

EFFECTIF	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	

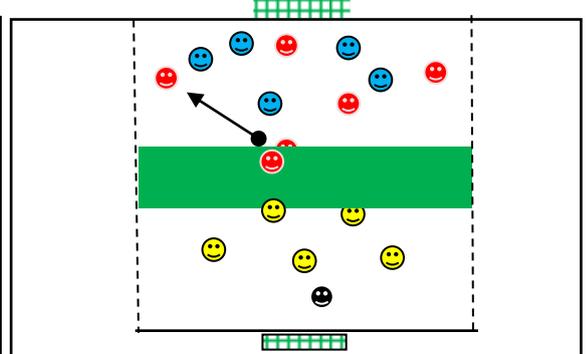


Séance :
 Date :
 RPE : 7
 Effectif : 9 /12 ou 15+2GB
 Thème :
 Off : Att placée / 1^{ère} relance
 Def : Contre pressing

Jeu Banide :

3 équipes de 5
 Espace de jeu divisé en 3 Zones
 Zone centrale inattaquable (5 mètres de profondeur maxi)
 2 autres zones = Double surface
 Réduire la largeur sur 30 / 35 mètres

Jeu très plaisant pour les joueurs et très complet pour le coach
 On travaille toutes les phases du foot
 Attaque placée / Transition off à la récup
 Contre pressing à la perte / Transition Def
 Sortie de balle face bloc haut / Sous Pressing
 Gestion des émotions car pas le tps de gamberger ou râler car le jeu va très vite d'une phase à l'autre !!!



Phase 1 : Jeu libre 5c5

Zone centrale inattaquable

Rouges :

Objectif marquer

Bleus :

Défendre le but

21	
22	

GARDIENS DE BUTS

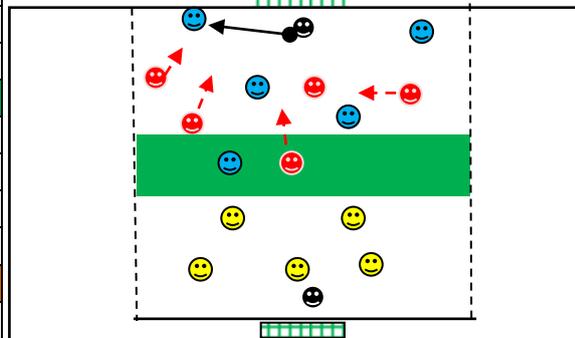
1	
2	
3	
4	

ENT SPECIFIQUE

1	
2	
3	
4	
5	

BLESSES/SOINS/KINE

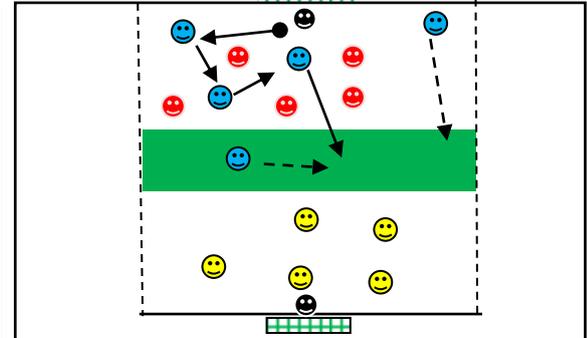
1	
2	
3	
4	
5	



Phase 2 pour les Rouges :

Si but / Sortie de balle ou perte de balle =
 Contre pressing / Bloc haut pour une récup haute
 Plus aucun rouge dans la zone centrale = Def
 en avançant / Bloc haut

Si les bleus perdent le ballon = 2ème ballon
 pour les rouges



Phase 2 pour les Bleus :

Si but ou sortie de balle = Relance sous
 pressing avec objectif d'aller dans la zone
 centrale
 Si récup = Transition off vers la zone centrale

Phase3 :

Les bleus ont réussi à sortir du pressing rouge et ont pu atteindre la zone centrale

Les bleus peuvent maintenant attaquer le but des jaunes

Et ainsi de suite si les jaunes récupèrent le ballon ils doivent atteindre la zone centrale avant d'attaquer les rouges

Les bleus à la perte = Contre pressing / Bloc haut

