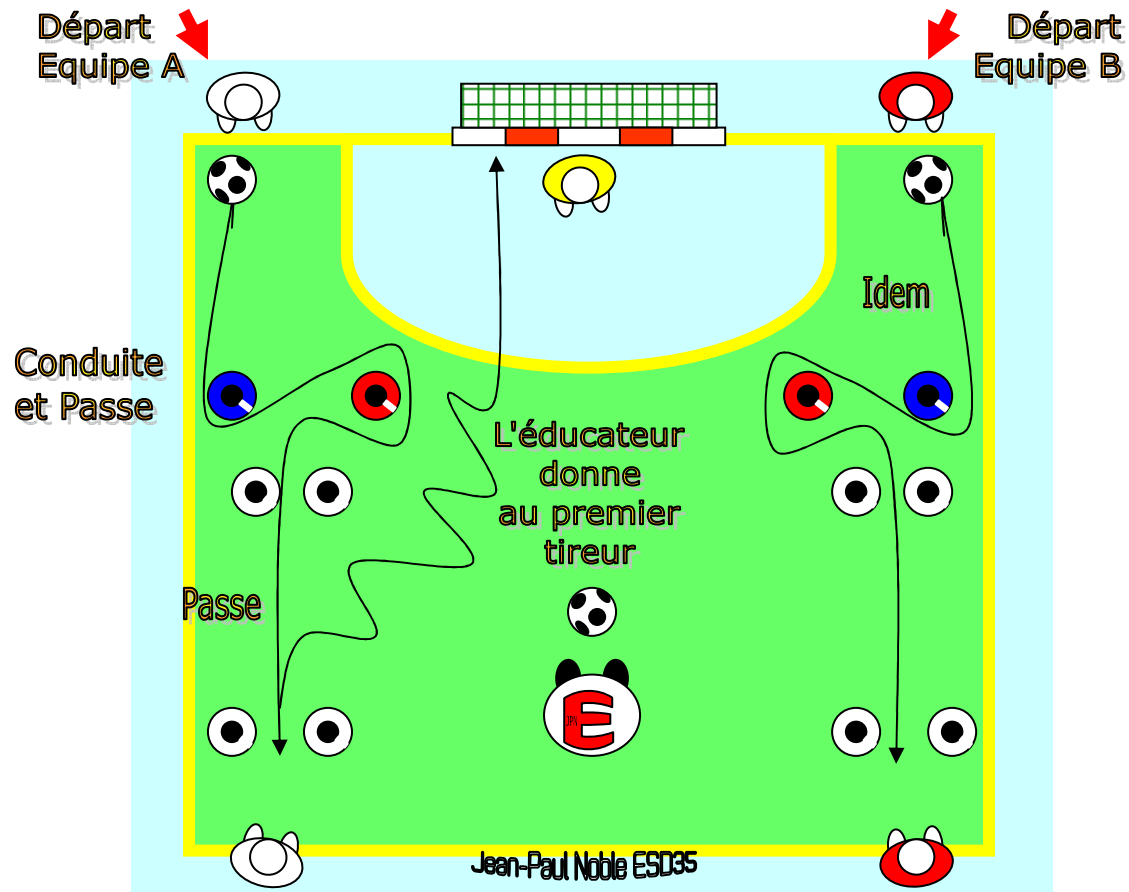


Séance Futsal U11 Châteaubourg

28 octobre 2011



TRAVAIL TECHNIQUE : COOPÉRATION TECHNIQUE,
TRAVAIL PHYSIOLOGIQUE : VITESSE,

Organisation : Former 2 équipes.

Objectif : Améliorer la technique offensive.

Déroulement : Départ simultané des 2 premiers joueurs de chaque équipe. Après avoir franchi la porte blanche, l'attaquant transmet le ballon à son partenaire. Celui-ci positionné sur la ligne médiane peut alors démarrer. Il fini l'action par un tir. Le premier tireur reçoit un 2nd ballon pour marquer. Possibilité de 1X1 avec le 2nd joueur.

Points : 1 point par but.

Rotation : Système passe et suit'. Changer de coté après les manches de 3'30'