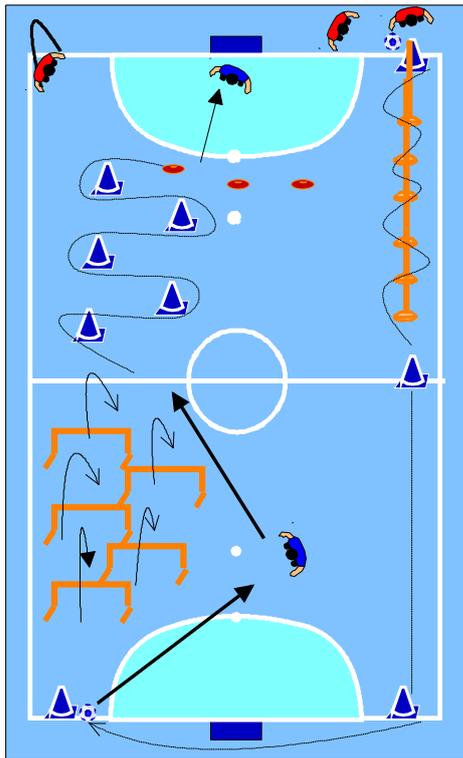


Club	Saison :	Heure :	Jour
Séance :	Catégorie :	Lieu :	Mois
			Année

Séance réalisée par Claude DOUCET et publié par  Exercices
foot/eps29

LES THEMES	Durée de la séance	1h30'
PMA - Passe rapide - Recherche du pivot		



OBJECTIF

Amélioration de la motricité (appuis, force explosive, vitesse) en PMA

MATERIELS - ORGANISATION

ballons, chasubles.

Terrain 40 x 20 mètres

5 plots, 6 piquets, 5 coupelles, 5 cerceaux

DEROULEMENT

Chaque joueur exécute le parcours durant 6 minutes à VMAX 60% puis 6 minutes à VMAX 90%.

Slalom court entre les piquets avec les 2 pieds

- course arrière et conduite de ballon avec la semelle
- course rapide jusqu'au plot
- passe au pivot
- sauts cloche pied avec reprise d'appui
- Slalom long et frappe
- 10 Sauts à la corde sur place

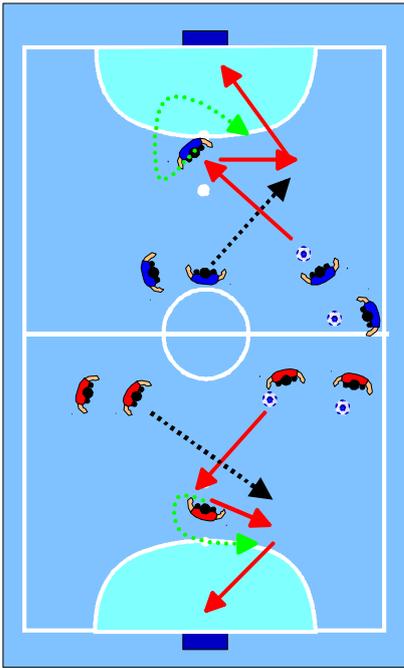
COACHING

Pas de course sur les talons

Réception sur les pointes de pied

Utiliser la bonne surface de contact dans les conduites

Pas de prise de balle arrêté



OBJECTIF :

Donner rapidement

MATERIEL - ORGANISATION

1/2 Terrain

2 groupes par demi terrain

DEROULEMENT :

Les joueurs sont placés en triangle.

Le joueur du centre donne le ballon au joueur en appui qui remet sur le joueur externe et va au duel pour l'empêcher de tirer

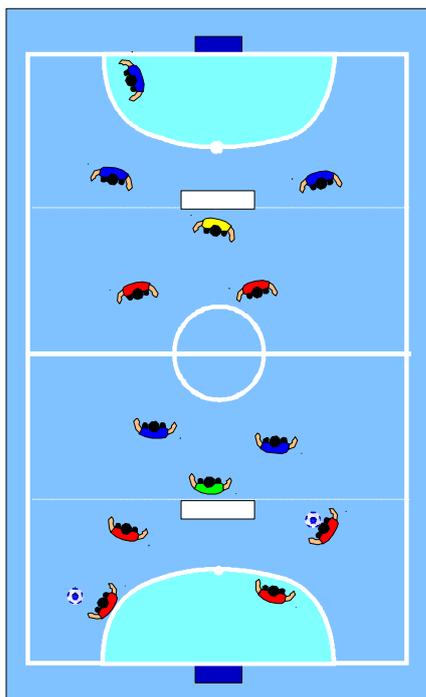
COACHING

Insister sur la rapidité d'exécution (vitesse de jeu) et la fluidité des habiletés (passe, frappe, enchaînement)

Avant la frappe insister sur le relâchement musculaire lors de l'armé de la frappe et la contraction de la cheville juste au moment de la frappe

CRITERE DE REUSSITE

Le tir doit être cadré



OBJECTIF

Recherche du jeu avec le pivot

MATERIELS - ORGANISATION

ballons, chasubles.

Terrain: carré de 20 mètres de côté.

2 c 2 + gardiens avec 2 pivots placés derrière le but adverse et excentrés par équipe.

DEROULEMENT

Chaque fois que le ballon sort il repart du portier de l'équipe en possession de balle.

Toutes les 2 minutes effectuer une rotation, les partenaires positionnés derrière les portes se succèdent dans le champ.

VARIANTE :

Chercher le rotation avec le pivot

COACHING

Ne pas donner d'angles ni faire de fautes Latérales.

