

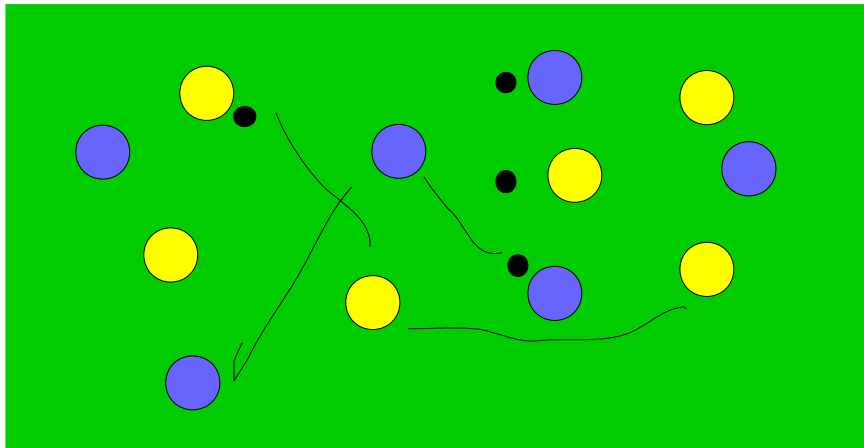
Séance de construction d'une attaque 6 c 6 Catégories U15 U16 U17 U18 U19 séniors

échauffement :

Les joueurs de la même couleur s'échangent le ballon en 2 TB. 2 Ballons par équipe.

Interdiction d'essayer de récupérer le ballon de l'adversaire.

2* 4'




situation 1

Qualité physique : vitesse sur fond de PMA

6 contre 6 avec gardiens de but

Offensif : tir ou passe avec ou sans contrôle (finition)

Défensif : intercepter les passes et s'opposer aux tirs

6 contre 6 

RPE : 17 x 15' → 255 UA		Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération
Organisation : 40 x 50 m. 3 équipes en 6 contre 6. Finition en nombre limité de touches.			
Déroulement : jeu limité à 2 touches de balle. Contrôle et passe. Ou contrôle et tir. Source de ballons près des buts.			
Consignes : tir avec ou sans contrôle. Frapper au but dès que c'est possible et quelle que soit la position.			
Variantes : 2 touches de balle en zone défensive et 3 touches de balle en zone offensive.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
3'	2'30"	5	Active



situation 2

Qualité physique : vitesse sur fond de PMA

6 contre 6 avec gardiens de but

Offensif : attaquer sur la largeur et profondeur en utilisant les centres

Défensif : défendre sur la largeur et intercepter les centres

6 contre 6

RPE : 16 x 15' → 240 UA	Contrôle fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque après 3' de récupération	
Organisation : 40 x 50 m, 3 équipes en 6 contre 6 – 2 couloirs latéraux.			
Déroulement : les deux équipes possèdent chacune 2 couloirs latéraux protégés qui peuvent permettre à un joueur de centrer, sans être attaqué. Les joueurs ne peuvent ni pénétrer balle au pied, ni attendre le ballon dans le couloir. Ils doivent pénétrer dans le couloir pour demander le ballon (appel) et le recevoir dans la course.			
Consignes : offensivement, utiliser les couloirs pour éliminer des adversaires. Défensivement, protéger l'axe du jeu et essayer d'intercepter les passes en direction des couloirs. Intercepter les centres pour protéger le but.			
Variantes : quand une équipe marque, elle bénéficie d'un coup de pied de coin.			
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions	Mode de récupération
3'	2'30"	5	Active

