

“PRÉPARER UNE SÉANCE ET PRÉSENTER UNE SÉQUENCE VISANT A AMÉLIORER LES ALTERNANCE JEU COURT - JEU LONG.”

CATÉGORIES: U15, U17, U19, SÉNIOR

DOMINANTES: **TECHNIQUE**

NOMBRES DE JOUEURS: **16**

MATÉRIELS: **CHASUBLES - COUPELLES - BALLONS - CONSTRIS**

Critères de réalisation

- 8 vs 8, en conservation de balle, passe à 10
- Jouer court puis alterner, jeu court une-deux jeu long

Correction à prévoir :

- Passe intérieur du pied
- Ne pas être statique à la réception du ballon



1

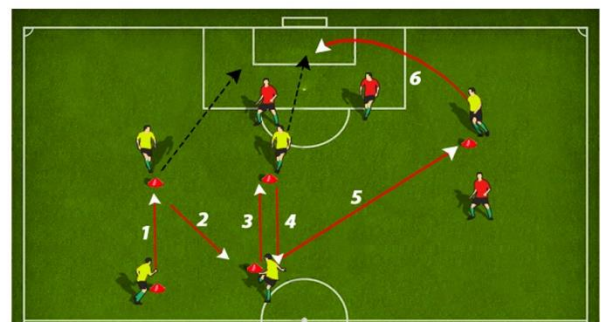
Durée
15min

Critères de réalisation

- Jouer à droite puis alterner à gauche

2

Durée
25min



3

Durée
25min

Critères de réalisation

- Match 8 vs 8
- 2 mini buts
- Interdit de jouer dans le carré, chercher long



Critères de réalisation

- Match 8 vs 8
- 2 mini buts
- Franchir le rectangle obligatoirement par un jeu long

4

Durée
20min

