

ENTRAÎNEMENT

EXERCICE BENS03P4

Saison :

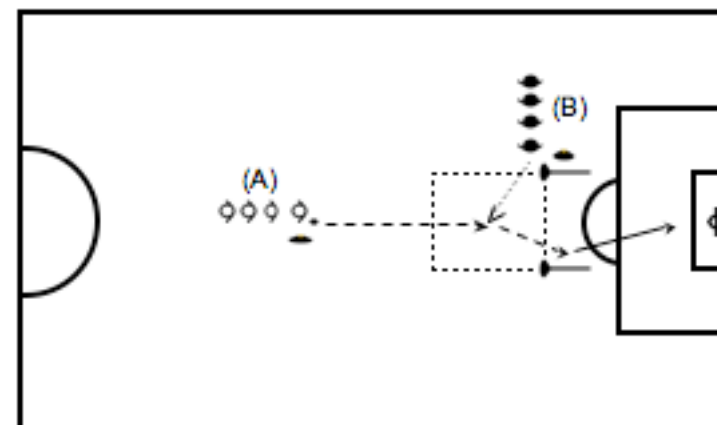
Equipe :

Date :

Coach :

Lieu :

OBJECTIFS	EXERCICES	MATERIEL
<p>Apprentissage 20'</p> <p>Technique :</p> <p>Exercice</p> <p>Conduite, dribble et feinte :</p> <p>Eliminer un adversaire pour se mettre en situation de frappe.</p>	<p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Par deux avec un ballon + Un gardien par atelier. * Tracer une zone de 5mX5m dans la partie finition. * L'attaquant (A), pour pouvoir frapper au but doit, franchir la ligne matérialisée par deux constris et protégée par un défenseur (B). * Si le joueur y parvient, il reste attaquant. * Si le ballon sort, de la zone de jeu, par une autre ligne, il devient défenseur. * Grand pont et lobe interdits. * Variantes : <ul style="list-style-type: none"> - Varier la position de départ du défenseur ; Face, à côté et derrière l'attaquant. - Varier la position de départ de l'attaquant ; Face, sur le côté et dos au but. - Ballon donné à l'attaquant par un partenaire. <p>Remarque : 1 atelier pour 9 joueurs.</p>	<p>Assiettes</p> <p>1 ballon pour 2</p> <p>2 constris pour 1 porte</p> <p>2 constris pour 1 but</p>



Légende :

.....→
course sans ballon

-----→
course avec ballon

————→
Passe ou tir

Mes Commentaires :



la communauté du football amateur

<http://www.toofoot.com>

© Tous droits réservés toofoot.com - Patrice Marcellou