



GROUPE PRO
 Date : Le 31/07/2012 09H30
 Lieu : Roscoff
 N : 18 joueurs x 2 Gardiens

Objectifs :
 PPG : 8'
 Technique : 6'
 Jeu de conservation : 12'
 A.offensive : 25'
 Jeu vertical : 30'
 Etirements : 6'
 Total : 1H30

N°32 Créé par Landry CHAUVIN et Hervé GUEGAN et publié par Exercices footeps29

1) Echauffement 30'

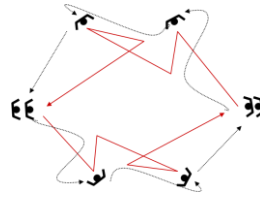
a) Mise en route : 8'

- Mobilisation généralisée (haut+bas)

b) Technique : 6'

2 chantiers de 9 joueurs

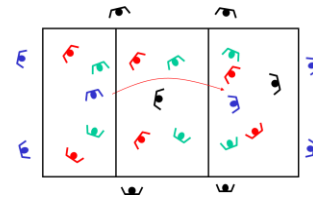
2x3'



c) Jeu de conservation 12'

Jeu de conservation avec progression
 6X6+6 Appuis extérieurs+ 1 Joker

3X4'

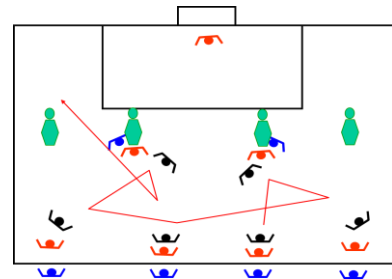


2) A.offensive 25'

3 blocs de 6 joueurs par vagues

A partir d'une prise d'appui :

- Recherche du milieu excentré
- Recherche du latéral (dédoublément)
- Recherche de l'attaquant



3) Jeu vertical 25'

2 T / 1 T

6X6+G-G

6X4'

