

ENTRAINEMENT

EXERCICE POUSSINS S03 P06

Saison :

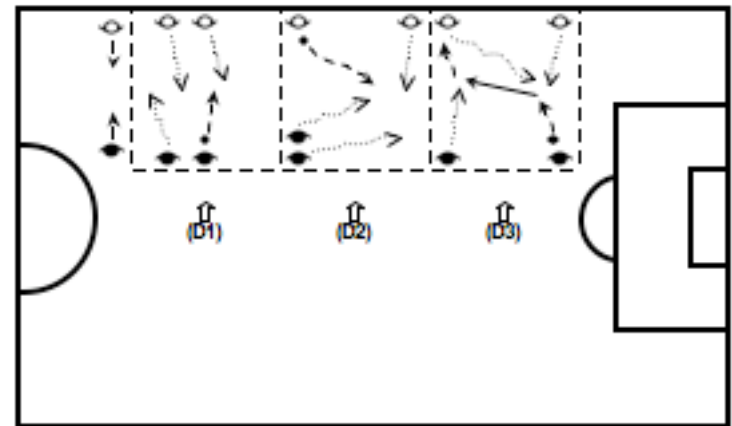
Equipe :

Date :


Coach :


Lieu :

OBJECTIFS	EXERCICES	MATERIEL
<p>Apprentissage 15' Tactique Individuelle : Jeu / Tournoi</p> <p>Gestion de l'égalité numérique en attaque : Objectifs des attaquants : -Aller là où l'espace est laissée libre. -Déséquilibrer son adversaire par le dribble. -Utiliser les courses de son partenaire.</p>	<p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none">* Jeu 2 contre 2 sur une surface de 8mX10m.* Marquer en arrêtant le ballon derrière la ligne de but adverse.* Varier le départ des attaquants et des défenseurs à chaque rotation.* Dès qu'un attaquant démarre, les défenseurs rentrent en jeu.* Si le ballon sort de l'aire de jeu (Sauf but), refaire la situation de départ avec ballon aux adversaires.* Les passes entre coéquipiers se font quand ils le souhaitent.* Toutes les 1'30, changer d'adversaire en utilisant le système Montée/Descente : - Voir les modalités à la séance N°03B. <p>Remarque : Bien matérialiser les surfaces de jeux.</p>	<p>Assiettes 1 ballon pour 4</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 Marceillou