

Ricardo Gomes (ex Bordeaux , Monaco)

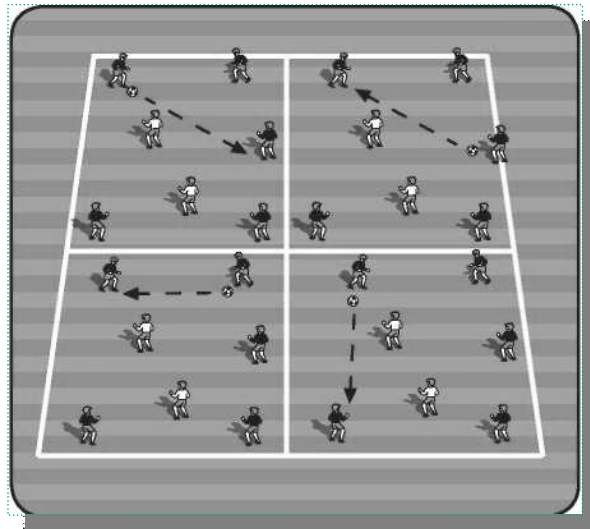
Entraînement fonctionnel

Echauffement (10 minutes)

Les joueurs touches illimitées sont divisés en plusieurs groupes et jouent en 5 v 2.

Progressions (Deux minutes chaque)

- touches illimitées
- limite 3 touches
- limite 2 touches
- limite 1 touche

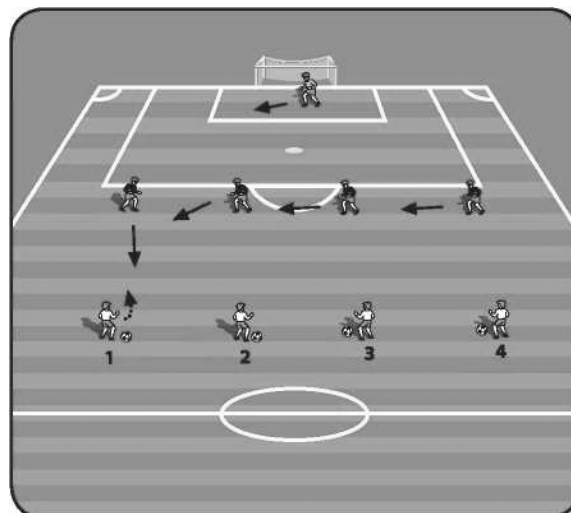


Travail fonctionnel avec les défenseurs (30 minutes)

Chacun des quatre joueurs avec la balle porte un numéro. Quand le coach appelle un numéro, ce joueur se déplace vers l'avant avec la balle et les quatre défenseurs ajustent leur position autour des concepts de pression, couverture et équilibre défensif.

Points de Coaching

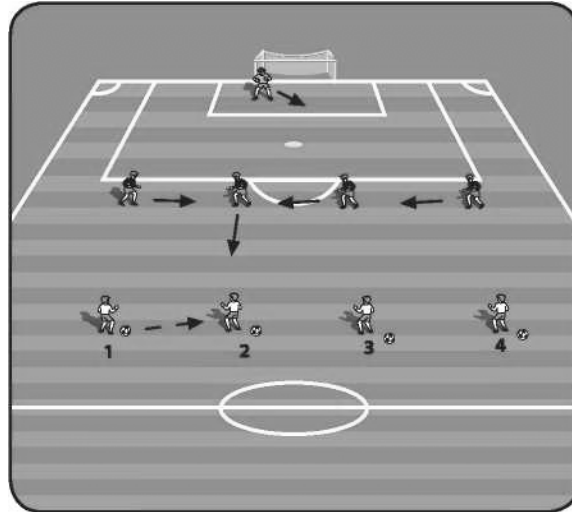
- Vitesse de mouvement
- Couverture mutuelle
- Position du corps



Progressions

L'entraîneur appelle un numéro . le joueur en possession donne à un de ses partenaires. Les défenseurs se déplacent pour presser la balle , effectuer la couverture sur le joueur qui presse , effectuer l'équilibre défensif sur le côté large de la défense. .

Finalement , les quatre attaquants tentent de scorer contre les quatre défenseurs et le gardien de but .



9 v 9 + 2 gardiens (20 minutes)

Jeu sans restriction

