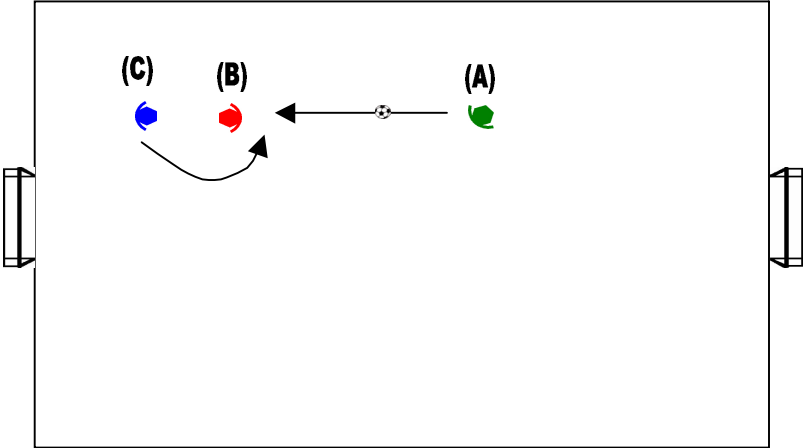
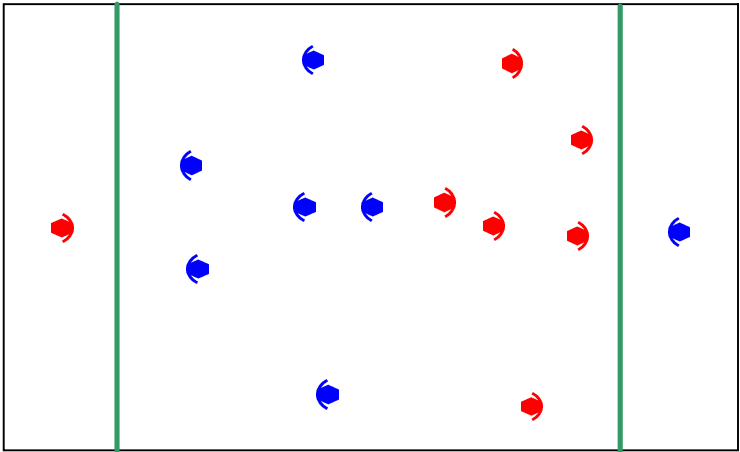


OBJECTIFS	EXERCICES <b>LEGENDE :</b> .....> = <i>Course sans ballon.</i> - - > = <i>Course avec ballon.</i> —> = <i>Passe ou tir.</i>	MATERIEL
<p><b>Travail défensif</b></p>	<p>espace délimité</p> <p>1 attaquant et 1 défenseur</p> <p>sur le principe du recul frein (sur la pointe des pieds) le défenseur empêche l'attaquant de gagner du terrain</p> <p>l'exercice se fait sans contact</p> <div data-bbox="1146 277 1883 727" data-label="Diagram"> </div>	<p>1 ballon/2</p>
<p><b>Récupération :</b></p>		
<p><b>Tacle debout</b></p>	<p>A par en conduite puis B essaye de rattraper A pour exécuter un tacle debout</p> <p>si A n'est pas contré il tir au but</p> <p>le tacle debout se fait avec le pied du coté de l'attaquant pour ne pas croiser les jambes donc il est réalisé avec l'extérieur du pied</p> <div data-bbox="1146 932 1883 1382" data-label="Diagram"> </div>	<p>1 ballon</p> <p>2 plots</p>
<p><b>Récupération :</b></p>		

OBJECTIFS	EXERCICES <b>LEGENDE :</b> .....> = <i>Course sans ballon.</i> - - > = <i>Course avec ballon.</i> —> = <i>Passe ou tir.</i>	MATERIEL
<p>attaque du ballon</p>	<p>A donne à B C anticipe et passe devant B ainsi de suite</p> 	<p>3 joueurs 1 ballon/3 3 plots</p>
Récupération :		
<p>Stop balle</p>	<p>les joueurs doivent amener le ballon au dernier joueur placé dans la zone de hors jeu</p> <p>qualité du placement qualité des passe faire preuve de ruses</p> 	
Retour au calme : bilan de la séance puis remise des convocations		