

# ENTRAINEMENT

## EXERCICE DEBUTANTS S03 P3

Saison :

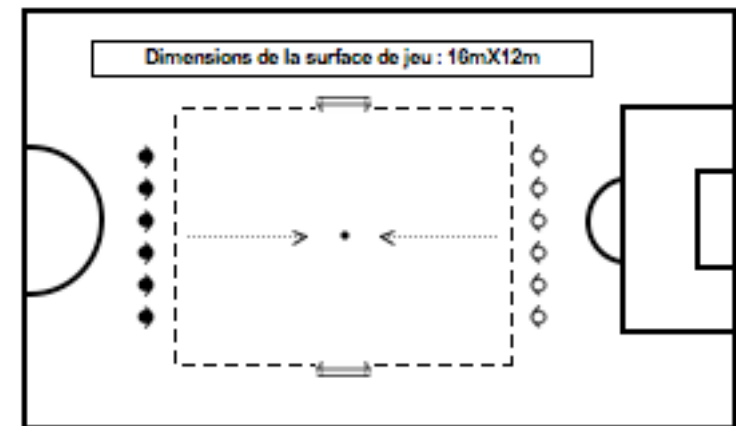
Equipe :

Date :

Coach :

Lieu :

OBJECTIFS	EXERCICES	MATERIEL
<b>Jeu Pré-Sportif :</b> 10'	Consignes :	
Découverte technique : Le dribble La conduite de balle	Le bérêt but : * <b>Deux équipes, chacune dans un camp.</b> * <b>Chaque joueur a un numéro et les mêmes numéros sont utilisés pour les deux équipes.</b>	Assiettes 4 cônes ou 4 constris pour 2 buts
Découverte tactique : Le duel Le déséquilibre	* L'éducateur appelle un numéro et les enfants correspondants entrent en duel pour marquer dans l'un ou l'autre des buts. * Variantes : - Appeler un numéro en renfort. - Appeler tous les numéros. - Appeler les joueurs en fonction de la façon dont ils sont habillés. - Appeler plusieurs numéros. - Départ à un signal sonore ou visuel.	1 ballon
	Remarque : Avant de marquer, obligation de toucher au moins 2 fois le ballon.	



Légende :

.....→  
course sans ballon

-----→  
course avec ballon

————→  
Passe ou tir

Mes Commentaires :



la communauté du football amateur

<http://www.toofoot.com>