



GROUPE PRO
Date : Le 31/07/2012 09H30
Lieu : Penhelen
N : 24 joueurs x 2 Gardiens

Objectifs :
PPG : 8'
Technique : 8'
Jeu de conservation : 8'
Jeu vertical : 48'
Etirements : 8'
Total : 1H30

N°31 Créé par Landry CHAUVIN et Hervé GUEGAN et publié par Exercices foot/eps29

1) Echauffement

30'

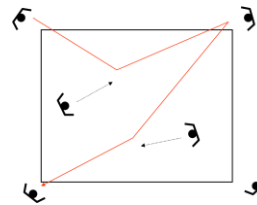
a) Mise en route : 8'

- Mobilisation généralisée (haut+bas)

b) Technique : 6'

4 chantiers de 6 joueurs

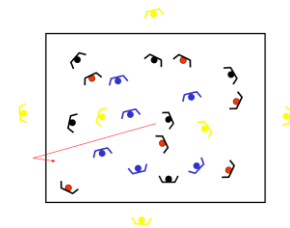
2' par paire



c) Jeu de conservation 12'

6 noirs + 6 rouges en maîtrise collective 2 T
Contre 6 bleus + 2 jaunes + 4 appuis jaunes rentrant

2X6'



2) Jeu vertical

48'

6X6 en attaque placée libre

A la récupération du ballon :

Si récupération basse, appuis médians obligatoires

Si récupération médiane, appuis hauts obligatoires

Objectif : se projeter vite vers l'avant et garder le temps d'avance

8X6'

