

U10-U11 - le 30/1
U12-U13 le 16/1

ATELIER NUMERO : 16		DATE :
EXERCICE COERVER		
PAR OLI / BAYOU		Description :
COERVER AU CHOIX		Matériel : Gestes utilisés :
Thème : PAR PAULO / ERIC		
VOIR ANNEXE 16.1.		Description : Matériel : Coaching :

Thème :

PAR ARTUR/QUENTIN

Description :

VOIR ANNEXE N°2

Matériel :

Coaching :

PAR MATIARE

Forme de match

Description :

FORME DE MATCH
GOAL QUE SI CENTRE
COACHER LA FINITION
REGARDER, PLACER => D Ç A
DOIT ETRE GOAL.

Matériel :

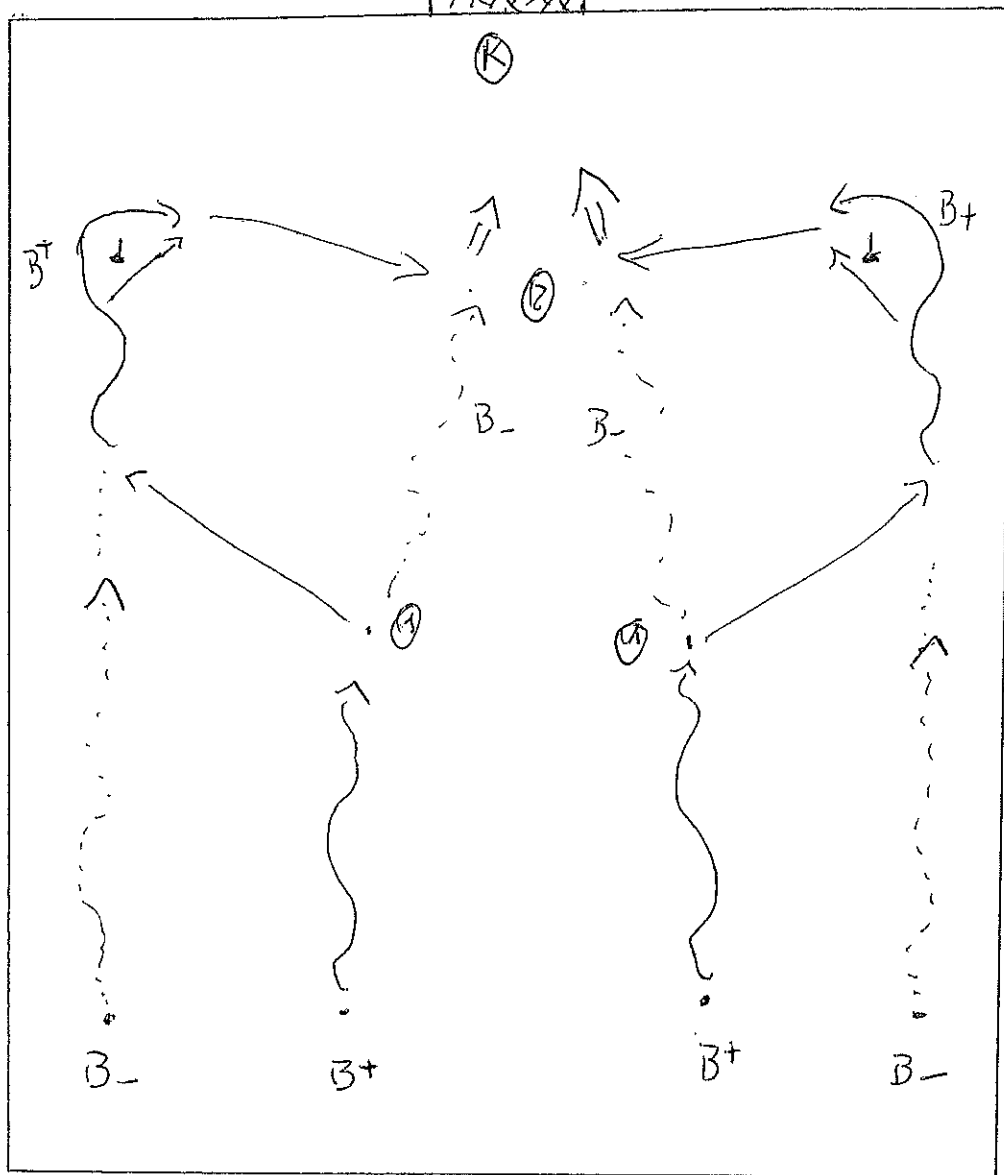
Coaching :

Paulo

ANNEXE 16.1

thème: tir sur entre au sol

XXXXX



Durée: 15 min.

Matériel: But
2 cônes
6 Plot
Ballons

Distances: Exercice sur
35m.
• Tir au but à 15m
• Entre B- et B+ 10m
• Entre départ et plot 10m
• Entre Plot 1 et zone 1 10m

Fun: 1 point par but
• 2 point par but marqué avec action correcte des 2 joueurs et les points sont pour les 2 joueurs (chaque).

