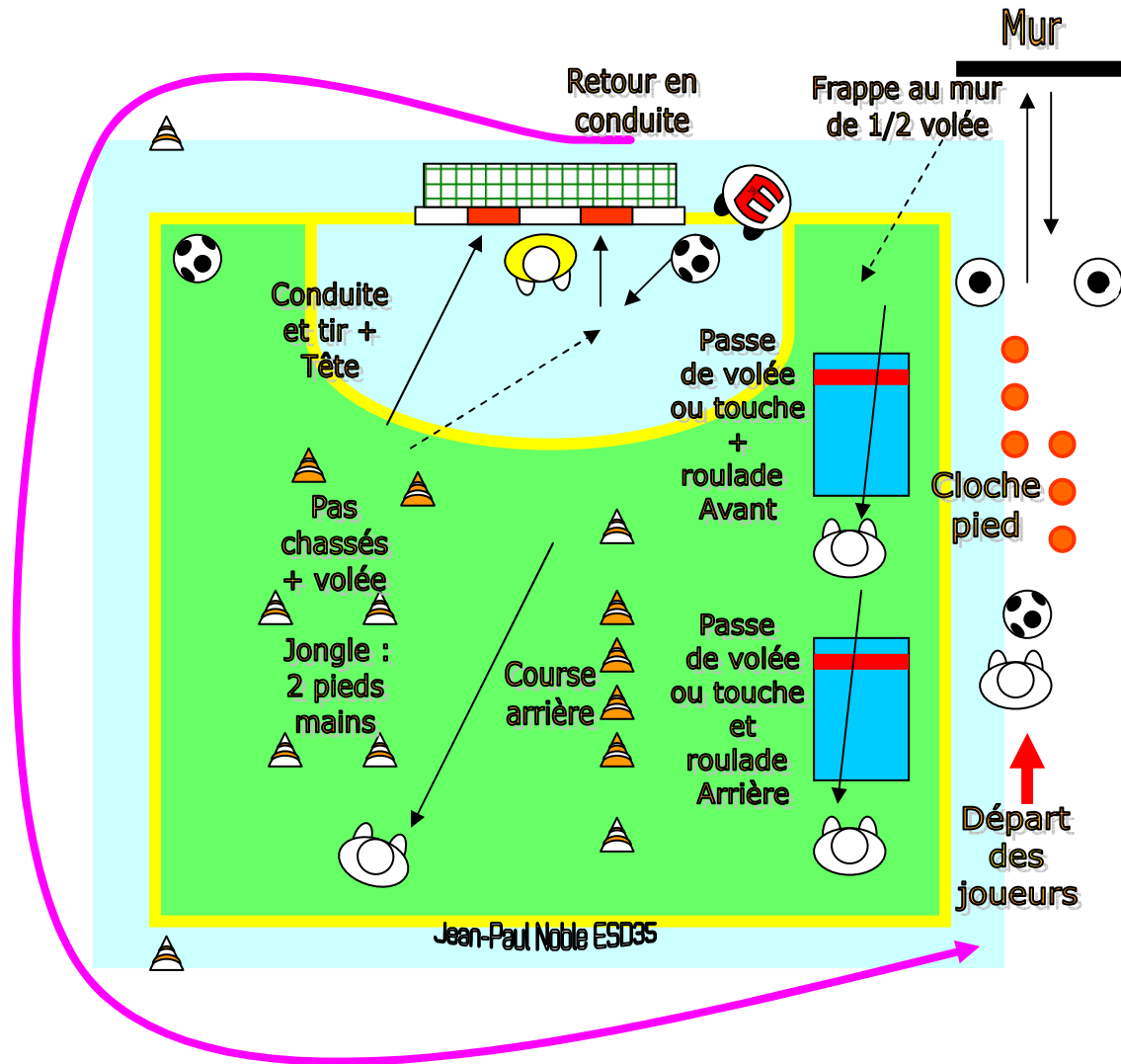


Séance Futsal U11 Châteaubourg

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.