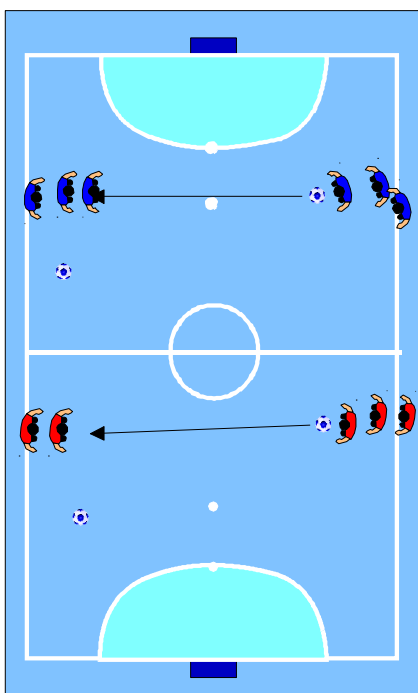


Club	Saison :	Heure :	Jour
Séance :	Catégorie :	Lieu :	Mois Année

Réalisé par Claude DOUCET et publié par  Exercices footleps29

LES THEMES	Durée de la séance	1h30'
Travail technique La passe		



OBJECTIF

sentir la spécificité
mettre à l'aise
amélioration contrôle
amélioration conduite
amélioration passes

MATERIEL ORGANISATION

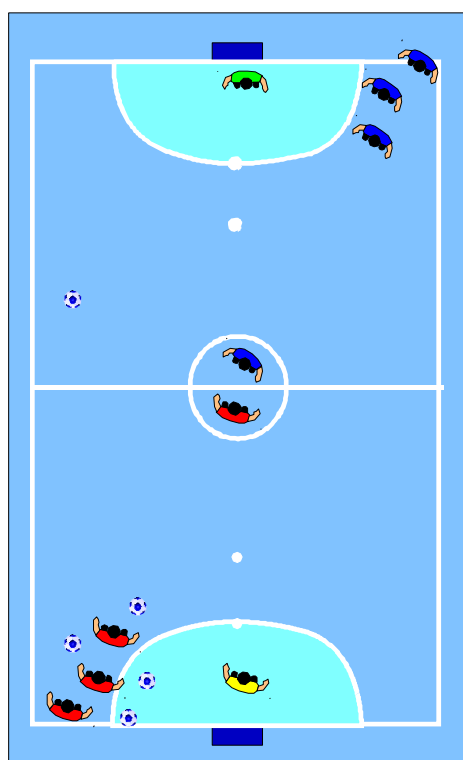
Terrain
2. groupes de 3, 4 ou 5

DEROULEMENT

1. Sans ballon: chassé avant, arr.
2. en travers du terrain
conduite et suit
passe et suit (à terre, louche etc...)

CRITERES DE REALISATION

Appuis spécifiques, CG bas
position des bras etc
utilisation de la semelle
utilisation des 2 pieds
passe forte



OBJECTIF

travail du duel

MATERIEL ORGANISATION

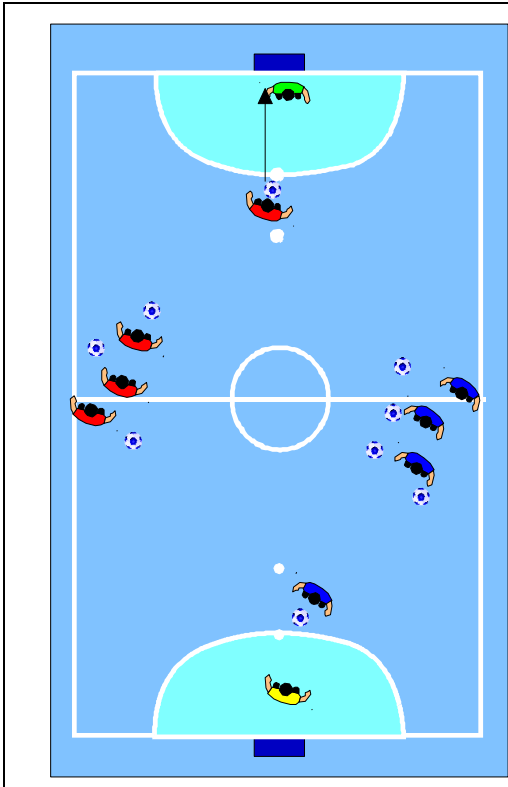
Terrain
2 groupes de 3, 4 ou 5

DEROULEMENT

travail 1 c1
l'attaquant essaie de se retourner
le défenseur passe attaquant etc...

CRITERES DE REALISATION

appel et contrappel pour l'attaquant
corrections défensives classiques
idem foot à 11



OBJECTIF

Tir au but

MATERIEL ORGANISATION

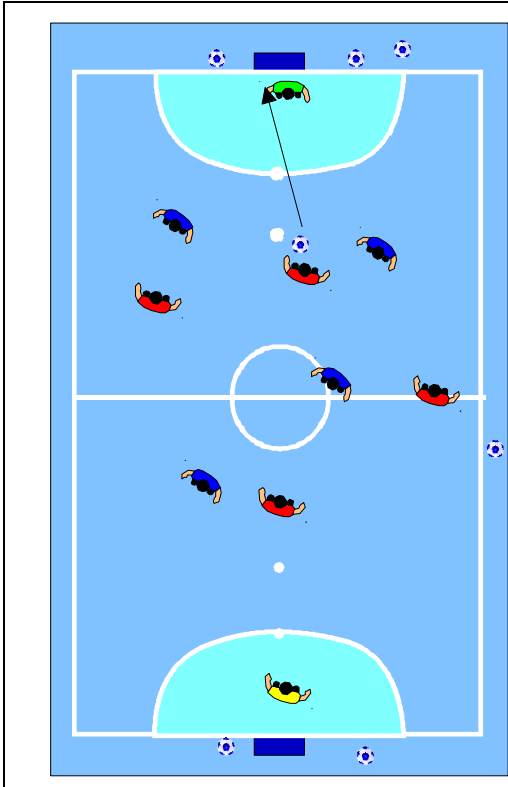
Terrain
2 groupes de 3, 4 ou 5

DEROULEMENT

le pivot se retourne
le pivot remise
enchaînements à 2
enchaînements à 3
débordement centre tir au 2 è poteau

CRITERES DE REALISATION

possibilité de tirer de la pointe
contact visuel
bloquer puis donner
celui qui suit casse sa course



OBJECTIF

compréhension des lois du jeu

MATERIEL ORGANISATION

Terrain
2 groupes de 3, 4 ou 5

DEROULEMENT

match avec application stricte du règlement

CRITERES DE REALISATION

insister sur les changements (zone de remplacement)
attention à la passe en retrait au gardien

RETOUR AU CALME

étirements passifs au sol