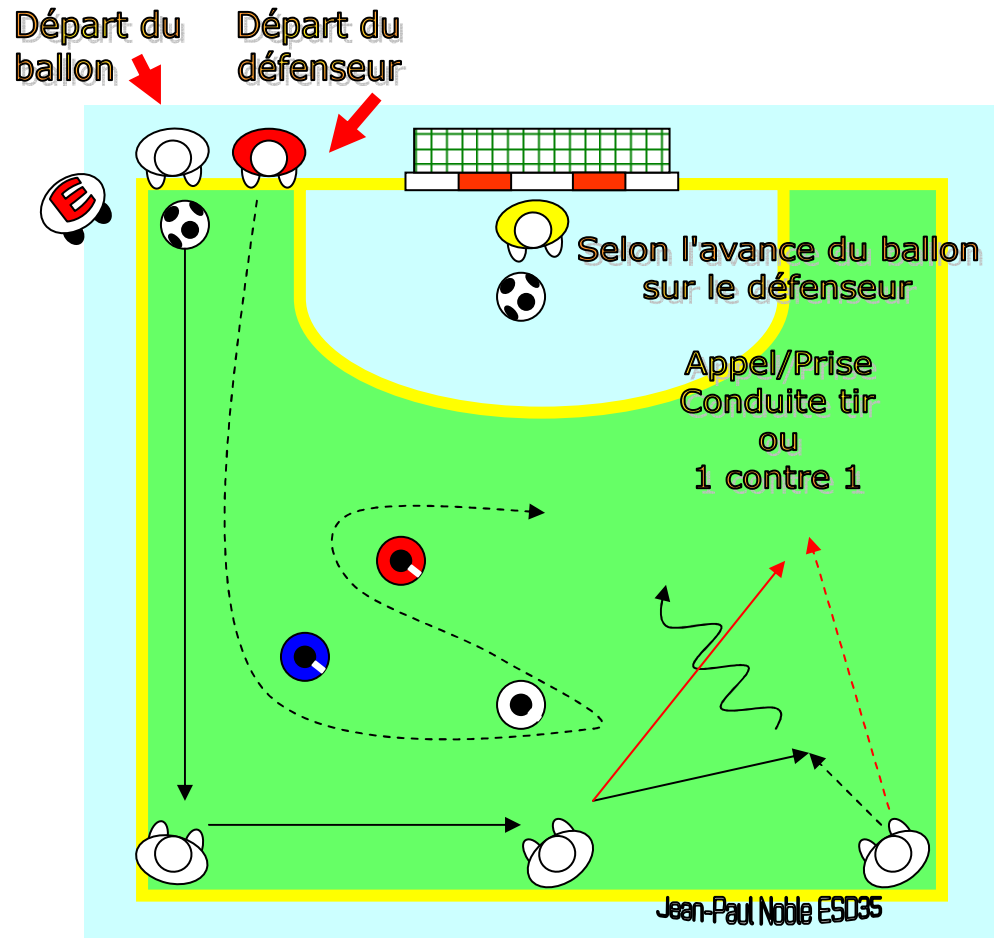


# Séance Futsal U11 Châteaubourg

28 octobre 2011



## TRAVAIL TECHNIQUE : VITESSE DE PASSE ET FINITION TRAVAIL PHYSIOLOGIQUE : VITESSE(S)

**Organisation :** Former 2 équipes (Attaquants et défenseurs).

**Objectif :** Améliorer la circulation rapide du ballon.

**Déroulement :** Départ simultané du ballon et du défenseur au signal de l'éducateur. Les 3 attaquants essaient de mettre en position favorable leur finisseur avant que le défenseur vienne l'empêcher de marquer.

**Points :** 2 points si but sans dribble. 1 point si but après 1 contre 1. L'équipe qui marque le plus de points remporte la manche. L'équipe qui gagne les 2 manches remporte le jeu.

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