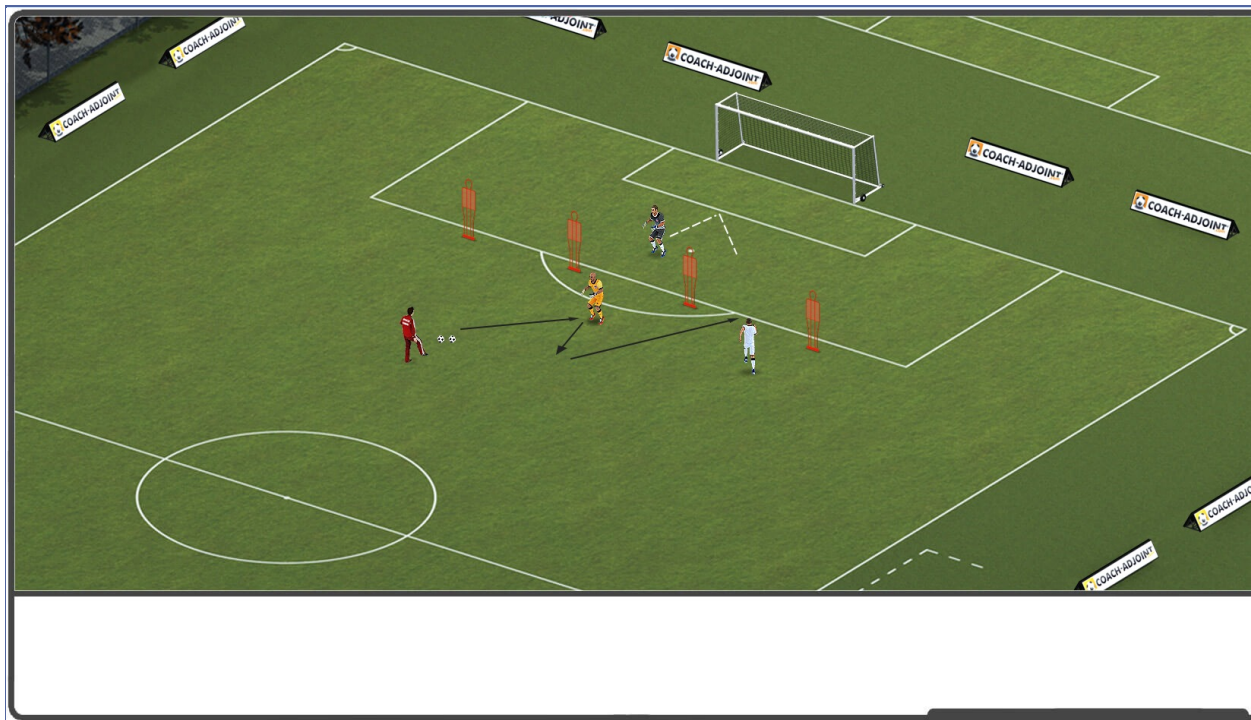


Matériel: buts coupelles mannequins



## ECHAUFFEMENT exercice analytique

- 1/ prise de balle, mise au sol côté 6 droite 6 gauche
- 2/ prise de balle devant au sol, relevé, jaillir dans les pieds du coach sur un ballon avec rebond ou en profondeur du coach 5 droite 5 gauche
- 3/ frappe angle fermé, relance au sol sur coach, qui varie toutes ses prises de balles, contrôle long, court, enchaînement contrôle frappe 6 passages droite 6 passages gauche



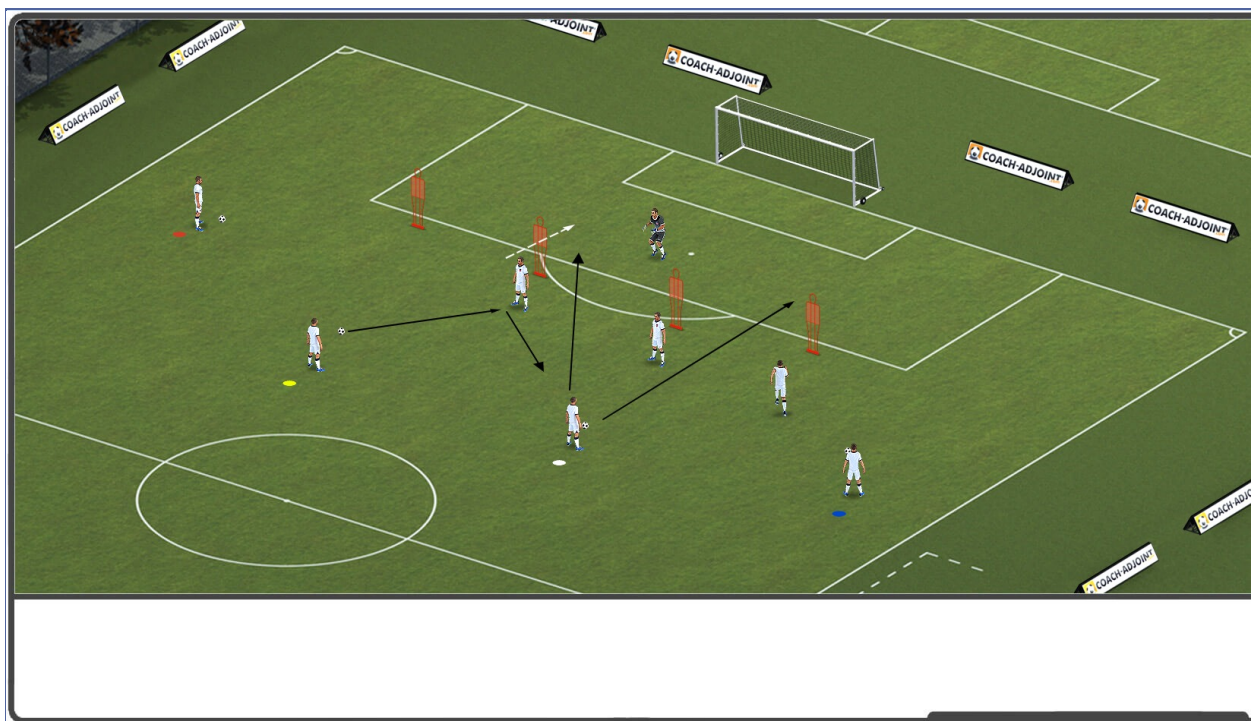
## EXERCICE ADAPTATIF

Le gardien se situe à la bonne hauteur du jeu, par rapport à la source de départ. le coach joue en appuis remise et lance l'attaquant dans la profondeur.

champ gauche

- 3 passage: sortie glissé
- 3 passage : sortie à l'impact
- 3 passage l'attaquant est maître du ballon
- 3 passage adaptatif

idem dans le champ droit



## SITUATION SPECIFIQUE

le coach indique une couleur, qui est la source de départ, les joueurs doivent combiné et rentré dans la surface que sur une passe. les passes doivent être de toute forme, passe courte et prise de vitesse de l'attaquant, ou plus longue, peuvent être dans intervalle pour un attaquants arrivant d'un autre intervalle.

les attaquants doivent joué dans l'esprit de finir rapidement sous pression

une 15 de passages

une dizaine de passages avec des défenseurs, ajout de la communication