



GROUPE PRO  
Date : Le 03/08/2012 16H30  
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°33 Créé par Landry CHAUVIN et Hervé GUEGAN et publié par Exercices foot/sais 29

1) Echauffement

30'

a) Mise en route : 12'

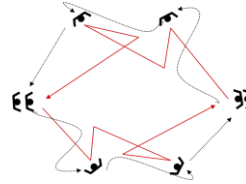
- Mobilisation généralisée (haut+bas)
- Appuis + vivacité

b) Technique : 6'

2 chantiers de 9 joueurs

Appui, soutien

2X3'



2) Animation offensive

25'