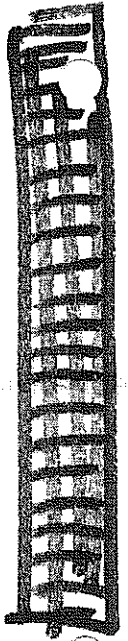
Description: B+ part avec le ballon jusque à la zone 1, il fait la passe de vant des pieds de B- que le suit par l'exterieur (pass diagonale), B- devient B+ et conduit le ballon vers le cône en faisant passer le ballon devant le cône et lui passe derrière ce cône et termine l'action avec un centre au sol vers la zone 2 où le joueur B- arrive pour tirer au but.

Exercice se fait à droite et à gauche, le tir des deux pieds.

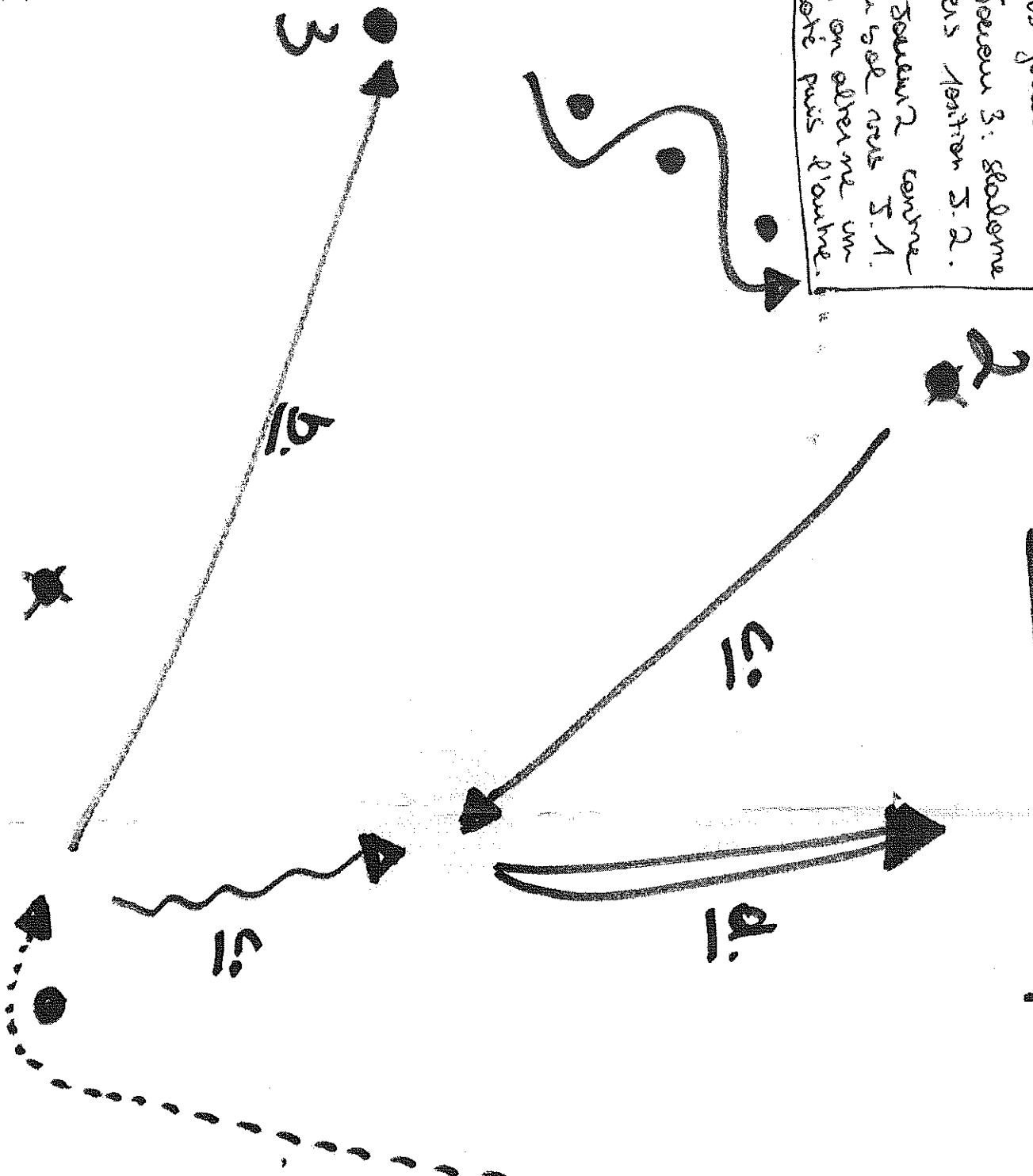
La rotation se fait avec les joueurs de droite qui terminent et vont à gauche et vice-versa. Aussi les B+ et B- de départ doivent changer pour que tous les joueurs puissent tirer et centres.

ANNEXE 16-2.

o Joueur 1: conduite de balle et passe vers joueur 3.
 o Joueur 3: scalome vers position S.2.
 o Joueur 2 centre au sol vers S.1.
 Δ on alterne un côté puis l'autre.



Centre au sol



- = conduite de balle
 - = position
 - = passe / centre au sol
 - = course vers ballon
 - = scalome / dribbles

