

# L'entraînement d'une équipe seniors à effectif réduit

A l'entraînement, le nombre de joueurs DIMINUE...  
 Parce que l'HIVER arrive (ainsi que le FROID et les MAUVAIS TERRAINS...)  
 Parce que les BLESSÉS sont nombreux.  
 Parce qu'il y a une série de DÉFAITES ...  
 Parce qu'il n'y a pas de MATCH, le week-end suivant.

Présenter une séance ATTRAYANTE aux joueurs présents  
 RACCOURCIR la séance  
 Ne pas oublier L'ECHAUFFEMENT et le RETOUR AU CALME.

QUE FAIRE ? (quelques conseils...)  
 Ne pas être prisonnier de son programme

Extrait du Bulletin de l'Amicale  
 des Educateurs d'Alsace

## 6 JOUEURS SANS GARDIEN

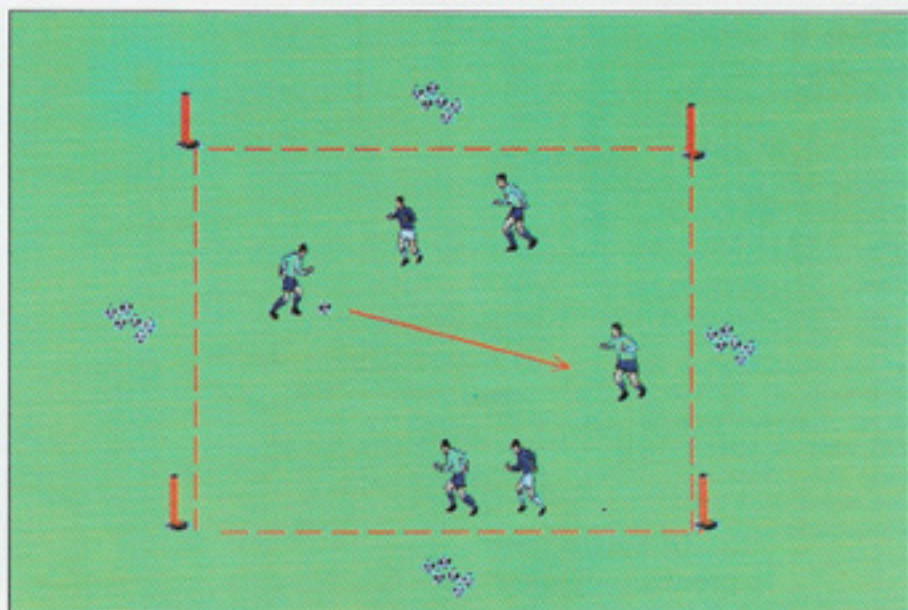
### JEU N° 1

#### DESCRIPTIF DU JEU :

- Terrain = 15 m x 15 m  
 - 4 x 2

Thèmes : selon le niveau des joueurs

- Libre
- 2 touches maxi
- 2 touches obligatoires
- Jeu direct (1 touche)



### JEU N° 2

#### DESCRIPTIF DU JEU :

- Terrain = 30 m x 10 m  
 - 2 x 2 vers 2 lignes de but de 10 m

- L'équipe A attaque l'équipe B pour poser le ballon derrière la ligne de but défendue par B
- Quand B récupère le ballon, elle joue contre C vers l'autre ligne de but
- A est alors en attente.

