

# Vestiaires

Premier magazine consacré aux éducateurs de football

## Conservation à 5 contre 1



Les 18 joueurs de la séance sont répartis en 3 groupes de 6. Jeu de conservation à 5 contre 1 sur un carré de 10 x 10 mètres. Les joueurs n'ont qu'une touche de balle. Dès qu'un joueur fait une passe, il doit aller faire le tour d'un plot extérieur en courant, puis revenir. Le "chasseur" reste "chasseur" pendant 1'30" même s'il intercepte ou récupère le ballon. Celui-ci sera de suite redonné aux joueurs en conservation. Après 1'30" de jeu, on change de chasseur (chacun son tour). Faire 6 séquences de 1'30, soit 9 minutes de jeu effectif.