

OSTJES ENTRAÎNEMENT DE FOOTBALL

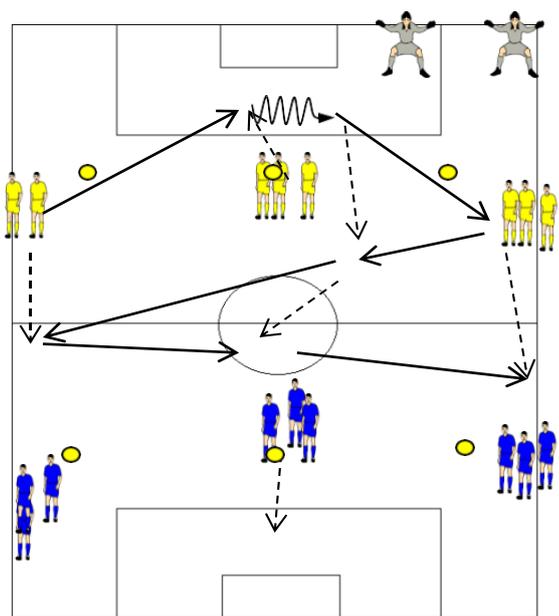
U15, U17, U19, U21 ET SENIORS

Thème : B+ Changement de flanc par des passes diagonales et l'infiltration des milieux de terrain	Nombre : 18 + 2	Matériau : Pots, buts
--	------------------------	------------------------------

Lignes directrices et mots d'ordre

1. Jouer le ballon le plus rapidement possible sur l'autre flanc où il y a de l'espace (**CHANGEMENT-REFLEXION**).
2. Remonter et courir en profondeur vers le but sans le ballon (**LOOP DEEP-INFILTREER**).
3. Réclamez la balle et demandez si vous êtes libre ou jouable (**QUESTION-SPEEL**).
4. S'entraîner mutuellement, en particulier les joueurs centraux, à faire circuler le ballon (**COACH-REFLECTION**).
5. S'infiltrer au bon moment (**TIMING**).
6. S'éloigner du ballon et créer de l'espace pour les joueurs émergents (**MOVE**).
7. Cherchez le plus longtemps possible et faites attention à qui est jouable (**KIJK**).

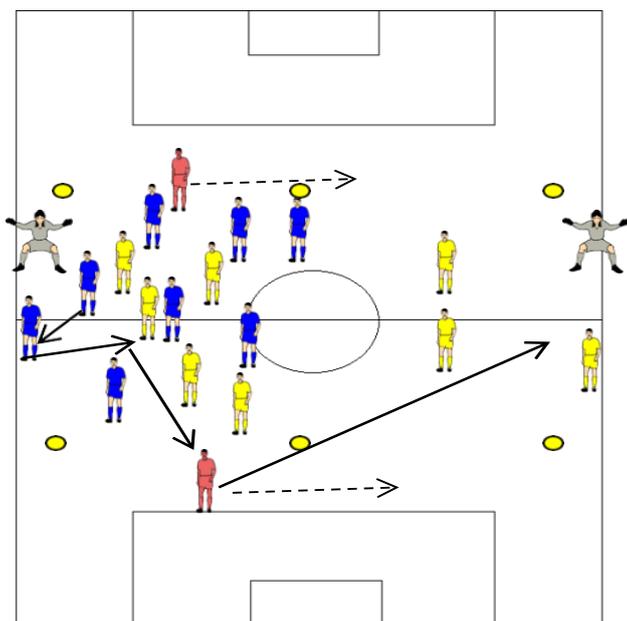
CHAUFFAGE



Description et durée

1. **Les gardiens de but s'entraînent séparément**
 2. **En liberté** - 2 tours
 3. **Passes courtes par deux** - 2 min
 4. **Exercice :**
 - Le défenseur latéral joue vers le défenseur central qui se détache et transfère le ballon.
 - Le défenseur central court en profondeur et demande le ballon à l'autre côté.
 - Commencez des deux côtés avec deux balles par côté.
 - Attention à l'ajustement central pour éviter les collisions.
 5. **Etirements dynamiques en groupe** - 5 min
- Durée totale : 20 min**
Entraînement : 1 à 7

FORMULAIRE INTERMÉDIAIRE 1



Description et durée

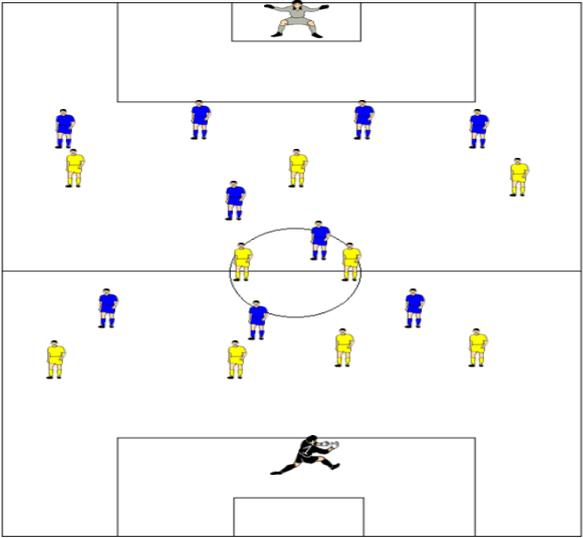
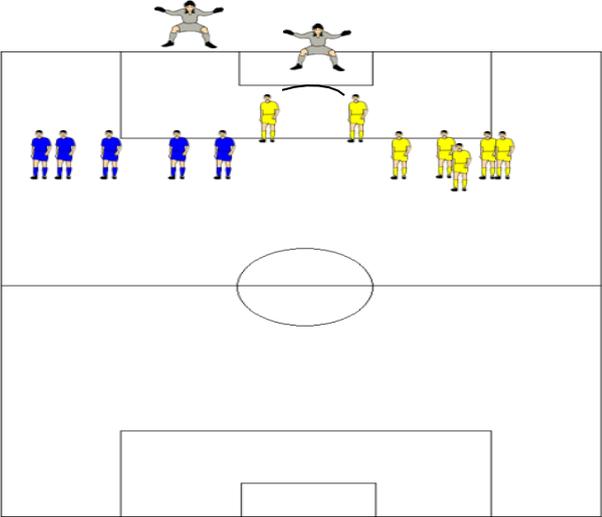
- Terrain de jeu : 2 terrains de 40m x 30m
 - 4 joueurs de handball par boîte, dont 2 joueurs rouges jouant avec les deux équipes.
 - Blue joue à B+ avec trois fois et un troisième homme.
 - Après 5 passages, 1 point.
 - Si le joueur jaune s'empare du ballon, le joueur rouge doit se rendre dans l'autre case.
 - Tout le monde change de compartiment sauf les 3 joueurs bleus et le gardien de but.
 - Après chaque relecture, les joueurs rouges changent (seuls les joueurs centraux changent).
- Durée par répétition : 4 min**
Répétitions : 3x
Repos : 1 min
Durée totale : 15 min
Entraînement : 1 à 7

OSTJES ENTRAÎNEMENT DE FOOTBALL

U15, U17, U19, U21 ET SENIORS

FORMULAIRE DE MATCH 1	FORMULAIRE DE MATCH 1
	<p>Description et durée</p> <ul style="list-style-type: none"> • Terrain de jeu : ligne de but jusqu'à la petite zone arrière. • Format : K+8+2N vs. K+8 (K+3+1+2N+3 vs. K+3+1+3) <p>Durée par répétition : 7 min Repos : 2 min Durée totale : 15 min Entraînement : 1 à 7</p>
	<p>Description et durée</p> <ul style="list-style-type: none"> • Forme de la passe et du coup de pied : <ul style="list-style-type: none"> ○ CV passe par RFV qui fait une passe à MV. ○ Déviation vers LFV qui s'enfoncé dans la profondeur et délivre un centre. ○ Chacun joue à son poste. ○ Les FV et les FA changent de position. Les CV et les MV changent également de position. Les attaquants restent en position d'attaquant. ○ Score par tour. ○ Deuxième relecture : ajout d'un défenseur. ○ Troisième reprise : 2 défenseurs. <p>Durée par répétition : 4 min Répétitions : 3x Repos : 1 min Durée totale : 15 min Entraînement : 1 à 7</p>
	<p>Description et durée</p> <ul style="list-style-type: none"> • Terrain de jeu : ligne de but jusqu'à la petite surface arrière. • Format : K+10 vs. K+8 (K+4-3-3 vs. K+3+2+3) • Double point si l'outsider marque ou si l'overlart marque après une déviation diagonale. <p>Durée par répétition : 5 min Repos : 2 min Durée totale : 15 min Entraînement : 1 à 7</p>

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

MATCH FORM 3	
	<p>Description et durée</p> <ul style="list-style-type: none">• Terrain de jeu : Terrain complet.• Format : K+9 contre K+9 (K+4-2-3 vs. K+4-2-3) <p>Durée totale : 15 min Entraînement : 1 à 7</p>
REFROIDIR EN BAS	
	<p>Description et durée</p> <ol style="list-style-type: none">1. Exercice d'en-tête :<ul style="list-style-type: none">○ Deux joueurs de la même équipe partent de la grande zone arrière et se dirigent l'un vers l'autre.○ Dans la petite zone arrière, un joueur botte vers le but.○ Le gardien reste sur la ligne de but.○ Si le ballon tombe, la tentative est terminée.○ Chacun a droit à trois tours.○ Celui qui marque le plus de points gagne.2. Étirements statiques <p>Durée : 10 minutes Coaching : Veiller à la concentration et à la précision.</p>