

Utilisation de la périodisation tactique

Période : début de semaine

Après un ou 2 jours de récupération chez les jeunes joueurs, le travail se fera avec une intensité réduite ou peu élevée et une pression / tension temporelle modérée également.

Pour cela, il devra y avoir un espace de jeu assez grand.

Exercice 1 :

- footing lent 7 à 8 min pour augmenter lentement la température du corps, des muscles et lubrifier les articulations.

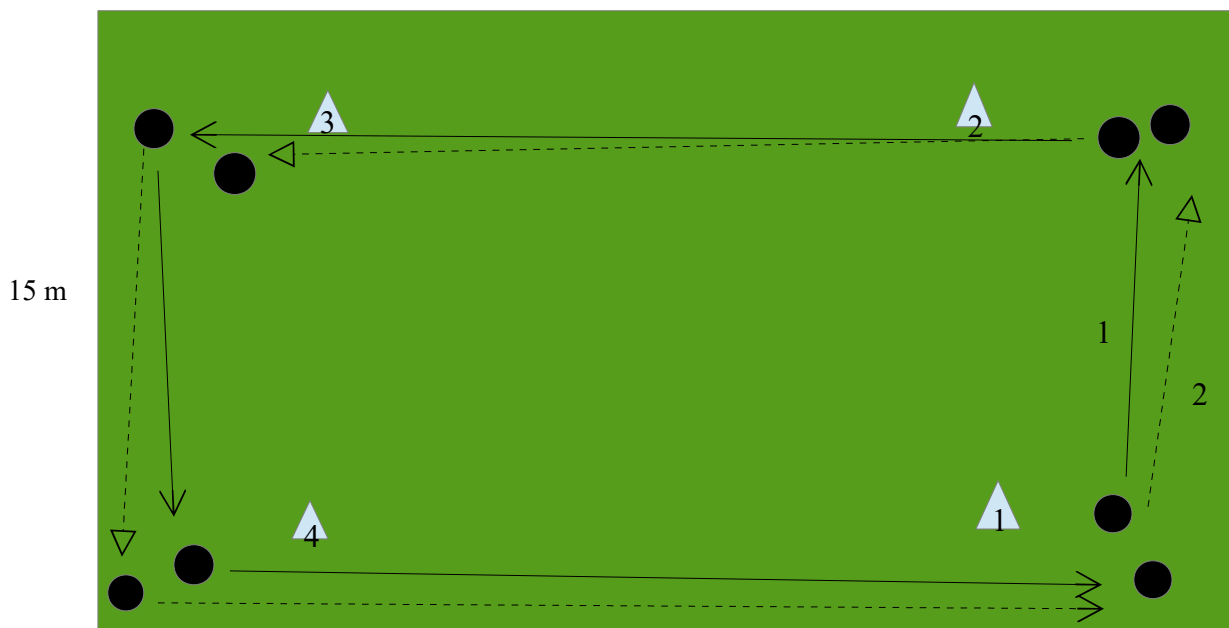
- étirements 5 '

Exercice 2 :

travail technique et physique (endurance)

1) circuits de passes : 7 '

