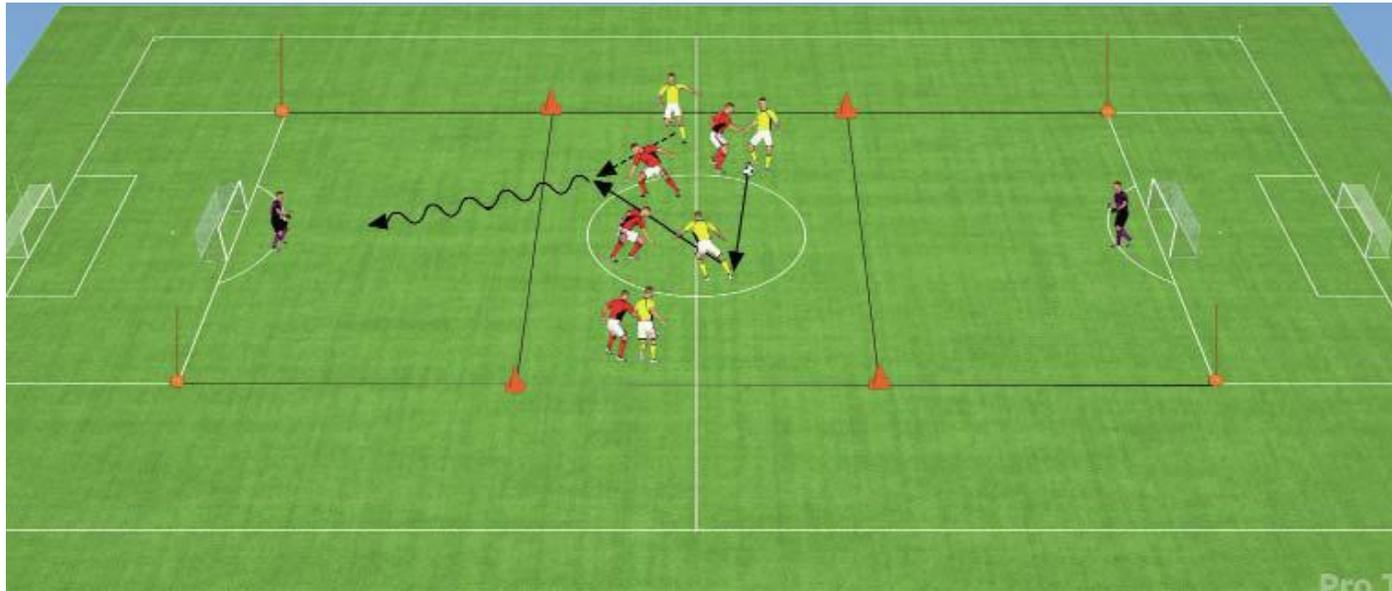


# Vestiaires

Premier magazine consacré aux éducateurs de football

## VITESSE VIVACITE SUR FOND D'ENDURANCE PUISSANCE



**Thème physique :** Vitesse et accélérations sur fond de PMA.

**Thème offensif :** Duels avec le gardien.

**Thème défensif :** Défense de la zone.

**Organisation, règles et consignes :** Sur une surface délimitée par le prolongement des 2 surfaces de réparation, avec buts mobiles placés sur la ligne des 16m50, jeu à 4 contre 4 + 2 gardiens. Le terrain est découpé en 3 zones. Jeu libre dans la zone centrale. On cherche à franchir la ligne défensive balle au pied pour marquer le but en duel avec le gardien. 1 point lorsqu'on franchit la ligne, 2 points lorsqu'on marque le but. Lorsqu'on franchit la ligne défensive, on est inattaquable.

**Variante :** Un défenseur peut suivre l'attaquant dans la zone de but lorsque celui-ci affronte le gardien.

**Temps de travail :** Faire 6 à 8 séquences de 2 minutes entrecoupées de 2'30" de récupération