


Aperçu de l'exercice

Petit exercice :

Technique 3501
Montante - descendante 30 min.



Grand exercice :

Technique 3501
Montante - descendante

Match de 2min
Jeu au sol et libre

équipe de 2 joueurs ; 8 équipes ; 4 terrains de 13 x 13m
petits buts 1,5m

l'équipe qui gagne monte d'un terrain ; l'équipe qui perd descend d'un terrain

en cas de match nul : duel entre 1 joueur de chaque équipe au jonglage pied rablé

2 corners = 1 but
donner des noms aux terrains : LdC, ligue Europa, Ligue 1, Ligue 2...

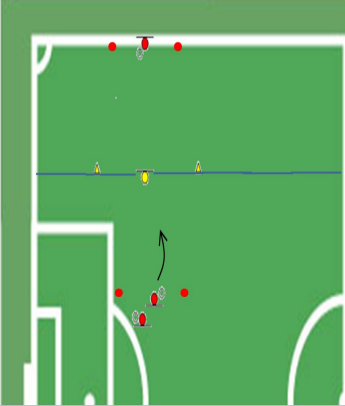
Exercices
foot/eps29

1

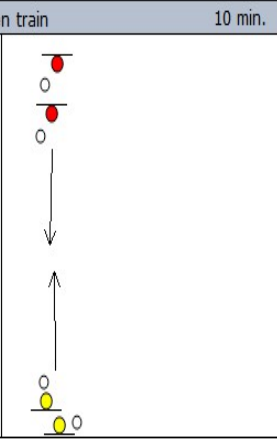
semaine de stage à la toussaint : 1 jour = 1 séance à Thème : perfectionnement dribbles.
Réalisé par Guillaume MARCOUX et publié par

Aperçu de l'exercice

Petit exercice :




Echauffement 1501
Mise en train 10 min.



Grand exercice :

Echauffement 1501
Mise en train 10 min.

Mise en train	2 joueurs partent en conduite l'un vers l'autre et exécutent ensemble les mêmes feintes imposées par l'éducateur :	
séance pour 16 joueurs	passesments de jambes, crochets intérieurs, extérieurs, feinte de frappe, double contact ...	
4 joueurs / ateliers ; 4 ateliers	<u>Critères de réalisation :</u> - adapter sa vitesse de conduite - garder le ballon proche de soi	
1 ballon par joueur	<u>Critères de réussite :</u> - rester maître du ballon	

FR 14:13 20/11/2012

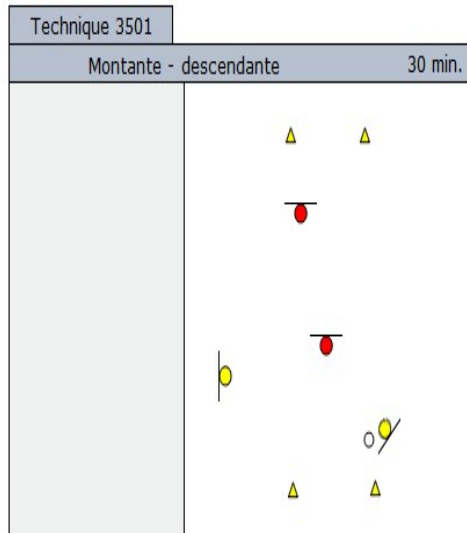
Petit exercice :

Technique 3501	
exercice technique	
20 min.	

Grand exercice :

Technique 3501		
exercice technique		
20 min.		
<u>exercice technique</u>	<p>L'attaquant doit dribbler le défenseur entre les cônes. Le défenseur est placé sur la ligne bleue des 13 mètres tracée sur les terrains en synthétique.</p> <p>Le défenseur ne peut défendre que sur sa ligne, c'est-à-dire qu'il peut se déplacer que latéralement (de gauche à droite). Si le défenseur récupère le ballon, il devient attaquant et l'attaquant devient défenseur.</p> <p><u>Critères de réalisation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Garder la maîtrise du ballon, - Déclencher le dribble hors de la distance d'intervention du défenseur (1 m) - Changer de rythme lors du dribble <p><u>Critères de réussite :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Eliminer le défenseur 	
4 joueurs / ateliers ; 4 ateliers		

Petit exercice :



Grand exercice :

