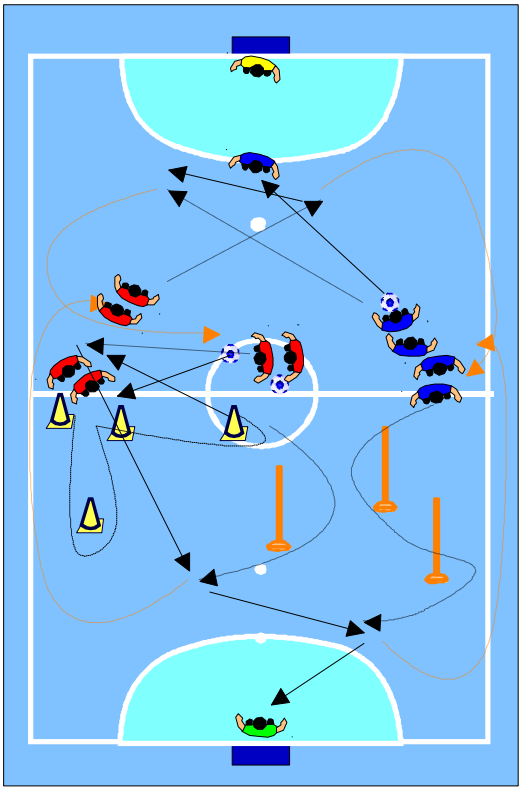
Réalisé par Claude DOUCET et publié par le site Exercices footleps29

Club	**Saison :**	**Heure :**	Jour Mois
Séance :	**Catégorie :**	**Lieu :**	Année

LES THEMES	Durée de la séance	**1h30'**

PMA - Passe et Rotation - 2 c 2



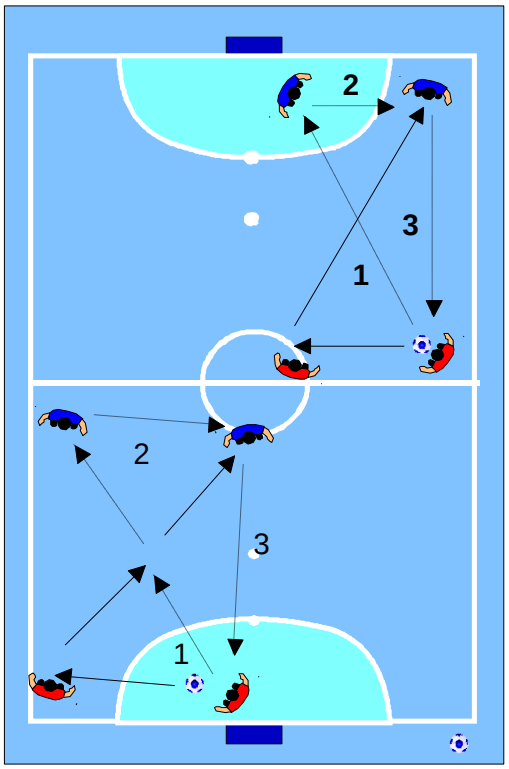
OBJECTIF
Amélioration de la PMA

MATERIELS - ORGANISATION
Terrain: 40 m x 20 mètres
ballons, chasubles. cônes , piquets haies, échelle,
2 sources de ballon

DEROULEMENT
Durée 6 minutes à VMA 60% puis 6 minutes à VMA 90%
Chaque joueur effectue un parcours
2 joueurs partent en même temps
Joueur 1 :
- passe à l'entraîneur qui remet sur le joueur 2 qui remet au 1 pour le tir et va se placer dans la fille 1
- le joueur 1 va se placer en file 2

joueur 2
- passe au joueur 3 qui effectue une course rapide
- qui conduit la balle et la remet à 2 qui a pris la place de 3
- 3 fait une course rapide et reçoit la passe de 2
- 3 passe à 4 qui frappe
- 3 va en B
- 4 va en A

COACHING
Insister sur la qualité du travail des appuis et de la position du corps Et de la synchronisation des actions



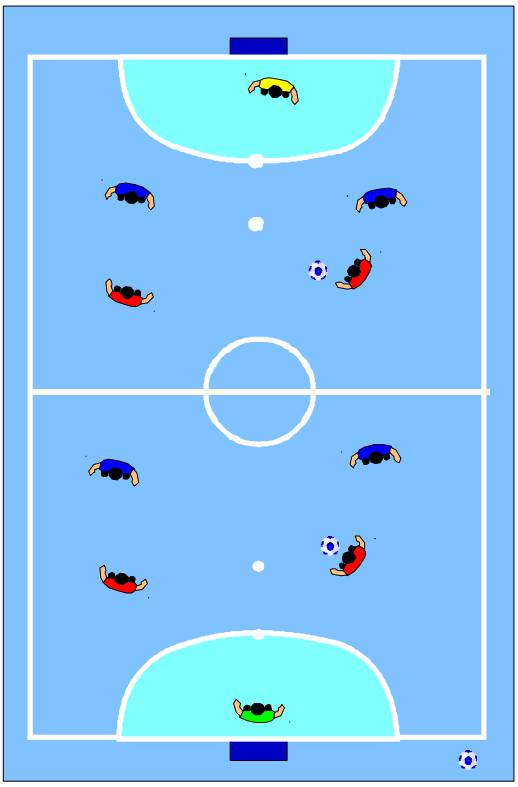
OBJECTIF
Déplacements coordonnés de 3 joueurs

MATERIELS - ORGANISATION
Terrain: 40 m x 20 mètres
ballons, chasubles.
5 cônes
2 joueurs travaillent simultanément

DEROULEMENT

VARIANTES :
- Possibilité de redonner au joueur qui fait le 1er appel avant de trouver le 3ème joueur
- Adapter son déplacement si l'appel se fait en diagonale

COACHING
Le trajet du ballon ne crée pas de déplacement, c'est le déplacement du partenaire qui induit le déplacement des autres. Le porteur doit donner le ballon au joueur prêt à le recevoir.
Insister sur le principe du passe et va et prendre l'information sur le déplacement du partenaire au lieu d'être focalisé sur le ballon



OBJECTIF:
2 c 2 en ligne horizontale avec finalisation.
Synchronisation offensive, démarquage, bloc,

MATERIELS - ORGANISATION
Terrain: rectangle de 40 x 20 mètres.
cônes, ballons, chasubles.
2 c 2 plus gardiens à partir de 12 mètres avec finalisation.

DEROULEMENT
Les défenseurs ne peuvent pas presser et prendre la balle quand les attaquants sont sur la même ligne. Si les attaquants marquent , les défenseurs continuent à défendre.