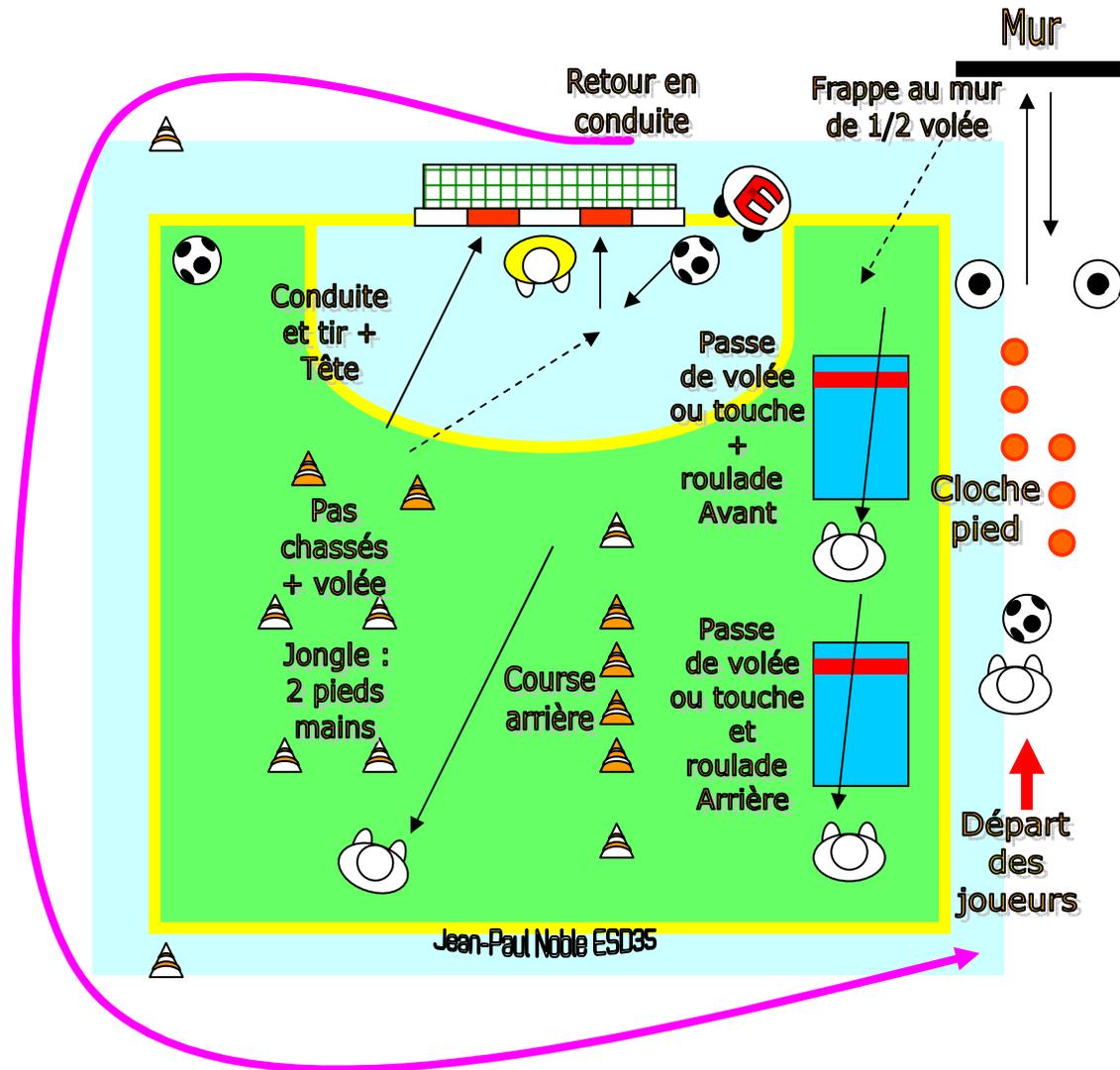


# Séance Futsal U11 Châteaubourg

28 octobre 2011



## TRAVAIL TECHNIQUE : JEU DE VOLÉE, TRAVAIL PHYSIOLOGIQUE : MOTRICITE,

**Organisation** : Placer le 1/2 terrain comme sur le dessin.

**Objectif** : Améliorer la coordination générale et spécifique.

**Déroulement** : voir dessin

**Points** : Possibilité de compter les buts

**Rotation** : Travail sans arrêt pendant 15 minutes.

**Indication supplémentaire** : Atelier qui demande beaucoup de discipline. Attention si transmission de volée.

Respecter le retour au départ en conduite de ballon.

Prévoir des ballons de volley pour les têtes.