

“Préparer une séance et présenter une séquence visant à améliorer la résistance / contre suite à la récupération haute du ballon.”

CATÉGORIES: **U15 / U17 / U19 / SENIORS**

DOMINANTES: **TACTIQUE / PHYSIQUE**

NOMBRES DE JOUEURS: **16**

MATÉRIELS: **COUPELLES - BALLONS - CHASUBLES**

## Critères de réalisation

- 3 x 3 - effort à 20% de vitesse max
- 15" - 15" + 2' de repos
- Finition 1 contre 1 sur le but

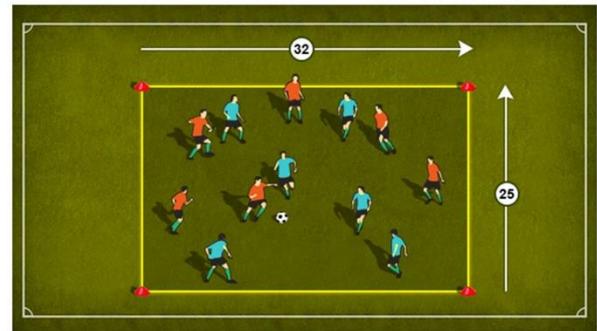


1

Durée  
20min

## Critères de réalisation

- 6 contre 6, conservation de balle
- 1 joueur peut aller à l'extérieur ou derrière la ligne défensive
- 2 touches de balle mais obliger de rejouer intérieur pour finir offensivement par un stop ballon



2

Durée  
20min

## Critères de réalisation

- 4 contre 4
  - Attaque rapide suite à perte de balle basse des défenseurs (sur le 1-2)
  - Contrainte défensive anticipé le 1-2
  - Puis évoluer en 5 contre 4
- (Flèche : exemple d'une action)



3

Durée  
20min

## Critères de réalisation

- On peut s'écarter dans zone à 2 touches rejoué intérieur Libre
- Finir par des étirements



4

Durée  
20min