

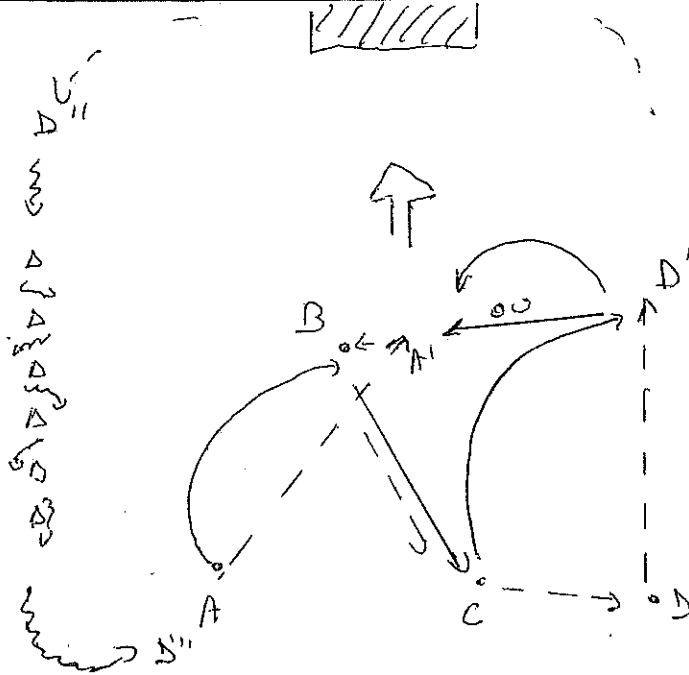
Uko - Uu

ATELIER NUMERO : <u>13</u>		DATE : <u>13/03</u>
<b>EXERCICE COERVER</b>		
<u>ou</u>		
Au choix		Description :
		Matériel : Gestes utilisés :
Thème : <u>PAUCO</u>		
VOIR ANNEXE 13.1.		Description :
		Matériel :
		Coaching :

**Thème : CONTRÔLE DE BALLE SUR PASSE A MI-HAUTEUR**

APWR.

Par Matthieu u10/11, Marc u12/13



**Description :**

A → passe lobée vers B (contrôle mi-hauteur)  
 B PASSE SOL C.  
 C PASSE LOBEE D  
 D (contrôle mi-hauteur)  
 D OO VERS A

A SHOOT.

**Matériel :**

PLATS, GOAL

**Coaching :** VA VERS LE

BALLON, RAMENE LE AU SOL

**Forme de match**

DA7

Par Olivier u10/11, Eric u12/13

AU CHOIX

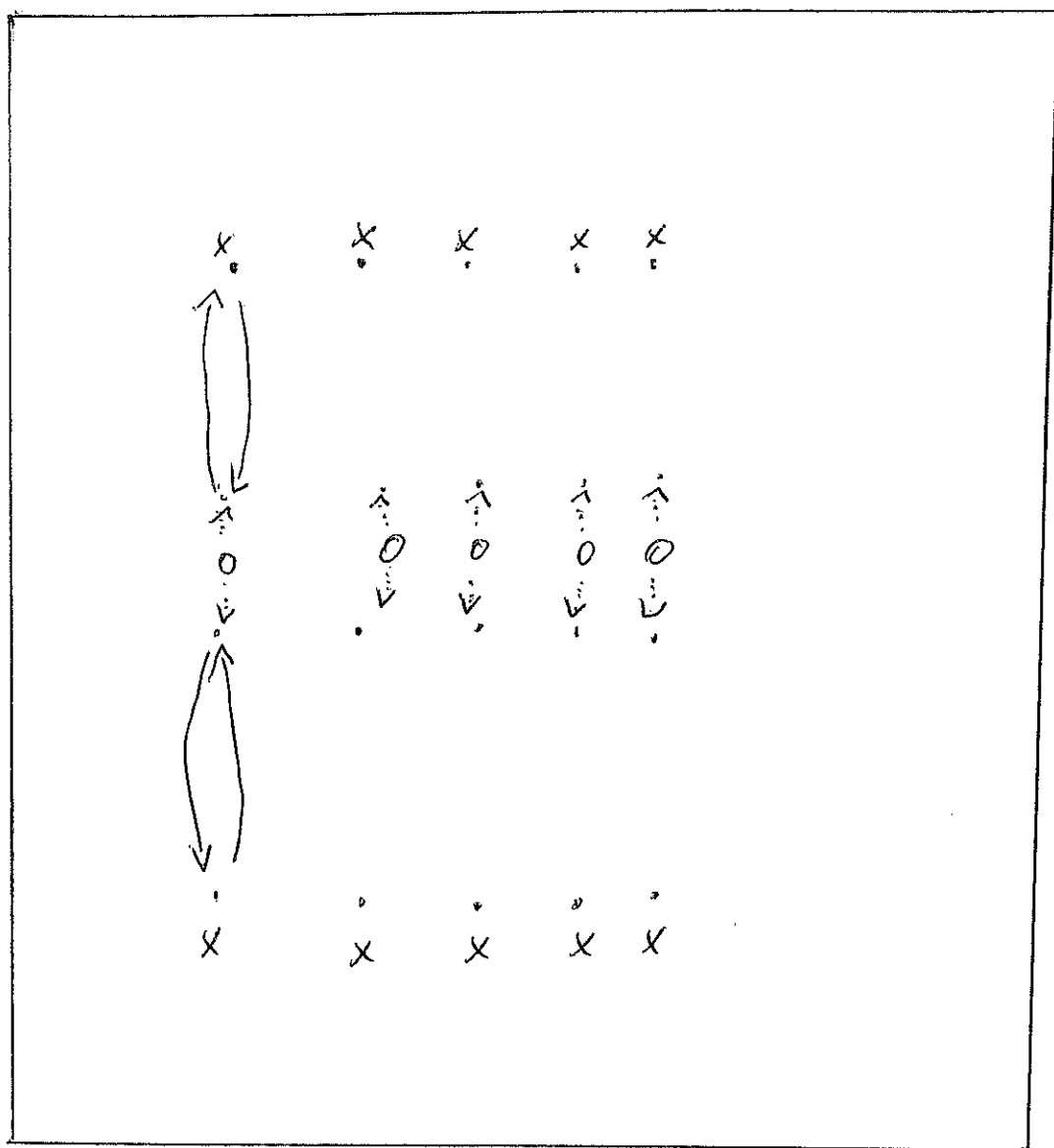
**Description :**

**Matériel :**

**Coaching :**

thème: Contrôle de ballon sur passe à mi-hauteur

Paulo  
ANNEE 19.1



Descriptif:

- Les x lancent le ballon vers les o avec les mains à hauteur des genoux, o remet vers les mains des x, faire tourner tous les 60 sec.
- En zone exercice, lancer le ballon avec les mains à hauteur des genoux, contrôler et remettre sur passe au sol. tourner tous les 60 sec.

Mat: Ballons  
20 Plots

Fun: 3 point par Passe correcte dans les mains au dans les pieds.

Durée: 15 min.

Distances: entre Plots x et o, 5 m  
les Plots o sont espacés de 3 m