

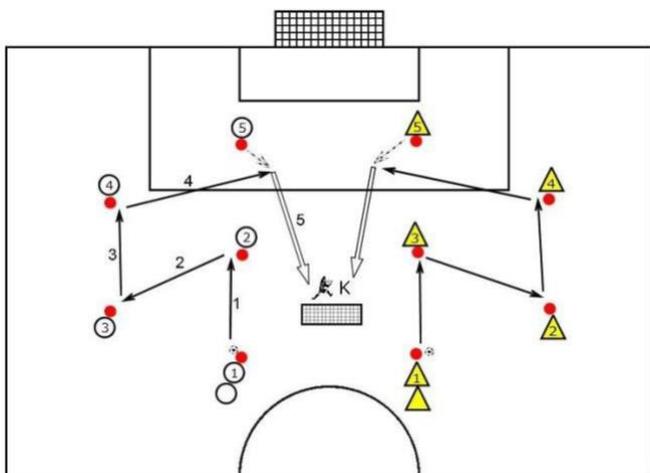
OSTJES ENTRAÎNEMENT DE FOOTBALL
U15, U17, U19, U21 ET SENIORS

Thème : Attaquer - Finir rapidement après une bonne préparation	Nombre : 12+K	Matériel : 10 pots, 1 but du diable mobile, 6 gilets jaunes
--	-------------------------	--

Lignes directrices et mots d'ordre

1. PENSEZ A L'AVANCE pensez toujours à la prochaine passe que vous aurez à donner
2. JOUER
3. EN COURS DE COURSE
4. OSEZ → à l'occasion d'un objectif NE PAS hésiter et décider de l'objectif
5. RAPIDE Exhorter à jouer vite

CHAUFFAGE



Description

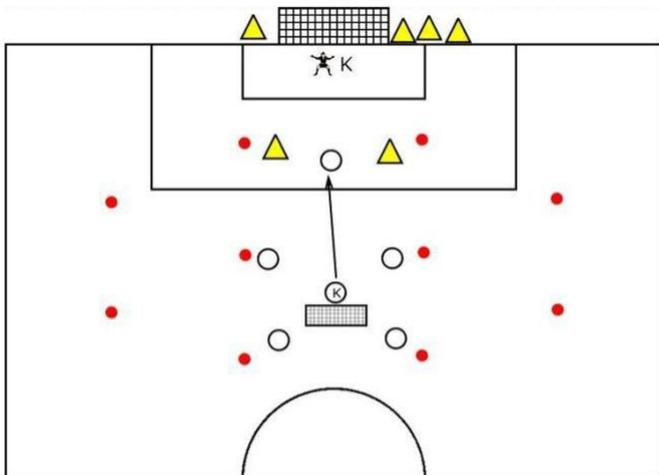
1. Exercices d'échauffement sans ballon
2. Le joueur 1 joue le ballon au joueur 2, qui fait une passe au joueur 3, qui fait une passe au joueur 4. Le joueur 4 passe le ballon au joueur 5, qui le botte dans les mains du gardien de but dans le but des diables.

Durée : 20 minutes

Entraînement : 1, 2, 3, 5

FORMULAIRE DE MATCH 1

K+2/3+K



Description

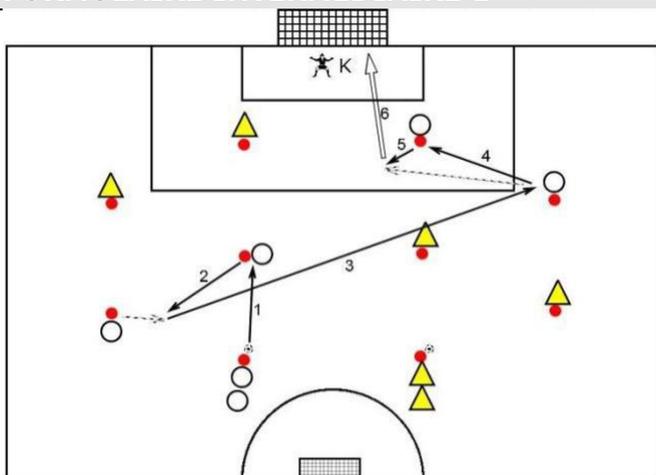
Un jeu est joué dans lequel l'équipe attaquante commence toujours par le gardien de but qui passe à l'attaquant. À partir de ce moment, le jeu commence. Les attaquants changent toutes les minutes (dans le sens des aiguilles d'une montre). Les défenseurs changent également toutes les minutes. Les joueurs sur la ligne de touche jonglent.

