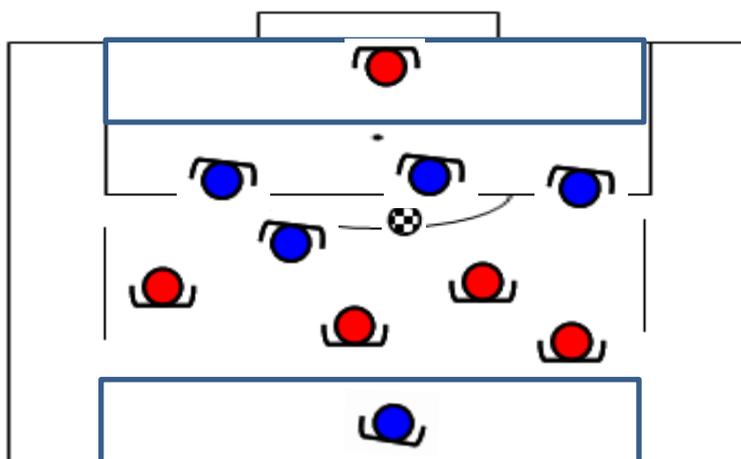


Date :

14/11/2012

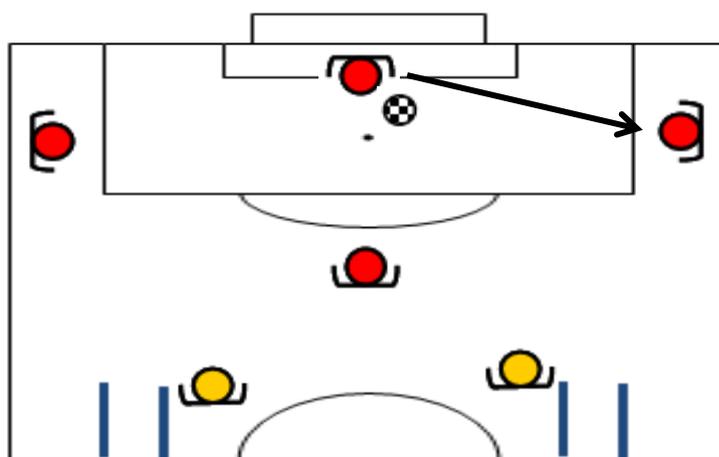
Echauffement : Jeu du capitaine. (2x10')

Chaque équipe doit trouver son "capitaine", situé dans une zone à chaque extrémité du terrain. On recherche ici un enchaînement de passes, avec un jeu vers l'avant. Variantes : Réclamer un appui/remise pour accorder un point ou rechercher son capitaine sur un ballon aérien. Penser à changer de capitaine à chaque point, et faire une pause bilan au bout de 10 minutes.



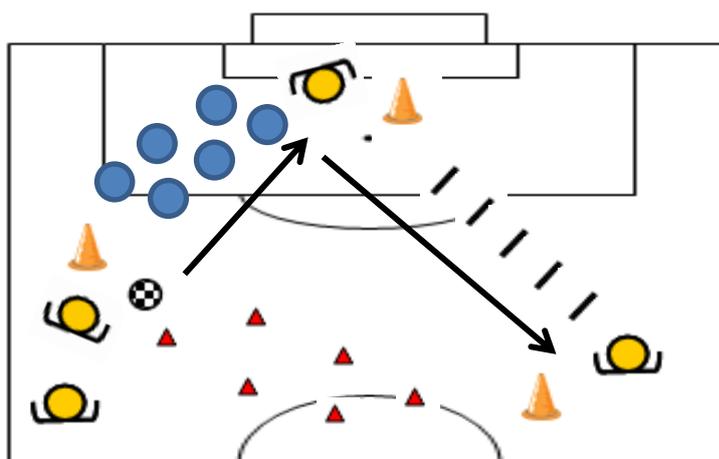
Mise en situation.

Ici, un groupe travaille sur la mise en situation, le second en motricité (15 minutes par exercice). Jeu en 3 contre 2 + 1 gardien. Le groupe de 3 attaque sur deux petits buts, le groupe de 2 sur le gardien. Dès relance de ce dernier sur un des deux latéraux, le jeu démarre.



Motricité.

Pendant ce temps là, le second groupe travaille sur un parcours aménagé, avec travail d'appuis et blocages. Avant chaque exercice, le joueur reçoit et transmet un ballon à un joueur situé au prochain exercice;



Exercice technique + Jeu libre.

Circuit de passe et suit, avec finition devant le but (15'). Terminer ensuite sur un jeu libre, et observer si le travail effectué se ressent durant l'opposition.

