



Organisation:

8 contre 8. Balles (16) chez l'entraîneur. Terrain: 16 mètres jusqu'à la ligne médiane. 2 équipes. 4 cônes.

Description:

Première série:

- 5 x la balle dans l'équipe = 1 point
- Ne jamais rejouer avec le même joueur.

Deuxième série:

- Idem
- Si des remisseurs sont utilisés et l'on peut joindre directement après le remisseur en vis-à-vis = 2 points.

But:

Entraînement intensif via le jeu de position - pression vers le porteur du ballon.

Coaching:

Envers l'équipe qui défend:

- Pression
- Rester organisé
- Donner un signal clair lorsqu'on met la pression.

Paramètres physiques:

Durée: 5 min.

Répétitions: 6

Pause entre les répétitions: 5 min.

Série: 1

Durée totale: 60 min.