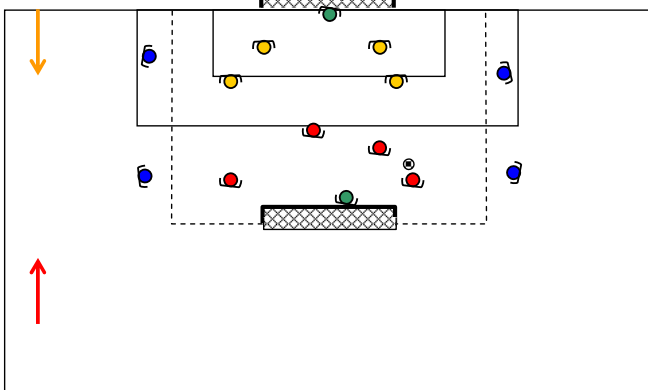








OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>N°: 035J</p> <p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><u>Jeu à thème aux pieds :</u> Tournoi sur le thème du tir et centre et frappe</p> <p>TEMPS : 20 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Faire 3 équipes ❑ Sur un terrain de 40 X 40 m (2 surface de 16,5 m) ❑ Jeu en 4 contre 4 avec 2 gardiens fixes, sous forme de tournoi (l'équipe qui gagne reste sur le terrain l'autre sort) ❑ Les joueurs recherchent à jouer sur les pivots ❑ Les pivots ont 2 touches de balle pour la remettre en jeu. Devant de but dans les 6 mètres ou en retrait ❑ Libre, 3 touches puis 2 touches dans la zone défensive <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Attention à équilibrer les zones de jeu 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>

Commentaires :

Etirements :

Etirements (2x 30sec par exercices)					
					
Quadriceps	Ischios	Pectoraux	Dos	Epaules	Epaules / bras

Durée : 10 mn