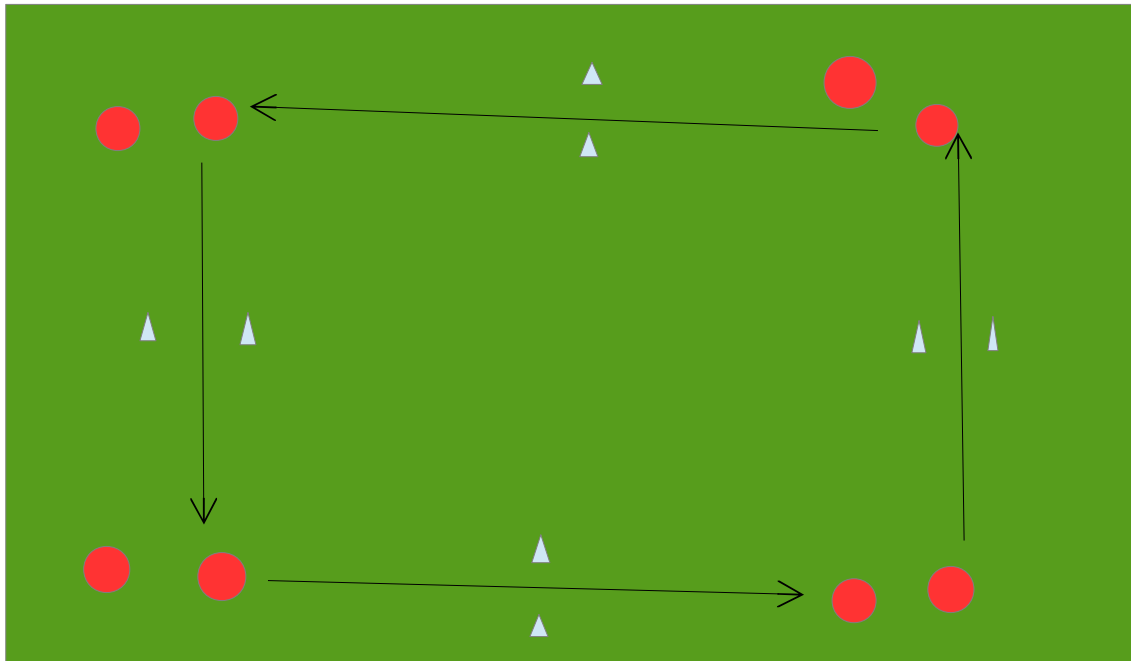
20 m



1 : passe 2 : déplacement en accélérant

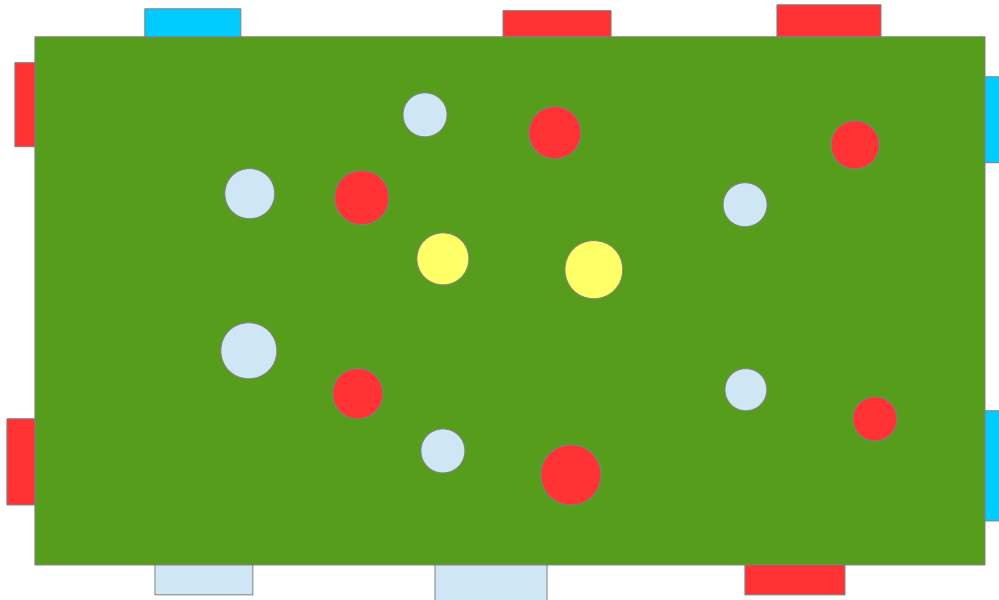
récup : 2'

2) circuit de passe niveau 2



ici aussi passe et va rétrécir l'espace entre les mini-plots pour obliger le joueur à travailler concentration (psychologie) et la précision technique du geste.

Exercice 3 : tactique et technique + physique



7 c 7 + 2 en 2-2-2 dimension : 55 m / 45 m

2 def 2 milieux et 2 attaquants : les bleus attaquent les buts bleus et les rouges les buts rouges. Pour pouvoir attaquer un but il est nécessaire de réaliser 5 passes minimum. Les jokers jaunes jouent avec l'équipe qui possède le ballon mais ils ne défendent pas. ILS restent surtout dans le cœur du jeu.