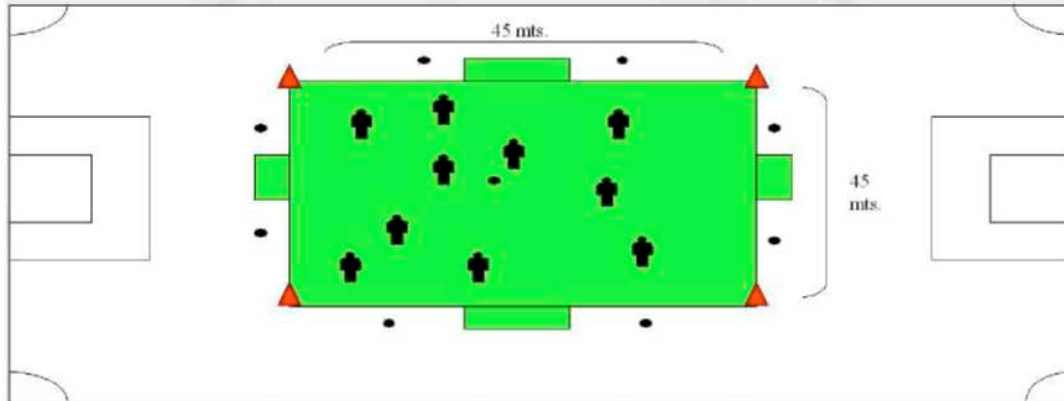


Travail physico-technique

Travail physico-technique N°: 1



Nom du jeu: 4 buts.

Objetif physique: Super aérobie-VO2 Max.

Objetif Technique: Passe, 1 vs. 1.

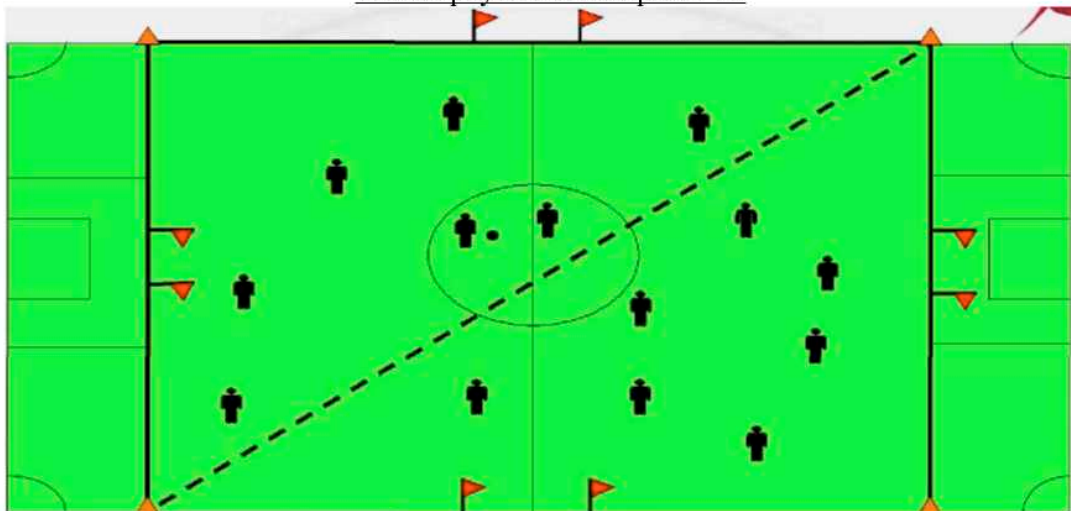
Deroulement: Jeu 5 vs. 5 avec la caractéristique que chaque équipe à 4 buts pour pouvoir marquer un gol. Quand une équipe réalise quatre passes consécutives cela vaut aussi un gol.

Reglement: Football normal.

Variantes:

- Jeu à une ou deux touches.
- Réaliser une certaine quantité de passes avant de pouvoir marquer .

Travail physico-technique N°: 2



Nom: Jeu de la diagonale

Objetif: Resistance spécifique (Sub - aérobie)

Developpement: 7 vs 7, chaque **equipe** défend 2 petits buts. L'objectif est de **convertir** en gol dans les buts de l'équipe adverse.

Règlement : Tant pour convertir que pour défendre, l'équipe doit complètement être dans son terrain de prédilection sinon le but n'est pas accordé (l'équipe attaquante n'était pas totalement dans le camp adverse) ou compte double (l'équipe défendante n'était pas totalement dans son camp) .

Variantes : À deux touches- A une touche – but de la tête compte double – 5 passes avant de convertir