

Séance d'entraînement Julen Lopeteguy (Sélectionneur Espagne)

Contexte de la séance de formation

Nombre de joueurs participants: 25 (4 gardiens).

Durée: 55 minutes.

1. Course continue autour du terrain complet

Durée 1m30

Description:

Les 25 joueurs ont couru ensemble non-stop à basse intensité.



2. Rondo 10v2 et 11v2

Durée 4m30

Description:

Deux groupes - un de 13 et un de 12, organisés en 11v2 et 10v2 dans un carré de 8x8 mètres. Ils jouent un jeu à une touche.

Après 20 touches consécutives, les joueurs externes peuvent "taquiner" les joueurs au milieu.



Tout joueur qui perd ou cause une perte de balle change de position avec le joueur qui a été le plus longtemps au milieu.

3. Rondo 22v3

Description:

Durée 8mn

Les 3 joueurs sont au milieu. Les joueurs ont été regroupés par trois. Chaque fois qu'un joueur perd la balle, tout le «groupe de 3» va au milieu.

Si les joueurs externes peuvent faire 20 passes consécutives, ils créent un tunnel que les 3 joueurs du milieu doivent traverser pour être sanctionnés ...

Un entraîneur adjoint a amorcé chaque démarrage et s'assure que le ballon est donné avec intensité et dynamique .



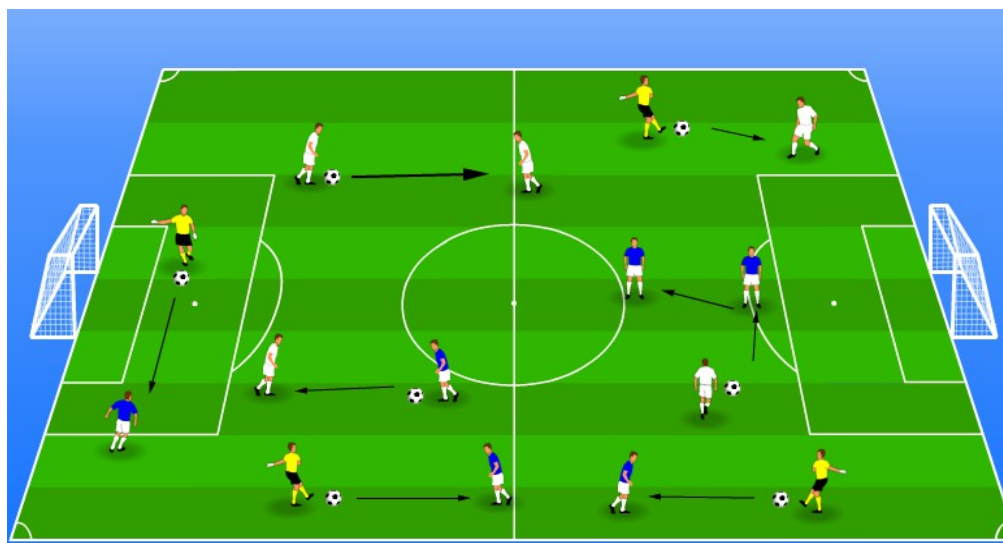
4. Exercice transitionnel avant le prochain

Durée 2mn30

Description:

Les joueurs se sont regroupés par deux avec un ballon.

Pendant que les entraîneurs sont en train de se préparer l'exercice suivant , les joueurs réalisent des passes en duos en utilisant 1 ou 2 touches.



5. Finition

Durée 11mn

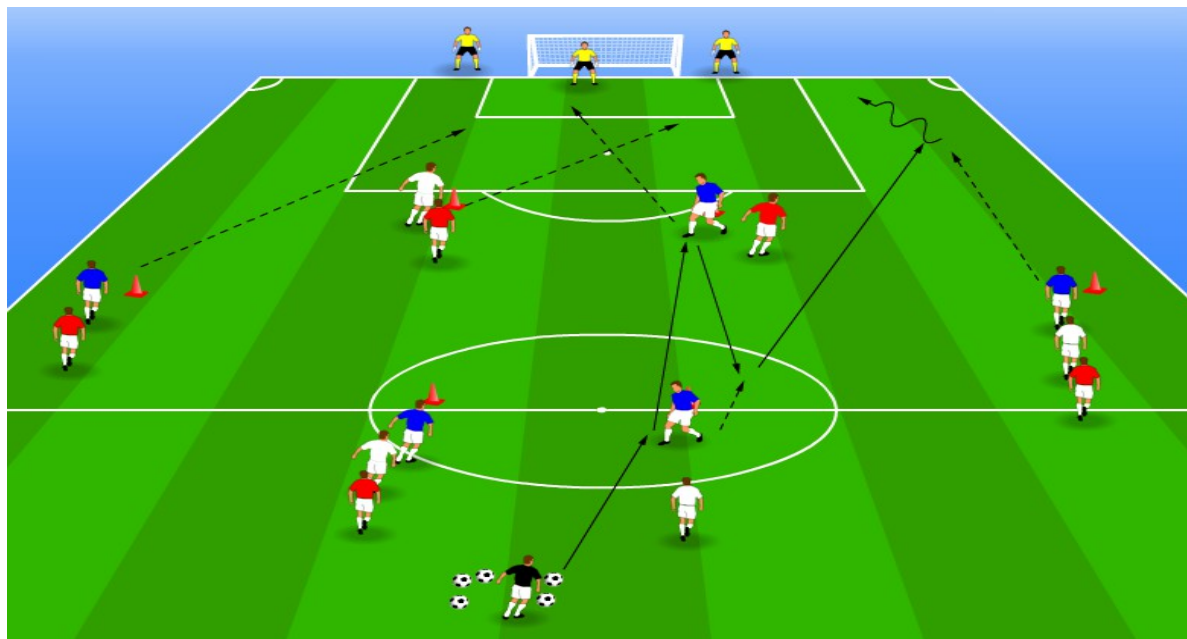
Description:

Les joueurs dans leurs positions de jeu travaillent sur des situations de finition.

La situation de jeu a été initiée avec un entraîneur adjoint passant la balle à l'un des défenseurs centraux. Le défenseur central souhaite jouer un 1-2 avec un attaquant en profondeur.

Les joueurs courent dans les positions «argent» dans la boîte: 1er poteau, 2e poteau, espace central devant les 6m, et le devant de la D.

Les croix ont été faites des deux côtés alternativement. Un jeu de balles a été placé dans la ligne de fond.



6. Tous contre les gardiens

Durée 1 mn

Description:

Gardiens qui ont défendu un but simultanément.

Après cette activité, il y a eu une pause d'hydratation de 2 minutes.



7. Tournoi 7x7 + un joker (3 équipes)

Durée: 5m x 3 jeux

Description:

Formé trois équipes de 7, avec chacune un but

Les joueurs ont été limités à 2 touches dans leur propre moitié; pas de limites dans la moitié des adversaires.

Dans chaque jeu, il y avait un Joker Attaquant qui est remplacé après chaque partie.

Si le ballon est sorti des limites on rejoue avec le gardien de l'équipe qui a gagné le ballon.

L'équipe en attente travaille sur des habiletés techniques (ici les jongles).

