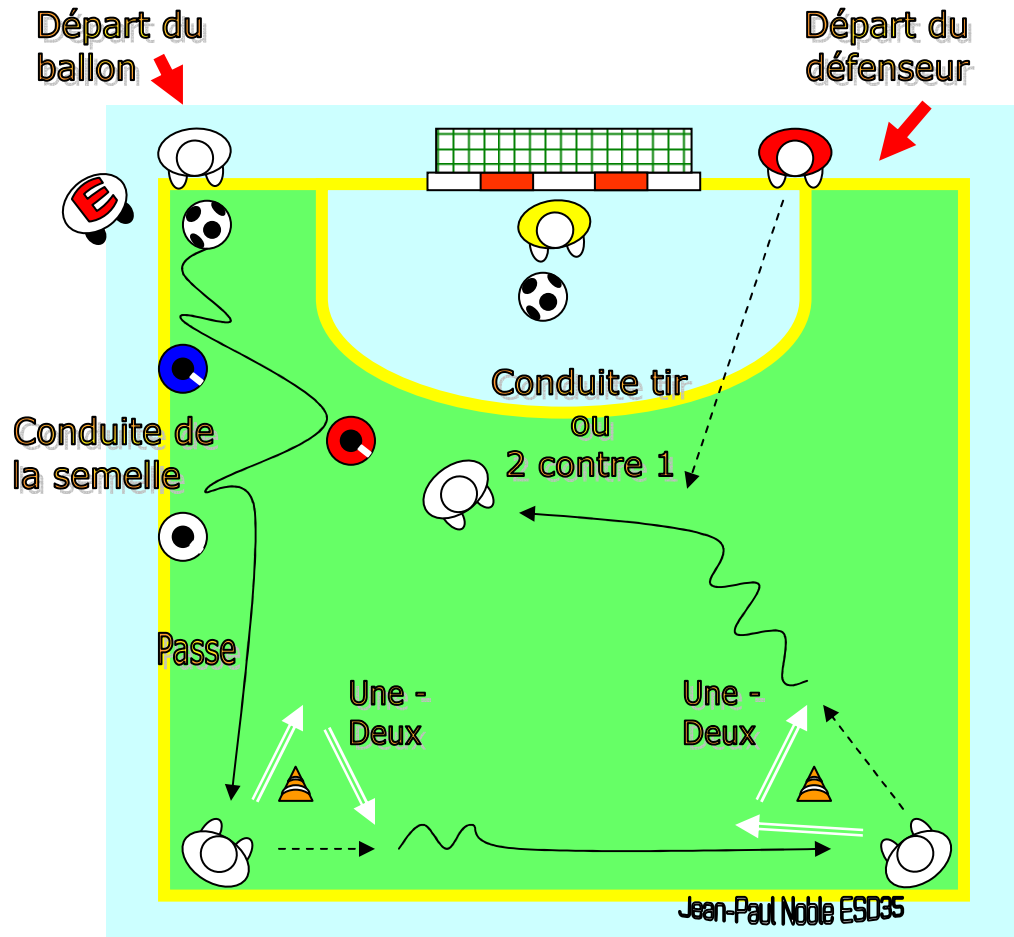


Séance Futsal U11 Châteaubourg

28 octobre 2011



TRAVAIL TACTICO-TECHNIQUE : JEU À 2 « ELIMINER » TRAVAIL PHYSIOLOGIQUE : AEROBIE

Organisation : Former 2 équipes (Attaquants et défenseurs).

Objectif : Améliorer la relation offensive, le « Une-deux ».

Déroulement : Départ du ballon au signal de l'éducateur. Après une conduite de la semelle le 1er attaquant fait avancer son partenaire en « une-deux » et ainsi de suite pour trouver à la fin une situation de 2 contre 1. Le défenseur entre sur le terrain au moment où l'avant dernier attaquant touche le ballon. Il ne peut pas défendre dans les 9 mètres (ligne pointillée).

Points : 3 points si but avec « Une-Deux » et 1 point sans.

Rotation : Système passe et suit pour les attaquants. Changer les rôles au bout de 3'30". Changer de côté après les manches.