

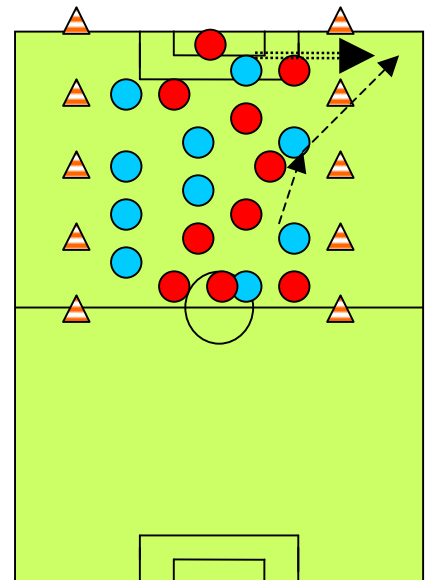
FICHE: 28-9-05	HORA: 10´30 h.	N° ENTRENAMIENTO: 63
LUGAR: Ciudad Deportiva Buñol	PERIODO: P. Competitivo I	

1.- Echauffement (25´):

- Course continue (5´): 2 tour de terrain au trot.
- Etirements et mouvements articulaires sur place (5´):
- Exercices d'échauffement en course (5´): 2 lignes, 2 colonnes, exercices de coordination, de mouvements articulaires en course et différents types de courses en acceleration et un tour de terrain au trot.
- *Vitesse*(10´): par paires, trot + skipping + accélération (8 m.) + retour aller ou aller-retour + accélération (8 m.). 10 repetitions .
- Jeu avec ballon (5´): déplacements libres par paires.

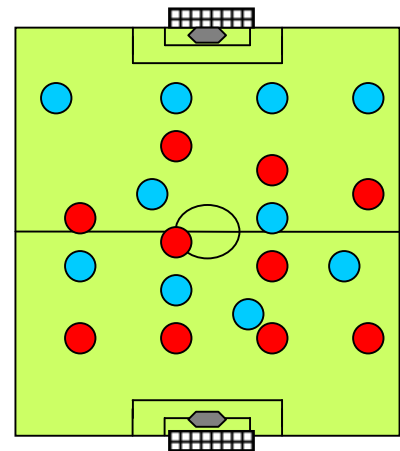
2.- JEU DE POSSESSION: "BICOLOR TROIS ZONES" (30´):

- Du milieu de terrain à la zone de but.
- 11 x 11 a 3 touches.
- Action normale de jeu, possession, mais 2 lignes de plots sont placés à 10 m. de chaque ligne de touche formant zone de but. On joue sur tout l'espace situé entre les plots et le but et un point est marqué chaque fois qu'une équipe arrive à faire entrer un joueur avec le ballon dans une des zones –but après un une-deux pour le troisième homme.
- On ne peut pas défendre à l'intérieur des zones but.
- On ne peut pas marquer 2 fois de suite dans la même zone de but.
- 2 x 10´ avec 1´30´´ de recuperation.
 - 1^a serie: normale.
 - 2^a serie: point marqué uniquement si aucun adversaire n'a touché le ballon pendant la possession.



4.- MATCH SUR ¾ DE TERRAIN (25´):

- 11 x 11 sur ¾ de terrain
- match avec rythme pour l'organisation tactique et balles arrêtées.
- 2 x 12´ avec 2´ de pause.
- *Jeu* libre.
- Mêmes équipes que lors de l'exercice précédent
- mais avec les gardiens de but



4.- COMPLEMENTAIRE (10´):

- Etirements.