

Exercice N°

Time:

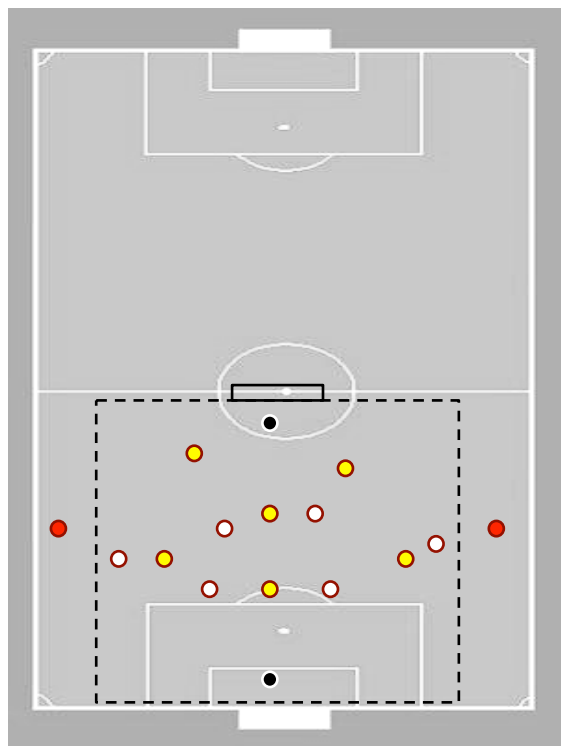
Jeu de Possession a 9V4 – Diagramme

Sous –principes

- . Sous principes de la conservation du ballon
- . Habitudes en transition
- . (Click) Réaction a la perte du ballon
- . (Click) Lucidité lors de la récupération
- . **Changement du point d' attaque (Renversé le jeu)**

. Il est important que les joueurs soit mis en positions pour référence sur le terrain (ex. AC ou MC pour le renversement)

Exercices de courte durée – Intermittente avec des temps de récupérations avant de reprendre. Cela doit être fait cars les efforts et contractions musculaires sont fréquents. Cela gardera aussi les intensité hautes (**Importance majeure**)



Exercice N°

Time:

Organisation offensive – 8V6

- . Principes de la conservation du ballons en phase offensive
- . Conserver de préférence en zone centrale dans la moitié offensive
- . Accélérer au but au moment opportun
- . Habitudes en transition
- . (Click) Réaction a la perte du ballon
- . (Click) Lucidité lors de la récupération
- . **Changement du point d' attaque (Renversé le jeu)**

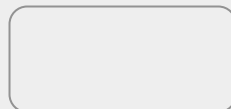
. Il est important que les joueurs soit mis en positions pour référence sur le terrain (ex. AC ou MC pour le renversement)

Exercices de durée modéré/ longue – Continue

FINAL FASE

Exercice N°

Time:



OBSERVATIONS: