**Séance entrainement U10 du lundi 12 mars 2018**

Phase de jeu : s’opposer à la progression

Thème : Récupérer le ballon en bloc

1H D’entrainement le lundi.

1. **Jonglage (10 minutes)**
2. **Echauffement : passe, contrôle. (15 min)**



1. **situation (20 min)**

**4 ) jeu (20 min)**

**Travail spécifique avec notre gardienne sur la passe en retrait. (point faible en match)**

Faire une opposition sur moitié de terrain. En infériorité pour la défenses.

Jeu de conservation.

Objectif pour les attaquants : MARQUER

Pour la défenses : récupérer et marquer dans les 2 petits buts.

Jeu libre

Seul consigne : La gardienne est inattaquable sur une passe en retrait

La défenses sans solutions devra etre obliger de passer par sa gardienne pour sécuriser.

VARIANTES : la gardienne peut être attaquer.