=FUN : Est marqué dans les 15 secondes 2 points

Durée : 10min

Entraînement : 1, 2, 3, 4, 5

FORMULAIRE INTERMÉDIAIRE 1



Description:

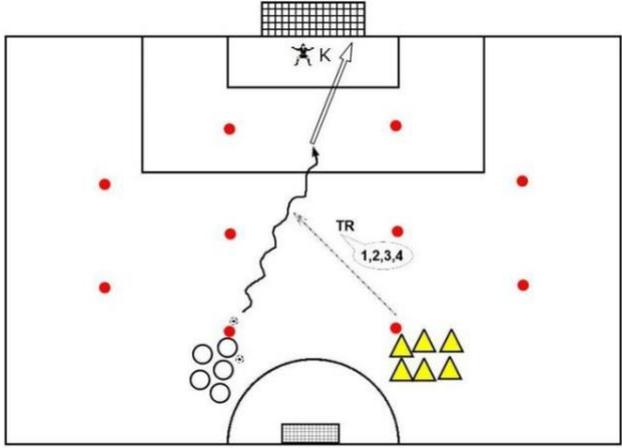
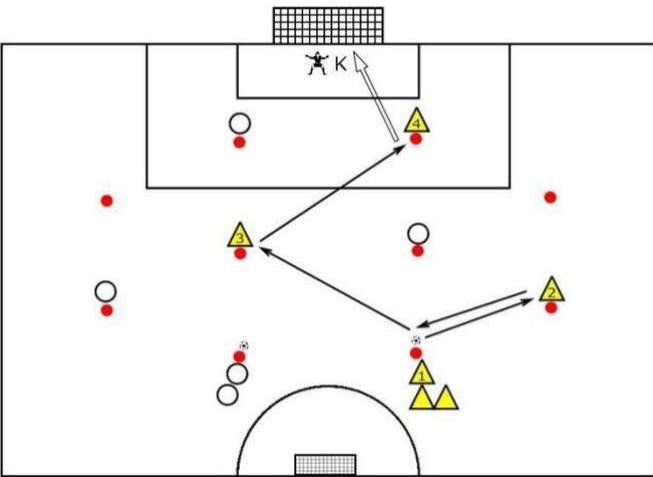
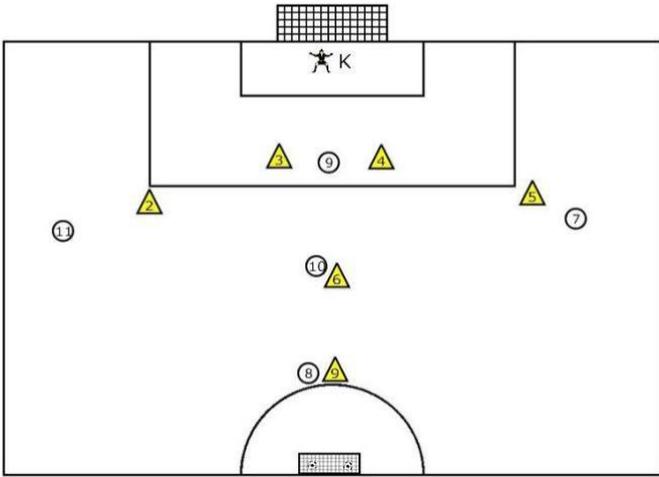
Le joueur 1 joue le ballon à l'intérieur pour le joueur 2 qui, à son tour, le joue à l'extérieur pour le joueur 3. Le joueur 3 donne un long coup de pied au joueur 4. Ce dernier s'occupe de son contrôle et cherche le 1-2 avec le joueur 5. Le joueur 4 termine au but.

Avance : 1 2 3 5 → → → → rejoint l'autre groupe. FUN :

Qui marque le plus de buts ?

Entraînement : 1, 2, 3, 4, 5

OSTJES ENTRAÎNEMENT DE FOOTBALL
U15, U17, U19, U21 ET SENIORS

<p>FORMULAIRE DE MATCH 2</p> 	<p>K+1/1</p> <p>Description Les ballons partent avec l'équipe attaquante. Chaque joueur se voit attribuer un numéro à l'entraînement. Au signal de l'entraîneur, les numéros qu'il a appelés pour un match partent.</p> <p>Durée : 10 minutes</p> <p>Entraînement : 1, 2, 3, 4, 5</p>
<p>FORMULAIRE INTERMÉDIAIRE 2</p> 	<p>Description Le joueur 1 passe le ballon au joueur 2, qui le repasse au joueur 1. Ce dernier prend le ballon du pied gauche (contrôle ciblé) et le passe à 3. Ce dernier fait de même et joue le ballon vers l'attaquant décroché (4). Intention de l'attaquant : 1 touche de balle et finition sur le but.</p> <p>Continuer : 1 2 3 4 → → → Connecter un autre groupe</p> <p>Durée : 10min</p> <p>Entraînement : 1,2,3,4,5</p>
<p>MATCH FORM 3</p> 	<p>K+6/5</p> <p>Description L'équipe attaquante commence chaque attaque. Lorsque l'attaque ne peut pas jouer ensemble, 9 joueurs de l'équipe défensive sont placés à côté de 10 joueurs de l'équipe attaquante.</p> <p>Entraînement : 1, 2, 3, 4, 5</p>
<p>REFROIDIR EN BAS</p>	<p>Description S'entraîner aux phases stationnaires d'un match. Aujourd'hui : coups francs. Collecte de matériel</p>