

Catégorie :

U10-U11

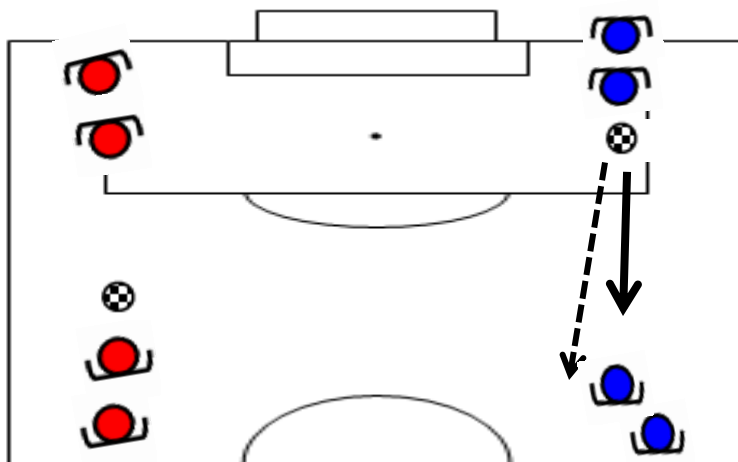
**Thème : Cycle Futsal.
Déplacements, passes.**

Date :

07/11/2012

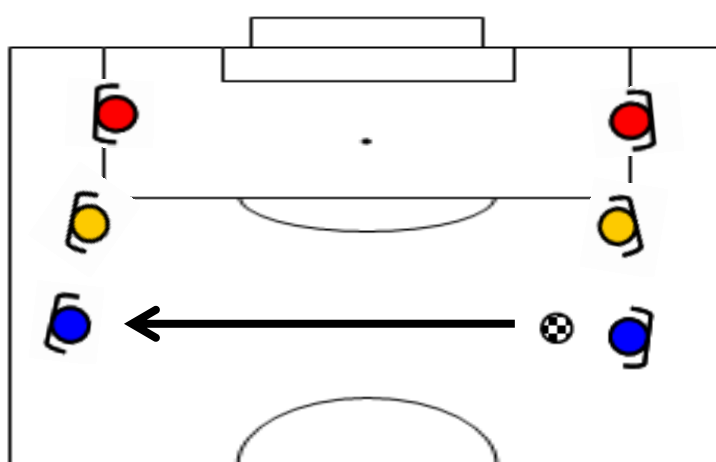
Echauffement

Travail en passe et va. Prise d'information, retour des sensations du futsal (contrôle semelle). Enchaîner sans arrêts contrôle/passe + déplacement colonne en face avec échauffement haut/bas du corps. Aggrandir les distances après 6 minutes. Puis finir sur un passe et va court en une touche.



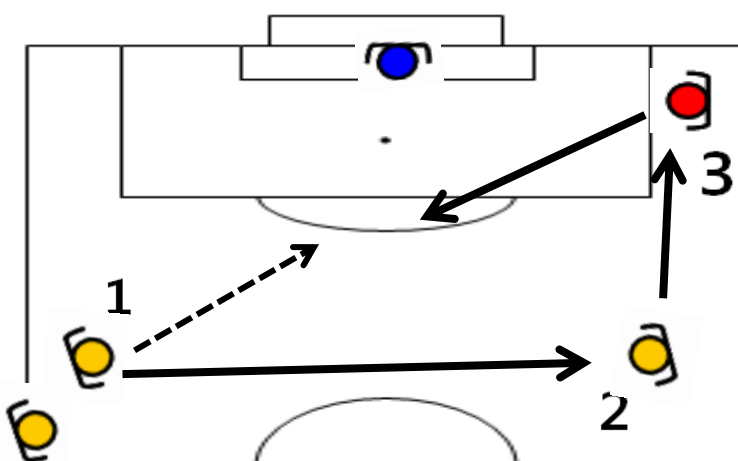
Travail technique.

Travail par deux. Enchaînement sur la largeur de la salle, longues passes à ras de terre. Contrôle semelle, lever la tête, plat du pied.



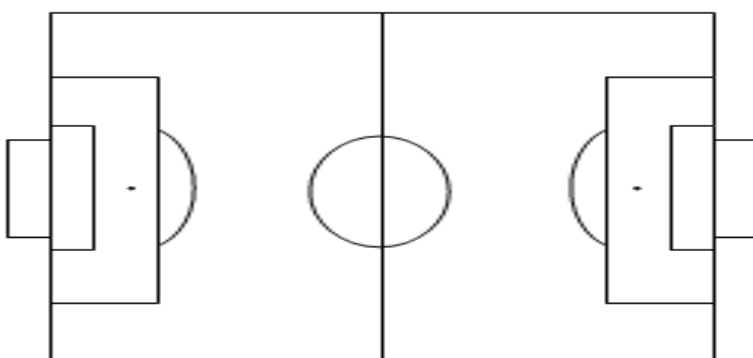
Enchaînement technique.

Enchaînement passes avec finiton au but. 2 contrôle et oriente vers 3, qui remet en retrait sur 1, qui termine au but. Intégrer la frappe du pointu si besoin. Le tireur prend la place de 2, 2 prend la place de 3.3 récupère un ballon, et se replace.



Tournoi.

Terminer sur un tournoi en 5 contre 5. Jeu libre.



LEGENDE

